

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ИНСТИТУТИ**

Спорт психологияси

**(лаборатория машғулоти учун
ўқув-услубий қўлланма)**

Тошкент 2011 й.

Муаллифлар:

Турсунова М.А. – б.ф.н., доцент, ЎзДЖТИ педагогика ва психология кафедраси

Гаппаров З.Г. – п.ф.н., профессор, ЎзДЖТИ педагогика ва психология кафедраси

Такризчилар:

Керимов Ф.А. педагогика фанлари доктори, профессор. Маданият ва спорт ишлари вазирлиги ҳузуридаги спорт ютуқларини ривожлантириш марказ директори

Нуримов Р.Э. педагогика фанлари номзоди, профессор, футбол кафедраси мудири

Ўқув-услубий қўлланма ЎзДЖТИ қошидаги олий ўқув юртлараро илмий-услубий кенгаш йиғилишида кўриб чиқилган ва нашрга тавсия этилган.

Кириш

Жисмоний тарбия ва спортни ривожланиши мустақил Ўзбекистоннинг энг муҳим давлат дастури - соғлом авлодни тарбиялаш дастурининг таркибий қисмига айланди. Хозирги даврда энг муҳим муаммолардан бири ўз соҳасида билимдон, янги педагогик технологиялари билан қуролланган педагогик кадрларни тайёрлаш. Ёш авлодни ҳар томонлама тарбиялашнинг илмий услублари асослашда, уларни ҳар томонлама ривожлантириш ва таълим беришда шу жумладан жисмоний тарбия соҳасида психология фани етакчи ўринни эгаллайди.

Мазкур ўқув қўлланманинг мақсади бўлғуси спорт соҳасидаги мутахассисларни спорт психологияси билим назарияси билан мукаммал қуроллантириш, ҳаёт, фаолият жараёнида психиканинг намоён бўлиш қонуниятлари ривожланиш хусусиятлари ҳақидаги билимлари билан бойитиш. Жисмоний тарбия ва спорт жараёнида, шахс фаолияти соҳасида илмий тадқиқот ишларининг олиб боришга, билим малакаларини амалий ишда қўллашига, касби алоқадор бўлган муаммаларни ҳал қилишга ўргатиш, тренер ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий маҳоратини оширишга хизмат қилади.

МАВЗУ: Жисмоний тарбия ва спорт психологияси фанининг предмети ва вазифалари

Мустақил ўрганиш учун саволлар:

1. Жисмоний тарбия ва спорт психологиясининг предмети.
2. Спорт психологиясининг вазифалари.
3. Спорт психологиясида қўлланиладиган илмий текшириш усуллари.

Умумий психология одамнинг психик жараёнлари, уларнинг вужудга келиши, тараққиёти, шахснинг психологик индивидуал хусусиятларини ва шунингдек одам фаолиятнинг психологик хусусиятларини ўрганса, спорт психологияси – психология фанининг махсус тармоғи сифатида ҳар хил турдаги спорт фаолиятининг ва шунингдек спортчи шахснинг психологик хусусиятларини ўрганади.

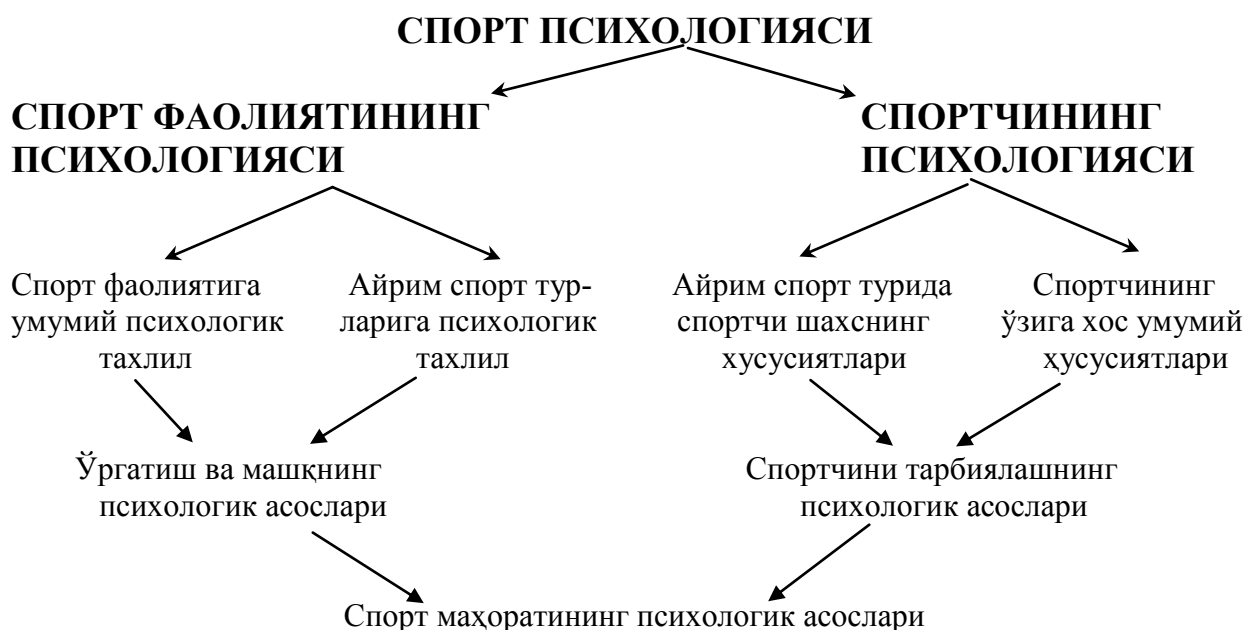
Умуман айтганда – психология фанининг ҳар бир махсус тармоғининг предмети одамнинг психикасини ўрганишдан иборат. Лекин ҳар бир тармоғи психикани ўрганишда ўзига хос хусусиятлари билан характерланади, чунки психиканинг ривожланиши, ҳаёт сферасининг ҳилма – ҳил объектив шароитлари ва одамнинг фаолияти билан боғлиқдир.

Спорт психологияси жисмоний тарбия ва спорт специфик шароитида фаолиятли шахсни яъни спортчини психикасинининг намоён бўлиш қонуниятлари ва унинг ривожланишини ўрганади.

Спорт психологияси дастлабки вақтда алоҳида ривож топмоқда. Унинг ривожланиши замонавий спортни тез ривожланиши, спорт натижаларини юқори даражада ўсиши, инсоният ҳаётига интенсив ва кенг кириши билан ифодаланади. Ҳозирги вақтда яққол кўриниб турибдики, келажакда спорт натижаларини ошириш, айнан спорт техникасини юқори даражада эгаллаш, спортчини психикасини ўрганмасдан, унинг психик функцияларини чуқур текширмасдан, спортчи шахснинг психологик сифатларини ўрганмасдан, на тренер, на спортчи юқори натижаларга етиша олмайдилар. Спорт соҳасида айнан педагогик талаб орқали юқори натижаларга етишиш мумкин: “Одамнинг ҳар томонлама тарбиялаш учун уни ҳар томонлама билиш керак”.

Спорт психологияси – психология фанининг амалий соҳасидир. Унинг асосий вазифаси – жисмоний тарбия ва спорт машқининг махсулдор усуллари илмий асослаш ва уларни эффектив қўллашга ёрдам беришдир.

Спорт психологияси олдидаги қўйилган вазифаларни қуйидаги жадвалда кузатиш мумкин.



Одамнинг ҳаракат қилишга ва жисмоний сифатларини ўстиришга бўлган эҳтиёжларини қондиришга доимо интилиши, жисмоний машқларнинг аста-секин замонавий спорт турларига ўзгариб боришига олиб келади ва у ўзига хос қатор хусусиятлари билан фарқланадиган бўлиб қолади.

Спорт фаолияти қуйидагилар билан боғлиқдир:

- Махсус жисмоний машқларни бажариш, мускулларнинг ҳар хил формадаги активлиги билан боғлиқ; спорт фаолияти жараёнида одам керакли жисмоний чиниқиш, умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлади.
- Танланган спорт тури бўйича жисмоний машқларни бажариш юксак техникасини эгаллаш билан боғлиқ; спорт фаолияти спортчидан махсус системали ва узоқ муддатли машқ қилишни талаб қилади.
- Танланган спорт тури такомиллашиш билан боғлиқ; спорт фаолияти маълум жисмоний машқда энг яхши натижаларни қўлга киритишга йўналтирилган.
- Спорт фаолияти спорт кураши билан боғлиқ бўлиб, бу ҳолат спорт мусобақаси пайтида чуқур ва алоҳида характерга эгадир.
- Спорт фаолияти жисмоний ва руҳий кучларнинг максимал намоён бўлиши билан боғлиқдир. Спорт фаолияти мураккаб структурага эга бўлиб, спортчида максимал жисмоний кучлар, чуқур эмоционал кечинмалар, бутун психик процесслар фаолиятининг кучайишини ривожланишига таъсир кўрсатади.

Сезги ва идроклар ҳаракат фаолиятининг асосидир. Ҳаракатни фақат сезгилар орқали идрок қилиш мумкин. Шунинг учун сезгиларни ривожлантиришнинг аҳамияти жуда каттадир.

Ҳаракат фаолиятида тасаввур, ҳаёл, хотира катта рол ўйнайди. Ҳаракатни эсда қолдириш онгли процессдир. Ҳаракатни олдин тасаввур қилиб олмасдан, уни бажариш қийин. Ўқув процессидаги ҳар бир ҳаракатни ўрганишда ҳаракат тўғрисидаги умумий тасаввур қилиш тасодифан эмасдир.

Кураш, бокс, қиличбозлик, футбол, баскетбол ва бошқа спорт турларида юқори тактик маҳоратларга эга бўлиш, янги вазиятлардаги масалаларни тез англаб, уларни тез муддат ичида ечишда тафаккурнинг аҳамияти жуда каттадир.

Жисмоний машқлар ва спорт машғулотларни узоқ муддатда бажариб бориш натижасида ихтисослаштирилган идроклар ривожланади (югуришда “вақтни ҳис қилиш”, сузувчиларда “сувни ҳис қилиш”, спорт ўйинларида “тўпни ҳис қилиш”, циклик спорт турларида “вақтни ҳис қилиш”, боксчиларда “оралиқни ҳис қилиш” ва бошқалар).

Шуни таъкидлаш керакки, жисмоний машққа ўргатишда ва спорт машқи процессида одамни психик процесслари ва функцияларини ҳисобга олиш зарурдир.

Топширик: “Спорт турларига психологик тавсиф”

Машғулотнинг вазифаси

Конкрет спорт турини таҳлил қилиш ва олдинги машғулотларда олган психологик билимларини тадбиқ қилишга ўргатиш.

Ҳар бир талаба берилган схемадаги саволларга мустақил жавобла бериб, ўзини спорт турига психология тавсиф тайёрлайди.

Спорт турига психологик тавсиф тузиш саволлар схемаси.

Умумий саволлар

1. Спорт тури.
2. Спорт вазифасини нимадан иборат.
3. Бажаришнинг объектив мажбурий шартлари.
4. Бажаришга бўлган асосий талаблар.
5. Бажариш баҳосининг мезони ва қандай кўрсаткичлар билан белгиланади?
6. Мусобақанинг максимал давомийлиги.
7. Бажариладиган ишнинг ҳажми (уринишлар сони, неча километр чопиб ўтиш керак, қандай максимал жисмоний куч сарф қилинади ва ҳоказо).
8. Рекордлар бўйича энг яхши натижалар.

Спорт вазифаларини бажариш вақтида спортчилар ўртасидаги ўзаро таъсирга тавсиф

1. Команда тури, командада неча киши, ролларнинг тақсимланиши, рақиб билан ўзаро таъсири.
2. Яккама – якка олишишда рақибларининг ўзаро таъсир этиш хусусиятлари.
3. Группали мусобақада (масалан енгил атлетикада чопиш, велосипедчилар, чанғичилар мусобақалари ва ҳ.к.) қатнашувчилар сони, шунингдек бир группа аъзолари ўзаро таъсир этишнинг хусусиятлари.

4. Индивидуал бажариш (масалан гимнастлар) – рақиблар билан ўзаро таъсир этишнинг хусусиятлари.

Асосий ҳаракат малакаларига тавсиф

1. Малакаларнинг ҳаракат мазмуни.
2. Уларнинг техник такомилга бўлган талаблар (аниқлик, реакция ва ҳаракат тезлиги ва ҳ.к.).
3. Жисмоний сифатлар (чаққонлик, чидамлилиқ, кучлилиқ)
4. Ҳаракат структурасининг (циклик, ациклик, аралаш) хусусияти.
5. Малакаларнинг бажаришида онгли назорат қилишига қандай талаблар қўйилади.
6. Қайси моментлар автоматлашишдан иборат ва айни моментларни автоматлаштириш аҳамияти.

