



TANLOV-FARQLASH REAKSIYASI HAQIDA TUSHUNCHA VA UNING SPORT O‘YINLARIDAGI AHAMIYATI

Murodov Zufar Muzaffarovich

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti O‘zbekiston, Chirchiq shahri

Anotatsiya: Ushbu tezisdagi jismoniy tarbiya tizimini to‘liq isloh qilish, sport maskanlarida malakali voleybolchilar tayyorlash tizimi modellashtirilgan xalqaro standartlar, me‘yoriy talablar doirasida amalga oshirilishi ko‘zda tutilgan.

Kalit so‘zlar: Tayyorlash tizimi modellashtirilgan xalqaro standartlar, tanlov-reaksiyasi, “afferent sintez” (ichki taxlil), xarakter reaksiyasi, tezkorlik.

So‘ngi yillar davomida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning serqirrali tashabbusi va faol sayi-harakatlari tufayli yurtimizda barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport tizimini tubdan isloh qilish, yangicha yo‘nalish doirasida rivojlantirish va yanada ommalashtirish bo‘yicha qator farmon hamda qarorlar qabul qilishgan bo‘lib, ularda ko‘tarilgan muammolar, belgilangan konseptual vazifalar bosqichma-bosqich o‘z yechimini topib bormoqda. O‘ylaymizki, buning asosiy sabablaridan biri shuki, yurtimizda faoliyat ko‘rsatib kelayotgan ixtisoslashtirilgan sport maktablarida, xatto mamlakat chempionatlarida muntazam ishtirok etuvchi 5-6 ta klub jamoalari va yurtimiz terma jamoalarida ham iste‘dodli voleybolchilar tayyorlashga mo‘ljallangan jahon va yevropa tajribasi, mashg‘ulot dasturlari joriy etilmagan. Olimpiada o‘yinlari va jahon chempionatlariga tayyorlovchi ixtisoslashtirilgan markazlar voleybol akademiyalari, shu jumladan ushbu sport turiga ixtisoslashtirilgan o‘rta umumta‘lim maktablari, akademiyasi litseylar, texnikumlar mavjud emas. Faoliyat yuritib kelayotgan sport maktablarida esa har bir tayyorgarlik guruhlar bilan olib borilayotgan o‘quv mashg‘ulotlari tizim tartibda tashkil etilmaydi. Vaholanki, mazkur sport maskanlarida malakali voleybolchilar tayyorlash tizimi modellashtirilgan xalqaro standartlar, me‘yoriy talablar doirasida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Vaziyatli sport turlarida, ayniqsa sport o‘yinlarida amaliyotida rejalashtirilgan texnik-taktik usullarni foydali natija bilan ijro etish ustivor jihatdan tanlov-farqlash reaksiyasiga bog‘liqdir. Tanlov-reaksiyasi sport o‘yinlarida keng qo‘llaniladigan atama bo‘lib, u o‘yin jarayonini kuzatish asosida qulay vaziyatni tanlab, shu vaziyatni o‘z foydasiga hal qilish bilan bog‘liq texnik-taktik usulni ijro etishni anglatadi. Tanlov reaksiyasining samarali amalga oshirilishi avvalam bor bosh miyya yarimsharlarida kechadigan psixofiziologik jarayonlar-xotira, diqqat, ong, tafakkur, idrok va iroda kabi mexanizmlar faoliyatiga bog‘liqdir. Inson avval tashqi kerak qo‘zg‘atqichni ko‘rish, eshitish, sezish yoki boshqa funksional organlar yordamida qabul qilib, muvofiq nerv markaziga, “afferent sintez” (ichki taxlil) taxliliga yuboradi. Taxlil davomida kerak bo‘lgan maqsadga mos vaziyat xotira-tajriba orqali imkoniyatga qarab solishtiriladi. Agar qaror loyihasi ma‘qul bo‘lsa, harakat reaksiyasi ijro etiladi. Demak tanlov reaksiyasi har doim ham muvaffaqiyatli yakunlanavermaydi. Ushbu jarayon samaradorligi tajribaga yoki mashq qilinganlik



darajasiga bogʻliq boʻladi. Sport oʻyinlarida va xususan voleybolda bunday tayyorgarlik psixo funksional tayyorgarlik deb ataladi. Masalan, voleybolda toʻp kiritishdan avval oʻyinchi raqiblar joylashgan zonalarni koʻzdan kechiradi, qulay zonani tanlaydi, agar jarayonda oʻzgarish boʻlmasa, oʻz imkoniyatiga qarab, samarali boʻlgan toʻp kiritish usulini ijro etadi. Tanlov reaksiyasi ichki psixo fiziologik mexanizmlar asosida ijro etilsada, ushbu qobilyatning amalga oshirilish tezkorlik sifatining tarkibiy komponentlari, ayniqsa oddiy va murakkab reaksiyalarining namoyish etilishiga harakat qonuniyatlariga asoslanadi. Sport oʻyinlarida tanlov reaksiyasi raqibni joylashishi yoki harakatlanishi, toʻpning yoʻnalishi, tezligi va baland-pastligi, oʻz jamoadoshining joylashishi yoki harakatlanishi, nihoyat oʻzining imkoniyatlarini eʼtiborga olishni talab qiladi. Tanlov reaksiyasini samarali amalga oshirish uchun oʻyinchida koʻrish chuqurligi va kengligi, diqqatni oʻtkirlashtirish, qisqa muddatli hotirani ishga solish, toʻpni uzoq – yaqinligi tezligi va baland – pastligini xiyo qilish, vaziyatni oʻzgarish nuqtasini bashorat qilish kabi qobilyatlar yaxshi shakllangan boʻlishi lozim.

Bu borada bir qator mutaxassis – olimlar tomonidan eʼtirof etilgan fikr mulohazalar alohida eʼtiborga loyiqdir. Chunonchi, V.I.Lyaxning maʼlumotlariga qaraganda, sport amaliyotida ayniqsa, sport oʻyinlarida (Voleybol, basketbol, gandbol, futbol va h.k) obyektini kuzatish (toʻp, oʻz va raqib oʻyinchilarini), vaziyatni tahlil qilish, farqlash, tanlash, qulay vaqt va foydali usulni qoʻllash foydali taktikani amalga oshirish uchun imkoniyat yaratsa, tanlov asosida ijro etiladigon harakat reaksiyasi tezkorlik - kuch va turli koʻrinishdagi koordinatsion qobilyatlar bilan bogʻliq ekan. Uning fikricha obekti, kuzatish, tahlil qilish va tanlov jarayonlari bosh miya nerv markazlari va analizatorlar faoliyatining mahsuli boʻlmish psixologik qobilyatlar – hotira, diqqat, idrok, taffakur, ong va irodaga asoslanar ekan. Tanlov bilan bogʻliq harakat reaksiyasi esa qayt etilgan jismoniy sifatlardan tashqari chidamkorlik yoki jismoniy - ruhiy ish qobilyati bilan belgilanishi takidlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi va qoʻllab- quvvatlashi bilan Oʻzbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi.
2. Ayrapetyants L. R., Pulatov A. A Isroilov Sh. X. Voleybol. Oliy oʻquv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun oʻquv qoʻllanma.T.2009, 77 b.
3. Godik M. A. Fizicheskaya podgotovka fudbolistov.. M.: Olimpiya Press,2006., 272 b.
4. Jeleznyak Yu. D. Voleybol: U istokov masterstva / M .:Fair-Press,1998.
5. Jeleznyak Yu. D., Ivoelov A. V. Voleybol uchebnik dlya IFK.1991 M. Fiz, 239 b.
6. Wikipedia.www.ru