

## TAFAKKUR OPERATSIYALARI

**Sattorov Sardor Sunnatulloevich**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat yo'nalishi*

*1-bosqich 110-guruh talabasi*

**Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya*

*kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)*

[ulugbekshomurotov986@gmail.com](mailto:ulugbekshomurotov986@gmail.com)

**Annotatsiya:** Sportchilar uchun tafakkur operatsiyalari o'yin davomida qabul qilinadigan qarorlarni yaxshilashga yordam beradi. Bu maqolada turli xil tafakkur operatsiyalari va ularni sportda qanday qo'llash haqida ma'lumot beriladi.

**Kalit so'zlar:** tahlil, sintez, taqqoslash, abstraksiyalash, konkertlash, umumlashtirish, tasniflash, psixologiya, psixologik tayyorgarlik, strategiya.

**Абстрактный:** Спортсменам умственные операции могут помочь улучшить решения, принимаемые во время игры. В этой статье представлена информация о различных мыслительных операциях и о том, как их применять в спорте.

**Ключевые слова:** анализ, синтез, сравнение, абстракция, конкретизация, обобщение, классификация, психология, психологическая подготовка, стратегия.

**Abstract:** For athletes, mental operations can help improve decisions made during the game. This article provides information on various mental operations and how to apply them in sports.

**Keywords:** analysis, synthesis, comparison, abstraction, concretization, generalization, classification, psychology, psychological preparation, strategy.

### Kirish

**Tafakkur operatsiyalari** – bu ongda sodir bo'ladigan aqliy jarayonlarning turli shakllari bo'lib, ular orqali biz voqelikni tushunish va qayta ishlashni amalga oshiramiz. Boshqacha aytganda, tafakkur operatsiyalari fikrlarni shakllantirish va ularni ishlatish usullarini ifodalaydi. Asosiy tafakkur operatsiyalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

**Tahlil (analiz):** Bu operatsiya murakkab bir butunni uning qismlariga ajratish, har bir qismning xususiyatlarini o'rganish jarayonidir. Misol uchun, biror masalani yechish uchun uning turli jihatlarini ko'rib chiqamiz va ularni tahlil qilamiz. Bu jarayon muammolarni yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

**Sintez:** Tahlilning qarama-qarshi jarayoni bo‘lib, u turli qismlar yoki ma’lumotlarni birlashtirishni ifodalaydi. Sintez orqali biz avvalgi tahlil natijalarini umumlashtirib, yangi bilimlar hosil qilamiz.

**Taqqoslash:** Bu operatsiya ikki yoki undan ortiq obyekt yoki hodisalarning o‘xshash va farqli tomonlarini aniqlashni o‘z ichiga oladi. Taqqoslash orqali biz biror narsaning mohiyatini yaxshiroq tushunishimiz mumkin, chunki u bizga boshqa narsa bilan solishtirganda qaysi jihatlari ahamiyatli ekanligini ko‘rsatadi.

**Umumlashtirish:** Bu tafakkur operatsiyasi orqali biz biror narsaning alohida xususiyatlaridan kelib chiqib, umumiy qoidalarni chiqaramiz. Umumlashtirish bizga muayyan individual holatlardan kelib chiqqan holda, kengroq qo‘llaniladigan bilimlarga ega bo‘lish imkonini beradi.

**Abstraksiya:** Abstraksiya jarayonida biz biror obyektning faqat muhim xususiyatlarini ajratib olamiz va ularning asosida umumiy tushunchalar hosil qilamiz. Bu operatsiya inson tafakkurining murakkabligini ifodalaydi, chunki u voqelikning noaniq jihatlari aniqlashga va ularni tahlil qilishga yordam beradi.

**Konkretsiya:** Abstraksiyaga qarama-qarshi jarayon bo‘lib, u umumiy tushunchalarni yoki qoidalarni alohida holatlarga nisbatan qo‘llashni anglatadi. Bu jarayon orqali biz umumiy bilimlarimizni aniq holatlar bilan bog‘laymiz.