Ҳаракат малакасининг такомили учун қандай ихтисослашган идроклар зарур

1. Ушбу идрок қандай номланиши мумкин (сувни ҳис қилиш, коптокни ҳис қилиш ва ҳ.к.).
2. Ушбу ихтисослашган идрокда қайси асосий таҳлилаторлар иштирок этади.
3. Бу идрок нимани таъминлайди, машқнинг бажарилиш техникаси билан боғлиқлиги қандай?

Машқни бажаришда диққатнинг хусусияти

1. Диққатнинг маълум турларининг тараққийсига талаблар.
2. Диққатнинг хусусиятларига талаблар.
3. Диққат жараёнига юқори талаблар қўйиладиган машқларнинг жавобгарлик моментлари.

Ҳаракат малакаларини сифатли бажаришда ҳаракат тассавурларининг аҳамияти

1. Муваффақиятли бажаришга ёрдам берувчи ҳаракат тассавурининг мазмуни.
2. Бажарилаётган ҳаракатларнинг қандай фазо, вақт ва куч компонентлари тассавурларда акс этади.
3. Ушбу малакани такомили учун идеомотор машқидан фойдаланиш мумкинми ва қандай қилиб.

Қийинчиликларни муваффақиятли бартараф қилишда зарур бўлган иродавий сифатларнинг хусусиятлари

1. Иродавий зўр беришнинг хусусиятлари (улар нима билан боғлиқ максимал зўр бериш керакми, нима учун ва ҳ.к.).
2. Бу машқнинг бажарилиши учун қандай объектив қийинчиликлар характерли.
3. Қандай субъектив қийинчиликлар бўлиши мумкин.
4. Ушбу спорт турида асосий қийинчиликларни бартараф этувчи бошқарувчи иродавий сифатлар.

Ушбу фаолият турига хос бўлган эмоционал кечинмалар ва ҳолатлар

1. Старт олдида.
2. Машқни бажариш ва мусобақа вақтида.
3. Машқни бажаргандан сўнг.
4. Айни машқнинг муваффақиятли бажарилишига қандай эмоциялар салбий таъсир кўрсатади.
5. Айни ихтисосликда спортчига нохуш эмоционал ҳолатда ўз-ўзини тартибга солиш бўйича қандай маслаҳатлар бериш мумкин.

Ёзма равишда тузилган “Спорт турига психологик тавсиф” талабалар томонидан машғулот жараёнида оғзаки баён этилади ва таҳлил қилинади.

МАЗЗУ: Реакция ва унинг спорт фаолиятидаги аҳамияти

Мустақил ўрганиш учун саволлар

1. Реакция ҳақида умумий тушунча ва унинг спорт фаолиятидаги аҳамияти.
2. Реакция процессининг структураси (тузилиши).
3. Реакция типлари.
4. Оддий реакциянинг хусусияти ва тузилиши.
5. Мураккаб реакциянинг хусусияти ва тузилиши
6. Хар хил спорт турларида реакциянинг хусусиятилари

Спортда онгли, иродавий ҳаракат катта ўрин эгаллаб, кўпинча реакция шаклида намоён бўлади.

Реакция онгли жавоб ҳаракат бўлиб, бунда спортчи бўлажак кўзғовчини олдиндан билади ва унга тегишли маълум жавобни олдиндан тайёрлайди.

Реакция процессига стартни олиш мумкин. Спортчи стартга тайёрланар экан, у фақат олдида қўйилган мақсадни тасаввур қилиб қолмай, балки унга эришиш воситаларини ҳам тасаввур қилади. У қандай сигнал бўлишини олдиндан билади ва уни онгли равишда кутади. Шу билан бирга бу сигналга қандай ҳаракат билан жавоб қайтариш кераклигини ҳам билади, бу ҳаракатларни олдиндан ўзлаштирган ва машқлантирган бўлади. Реакция процессининг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у қисқа муддатда ўтади. Реакция вақти сигма (σ) билан ўлчанади. Сигма (σ) секунданинг мингдан бир қисми.

Реакциянинг структураси (тузилиши)

Реакция процесси олдин маълум бўлган шартли қўзғовчини идрок қилиш, бу қўзғовчини англаш ва унга мувофиқ жавоб ҳаракат қилишдан иборатдир.

Реакциянинг 3 та даври мавжуддир:

I. Дастлабки даври

II. Марказий ёки яширин (латент) даври

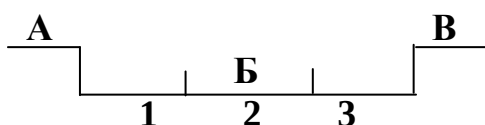
III. Якунловчи ёки эффектор даври

Реакциялар сенсор, мотор ва нейтрал типларга ажратилади.

Сенсор типдаги реакция вақти 160-175 сигма, нейтрал типда 140-150, мотор типдаги реакция вақти 100-125 сигма атрофида. Реакциялар оддий ва мураккаб деб 2 тага ажратилади:

1. Оддий реакцияда, олдиндан маълум бўлган битта қўзғовчига олдиндан ўрганиб олинган жавоб ҳаракати билан мазкур сигналга жавоб қайтарилади. Стартдан чиқиш бунга мисол бўла олади.

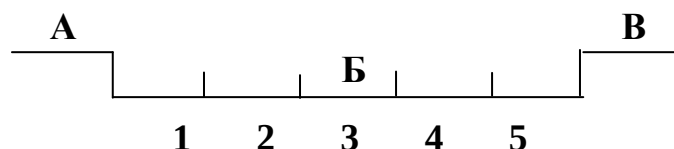
Оддий реакция схемаси:



Оддий реакциянинг яширин даври 3 моментдан иборат 1-сенсор қўзғовчини қабул қилиш; 2-англаш; 3-мотор.

2. Мураккаб реакцияда бир нечта қўзғовчилар мавжуд бўлиб, бу қўзғовчиларга олдиндан бир нечта жавоб ҳаракатлари тайёрланган бўлади. Лекин айтилиш вақтида қўзғовчилардан қайси бири таъсир этиши спортчига номаълумдир. Мисолга боксни олиш мумкин.

Мураккаб реакция схемаси:



Мураккаб реакциянинг яширин даври қуйидаги моментлардан иборат:

1. Сенсор (қўзғовчини қабул қилиш) моменти. 2 Идрок қилинаётган қўзғовчиларни фарқлантириш моменти. 3 Англаш моменти, мазкур қўзғовчини ўзига таниш қўзғовчилар группасига киритиш. 4 Энг яхши жавоб ҳаракатини танлаш. 5. Мотор моменти.

Реакция вақти қисқа муддатда ўтсада, лекин баъзи бир спорт турларида (бокс, кураш, қиличбозлик, қисқа масофага югуриш, сузиш) спортчини натижасига бевосита таъсир қилади.

Топшириқ : Хар хил спорт турларидаги реакциянинг хусусиятлари

Машғулот вазифаси :

Лаборатория шароитида талабалар оддий ва мураккаб реакция тезлигини ўлчаш методикасини амалий қўллашни ўзлаштириши.

Компьютер психодиагностикаси усули ёрдамида оддий ва мураккаб реакция тезлигини ўлчаш

Оддий реакция R_o			Мураккаб реакция R_m	
Тажриба №	Вақт (t_1)	Реакция диапазони	Вақт (t_2)	Реакция диапазони
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

R_o

$\square R_o-t_1$

R_m

$\square R_m-t_2$

R_o – оддий реакция вақтини ўртача арифметик кўрсаткичи.

R_m – мураккаб реакция вақтини ўртача арифметик кўрсаткичи

Реакция диапазони : R_o-t_1 ; R_m-t_2

Олинган натижалар асосида спортчини реакция типи аниқланади ва айни спорт тури билан боғланган ҳолда тавсиялар берилади.

МАВЗУ: “Спорт мусобақасига психологик тавсиф”

Мустақил ўрганиш учун саволлар:

1. Спорт мусобақаси ҳақида умумий тушунча.
2. Старт олди ҳолатларига психологик тавсиф:
 - старт олди хаяжон” ҳолатининг хусусияти.
 - “старт олди ланжлик” ҳолатининг хусусияти.
 - “Жанговор ҳолатнинг” хусусияти.
 - “Ҳотиржамлик” ҳолатининг хусусияти.
3. Ғалаба ва мағлубиятга психологик тавсиф:

Хар қандай спорт фаолияти спорт мусобақаси билан узвий боғлиқдир. Хеч қандай спорт фаолиятини спорт мусобақасиз тасаввур этиб бўлмайди.

Спорт тренеровкасида ўқитиш ва тарбиялаш ишларини олиб борилиши конкрет мусобақада муваффиқиятли қатнашишга тайёрлашдан иборатдир.

Мусобақа – олиб борилган тренировкани яқунлаш даври деса бўлади.

Мусобақа – педагогика фанининг таърифича киши фаолиятини белгиловчи, қўзғатувчи, рағбатлантирувчи фактордир.

Мусобақа спортчининг спорт малакасини оширади, унинг ирода ва характер ҳислатларини тарбиялайди.

Спорт мусобақасининг тарбияловчи аҳамияти каттадир. Улар куйидаги хусусиятлар билан характерланади.

1. Спорт муваффақияти учун кураш – спорт мусобақасининг характерли томонларидан биридир.

Маълумки, ҳар бир мусобақа иштирокчиси коллектив биринчилиги ва юқори ўринларни эгаллаш учун кескин курашади. Бу кескин кураш биргина индивидуал мақсадлар билан чекланмайди, балки ижтимоий мотивларни ҳам пайдо қилади ва ривожлантиради.

2. Спорт мусобақаси жисмоний куч ва психик фаолиятни зўр бериб ишга солиш билан характерланади.

Зўр бериш спорт мусобақасининг ўзига хос хусусиятларидан биридур. Бу хусусият спортчида ахлоқий, ирода ва характер, сифатларни тарбиялаш воситаларидан биридир.

3. Спорт мусобақасидаги шиддатли кураш юрак, қон айланиш фаолиятини кучайтиради, модда алмашувини тезлаштиради. Буларни барчаси юрак нерв фаолиятини мустахкамлайди. Организмнинг иш қобилиятини оширади.

4. Спорт мусобақаси юксак эмоционал ҳолатнинг манбаидир. Чунки мусобақада спортчи доим ё муваффақиятга эришади, ёки мағлубиятга учраб туради. Бу ҳол табиий равишда, гоҳ хурсандлик, гоҳ нохушлик пайдо қилиб туради. Натижада спортчида ишчанлик ошади ёки камаяди.

5. Спорт мусобақасида спортчининг барча психик процесслари кескинлашади.

Юқорида кўрсатиб ўтилганлардан айтиш мумкинки, спорт мусобақаси спортчининг ўз фаолиятини юксак даражада намоён қилиш ва унда юксак инсоний сифатларни тарбиялаш воситасидир.

Спортчиларни тайёргарлик ҳолатига қараб мусобақа шароитлари уларга ҳар ҳил таъсир кўрсатади.

Спортчида бўладиган мусобақага қатнашиш билан боғлиқ бўлган ҳолда вужудга келадиган юксак эмоционал ҳолат старт олди ҳолати деб аталади. Бўладиган мусобақа ҳар кимга ҳар ҳил таъсир кўрсатади.

Баъзиларда кўрқинч, ҳавотирланиш пайдо қилса, бошқаларда рухланишни пайдо қилади. Мусобақанинг ҳар кимга ҳар ҳил таъсир кўрсатиш даражаси уларнинг мусобақаларда қатнашиш натижасида ортирган тажрибаси ва тайёргарлигига боғлиқдир.

Старт олдида пайдо бўладиган эмоционал ҳолат бўладиган мусобақага мослашиш имконини туғдиради ҳамда эришадиган яқунлар даражасига кучли таъсир ўтказди.

Старт олди ҳолатини профессорлар П.А.Рудик ва А.Ц. Пуни илмий экспериментал ишларига асосланиб 4 ҳолатга бўладилар.

1. Старт олди лихорадкаси (старт олди ҳаяжони)
2. Старт олди апатияси (ланжлик ҳолати)
3. Жанговор ҳолат
4. Хотиржамлик ҳолати.

Топшириқ: Спортчиларнинг стартолди ҳолатига психологик тавсиф.
Машғулотнинг вазифаси:

1. Талабаларни старт олди ҳолатларининг психологик хусусиятларини кузатишга, таҳлил қилишга, шунингдек спортчилардаги бу ҳолатларни туғдирувчи сабабларни аниқлашга ўргатиш.

