A. ATANYÝAZOW

# “SPORTUŇ PSIHOLOGIÝASY”

OKUW GOLLANMASY

A Ş G A B A T – 2 0 1 3

TÜRKMENISTANYŇ SPORT BARADAKY DÖWLET KOMITETI

TÜRKMENISTANYŇ MILLI SPORT WE SYÝAHATÇYLYK INSTITUTY

AGAMYRAT ATANYÝAZOW

# "SPORTUŇ PSIHOLOGIÝASY"

OKUW GOLLANMASY

# GIRIŞ

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe Türkmenistanyň gülläp ösmegi hem-de türkmen halkynyň saglygyny has-da gowy berkitmek barada edýän atalyk aladalary fiziki hereketlere baglydygyny onuň Türkmenistanyň Ministrler Kabinetiniň mejlislerinde bedenterbiýäni we sporty ýaşlaryň ýaşaýyş durmuşyna girizmek hakyndaky kabul edýän kararlary yzygiderli tassyklaýar.

Orta mekdepleriň we ýokary okuw mekdepleriň okuw meýilnamalaryna bedenterbiýäniň girizilmegi, Aşgabat şäherinde we welaýatlarda sport internatlarynyň düýbüniň tutulmagy, “Olimpiýa şäherçesiniň” düýbüniň tutulmagy, galyberse-de 2017-nji ýylda Aşgabatda ýapyk binalarda Aziýa oýunlarynyň geçirilmeginiň meýilleşdirilmegi Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň bu ulgamy ösdürmek boýunça alyp barýan tutumly işlerine şaýatlyk edýär.

Köne bilen täzäniň arasyndaky hökmany obýektiw arabaglanyşyk hökmünde düşünilýän sportuň psihologiýasy türgenleýiş-ýaryş ulgamyndaky okuwyň miraslygy we yzygiderliligi bilen birlikde tebigatyň, jemgyýetiň we pikir ýöretmekligiň öňe gidýän ösüşini ýüze çykarýar. Täze ýetilen şol basgançakda öňki gazanylan ähli ösüşler, oýlap tapylmalar saklanyp galýar, bu bolsa islendik sport görnüşiniň mundan beýläk hem öňe gitmegini üpjün edýär.

Milli Liderimiziň **“Sport – munuň özi gujur-gaýratyň, gözelligiň, sagdynlygyň we progresiň belentliklerine tarap**

**ymtylyşyň janly beýanydyr"** diýen pähimli sözlerinden ugur alýan türkmen türgenleri sportuň islendik görnüşi bilen meşgullanmaga, şeýle-de ýaryşlara gatnaşmaga döredilen mümkinçilikler üçin öňküden-de joşgunly zähmet çekýärler.

Hormatly Prezidentimiziň özi sportuň nyşana ok atmak, futbol, woleýbol, hokkeý, stol üstündäki tennis ýaly ençeme görnüşlerinde, tigir sürmekde, bedew münmekde, awtoulaga erk etmekde, saglyk ýoluna ylgap çykmakda ýaşlara, sport hünärmenlerine, bütin halkymyza görelde mekdebidir. Onuň bütindünýä karatedo federasiýasynyň 10-njy Dany, bütindünýä taekwando federasiýasynyň gara guşagynyň 6-njy Dany bilen sylaglanmagy, Aziýanyň Olimpiýa ýokary geňeşiniň ýokary sylagy hasaplanýan Hormat ordenine mynasyp bolmagy, Hytaý Halk Respublikasynda geçirilen Pekin-2008 Olimpiýa oýunlarynyň dabaraly baýramçylyk açylyşyna gatnaşmagy, Germaniýa Federatiw Respublikasyna bolan resmi saparynyň çäklerinde UEFA-nyň 5 ýyldyzly stadionlarynyň sanawyna girýän Mýunhen şäherindäki "Olimpiaştadionyna" baryp görmegi, şeýle-de "Ýüpek ýoly - 2009" ady bilen Kazan-Aşgabat halkara awtomarafon ýaryşynyň geçirilmegi, 2017-nji ýylda Türkmenistanda Merkezi Aziýa sebitinde ilkinji bolup ýapyk binalarda söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynyň meýilleşdirilmegi Hormatly Prezidentimiziň halkara arenasynda-da abraýynyň hem sarpasynyň belentdigininiň güwänamasydyr.

Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe Hormatly Prezidentimiziň "Döwlet – adam üçindir!" diýen şygary baýdak edinen diýarymyzyň ähli künjeginde gurulýan, bina edilýän desgalar, döredilýän mümkinçilikler diňe geljekde ösüp gelýän ýaş nesliň beden taýdan sagdyn, ruhubelent, aň-düşünjesini

psihologiki taýdan kämil kemala gelmegine gönükdirilen. Soňky ýyllarda bedenterbiýe we sport ulgamlaryna-da aýratyn üns berilmegi bu ugurda işleýän hünärmenleriň ruhuny galkyndyrýar.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwri diýip atlandyran şu günki gün halkymyz hem ýurdumyz ykdysady, ruhy-medeni taýdan ýokary göterilişigi başdan geçirýär. Bu geljekki sagdyn döwletiň binýadydyr. Sagdyn döwlet bolsa sagdyn jemgyýet, sagdyn raýat, ylymly-bilimli, dünýäniň ösüşinden doly habarly, oňa goşulmaga hemmetaraplaýyn taýýarlykly sagdyn nesliň alamatydyr. Bu gaýragoýulmasyz meselede ýurdumyzyň her bir maşgalasynyň, jemgyýetimiziň her bir agzasynyň öz tutýan orny we öz berjaý etmeli borjy bardyr. Şeýle umumy sazlaşyk bolsa hökmany suratda sagdyn hem-de ruhubelent döwleti kemala getirýär.

"Sportuň psihologiýasy" atly usuly gollanma Türkmenistanyň sport mekdepleri hakyndaky we çagalar-ýetginjekler sport mekdepleriniň düzgünnamalaryna salgylanylyp, Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk institutynyň Merkezi usuly iş toparynyň tassyklamagy esasynda taýýarlanyldy.

Geljekki ussat türgenleriň esasy maksady beden taýdan taýýarlykly, ýokary sport derejeli ýaşlaryň bedeniniň garmoniki ösmegini, ruhubelent, Watanyna, halkyna, Hormatly Prezidentine wepaly bolmagyny kemala getirmekden ybaratdyr.

## "SPORTUŇ PSIHOLOGIÝASY" DERSINIŇ MAKSADY, WEZIPELERI

*1. "Sport psihologiýasy" dersi.*

Sport äleminde gazanylýan ähli üstünlikler ruhubelentligiň nyşanydyr. Diňe ruhuň beýik bolanda bellenilen sepgide ýetip bolýar. Muny durmuş hem tejribe subut edýär.

Ine, şu jähtden "Sportuň psihologiýasy" dersi şahsyýetiň aňynyň we bedeniniň sazlaşykly utgaşygy esasynda köp meseleleri çözmäge ýakyndan kömek berýär. "*Psihika*" – "psihikos" diýlen grek sözi bolup, "*ýürekdeş, ýakyn, ruhy"* diýmegi aňladýar. "*Sport*" – iňlis sözi – *"bedeniň hemmetaraplaýyn ösüşini üpjün etmek maksady bilen ýerine ýetirilýän beden maşklary we oýunlar, adamda erk sypatlaryny terbiýelemek*" diýen manyny berýär.

Häzirki zamanyň ýokary derejeli sporty köp alamatlary boýunça sport hereketiniň özbaşdak görnüşi hökmünde öwrenilýär. Şol bir wagtyň özünde kähalatlarda uly sport diýip atlandyrylýan ýokary derejeli sport köpçülikleýin sportdan aýry däldir.

**PSIHOLOGIÝA** – (gr. "psyche" – jan, "logos" – öwreniş, taglymat) – ýaşaýşyň, işiň aýratyn görnüşi hökmünde ýüze çykýan psihikanyň ösüşiniň we hereket edişiniň kanunalaýyklygy hakyndaky ylym. Psihologiýa dürli şahalara bölünip, olaryň hersi özbaşdak ylym hökmünde öwrenilýär: *awiasiýa psihologiýasy, differensial psihologiýa, zoopsihologiýa, inženerçilik psihologiýasy, taryhy psihologiýa, kosmos (älem) psihologiýasy, medisina psihologiýasy, neýropsihologiýa, umumy psihologiýa, patopsihologiýa, pedagogiki psihologiýa, psihogenetika, psihogigiýena, psihodiagnostika, psiholingwistika, psihometriýa, psihosemantika, sungat psihologiýasy, ylmy psihologiýa, wagyz-nesihat psihologiýasy, sport psihologiýasy, döredijilik psihologiýasy, zähmet psihologiýasy, dolandyrmak*

*psihologiýasy, syýasy psihologiýa, psihoterapiýa, psihoformakologiýa, psihofizika, psihofiziologiýa, ýörite psihologiýa, durmuş psihologiýasy, deňeşdirme psihologiýasy, ykdysady psihologiýa, etniki psihologiýa, etologiýa, hukuk (ýuridiki) psihologiýa* we başgalar.