Tafakkur insonning eng asosiy aqliy jarayonlaridan biri bo‘lib, u orqali biz dunyoni anglaymiz, tushunamiz va unga mos ravishda harakat qilamiz. Tafakkur – fikrlash, mulohaza qilish, mantiqiy xulosalar chiqarish va muammolarni hal qilish qobiliyati sifatida namoyon bo‘ladi. Bu jarayon insonni boshqa tirik mavjudotlardan ajratib turadigan, uni o‘z-o‘zini anglashga, olamni o‘zgartirishga qodir qiladigan xususiyatdir.

### Asosiy qism

Sportchilarning tafakkuri o‘yin davomida vaziyatlarni baholash va tegishli qarorlarni qabul qilish qobiliyatini anglatadi. Bu nafaqat texnik mahorat, balki qobiliyatni rivojlantirishni ham talab qiladi.

**Muammo hal qilish tafakkuri:** Bu o‘yin davomida yuzaga keladigan muammolarni aniqlash va ularga hal qilish usullarini topish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Muammo hal qilish tafakkuri sportchilarga o‘yin rejalarini moslashtirishga va noxush vaziyatlardan chiqishga yordam beradi. Tez fikrlash o‘yin davomida tez va aniq qarorlarni qabul qilishga yordam beradi. Muammolarni tahlil qilish muammoning sababini aniqlash va uni hal qilish uchun yaxshi variantni tanlash. Yechim izlash topilgan muammoni hal qilish uchun yaratilgan turli xil variantlarni ko‘rib chiqishdir.

**Strategik tafakkur:** Strategik tafakkur o‘yinni rejalashtirish va taktikalarni ishlab chiqish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Bu tafakkur turi sportchilarga o‘yin davomida raqiblarning harakatlarini oldindan bashorat qilishga yordam beradi. Rejalashtirish o‘yinning maqsadlari va unibajarish uchun taktikalarni

ishlabchiqishdir. Tahlil o'yin davomida vaziyatlarni tahlil qilish va rejalashtirishga moslashtirish. Qaror qabul qilish Tahlil asosida o'yin davomida tezkor qarorlarni qabul qilish kerak.

**Kritik tafakkur:** Kritik tafakkur ma'lumotni tahlil qilish, baholash va xulosalar chiqarish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bu sportchilarga noto'g'ri ma'lumotlarga berilishdan saqlanishga va to'g'ri qarorlarni qabul qilishga yordam beradi.

**Ijodiy tafakkur:** Ijodiy tafakkur yangi g'oyalarni ishlab chiqish va muammolarga yangicha yondashuvlarni topish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bu sportchilarga o'z o'yinlarini takomillashtirishga va raqiblaridan ajralib turishga yordam beradi. G'oyalarni ishlab chiqish o'yinlarni yaxshilash uchun yangi g'oyalarni topish. Yechimlarni yaratish yangi taktikalar va usullarni yaratish. Ijodkorlik o'yinlarni yanada qiziqarli vasamarali qilish uchun yangi usullarni qo'llash.

**Qaror qabul qilish tafakkuri:** Qaror qabul qilish tafakkuri ma'lumotni tahlil qilib, eng yaxshi qarorni tanlash qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bu sportchilarga o'yin davomida tez va aniq qarorlarni qabul qilishga yordam beradi. Vaziyatni baholash o'yin davomida vaziyatni tahlil qilish va uning barcha jihatlarini hisobga olish kerak. Variantlarni ko'rib chiqish vaziyatga mos keladigan turli xil variantlarni ko'rib chiqish lozim. Tanlov qilish variantlarni taqqoslash va eng yaxshi qarorni tanlash kerak.

**Tafakkur operatsiyalarini rivojlantirish:** Sportchilar tafakkur operatsiyalarini turli xil mashqlar orqali rivojlantirishlari mumkin. Masalan, muammo hal qilish o'yinlari, strategik rejalashtirish mashqlari va muhokama qilish sessiyalari. Muammo hal qilish o'yinlari turli xil vaziyatlarga javob berish qobiliyatini oshiradi. Strategik rejalashtirish mashqlar o'yinni rejalashtirish va taktikalarni ishlab chiqish qobiliyatini rivojlantiradi. Muhokama qilish sessiyalarini turli xil nuqtai nazarlarni tinglash va o'z fikrlarini bayon qilish imkoniyatini beradi.