Ҳар бир талаба ўз тажрибасида бошидан кечирган старт олди ҳолатининг тахлилини ёзма ҳолда тайёрлайди. Бунинг учун дарсликда старт олди ҳолатининг турли типларига берилган тавсифларга амал қилган ҳолда олган билимларини ўз шахсий тажрибаларида қўллайдилар. Талабаларга спорт билан шуғулланишнинг турли даврларида бошидан кечирган ёрқинроқ ва характерлироқ стартолди ҳолатларини мисол қилиб келтирилишлари таклиф қилинади.

Стартолди ҳолатларини кузатиш, таҳлил қилиш ва баён қилиш схемаси;

1. Сиз мусобақага неча кун қолганда стартолди ҳолатини аниқ сеза бошлайсиз ва бу нималарда кўрилади?

2. Мусобақага яқинлашганда сиз ўзингизни қандай хис қиласиз;

- шу куни нима билан шуғулланишини маъқул кўрасиз;

- шу куни сизга яқка ўзингиз бўлганингиз маъқулми ёки дўстларингиз ва яқин кишиларингиз ўртасида бўлганингизми;

- Шу куни белгиланган режимга амал қиласизми;

- Мусобақа олдидаги тунда қандай ухлайсиз;

3. Мусобақа куни ва бевосита стартга чақирилишдан олдин, шунингдек стартнинг ўзида қандай хиссиёт ва кайфиятни бошдан кечирасиз ва қай даражада.

4. Сизнинг стартолди ҳолатингиз машқ қилиш даражангизга боғлиқми?

5. Старт олди ҳолатингиз мусобақалашувчи рақибингизга боғлиқми? Сиз қачон ҳаяжонланасиз – рақибингиз кучли бўлгандами, сизнинг кучингиз тенг бўлгандами ёки кучсиз бўлгандами?

6. Мусобақа масштаби (ёки аҳамияти) ва командадаги ўрнингиз сизнинг старт олди ҳолатингизга қандай таъсир қилади? (ўтган мусобақалар фолиби ва ҳ.к.)

7. Спорт стажингиз, спорт маҳоратингиз, мусобақаларда қатнашиш даражангиз ортиши билан стартолди ҳолатингизнинг мазмуни ва даражаси ўзгардими?

8. Стартолди ҳолати спортчилар темпераменти билан боғлиқми? (Спортчиларнинг хулқи ҳақида конкрет мисол келтириш).

9. Ноқулай стартолди ҳолатини енгиш учун сиз қандай усулларни қўллайсиз. (Разминка характериини ўзгартирасизми, махсус нафас машқлари ёки қўзғатувчи машқларни бажарасизми, нима ҳақида ўйлашга ҳаракат қиласиз. Дикқатингизни нимага тўплайсиз; тренерларингиз ва ўртоқларингиздан мадад қидирасизми?)

Талабалар ўз шахсий тажрибасида учраган ҳолатларини кузатиш ва таҳлил қилиш асосида стартолди ҳолатларини ёзади. Олинган материалларни умумлаштириш методлари билан таништириш учун 3-4 та талабага, ишлаб чиқилган мавзу бўйича маъруза қилиш топширилади. Талабаларнинг маълумотлари машғулот пайтида тингланади ва муҳокама қилинади.

МАВЗУ: Спортчининг техник жihatдан тайёрлашни психологик асослари.

Мустақил ўрганиш учун саволлар:

1. Спортчиларни техник жihatдан тайёрлаш ҳақида тушунча
 2. Техникавий тайёрлаш – махсус ҳаракат малакаларини шакллантириш процесси эканлиги.
 3. Малакаларнинг шаклланиш даврилари.
- Спортчи техник жihatдан тайёрлаш – педагогик процесс бўлиб, айти спортга хос ҳаракатларни бажариш усуллариини эгаллаш ва уларни такомиллаштиришдан иборатдир.

Спортчи техникани ўзлаштириши хилма хил ҳаракат малакаларини ўзлаштириш билан боғлиқ.. Чунки ҳар қандай спорт фаолиятида техникани асоси бўлиб малака ҳисобланади.

Одам фаолиятидаги ҳаракатлар шартли 2 турга ажратилади: кўникма ва малакаларга.

Ҳаракат малакаси деб спортчиларда бир хил шаклда жуда кўп марта такрорланиш натижасида автоматлашиб кетган ҳаракатларни айтилади.

Кўникма – шундай ҳаракатлардирки одам уларни илгари эгаллаган билимларини тадбиқ этган ҳолда бажаради.

Ҳар бир ҳаракат малакаси ўз физиологик асосига кўра шартли рефлекслар алоқалари системаларидан иборат.

Ҳаракат малакаларнинг шаклланиш процесси онгли процессдир, чунки ҳаракат малакаси биринчи ва иккинчи сигнал системаси муносабати туфайли шаклланади.

Ҳаракат малакаларининг хусусиятлари қуйидагилар билан характерланади.

1. Малакаларнинг онг билан боғлиқ бўлиши.
2. Малакадаги ҳаракатнинг аниқлиги. (Бу мускул – ҳаракат ва бошқа сезгиларнинг юксак ўсганлигига боғлиқдир).
3. Малакалардаги ҳаракатларни тез бажарилиши
4. Малакалардаги ҳаракатларни тежамли бажарилиши.
5. Малаканинг турғунлиги.
6. Малаканинг эгилувчан ва букулувчанлиги.

Топширик: Хар хил спорт турларида ҳаракат малакаларининг психологик хусусиятлари

Машғулоти вазифаси

1. Талабаларга спортдаги ҳаракат малакаларнинг психологик хусусиятларини таништириш
2. Айрим спорт машқлардаги малакаларининг психологик тахлилини тадбиқ этишга ўргатиш. Талабалар ўз спорт туридаги у ёки бу малакани танлаб олади ва қуйидаги схема саволларига асосланган ҳолда тахлил қилади.

Ҳаракат малакаларига тавсиф тузиш схемаси

1. Спорт тури ва спорт машқи.
2. Айни малакага кирадиган асосий элементлар
3. Малакага тавсиф:
 - а) айни малаканинг ҳаракат тузилишининг хусусиятлари
 - б) стереотиплик даражаси (паст, ўрта, юқори)
 - в) вариативлик даражаси (ўзгарувчанлиги қандай тусда кўринади - паст, ўрта, юқори)
4. Айни малакани ўзлаштиришда асосий қийинчиликлар нимадан иборат?
5. Айни малакани бажариш пайтида диққат кўпроқ нимага йўналтирилади?
6. Айни малакани бажариш пайтида нима англонади?
7. Қайси элементлар автоматик бажарилади?
8. Бажарилган ҳаракатларнинг сон ва сифатлари ҳақида қайси тахлилаторлардан ахборотлар келади?

Тузилган тавсиф машғулоти яқинида оғзаки равишда талабалар томонидан баён этилади ва тахлил қилинади, шу билан бирга қуйидаги саволларга жавоб берилади:

- югуришдаги малакаларнинг хусусиятлари қандай?
- гимнастикадаги ҳаракат малакаларининг хусусиятлари қандай?
- сузишдаги ҳаракат малакаларининг хусусиятлари қандай?

- футболдаги ҳаракат малакаларининг хусусиятлари қандай?
- теннисдаги ҳаракат малакаларининг хусусиятлари қандай?
- курашдаги ҳаракат малакаларининг хусусиятлари қандай?

МАВЗУ: Ҳаракат малакаларининг шаклланиш процесси.

Мустақил ўрганиш учун саволлар:

1. Машқ эгри чизиғи ва унинг хусусиятлари
2. Жисмоний машқларни ўргатишда машқ эгри чизиғининг хусусиятлари
3. Малакаларнинг ўзаро таъсири:
 - малаканинг кўчиши
 - малаканинг интерференцияси
 - малакаларнинг деавтоматизацияси ва унинг сабаблари.

Ҳаракат малакаларининг шаклланиш жараёни бошидан охиригача онгли процессдир. Унга ўрганаётган ҳаракатларнинг сон ва сифатини такомиллаштириш процесси деб қараш керак.

Малака ҳосил бўлиш процессини машқ эгри чизиғи деб аталувчи кўрсаткичлар ёрдами билан график равишда ифодалаб бериш мумкин. (Машқ эгри чизиғи одатда шундай чизилади: горизонтал чизик ёки абсцисса баробар масофаларига бўлиниб, булар орқали машғулотларни такрорлаш миқдори ёки ишнинг кетма кет бориши, вақти (соат, кун, ҳафта ва бошқалар) кўрсатилади. Тик чизик ёки ордината ҳам баробар масофаларга бўлиниб, улар орқали иш миқдори ёки сифатининг муваффақияти кўрсатилади. Абсцисса ва ординаталардаги бўлинмаларга мувофиқ равишда эгри чизик ишнинг миқдори ва сифати ошганда юқорига кўтарилади, пасайганда эса пастга қараб тушади).

Машқ эгри чизиғи натижасида ҳаракат малакасининг шаклланиш хусусиятлари келиб чиқади:

1. Ҳаракат малакасининг шаклланиш темпи олдин тез боради, кейинчалик секинлашади.
2. Ҳаракат малакасининг шаклланиш темпи унинг мураккаблиги билан боғлиқ. Мураккаб ҳаракат малакаларининг шаклланиши олдин секинроқ боради, кейинчалик машқ эгри чизиғи тезда юқорига кўтарила бошлайди.
3. Машқнинг шаклланиш темпи спортчининг индивидуал хусусиятлари билан боғлиқ (унинг темпераменти, характери, илгари бўлган тажрибаси, қобилияти).
4. Ҳаракат малакаларни шаклланиш процесси нотекис ҳаракатерга эга.
5. Ҳаракат малакани шаклланишида ўқитиш методикаси асосий роль ўйнайди.

Ҳаракат малакаларининг ҳосил бўлишида мускул ҳаракат сезгилари муҳим аҳамиятга эга. Бу процессда бошқа анализаторлар ҳам қатнашади, жумладан қуриш, эшитиш, тери вестибулятор таҳлилаторлари. Лекин ҳаракат малакани шаклланишида мускул – ҳаракат сезгилари асосий роль ўйнайди.

Спорт билан шуғулланиш натижасида ҳар бир спорт турига доир бўлган идроклар ривожланади. Ихтисослаштирилган идроклар ҳар хил спорт турида ҳар хил бўлади.

Спорт малакаларини ҳосил қилишда нутқ ва тафаккур катта роль ўйнайди.

Машқларнинг техникасида эгаллашда махсус тушунчалар, терминлар ишлатилади.

Малака ҳосил бўлаётганда олинган амалий ва назарий билимларни бир тартибга солишни билиш зарур. Спортчи бундай вазифаларни тафаккур ёрдамида ҳал этади. Тафаккур ҳаракат малакаларини эгаллашда турли шаклда намоён бўлади.

Малакаларнинг ўзаро таъсири малаканинг кўчиши, интерференция ва деавтоматизация шаклларида намоён бўлади.

Бир малакани иккинчи малакага ижобий таъсир кўрсатиши, малакани кўчиши дейилади.

Бир малакани иккинчи малакага салбий таъсир қилиши интерференция дейилади.

Ҳаракат малакаларининг сусайиши ёки мутлақо эсдан чиқишини деавтоматизация дейилади.

Топшириқ: Халқачаларни штативларга кийгазиш бўйича ҳаракат малакасининг шаклланиши

Машғулотнинг вазифаси: малакаларнинг моҳияти, уларнинг шаклланиши асосий хусусиятлари, ўзаро таъсирлари ва шунингдек бузилиш шароитлари ҳақида назарий билимларни мустаҳкамлаш.

Талабалар машғулот пайтида машқ эгри чизиғи тузилиши, унинг қонуниятлари билан амалий танишишлари ва бу қонуниятлар жисмоний машқларни ўргатишда қандай аҳамиятга эга эканлигини аниқлаш мақсадида халқачаларни штативларга кийгазиш ҳаракат малакасининг шаклланиши тажрибаси ўтказилади. Халқачаларни штативларга кийгазиш ҳаракат малакасининг шаклланишининг қуйидаги ўзгаришлар бўйича кузатишади:

а) Бажарилиш вақти

б) Ҳаракатнинг аниқлиги

Тажриба яккама – якка ўтказилади.