### Xulosa

Sportchilar uchun tafakkur operatsiyalari muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan aqliy jarayonlardir. Ular orqali sportchilar o'yinni yaxshiroq tushunadi, qarorlarni tez va samarali qabul qiladi, strategiyalar ishlab chiqadi va muammolarni hal qiladi. Sport nafaqat jismoniy kuchni, balki tafakkur va fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishni ham talab qiladi, bu esa sportchilarning umumiy muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. R.L. Quercetani, G. Pallica A world history of sprint racing .
2. Borzov. V. F. 10 секунд- целая жизнь. М.: ФиС, 1982.
3. P.J. L. Tompson Введение в теорию тренировки ИААФ. Москва, РДС 2008.
4. Isroilova, L. I. (2018). Zamonaviy ta'lim texnologiyalari va psixologiya. Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi.

5. Djonova, N. M. (2017). Motivatsiya va diqqatni jamlash: ta'lim jarayonidagi o'rni. Toshkent: O'zbekiston Psixologiya Assotsiatsiyasi.
6. Khamdamova, G. S. (2022). Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish. Tashkent: Innovatsion ta'lim texnologiyalari markazi.
7. Smirnova, E. V. (2020). Psixologik maslahatlar va ularning ta'lim jarayonidagi roli. Moskva: Pedagogik ilmiy nashrlar.
8. Petrova, I. Y. (2019). Ta'lim va tarbiya: psixologik jihatlar. Sankt-Peterburg: Universitet nashri.
9. Alimov, A. F. (2023). Ta'lim va tarbiya: muammolar va yechimlar. Toshkent: O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi.
10. E. S. Ozolin. Спринтерский бег. Москва. Библиотека легкоатлета.
11. MELIKBOBOYEVICH, S. U., AKRAMOVNA, O. M., & O'G'LI, X. M. A. (2024). SHAXSNING RIVOJLANISHIGA QOBILIYATNING O'RNI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 37(5), 12-17.
12. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, X. B. A., & SHAMSIDDINOVNA, X. G. (2024). SHAXSIY AGRESSIYALARNI DAVOLASHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O'RNI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 37(4), 27-31.
13. MELIKBOBOYEVICH, S. U., O'G, R. Z. J. T., & O'G'LI, C. A. S. (2024). SHAXSNI SPORTDA TARBIYALASH. *TADQIQOTLAR. UZ*, 37(3), 64-68.
14. QIZI, A. M. E., O'G'LI, A. J. A., & MELIKBOBOYEVICH, S. U. (2024). O 'SMIRLIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 37(1), 165-169.
15. Sobirjon, T., & Melikboboyevich, S. U. (2024). KORISHNING VAZIFA VA FUNKSIYALARI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 37(1), 55-59.
16. Melikboboyevich, S. U., Ravshan o'g'li, E. M., & Abdulalim o'g'li, A. A. (2024). JISMONIY TARBIYA O 'QITUVCHISI FAOLIYATINING PSIXOLOGIK XARAKTERISTIKASI. *Journal of new century innovations*, 50(2), 26-30.
17. Melikboboyevich, S. U. (2024). SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Journal of new century innovations*, 50(2), 22-25.
18. Raxmonkulovich, Q. D., & Melikboboyevich, S. U. (2024). KOMPYUTER O'YINLARINING INSON RUHIYATIGA TA'SIRI. *Journal of new century innovations*, 50(2), 31-35.
19. Melikboboyevich, S. U., & Istamqulovna, N. S. (2024). XX ASRNING BOSHLARIDA BOLA RIVOJLANISH NAZARIYALARI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 33(2), 235-239.
20. Melikboboyevich, S. U. (2024). GO 'DAKNING NUTQNI EGALLASHI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 33(2), 221-227.
21. Melikboboyevich, S. U., Ilhomovna, M. D., & O'G'LI, B. D. O. (2024). SPORT TURLARINING PSIXOLOGIK TAVSIFI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 16(2), 114-122