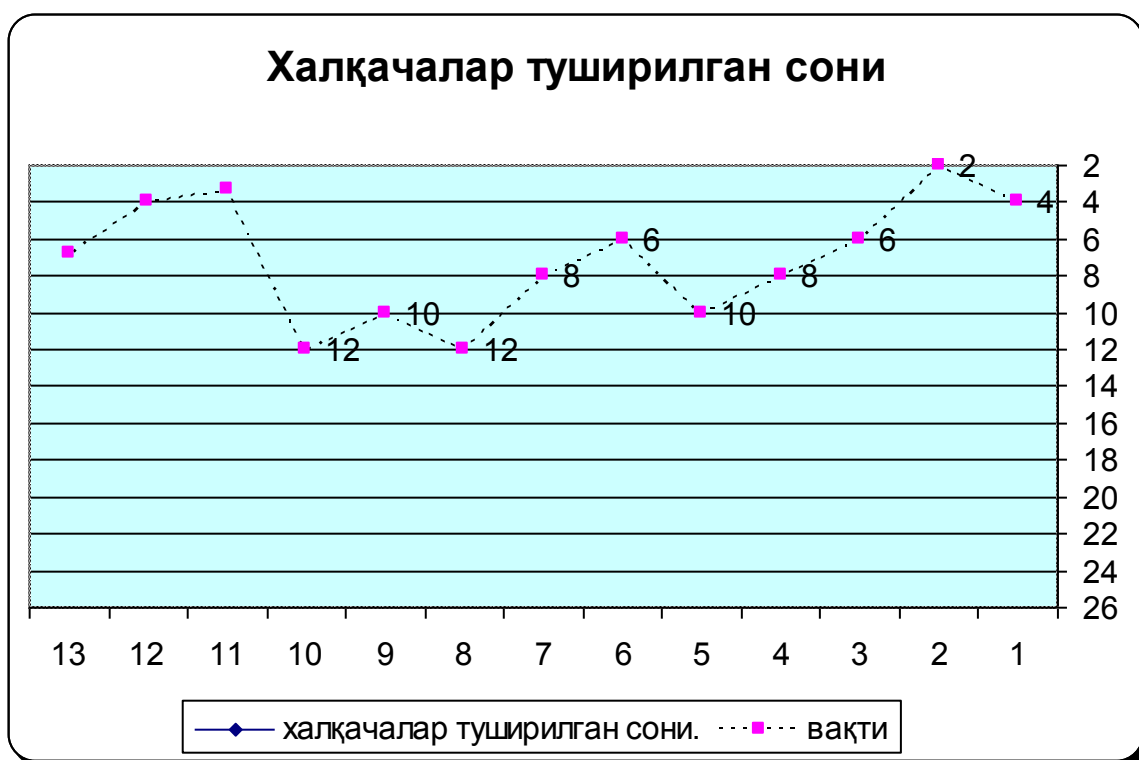
Текширилувчининг вазифаси 25 халқачани 5 штативнинг ҳар бирига 5 тадан улоқтириб, кийгизишдан иборат. Халқачалар чапдан ўнгга ҳар бир штативга биттадан узлуксиз равишда отиб кийгизилади. Экспериментатор ишнинг бошланиши ва тамомланишини секундомер билан белгилайди, шунингдек хатолар сони ҳисобланади. (Штативлардан бирининг мўлжалга олиб, бошқасига тушуриш хато ҳисобланади ва ҳ.к.)

Вазифа 10 марта бажарилади. Натижалар қуйидаги схема бўйича ёзиб олиб борилади.

Тажриба №	Вақт (секунд)	Туширилган халқачалар сони	Хато
--------------	---------------	-------------------------------	------

1	62	4	0
2	54	2	1
3	60	6	0
4	58	8	0
5	56	10	1
6	45	6	0
7	46	8	0
8	50	12	0
9	48	10	0
10	46	12	1

Олинган натижалар асосида машқ эгри чизиғи чизилади ва унинг конуниятлари аниқланади.



Жисмоний машқларни ўргатишда машқ эгри чизигининг амалий аҳамияти белгиланади.

МАВЗУ: Спортчини тактик жihatдан тайёрлашнинг психологик асослари.

Мустақил ўрганиш учун саволлар:

1. Спорт тактикаси хақида умумий тушунча
2. Спортчининг тактик жihatдан тайёрланиши – махсус тактик малака ва кўникма ҳосил қилиш процеси эканлиги.

3. Мусобақа процессига тахминий тактик план тузиш
4. Тахминий тактик планнинг мусобақа процессида рўёбга чиқариш.
5. Тактик планларни ечишда психик процессларнинг хусусияти

Спорт тактикаси деб, спорт мусобақасида энг юксак спорт натижа ва ғалабаларга эришиш учун ишлатиладиган приёмлар йиғиндисига айтилади.

Мусобақада ғалабага эришиш учун маълум спорт турида жисмоний жихатдан чиниқиш ва хатто мазкур спорт техникасини тўла эгаллашнинг ўзи кифоя қилмайди. Шу билан бирга ўзининг жисмоний кучи ва техник кўникмаларидан тўғри фойдалана билишни ҳам талаб қилади.

Тактикада команда ёки якка спортчининг ҳаракат йўли намоён бўлади.

Ҳар бир спорт турида тактик план тузилади. Лекин спорт тактикаси спорт тури ва унинг хусусиятига қараб ҳар хил бўлади.

Тактик жихатдан тайёрлашнинг умумий проблемаси билан психологик проблема боғланган.

Спортчида тактик жихатдан тайёргарликнинг психологик муаммоси кўйидагилардан иборат:

1 – Тахминий (шартли) тактик план тузиш муаммоси.

2 – Ушбу тахминий тузилган тактик планни мусобақа пайтида рўёбга чиқариш муаммоси.

Яхши тактик бўлиш учун спортчи кузатувчанлик хусусиятига эга бўлиши лозим. Ундан ташқари ташабускорлик, мақсадга интилишдай иродавий сифатларга эга бўлишлик ва тез фикр юрита билиши ҳам муҳимдир.

Спортчининг мусобақага қатнашишдан мақсад, рекорд қўйиш ҳамда шахсий спорт натижасини яхшилашдан иборатдир. Бунга эришиш учун мусобақа олдидан спортчи томонидан тузилган шартли тактик план жавоб бера олади. Бу план мақсадга эришиш воситалари ва усуллари, йўлларини англаш, ҳамда дуч келиши мумкин бўлган қаршилиқ, қийинчилик ва кутилмаган ходисаларни олдиндан сезиш, тассавур қилиш кабиларни ўз ичига олади.

Кўпинча бундай план тузиш кўрсатмали бўлмай фикран бўлади. Шу сабабли ҳам тахминий тактик план тузиш ижодий процессдир. Бу процессда тафаккур ва ижодий ҳаёл қилиш муҳим жойни эгаллайди. Спортчини фикран мусобақадаги ўз ҳаракати рақиб ҳаракати ҳақида фикр юритиш, мусобақа шароитлари ҳамда мусобақадаги вазият ҳақидаги образлар яратиш ва шу асосда ўз ҳаракатни планлаштириш, тахминий план тузиш – иродавий эмоционал процессдир. Чунки тактик план мувоффақиятли тузилса спортчида ишонч ва мамнунлик ҳосил бўлади. Аксинча эса унда шубҳа ҳавотирланишни, ранжишни, базида эса ўзини йўқотишини пайдо қилади. Олдиндан мусобақа ҳақида конкрет ва тўлиқ тасвур қилиш қийин шу сабабли план қисқача ва ихчам бўлиши.

Тузилган тахминий планни бажариш, рақибни кучини хушёрлик билан англашни талаб қилади. Планнинг ҳал қилишни қийинлиги шундаки, рақиб ҳам ўз тактикасини яширишга ва адаштиришга интилади.

Тактик планни ечиш асосан спортчини тафаккурига боғлиқдир. Чунки илмий текширишлардан ҳамда ҳар бир спортчининг тажрибасидан маълумки спортчи ўйлаб ҳаракат қилади, ҳаракат қилиб ўйлайди. Айтиш мумкинки, планни аниқ ва мақсадга мувофиқ бажаришнинг манбаи – аниқ тафаккур қилишнинг оқибатидир. Лекин тафаккур қилиш учун мусобақанинг вазияти, рақибнинг ҳаракати асосий материалдир. Бу материал олдинги тафаккур бўлмайди. Фикрланган план тасавур асосида ижодийлашади.

Спортчининг мусобақа олдидан ишлаб чиқилган тактик плани мусобақа процессида реал шароитда тафаккур, тасавур ва диққатини актив иштирокида қайта қурилиб турилиши, ҳамда шароитни тез таҳлил ва синтез қилиб тадбирлаш натижасида ҳал қилинади.

Топшириқ: Спортчини тактик тафаккури

Машғулотнинг вазифаси: Махсус масалаларни ечиш орқали фикр юритиш операцияларни тезлиги ва аниқлигини улчаш.

Фикр юритиш операцияларни тезлиги ва аниқлиги масалани ечиш вақти ва юришлар сонини ҳар бир мисол учун ва умумий мисоллар учун аниқлаш орқали амалга оширилади.

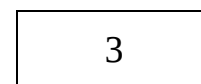
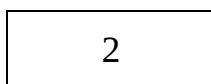
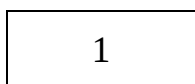
Ўртача натижаларни олинган натижаларга солиштирилади.

Тажрибада А.В.Пушкин методикаси қўлланилади.

Тажрибани ўтказиш учун талабалар учтадан экспериментал гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳ текширилувчиларига 6x4 см. коробкалар бериб чиқилади. Бу коробка беш квадратга бўлинган бўлиб, квадратлар А, Б, В, Г, Д харфлари билан белгиланган.

А	Б	В
Г	Д	

Бундан ташқари квадрат фишкалари (1,2,3) берилади.



Фишкалар коробкани ичига ҳар ҳил кетма кетликда қўйилади. Текширувчини вазифаси иложи борица кам юришлар сони орқали 1, 2, 3 кетма кетлигида фишкаларни қўйиш. Экспериментатор тажриба жараёнида вақтни ва фишкалар билан юришлар сонини белгилайди.

Текширувчиларга қуйидаги 6 та масалани ечиш тавсия қилинади.

2а	1б	3в	юришлар сони - 4
2а	1б	3д	юришлар сони - 7

3а	2в	1д	юришлар сони - 8
3а	1б	2в	юришлар сони - 8
2а	3б	1в	юришлар сони - 10
3а	2б	1в	юришлар сони - 10

Тажриба бошладан олдин текширилувчига ишлаб чиқиш учун қуйидаги вариант тавсия қилинади; 2а, 3б, 1д.

Бу масалани натижаси ҳисоблаб чиқишда инобатга олинмайди.

Текширилувчига инструкция: Сизнинг вазифангиз иложи борица тезрок ва иложи борица камрок юриш орқали фишкарларни 1. 2, 3, ҳолатга келтириш.

Натижалар қуйидаги протоколга ёзнади:

№	Масалаларни мазмуни	Юришлар сони	Масала ечиш вақти
1	2а 1б 3в		
2	2а 1б 3д		
3	3а 2в 1д		
4	3а 1б 2в		
5	2а 3б 1в		
6	3а 2б 1в		

Талабалар умумий юришлар сонини ва масала ечиш вақтини ўртача ҳисобини аниқлаб чиқишади. Бундан кейин улар бу натижаларни доскада қуйидаги жадвалда берилган ўртача натижалар билан солиштириб чиқади.

Тест кўрсаткичлари	Харакатли ўйинлар, яккама-якка олишув, спринт, велоспортда	Бошқа спорт турлари
Юришлар сони	9,22	10,46
Масалани ечиш вақти	6,18	8,69

Солиштириш натижасида талабалар ёзма равишда хулосалар чиқаради. Бундан кейин ҳар бир текширувчи умумий натижалари қуйидаги жадвалга езиб, группа учун умумий натижалар ишлаб чиқилади ва умумий натижалар билан солиштирилади, хулосалар чиқарилади..

№	Ф. И. О.	Юришлар сони	Масала ечиш вақти

Машғулот якунида талабалар спортчини тактик таффакури ҳақида умумий билимларни умумлаштириб унинг ҳар хил спорт турларида аҳамиятини конкретлаштиришади.

МАВЗУ: Спортчиларни психологик жихатдан тайёрлашнинг асослари

Мустақил ўрганиш учун саволлар:

1. Спортчиларни мусобақага психологик тайёрлаш ҳақида умумий тушунча.
2. Спортчини умумий психологик жихатдан тайёрлаш.
3. Булажак мусобақага психологик тайёрлаш тизими.

Узоқ йиллар давомида фақат икки хил тайёргарлик мавжуд эди. Бу спортчини жисмоний жихатдан тайёрлаш ва техник жихатдан тайёрлаш. Кейинчалик учинчи хил тайёргарлик спортчиларни тактик жихатдан тайёрлаш қўшилди. Аммо рекордларни тез ўсиб бориши бу уч хил тайёргарлик етарлик эмаслигини кўрсатади ва спортчини психологик жихатдан тайёрлаш муаммоси вужудга келади.

Биринчи марта бу муаммо Лалаян томонидан 1958 йилда қўйилган ва бу асосан спортчиларни иродавий тайёргарлигига қаратилган эди. Спортчиларни психологик жихатдан тайёрлаш уни темпераменти, характерини ҳисобга олган ҳолда олиб борилиши керак деб айтилган эди.

Профессор А.Ц.Пуни мусобақага психологик тайёргарлик ҳолатини шаклланишини қуйидагича таҳлил қилади:

Мусобақага психик тайёрлик ҳолатини махсус шаклланиши бу бўлажак мусобақанинг шарт-шароитларини эътиборга олган ҳолда спортчи онги ва характерининг ташкил этилишидир.

Бу командалар спорт турида маълум гуруҳ одамларнинг коллектив онги бўлиб, ўзининг фаолияти ва интилиши ижтимоий аҳамиятга эга бўлган ягона ҳолат ва мотивларга бирлаштириш демакдир.

Спорт тренировкасида психологик тайёрлаш икки қисмдан иборат:

1. Спортчини психологик жихатдан умумий тайёрлаш.
2. Спортчини бўлажак мусобақага психологик тайёрлаш.

Спортчини психологик жихатдан умумий тайёрлаш жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги билан бирга олиб борилади.

Психологик жихатдан умумий тайёрлаш фақат бўладиган мусобақага тайёрлаш билан чекланиб қолмай, у тренировканинг барча этапларида олиб борилади ва спортчини спорт тақомилига қаратилган бўлади.

Спортчини психологик жихатдан умумий тайёрлашнинг махсус вазибаларига қуйидагилар киради:

1. Спортчини ҳолатий-ахлоқий сифатларини тарбиялаш.
2. Характерга ижобий таъсир қилиш.
3. Идрок жараёнини тараққий эттириш, жумладан ихтисослаштирилган идрокларнинг шакллантириш ва тақомиллаштириш.
4. Дикқатни хусусиятларини тараққий эттириш.

5. Мусобақа жараёнида вазиятнинг муҳим моментларини тез пайқай олишга ўргатиш. Бу кузатувчанликни ўстириш натижасида эгалланади.
6. Спортчини тез фикрлаш қобилиятини ўстириш.
7. Мускул тасаввурларини ривожлантириш.
8. Ўз ҳаракатларини назорат қилишни тарбиялаш.
9. Стеник эмоцияларни сафарбар қилиш қобилиятини ўстириш, кураш вақтида ўзини тута билишни шакллантириш.

Психик ходисалар 3 та бир – бирига боғланган группаларга ажралади. Психик процесслар, шахснинг психологик хусусиятлари ва психик ҳолат. Булар ичида охиргиси (психик ҳолат) ҳар хил давомийлик ва суръатлилиқга эгадир. Психологик тайёргарлик натижасида спортчи мусобақада иштирок этиш учун психик тайёрлик ҳолати вужудга келади. У мусобақали кураш учун психик процессларни активлаштиришда зарурлиги билан характерланади.

Спорт фаолиятида спортчининг психик тайёргарлигининг аҳамияти катта бўлиб, ҳозирги вақтда у ютуқларнинг асосий шартларидан бири бўлиб қолган.

Психик тайёрлик – мурракаб ҳолат бўлиб, бунга юқори даражада тарракий этган билиш, эмоционал ва иродавий функциялар киради.

Мусобақага психологик тайёргарлик системаси ўз ичига қатор вазифаларни олиб бу вазифаларни ҳал қилиш процессида спортчининг мусобақага психик тайёрлиги шаклланади.

Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш системасига қуйидаги звенолар киради:

- а) мусобақага шароити ҳақида ахборотлар тўплаш;
- б) мусобақа олдидан спортчи машқланган ҳолатини баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш;
- в) мусобақада чиқишнинг мақсад ва вазифалари;
- г) мусобақада иштирок этиш мотивларини активлаштириш;
- д) ақлий фаолият эксперементларини программлаштириш;
- е) спортчида ўз имкониятларини рўёбга чиқаришига ишонч ҳиссини шакллантириш ва уни мусобақа шароитида намоён қила билиш;
- з) оптимал эмоционал ҳолатни шакллантириш;
- к) мусобақа шароитида психик ҳолатларни бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш приёмларини эгаллаш.

МАВЗУ: Спортчиларни иродавий тайёрлашни психологик асослари

Мустақил ўрганиш учун саволлар

1. Ирода ва иродавий ҳаракатлар ҳақида тушунча
2. Спортчини иродавий тайёрлашни вазифаси;
3. Иродавий спортлар таснидан.

Иродавий тайёрлаш – спортчини психологик тайёрлаш мазмунига киради ва спорт тренировкасининг ажралмас қисми бўлиб ҳисобланади.

Спортчини иродавий тайёрлашнинг асосий вазифаси – спортчини ўз ўзини бошқаришга ўргатиш. Сухамлинский шундай деганди: агар сени ўргатиш учун 100 ўқитувчи қўйишса ҳам улар сени олдинда кучсиз бўлишади, агар сен ўз – ўзингни мажбур қила олмасанг ва ўзингдан талаб қилмасанг.

Ирода ақлнинг фаолиятли томони ва маънавий хиссидир. (И.М.Сеченов).

Нормал ишлаётган мия функцияси, одамга ўз хатти ҳаракатларини бошқариш имконини беришидир.

Ирода – миянинг тартибга солувчи функциясидир.

Проф. А.А.Рудик таърифи бўйича ирода кишининг шундай ҳаракатидирки, бу ҳаракат олдиндан бирор мақсад қўйиб ва шу мақсадга эришиш воситаларини олдиндан белгилаб, онгли равишда зўр бериш демакдир.

Ирода мақсадга эришишда қийинчиликларни, турли тўсиқларни инсондан қўпми – озми талаб этувчи жисмоний ва руҳий кучни, иш ҳаракатларини енгишдагина намоён бўлади.

Ҳозирги пайтда спортчиларнинг ғалаба учун курашишларида ирода факторлари катта аҳамиятга эга, чунки юқори малакали спортчиларда жисмоний, техник, тактик, тайёргарликлар юқори даражада бўлади. Лекин ҳозирги вақтда психологик нуқтаи назардан ютуқлар иродаси кучли спортчини десак ҳам янглишмаймиз.

Иродавий тайёргарлик мазмунига спортчи шахси иродасининг айрим томони сифатида:

1. Мақсадга интилиш.
2. Интизомлик
3. Ишонч
4. Ташаббускорлик
5. Мустақиллик
6. Мардлик
7. Дадиллик
8. Қатъиятчилик, матонат
9. Ўзини тута билиш ва бошқалар киради

Ҳамма иродавий сифатлар бир – бири билан чамбарчас боғлиқдир. Сифатларнинг бирини ривожлантирсак иккинчи сифатнинг такомиллашувига ёрдам беради.

Лекин, шундай, бўлса ҳам спорт турларида у ёки бу иродавий сифат юксак туради. Филипп Генов иродавий сифатларнинг таснифини тузган. Генов классификацияси бўйича мақсадга интилиш, интизомлик ва ишонч ҳамма спорт турларида бир хил даражада учрайди. Қолган иродавий сифатлар уч категорияга бўлинади: 1-айни спорт тури учун бошқарувчи иродавий сифат, 2-бошқарувчига яқин бўлган иродавий сифатлар; 3-юқоридагилардан кейинги иродавий сифатлар.

Ҳар – ҳил спорт турларида иродавий сифатларнинг таснифи

	Бошқарувчи иродавий сифатлари	Бошқарувчига якин бўлган сифатлар	Улардан кейинги сифатлар.
I – группа Енгил атлетика, сузиш, югириш, чанғида юриш, велоспорт, эшкак эшиш спорти.	Қатъиятлилиқ	Ўзини тута билиш Бардошлилик	Ташаббускорлик Мустақиллик Дадиллик Мардлик
II– группа Гимнастика, акробатика, оғир атлетика, узузликка сакраш, фигуралли учиш, ўқ отиш	Қатъиятлилиқ Ўзини тута билиш	Мардлик	Ташаббускорлик Мустақиллик Дадиллик
III– группа Чанғида сакраш, мотоспорт, параш-ютдан сакраш, от спорти, альпинизм	Мардлик Дадиллик	Саботлилиқ Қатъиятлилиқ Ўзини тута билиш	Ташаббускорлик Мустақиллик
IV– группа Ҳаракатли ўйинлар	Ташаббускорлик Мустақиллик	Қатъиятлилиқ Мардлик Дадиллик	Ўзини тута билиш Бардошлилик
V– группа Бокс, кураш, қиличбозлик	Ташаббускорлик Мустақиллик	Мардлик Дадиллик	Ўзини тута билиш Бардошлилик Қатъиятлилиқ

Топшириқ: Иродавий сифатлар ривожланишининг психологик таҳлили

Ишнинг мақсади: Иродавий сифатларнинг ривожланишини уларнинг спорт фаолиятида намоён бўладиган белгилари бўйича баҳолаш.

Ишнинг бажарилиши: перенести текст и баҳолаш протоколи.

Иродовий сифатларни номоев булиш белгилари

. **Мақсадга интилиш:** перспективали ва ораликдаги мақсаднинг аниқлиги, хусусий вазифаларнинг аниқлиги, мақсадга эришиш учун ҳаракатнинг режали бажариши билан характерланади.

1. Перспективали ва ораликдаги мақсадларнинг аниқлиги:

- а) перспективали мақсад белгиланган (разряд нормативини бажариш, терма команда таркибига кириш ва бошқалар, унга эришиш муддати белгиланган 2-4 йилдан сунг);
- б) ораликдаги мақсад белгиланган (натижа кўрсатиш); унга эришиш муддати белгиланган (бир йилдан сўнг, мавсум, охирида ва бошқалар);
- в) перспектив ва ораликдаги мақсадларга эришишга ишонади.

2. Хусусий вазифаларнинг аниқлиги:

- а) машғулот вазифалари системали равишда яқин муддатларга белгиланади (бир ой олдин);
- б) навбатда машғулот вазифалари системали равишда белгиланади;
- в) навбатдаги мусобақа вазифалари системали равишда белгиланади;

3. Мақсадга эришиш учун ҳаракатларнинг режали бўлиши

- а) перспективали мақсадга эришишнинг умумий режаси мавжуд у шубҳасиз амалга ошади;
- б) ораликдаги мақсадга эришишнинг конкрет режаси мавжуд, у шубҳасиз амага ошади;
- в) айрим вазифаларни бажариш режалари жуда ҳам аниқлик билан ишланади, булар шубҳасиз амалга ошади;

. **Саботилик ва матонатлик**-мақсадга эришишда қатъийлиги, тўсиқларни бартараф қилишда серҳаракат ва фаоллик, самарадорлик билан характерланади.

4. Мақсадга интилишдаги қатъийлик

- а) машғулотларга мунтазам равишда қатнашиши ва ҳамма режалоштирилган мусобақаларда иштирок этиши;
- б) машғулот жараёнида белгиланган ҳамма машқларни (вазифаларни) системали бажариши, кўшимча машғулотларда иштирок этиши, уй вазифаларини бажариши;
- в) машқларни бардошли ва кўп марталаб такрорлаши, айниқса бир хил, зерикарли, қизиқарсизбулса ҳам, лекин керакли машқлар булса.

5. Тўсиқларни бартараф қилишда энергия ва фаоллиги:

- а) тренировка ва мусобақа пайтидаги муваффақиятсизлик ва хатолар булса ҳам энергия, активлигини бўшаштирмайди;
- б) нохуш ҳолатда ҳам (толиқиш, оғриқ сезгиси, енгил жароҳат ва бошқалар) энергия ва фаоллик пасаймайди;
- в) камчиликларни бартараф қилишга актив интилиши (жисмоний, техник ва бошқа тайёргарлик турларида).

6. Тўсиқларни бартараф қилишнинг самарадорлиги:

- а) айрим машқлар, усуллар (приёмлар) техникаси ва тактик ҳаракатларни ўзлаштиришни такомиллаштириш;
- б) айрим машғулотлар, спорт тренировкасининг этап ва даврлари ҳамда бутун йилни цикл режаларини системали бажариш;
- в) юқори натижа учун мусобақада охиргача актив курашиш;

III. Мустаққилик ва ташаббускорлик-бошқа одамларнинг таъсирига чидам бериши, фикрда ва ҳрактида новаторлиги, ижодкорлиги фаросатлилиги билан характерланади.

7. Бошқа одамларнинг таъсири ва уларнинг хатти-характларига чидам бериши:

а) спорт такомили жараенида бошқа спортчиларнинг маслахатларига, ҳукмларига, қарорларига ва хатти-ҳаракатиларига танқидий муносабатда бўлиши; обрўларни таклид қилишда иштиёки йўқлиги;

б) навбатдаги машғулот ва мусобақаларга мустақил тайёрланиши (дарслик қўлланмаларини ўқиш, бошқа спортчиларнинг ҳаракатларини кузатиш, улар билан, мураббийлар ҳамда мутахассислар билан суҳбатлар, махсус машқларни бажариш ва бошқалар).

в) спорт техника ва тактикасини ўзлаштиришда мустақил таҳлил. Амалий ўтадиган дарс машғулотлар, мусобақаларга алоҳида эътибор бериш, камчиликлар ва келажакни алоҳида ўйлаган ҳолда яқун яшаш.

8. Фикр ва амалда шахсий ташаббус ва ижодкорлик

а) эски машқларни такомиллаштириш ва янги оригинал машқларни кашф қилишга майлиги, приёмларни қўшиш ва комбинацияларштириши, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари ва бошқалар;

б) тактик ҳаракатлар комбинациялари. Мусобақада чиқиш режаларни мустақил ижодий ишлашувда майлиги;

в) спорт мастерлигини ошириш процессида машънининг янги илғор методлари ва воситаларидан фойдаланишга интилиши, тез ахборот методлари, тренажёрлар (тренировкага муносиб аппарат), ҳар хил аппаратлар, юқори жисмоний нагруккалар, аутоген (ўз-ўзини ишонтириш) тренировкаси ёмон психик ҳолатларнинг ўз-ўзидан тўғриланиш приёмлари ва бошқалар).

9. Топқирлик ва зийраклик (зеҳни ўткирлик)

а) машқлар, приёмлар, тактик комбинацияларни бажариш пайтида хато ва тўсиқларга зарур тузатишлар киритиши;

б) ўз ҳулқи ва ҳатти-ҳаракатини тўсатдан ўзгарган фаолият шароитга (айниқса мусобақада) муносиб ҳолда зарур ўзгаришлар киритиши (об-ҳаво, кучлар нисбати, ўзининг шахсий кайф аҳволи ва бошқалар).

в) Мусобақа жараёнида шерик ва рақибларининг ҳаракатлари ақлига мувофиқ ёки мувофиқ эмаслигини бегоналарнинг ёрдамисиз баҳолаш ва бунга боғлиқ ҳолда мустақил ҳаракатлар танлаш.

IV. Қатъийлилик ва дадаилик — ўз вақтида қарор қабул қилиш ва қабул қилинган қарорнинг пухта ўйланганлиги, унинг ўз вақтида ижро этилиши билан характерланади.

10. Ўз вақтида қабул қилинган ижро:

а) ҳавф-хатар шароитда, вазият секинлаштиришга ёрдам берилганда машқни бажариш, приёмларни амалга ошириш, тактик комбинацияларини жорий қилиш ва бошқаларни ўз вақтида (кечик тирмасдан қабул қилинган қарор);

б) ҳарфли ёки хатар шароитда, вазият шошилишни талаб қилмаганда машқларни бажариш, приёмларни ўтказиш, тактик комбинацияларни жорий қилиш ва бошқалар ҳақида ўз вақтида (унча шошилмасдан) қабул қилинган қарор;

в) коллектив ёки команда олдидан маънавий жавобгарлик шароитида кўрсатилган ҳаракатларни бажариш ҳақида қабул қилинган қарор.

11. Қабул қилинган қарорларнинг пухта ўйланганлиги:

а) қачон, қандай ва негиз қилиш кераклигини тушунган, пухта ўйланган қарор;

б) қарор қабул қилиш процессида ахлоқий ёки жисмоний хавф-хатарлар билан боғлиқ салбий мотивларни тия билиш (гумон, ишончсизлик, ваҳима, кўрқинч ва бошқалар);

в) қатъий ва муқим қабул қилинган қарор, ўз кучига ишонч, ижро қилишга тезроқ ўтиш хоҳиши.

12. Қабул қилинган қарорнинг ўз вақтида ижро этилиши:

а) қабул қилинган қарорнинг амалга оширилиши, айниқса хавф-хатар қилинган қарор амалга оширилиши, айниқса хавф-хатар билан, қарама-қарши мотив билан қурашмаслик, шошилишлик ёки секинлик билан боғлиқ пайтда;

б) хавф ёки хатар билан боғлиқ бўлган қарорларни ижро этиш пайтида бажарилаётган иш-ҳаракат ва эмоциал кўтаринкиликни англаш;

в) қабул қилинган қарорни бажаришда қўнғиллик ва бажарилишнинг тўлаллиги.

V. Бардо шли ва ўзини тута билиш - фикрнинг аниқлигини сақлай билиш, ўз туйғуларини бошқара олиш ва ўз ҳаракатларини бошқара билиш билан характерланади.

13. Фикрлар аниқлигининг сақланиши

а) мусобақадаги муваффақиятсизлаш, хато ва тўсиқларнинг таъсиридан пайдо бўлган, кўнғилсиз тасаввур ва фикрларни муваффақиятли бартараф қилиш;

б) ракибнинг юқори натижаларига боғлиқ ҳолда пайда бўлган кўнғилсиз тасаввур ва фикрларни муваффақиятли бартараф қилиш (айниқса бу қўтилмаган бўлса).

в) мусобақани уюштириш ва судьяликдаги каму - кўстлар таъсирида пайда буладиган кўнғилсиз тасаввур ва фикрларни муваффақиятли бартараф қилиниши.

14. Туйғуларини бошқариш.

а) Астеник (пассив) эмоцияларни бартараф қила билиш (азоб чекиш ўзини йўқотиш, кўрқинч ва бошқалар).

б) ракибнинг юқори натижалари, мусобақани уюштириш ва судьяликдаги каму-кўстлари туфайли пайдо бўлган ортиқча ҳаяжонланишни бартараф қилиш;

в) тренировка ва мусобақадаги ютуқларга боғлиқ ҳолдаги салбий кечинмаларни бартараф қилиш (устунлик зарарли тусдаги ўзига ишонч; бепарволик. Тоқатсизлик ва бошқалар).

15. Ҳарактларни бошқариш:

а) мусобақада вужудга келган муваффақиятсизлик, хато ва тўсиқлар, ракибнинг юқори натижалари, мусобақани уюштириш ва судьяликдаги каму-қўстлардан қатъий назар юқори натижа учун оҳиригача курашиш қобилияти;

б) чарчашни исс этиш, оғриқ сезгиси ва бошқа нохуш ички ҳолатлар пайда бўлганда мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш, ҳаракат техникасини сақлаш қобилияти.

В) кераксиз, хато, зарарли хатти-ҳаракатлардан ўзини тия билиш (тренировка ёки мусобаканинг тўхтатилиши, қўполлик, айтишиб қолиш ва бошқалар).

ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИ БАХОЛАШ ПРОТОКОЛИ

<i>ИРОДАВИЙ СИФАТЛАР ВА УНИНГ БЕЛГИЛАРИ</i>		<i>Иродавий сифатлар белгиларининг намоён бўлишини баҳолаш</i>			
		<i>а</i>	<i>б</i>	<i>в</i>	<i>умумий</i>
Мақсадга интилиш	Перспективали ва ораликдаги мақсадларнинг аниқлиги				
	Хусусий вазифаларнинг аниқлиги.				
	Мақсадга эришиш учун ҳаракатнинг режали бўлиши				
Саботлилик Матонатлилик	Мақсадга интилишдаги катъийлик				
	Тўсиқларни бартараф қилишда энергия ва активлик				
	Тўсиқларни бартараф қилишнинг самаралилиги.				
Мустақиллик ва ташаббускорлик	Бошқа одамларнинг таъсир ва уларнинг хатти- ҳаракатларга чидам бериш				
	Фикр ва амалда шахсий ташаббус ва ижодкорлик				
	Топқирлик ва зийраклик (зехни ўткирлик)				
Катъийлик ва дадиллик	Ўз вақтида қабул қилинган ижро				
	Қабул қилинган қарорларнинг пухта ўйланганлиги				
	Қабул қилинган қарорнинг ўз вақтида ижро этилиши				
Бардошлилик ва ўзини тута билиш	Фикрлар аниқлигининг сақланиши				
	Туйғуларини бошқариш				
	Ҳаракатларни бошқариш				

Иродавий сифатлар белгилари, тасвирланган пунктлар кетма-кет ўқилади (белгилар 1, 2, 3... 15 гача рақамлар билан белгиланган). Намоён бўлган ҳар белги баҳоланади. Белгилар баллари “а,б,в” ҳарфлар билан ифодаланган протоколга ёзилади “Иродавий сифатлар баҳолаш протоколи”.

Қуйидаги баҳолаш шкаласи тавсия қилинади:

Ёрқин намоёнлашган	5 балл
Яхши	4 балл
Қониқарли	3 балл
Ёмон	2 балл
Жуда ёмон	1 балл
Ҳеч нарса йўқ	0 балл

Намоён бўлган иродавий сифатлар белгисининг баллари ҳар учтаси қўшилиб протоколга умумий (жами) баҳо ёзилади (ҳаммаси 15 балл). Олинган натижалар асосида спорт тури бўйича иродавий сифатларни ривожланиш профили чизилади, таҳлил қилинади ва тавсиялар берилади.

МАВЗУ: Спорт фаолиятида иродавий зўр бериш

Мустақил ўрганиш учун саволлар:

1. Спорт машқларини бажаришда иродавий зўр беришни ўзига хос хусусиятлари
2. “Объектив” ва “Субъектив” қийинчиликлар ва уларни бартараф этиш.
3. Тренировка процессида иродавий зўр беришни тарбиялаш.

Спорт фаолиятида иродавий зўр бериш қуйидагилар билан боғлиқ бўлган ҳолда намоён бўлади:

1. Мускулларнинг таранг ҳолатини енгитишдаги иродавий зўр бериш.
2. Дикқат кучайтирилган пайтдаги иродавий зўр бериш.
3. Толиқиш ва чарчашни енгитиш ёлиқ бўлган иродавий зўр бериш.
4. Кун тартибига (режим) бўйсиниш билан боғлиқ бўлган иродавий зўр бериш.
5. Кўрқиш ҳиссини енгитиш билан боғлиқ бўлган иродавий зўр бериш ва бошқалар

Иродавий зўр бериш спортчиларни тайёргарлик процессида мақсадга эришишларига қаратилган ҳар – ҳил тўсиқ ва қийинчиликларни енгитиш намоён бўлади. Спорт фаолиятини 2 ҳил қийинчиликлар мавжуд: объектив ва субъектив қийинчиликлар.

Объектив қийинчиликлар; маълум спорт тури учун специфик тўсиқларни енгитишни шарт қилиб қўяди ва бусиз спортчи айна спорт турини эгаллай олмайди. Бу тўсиқлар ҳамма спортчилар учун бир хилдир.

Субъектив қийинчиликлар; бунга асосан спортчидаги маълум спорт турининг хусусиятига, тренировка шартига спорт мусобақасига бўладиган спортчининг шахсий муносабати киради.

Иродавий тайёрлашни планлаштириш қуйидаги масалаларни эътиборга олган ҳолда борилади:

1. Иродавий тайёргарликдаги камчиликларни аниқлаш.
2. Машқларни танлаш ва уни спорт турига мувофиқ ҳолда қўллаш.
3. Спортчини индивидуал тажрибасида сақланган объектив ва субъектив қийинчиликларини аниқлаш ва системалаштириш.
4. Иродавий тайёргарликни спорт машқларнинг даврлари ва мусобақа календарини эътиборга олган ҳолда планлаштириш.

Топшириқ: “Спорт ҳаракатларини бажариш пайтида қийинчиликларни ёнгитишдаги иродавий зўр бериш”

Машғулотнинг вазифаси.

1. Талабалар спортчини иродавий тайёрлашнинг асосий масалаларини

узлаштиради.

2. Талабаларни спортчининг ҳаракатларни бажариш пайтида иродавий зўр бериш қобилиятини аниқлаш методикаси билан таништириш.

Бу машғулотга ҳамма талабалар спортчининг иродавий тайёргарлиги бўйича дарслик ва лекция материалларини ишлаб келадилар ва ўқита талаба ўз спорт турида ўқрайдиган қийинчиликлар бўйича тайёрлайди.

Машғулотга ўқита сонларни бир - бирига қўшиш ўқун тузилган махсус рақамни жадвал ва ўқита секундомер талаб қилинади. Бу машғулотга икки соат ажратилади.

Машғулот плани.

1. Спортчининг иродавий тайёргарлиги масаласи бўйича сўралади.
2. Конкрет спорт туридаги қийинчиликлар тавсифси бўйича ўқита талабанинг ахборотини тинглаш ва муҳокама қилиш.
3. Таҷрибалар ўтқизиш.
4. Олинган натижаларни ишлаш.
5. Яқунлаш ва кейинги машғулотга вазифа бериш.

Машғулотнинг ўтказилиши.

Талабаларга қуйидаги саволлар берилади:

1. Спортчини иродавий тайёрлашнинг вазифалари.
- 2.. Об'ектив қийинчиликлар ва уларнинг турли спорт турларидаги хусусиятлари.
3. Спортчилардаги субъектив қийинчиликлар.
4. Спорт машқларини бажаришда иродавий зўр беришнинг ўзига хос хусусиятлари.

Талабалар конкрет спорт турларидаги қийинчиликлар тавсифси бўйича ахборот бераётганларида қуйидаги масалаларни ёритадилар. Қийинчиликларнинг психологик хусусиятлари қуйидагилар бидан боғлангандир.

- А) Жисмоний тайёргарлик;
- Б) Техник тайёргарлик;
- В) Тактик тайёргарлик;
- Г) Мусобаканинг шарт ва шароитлари;
- Д) Эмоционал ҳолат

Машғулотнинг вазифаси

Диққатнинг кучайтирилиши билан боғлиқ бўлган ҳаракатларда иродавий зўр бериш.

Текширилувчининг диққатни кучайтирилиши пайтида иродавий зўр беришга бўлган қобилиятини махсус рақамли тестда ишнинг сони ва аниқлигига қараб белгилаш.

Талабалар ҳар бири ўқита кишидан иборат бўлган экспериментал группаларга бўлинадилар. Экспериментал группага сонларни қўшиш ўқун бир вароқ

рақамли тест, секундомер ва эсдалик берилади Тажриба вақтида текширилувчи 10 дақиқа давомида бирманоли сонларни кўшиш керак. 9 дақиқа ўтганда экспериментатор охириги дақиқа ўтаяпти деб эълон қилади. 10 минут ўтгач экспериментатор «Стоп» дейди ва текширилувчи келган жойининг тагида ётик чизик тортиб, ишини тугатади. Сўнгра экспериментатор текширилувчига хали ишни тула қилмаганлиги ҳақида айтади (ҳеч қайси текширилувчи 10 дақиқа давомида вароқдаги ҳамма қаторларни ҳисоблаб чиқолмайди) ва ҳамма қаторларни кўшиб бўлмагунча ишни давом эттиришлари керак. Экспериментатор яна ишнинг бошлангани ҳақида команда беради ва секундомерни босади. Икки дақиқа ўтгач тажриба тугалланади. Экспериментатор текширилувчи икки дақиқа ишлаш тутрисида ҳеч нима демайди.

Текширилувчи учун инструкция: Хозир сизга маъноли сонлар қатори жойлаштирилган тест берилади. Сизлар 10 дақиқа ичида ушбу сонларни кўшишингиз керак 10 та соннинг қушилиши натижасини қатор охиридаги соннинг унғ томонига ёзасиз. Ёйгиндини ёзиб, уша захоти кетказмай, иккинчи, учинчи ва қолган қатордаги сонларини қушишни давом этирасизлар. «Стоп» сигнали берилганда ишни тўхтатиб, сигнал берилганда келган жойингизнинг тагига ётик чизик чизиб кўясиз. Сизнинг вазифангиз: «Сонларни тез ва аниқ кўшиш».

Олинган маълумотларни ишлаш қуйидагичадир:

1. 10 дақиқа ичида кўшиб улғурилган қаторлар сони ва уларнинг 1 дақиқа ичидаги ўртача сони ҳисоблаб чиқилади.
2. Сўнгра ўқитувчи ўзининг қўлидаги тест (калит) бўйича ҳар бир рақам қатори натижаларининг туғрилигини текширади. Экспериментатор ҳар бир гурппада бу натижаларни уз текширилувчисининг 10 дақиқа ичидаги натижалари билан солиштиради. Агар ҳато бўлса тепасига доирача ичига экспериментатор тўғри ва нотўғри натижалар ўртасидаги фарқни текширилувчи фойдаланган сиёҳ рангидан фарқ қилувчи рангдаги сиёҳда ёзиб чиқади.
3. Нотўғри қўшилган қаторлар сони ва уларнинг 10 дақиқа ичида қўшилган қаторларнинг умумий сонига нисбатан проценти ҳисоблаб чиқилади.
4. Сўнгра 1 дақиқа ичидаги ўртача ҳатолар сони ҳисобланади. Бунинг учун ҳатолар сони 10 дақиқага бўлинади. Текширилувчининг кўшимча 2 дақиқада қилган иш натижалари ҳам алоҳида ва ҳуди юқоридагича ишланади. Математикали ишлаш натижалари қуйидаги тажриба протоколида ёзилади.

Текширилувчининг фамилияси _____
Сана _____

<i>Кўрсаткичнинг номи</i>	<i>10 дақиқа ичидаги натижа</i>	<i>2 дақиқа ичидаги натижалар</i>	<i>10 дақиқа ва 2 дақиқа ичидаги натижалар уртасидаги фарқ</i>
Бир дақиқа ичида ҳисобланган қаторларнинг			
Ҳато саналганларнинг проценти.			
Ҳатоларнинг ўртача сони			

10 дақиқа ва 2 дақиқа ичидаги қўшиш натижаларини солиштириш, кучли ва тупланган диққатни талаб қилувчи иш вақтида текширилувчининг иродавий зўр бериш хусусиятлари тўғрисида хулоса чиқаришга имкон беради. Агар қўшимча 2 дақиқа ичидаги иш кўрсаткичлари ёмонлашса текширилувчининг ушбу тест бўйича ишлашдаги иродавий зўр бериши етарли эмаслиги кўринади.

Мускуллар таранглашганда иродавий зўр бериш

Тажриба вазифаси: Турли спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларда мускулларнинг максимал таранглашиш вақтида иродавий зўр беришнинг хусусиятларини аниқлаш. Тажрибада бир хил спорт билан шуғулланувчи 6 та текширилувчи қатнашади. Тажриба 2 серияда ўтказилиб, натижалари куйидаги протоколга ёзилади.

Дата _____

№	Текширилувчининг фамилияси		II серия натижалари				
		I серия натижалари	1	2	3	4	5
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

1 серия текширилувчига кулларины максимал даражада сиқишни таклиф қилинади. Текширилувчининг бошлангич ҳолати. У девор олдида турган стулнинг ўтиргичига иккала қўлини тирайди. (гавдаси, қўли ва оёғи тўғрилиланган ҳолатда). ўқитувчининг командаси билан текширилувчи машқ бажаришни бошлайди: қўлларины букиб курагини стул ўтиргичига текизади, сўнгра уларни тўғрилайди, оёқлари эса доим тўғрилиланган ҳолатда бўлади. Текширилувчининг вазифаси айни пайтда ўз жисмоний имкониятининг чегарасигача қўлларины максимум даражада сиқишдан иборат 1-нчи кейин текширилувчидан кейин бу машқни яна 5 та текширилувчи бажаради.

Биринчи серия натижалари фақат талабаларнинг дафтарларигагина эмас, балки доскага ҳам ёзиб борилади. 2-нчи серияда 6 та текширилувчининг ҳар бирига 1-нчи серия натижаларини қайтариш таклиф қилинади. Машқ бажарилиш пайтида ўқитувчи қўлларнинг сиқиш сонларини овоз чиқариб санайди. Текширилувчи биринчи серия курсаткичларини бажаргач, унта ўз иродавий кучини йиғиб яна 3 марта сиқиб таклиф қилинади.

Агар у 3 марта сиқишни бажарса, текширилувчининг узи рад қилматунча бажаришни давом эттираверади. Протоколдаги иккинчи серия натижалари графигига фақатгина 1-нчи сериядаги сиқишнинг юқори кўрсаткичларигагина ёзилади. Натижаларни ишлашдан қуйидагилар келиб чиқади.

1. Биринчи серия маълумотлари бўйича қўлларни сиқиш йиғиндиси ва ўртача сони ҳисоблаб чиқилади.

2. Иккинчи сериядаги қўшимча сиқишларнинг умумий йиғиндиси ҳисоблаб чиқилади. Олинган маълумотларга асосан (максимал сиқишни ўртача сони ва қўшимча сиқишларнинг йиғиндиси) талабалар ушбу спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларда мускуллар толиққан вақтида иродавий зўр беришнинг бошқа спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларга нисбатан қандай хусусиятлари борлиги тўғрисида хулоса чиқарадилар.

Шунингдек 6 та текширилувчининг ичида қайси бири мускулларнинг таранглашган ҳолатида энг кўп кучини курсата олгани тўғрисида ҳам хулосалар чиқариш керак. бу борада қўшимча сиқиш соннинг қанчалик кўплигига қараб хулоса чиқариш мумкин. Ўқитувчи машғулоти яқунлар экан, спорт ҳаракатларини бажариш пайтида ирода, кучининг аҳамиятини кўрсатиб ўтади.

МАВЗУ: Жисмоний тарбия ўқитувчисини психологик тавсифси

Мустақил ўрганиш учун саволлар

1. Фаолият тўғрисида тушунча
2. Жисмоний тарбия ўқитивчиси фаолият формалари
3. Жисмоний тарбия ўқитивчиси функциялари
4. Жисмоний тарбия ўқитивчиси профессионал сифатлари

5. Жисмоний тарбия ўқитивчиси обрўси
6. Жисмоний тарбия ўқитивчиси фаолиятининг самарадорлик кўрсаткичлари.

Дунёда энг қийин деб учта фаолият ҳисобланади.

- Ўқитиш
- Даволаш
- Судлаш

Булардан ўқитиш биринчи ўринда туради. Чунки ўқитувчи болани келажаги учун жавобгар шахс. Агар ўқитувчи ўзини фаолиятини виждонан бажармаса, бунда уни кўлидан чиққан ўқувчилар ҳамма соҳага тарқалиб, бу соҳаларни ривожланиши ёмон боради. Буюк педагоглардан бириси бундай деган эди “Агар этик дўст ўзини ишини ёмон бажарса, давлатнинг камчилиги шундан иборатки уни одамлари ёмон пойавзал кийиб юрган бўлади. Агар тарбиячи ўзини ишини ёмон бажарса, жамият савияси паст одамларга эга бўлади ва давлатнинг ривожланиши тўхтаб қолади.”

Фаолият тўғрисида тушунча психологлар Рубинштейн, Выготский, А.Н.Леонтьевлар томонидан киритилган. Фаолият деб нима тушунилади? Фаолият бу онгни назорати остида одамнинг психик ва ҳаракат активлигидир ва шуни айтиш керакки, бу активлик онгли равишда ижтимоий аҳамиятга эга бўлган мақсадга қаратилган активликдир. Спорт бу фаолиятими ёки йўқми? Гарчи фаолият бўлса, нима учун биз спортни фаолият деб тушунамиз?

Аваламбор спорт одамларни соғломлаштириш вазифасини ҳал қилади ва уларни меҳнат фаолиятига тайёрлайди. Соғлиқ бўлмаса, меҳнат ҳам унумли бўлмайди. Лекин жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини вазифаси фақатгина шундагина эмас. Чунки ҳозирги вақтда жисмоний тарбия болани ҳар томонлама муҳим воситаларидан бири бўлиб қолган шахсни шакллантиришда катта ўрин эгаллайди.

Ҳар бир фаолият қуйидаги бўлимлардан иборат:

- 1 – Перцептив компоненти. Фаолиятни бу бўлими сезги идроклар билан боғланган. Масалан ўқувчини кузатиш.
- 2 – Мнемик компоненти. Бу бўлими информацияларни эсда қолдириш ва қайта тиклаш билан боғлиқ. Машқларни эсда қолдириш, ўқувчиларни хусусиятларини эсда қолдириш индивидуал иш олиб бориш учун боғлиқ.
- 3 – Фикрлаш. Фаолиятни бу бўлими иш давомида келиб чиқадиган масалаларни ечиш билан боғлиқ.
- 4 – Ҳаёл компоненти. Бу бўлим ҳаёлнинг бойлиги билан боғлиқ. Бунга янги машғлар воситаларни ўйлаб чиқиш ва ҳ.к.
- 5 – Ҳаракат бўлими-жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятида жуда муҳим ўрин тутди.

Шундай қилиб юқоридаги айтилганлардан маълум бўладики, умуман фаолият ва айнан жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолияти психик ва ҳаракат активлигидан иборат (кўпинчи спорт ўқитувчиси фаолиятни фақат ҳаракат билан боғлиқ деб тушиншади.)

Жисмоний тарбия ўқитувчисини функцияси жисмоний тарбия мақсади ва вазифаларидан келиб чиқади. Ўқувчиларни жисмоний тарбиясининг асосий мақсади уларнинг гармоник ҳартомонлама шаклланишига, жамиятга садоқатли бўлиб етишига ёрдам беришидир.

Бу мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифаларни ҳал қилиш керак:

- 1 – Илмий
- 2 – Тарбиявий
- 3 – Соғломлаштириш

Ушбу вазифаларни бир хил даражада ҳал қилмоқ лозим, лекин жисмоний тарбия ўқитувчиси амалиётида ўқитувчиларининг жисмоний тарбия вазифасига кўпроқ эътибор берилади. Тарбиявий ва илмий вазифаларига камроқ эътибор берилади.

Мана шу юқоридаги учта катта вазифалардан жисмоний тарбия ўқитувчисини функциялари келиб чиқади.

- 1 – Тарбиявий
- 2 – Илмий
- 3 – Ташкилий раҳбарлик функцияси
- 4 – Планлаштириш, лойиҳалаштириш функцияси
- 5 – Административ – хўжалик функцияси.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолият формалари хилма хилдир. Аввало бу синфда ва синфдан ташқари ишдан иборат бўлган ўқитувчини мактабдаги фаолияти. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг мактабдан ташқари фаолияти меҳнат ва дам олиш соғломлаштириш оромгоҳларида турар жойҳарда оммавий физкультура ишларни турли мусобокаларолиб боришдан иборат.

Бошқа жисмоний тарбия ўқитувчилар фаолиятига қараганда специфик шароитда олиб борилади. Бу шароитларни 3 гурппага ажратса бўлади:

1. Психик таранглик
2. Жисмоний нагрузка
3. Очiq ҳавода ўтказилган машғулотлар билан боғлиқ ташқи муҳит факторлари

Психологияда қабул қилинган классификацияга кўра, жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолиятини асосий тавсифси бўйича психик тарангликни 4 – гурппасига киритиш мумкин.

Жисмоний тарбия ўқитувчисини профессионал жихатдан муҳим бўлган сифатлари аввалам бор уни ўзида бўлган шахсий сифатлари билан белгиланади. Ҳамма профисионал жихатдан муҳим бўлган сифатларни қуйидаги гуруҳларга бўлиш мумкин: ғоявий – сиёсий, коммуникатив, иродавий, интеллектуал ва психомотор.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг обрўси ҳақида гапирар эканмси, авалло бор кимни обрўси одам деб айтишади? Обрўли одам деб шундайларни айтишадики, унинг фикри билан ҳасоблашаган, унга тақлид қилишга интилан ва у ёки бу саволларни ҳал этишга ишонч билдира олган одамни обрўли деб айтилади. Обрў ўқитувчининг фаолияти жараёнида пайдо бўлади.

Шунинг учун ҳам у ўқитувчи маҳоратида бирламчи эмас, балки иккиламчи компонент бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси обрўсининг баъзибир кўрсаткичлари қуйидагилардан ташкил топган:

1 – жисмоний тарбия соҳасида билим кўникма максималарга эга бўлиши

2 – ёш обрўси – ўқувчиларнинг ўзидан ёши катта ўқитувчилар тажрибали одам сифатида обрўга эга бўлади.

3 – мансаб обрўси – яъни ўқитувчи педагог сифатида мавжудлиги ва ундан келиб чиқадиган тартиб қоида ва бурч:

4 – одам сифатида маънавий обрў, бунинг йўқлиги жисмоний тарбия ўқитувчининг обрўсининг бошқа ҳамма компонентларини йўққа чиқазмоғи мумкин.

Ўз фаолиятини ҳаққоний баҳолаш учун жисмоний тарбия ўқитувчиси самарадорликни шу жумладан психологик кўрсаткичларини билиши лозим.

Бу кўрсаткичларга қуйидагилар киради.

1. Ўқитувчининг олиб бораётган машғулотларга ўқувчиларни эмоционал жавобларни (берилиши, активлиги ва диққатнинг қаратилганлиги).

2. Дарсда ва спорт секцияларда ўқитувчи раҳбарлик қилаётган жисмоний машғулотлари билан ўқувчиларни қаноатланганлиги ва қаноатланмаганлиги.

3. Спорт машғулотлари ва дарсларга болалар составини турғунлиги;

4. Синфда ва спорт секцияларда ижтимоий психологик муҳит;

5. Ўқувчилар эришган натижалар (ўзлаштириш, мусобақаларда эгаллаган ўрни, ўқувчилар томонидан разряд нормативларни бажарилиши.)

6. Атрофдагилар томонидан мактаб спорт коллективининг мувоффақиятларини тан олиш (мактаб дирекцияси, туман, шаҳар халқ маориф бўлимлари)

7. Ўқувчилар шахсини жиддий ўзгариши, билим савиясининг ошиши, шакллантирилган кўникмалар, яхши томонга бурилувчи хулқ-атвори, шаклланган хулқ нормаларидир.

8. Кўпчилик юқори синф ўқувчилари келгусида жисмоний тарбия ўқитувчиси бўлиши истаги.

Топширик: Тренер ва спортчининг муносабатларини аниқловчи методика

ТС-1 шкаласи (Ю.Ханин, В.Стамбулов)

«Тренер — спортчи» шкаласи спортчиларни тренерга булган муносабатини сон ва сифат белгилари бўйича тезда баҳолай олишга имкон беради. Бу шкала 24 та саволдан — тасдиқлашлардан иборат бўлиб, спортчи хар битта саволга «ха» деб рози булиши ёки «йўқ» деб рози бўлмаслиги мумкин. Шу саволларга жавоб тўплаш ёрдамида спортчининг тренерга бўлган муносабатининг учта томонини етарли даражада баҳолай олиш мумкин:

1. Билиш компоненти - тренернинг ўз соҳаси бўйича билимдонлигини мутахассис сифатида профессионал маҳоратини 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 саволларга олинган жавоблар белгилайди.
2. Эмоционал компоненти - формал бўлмаган ёқимли муносабатларга диққат эътибор беришда, спортчини қўллаб-қувватлашда, уни баҳолашда унинг эҳтиёжларига тренернинг нечоғлик жавоб беришини аниқловчи 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 саволларни ўз ичига олади.
3. Хулқий компонент - тренер билан спортчининг муносабатлари, уларнинг биргаликдаги хатти-ҳаракатларининг мулоқатини мақсадга мувофиқ ёки номувофиқлики спортчининг нуктаи назаридан баҳолаш 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 саволлар ёрдам беради. Калитга мувофиқ тагига чизилган саволлар номерлари «йўқ» деган жавобни, қолганлари эса «ха» жавобни билдиради. Калитга мос келган шаклидаги хар бир саволга бир балл билан баҳоланади

Кўрсатма: Диққат билан қуйидаги хар бир жумлани ўқиб чиқинг. Агар улар сизнинг тренер билан бўлган муносабатларингизга тўғри келса, «Ха» деб жавоб беринг, агар тўғри келмаса «Йўқ» деб жавоб беринг.

1	Тренер ўз ўқувчиларининг натижасини айтиб бера олади.	Ха	Йўқ
2	Тренер билан муносабат қилишим қийин	Ха	Йўқ
3	Тренер ҳаққоний одам.	Ха	Йўқ
4	Тренер мени мусобақаларга тўғри тайёрлаб боради.	Ха	Йўқ
5	Тренернинг одамларга бўлган муносабатида сезгирлик етишмайди	Ха	Йўқ
6	Тренер сўзи — мен учун қонун	Ха	Йўқ
7	Тренер мен бажарадиган вазифаларни синчковлик билан планлаштиради	Ха	Йўқ
8	Мен тренердан жуда мамнунман	Ха	Йўқ
9	Тренер менга етарли даражада талабчан эмас.	Ха	Йўқ
10	Тренер хар доим оқилона маслаҳат бера олади.	Ха	Йўқ
11	Мен тренерга бутунлай ишона оламан	Ха	Йўқ
12	Тренернинг баҳолаши мен учун жуда муҳим	Ха	Йўқ
13	Тренер тренировкаларни бир қолипда олиб боради.	Ха	Йўқ
14	Тренер билан ишлаш роҳатнинг ўзгинаси	Ха	Йўқ
15	Тренер менга диққатни кам жалб қилади.	Ха	Йўқ
16	Тренер менинг индивидуал хусусиятларимни кўпинча инобатга олмайди.	Ха	Йўқ
17	Тренер менинг кайфиятимни хар доим пайкамайди	Ха	Йўқ
18	Тренер менинг фикрларимга хар доим қулоқ солади.	Ха	Йўқ
19	Менда тренер қўллайдиган методлар ва воситаларнинг тўғрилигига шубҳа йўқ.	Ха	Йўқ
20	Мен тренерни ўзимнинг фикр туйғуларимга шерик қилмайман	Ха	Йўқ
21	Тренер мени арзимас қилган хатоим учун жазолайди.	Ха	Йўқ
22	Тренер менинг камчиликларимни ва кучли томонларимни яхши билади.	Ха	Йўқ
23	Мен тренеримга ўхшашни хоҳлайман.	Ха	Йўқ
24	Тренер билан алоқамиз фақат иш юзасидан бўлади	Ха	Йўқ

Олинган натижаларни ишлаб чиқиш

1. Тренер-спортчини муносабатларини критерияси 1-жадвалда берилган.
2. Текширилаётган алоҳида билиш, эмоционал ва хулқий компонентлари бўйича текширилувчининг баллар йиғиндиси ҳисоблаб чиқилади ва протоколга киритилади. (жадвал 2) йиғиндиси 0 дан то 8 баллгача бўлиши мумкин.
3. Якуний кўрсаткичлар аниқланади.
4. Билиш, эмоционал, хулқий компонентлар кўрсаткичлари бўйича текширилган ҳамма команда аъзолари баҳолари баҳолаш критерияси (жадвал 3) билан солиштирилади ва спортчи-тренер шахсларо муносабатлари аниқланади.

Тренер-спортчи шахсларо муносабатини баҳолаш критерияси.

Жадвал 1

<i>Спортчи-тренер шахсларо муносабатларининг характери</i>	<i>Муносабат компонентлари</i> <i>Алоҳида билиш, эмоционал, хулқий компонентлар бўйича</i>
Жуда муносиб	7 - 8
Етарли даражада муносиб	5 - 6
Ўрта	4
Ўртадан паст	2 - 3
Хаддан ташкари номуносиб	0 - 1

Спортчи-тренер ўзаро муносабатларини текшириш протоколи

Жадвал 2

Спортчини Ф.И.Ш.

<i>Саволлар</i>	<i>Кўрсаткичлар</i>		
	<i>Билиш</i>	<i>Эмоционал</i>	<i>Хулқий</i>
1	1	1	1
2	1	1	0
3	0	0	0
4	1	1	1
5	1	0	0
6	1	0	1
7	1	1	0
8	1	1	1
Умумий	7	5	4

Жадвал 3

<i>Тренер-спортчи шахсларо муносабатларининг характери</i>	<i>Муносабат компонентлари</i>		
	<i>Билиш</i>	<i>Эмоционал</i>	<i>Хулқий</i>
Жуда муносиб (7-8 балл)	7		
Етарли даражада муносиб (5-6 балл)		5	
Ўрта (4 балл)			4
Ўртадан паст (2-3 балл)			
Хаддан ташкари номуносиб (0-1 балл)			

Ўртача арифметик баҳо команда томонидан ҳар бир текширилган шахсларо муносабат компонентлари ва якуний кўрсаткичлар бўйича чизилган тренерни узига мос умумлашган «портрет»ни куз унгига келтириш имконини беради. Олинган натижаларни таҳлил қилишда текширилган билиш, эмоционал, хулқий компонентлардан қайси бири паст баҳоланганига эътибор бериш керак. Бу эса керак бўлган ҳолда тренернинг узига профессионал билим ва қуникмаларни ошириш, спорт коллективида хулқини такомиллаштириш, тарбияланувчилар билан муносабатни яхшилаш имконини беради.

Якуний кўрсаткичлар бўйича команда томонидан берилган ўртача арифметик баҳо тренерни умумлашган “портретини” кўз ўнгига келтириш имконини беради.

Адабиётлар

1. Узбекистон Республикаси Олий таълим тизимини такомиллаштириш меъёрий хужжатлари. Тошкент 1998 и
2. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Тошкент 2003 и
3. Гаппаров З.Г. Футболчиларни психологик жиҳатдан тайёрлаш. “Футбол дарслик” ЎзДЖТИ нашриёти 2006й.
4. Гогунев Е.Н., Мартъянов Б.И. Психология физическогo воспитания и спорта. М. Академа 2002.
5. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. М 1990.
6. Петровский А.В. Умумий психология. Тошкент 1992 и
7. Попов А.Л. Психология спорта. М. 1998.
8. Григорьянц И.А. Роль тренера в спортивном коллективе. www.dedevе.narod.ru.2005 г

Мундарижа

1.Кириш.....	3
2.Жисмоний тарбия ва спорт психологияси фани ва унинг вазифалари.....	4
3.Реакция ва унинг спорт фаолиятидаги аҳамияти.....	8
4.Спортчини техник жihatдан тайёрлашнинг психологик асослари.....	13
5.Характ малакаларининг шаклланиш жараёни.....	15
6.Спортчини тактик жihatдан тайёрлашни психологик асослари.....	19
7.Спортчини психологик жihatдан тайёрлашнинг асослари...	22
8.Спортчиларни иродавий тайёрлашни психологик асослари...	24
9.Жисмоний тарбия ўқитувчиси тафсифи.....	34
10.Адабиётлар.....	42
11.Мундарижа	43