**SPORT PSIHOLOGIÝASY** – sport işiniň we beden terbiýesiniň psihologiki meselelerini öwrenýär. Sport psihologiýasy sport işiniň we türgeniň şahsyýetiniň psihologiki aýratynlyklarydyr. Ol türgeniň psihologiki ýagdaýyny dürli çylşyrymly pursatlarda öwrenýär. Sport psihologiýasynyň esasy wezipesi ýaryş – bäsdeşlik häsiýetinde gurnalýan, degişli düzgünler bilen çäklendirilýän we jemgyýet tarapyndan bahalandyrylýan sport işiniň netijeliligini artdyrmak, sport ussatlygynyň psihologiki esaslaryny işläp düzmek we beýleki möhüm wezipeleri öz içine alýar.

*2. Sport psihologiýasynyň wezipeleri.*

*Köpçülikleýin sport* – bu onuň köküdir, çeşmesidir. Dogrusyny aýtsak, islendik tanymal sportçy ýokary kämillige tarap basganҫaklaryň ählisini çagalar-ýetginjekler sport mekdebinden geçip başlaýar.

Ajaýyp sport netijelerine eýe bolmak her bir sportçynyň şahsyýet taýdan täze ösüşlerine ýol açýar, sport köpçüligindäki şahsyýetara gatnaşyklaryny gowulandyrýar, durmuşdaky iňnän wajyp psihiki sypatlaryny we hereket endiklerini kämilleşdirmäge ýardam berýär.

Sport rekordy adamynyň hereket işjeňligindäki çäksiz mümkinçiliklerine şaýatlyk edýär, onuň fiziki we ahlak güýjüniň kämilleşmeginiň täze ugurlaryny açýar. Sportçynyň şahsyýeti islendik beýleki adamlar ýaly, jemgyýetiň ösüşiniň önümidir.

Gimnastika, suwda ýüzmek ýaly sport görnüşleriniň ýygyndy toparynyň esasyny düzýän ýaşajyk sportçular üçin psihiki başarjaňlyk sport kämilliginiň wagtyny çaltlaşdyryp bilýär.

Esasy meseleleriň biri jogapkärli ýaryşa taýýarlyk görýän we oňa gatnaşýan döwri sportçynyň psihiki iş başarjaňlygyny dolandyrmaklykdyr. Sportçy bilen işlemegiň *psihologiki taýýarlyk* ýaly özbaşdak görnüşi bar. Şol bir wagtyň özünde tälimçi fiziki, tehniki we taktiki taýýarlygyň kesgitli psihologiki kanunalaýyklygyny hasaba almalydyr.

"Sportuň psihologiýasy" diýen adalganyň peýda bolmagy häzirki zaman Olimpiýa oýunlaryny esaslandyryjy Pýer de Kuberteniň ady bilen baglanyşyklydyr. Ol baryp XIX asyryň ahyrlarynda sportuň psihologiýasy barada ilkinji kitaby ýazypdyr. Şondan soň köp ýyllap hiç hili zat ýazylmandyr. Diňe geçen asyryň 30-40-njy ýyllarynda sport pudagynda psihologik barlaglar ilkinji bolnup, öňki SSSR-de ulgamlaýyn geçirilip başlanýar. 50-60-njy ýyllarda Germaniýada, Polşada, Çehiýada, Wengriýada, Rumyniýada, has soňrak, Fransiýada, ABŞ-da, Şweýsariýada we Angliýada bu barlaglar giň gerime eýe bolýar.

Bedenterbiýeden we köpçülikleýin sportdan tapawutlylykda uly sportda gazanylýan oňat netijeler diňe gündelik türgenleşik işleriniň aňrybaş fiziki we psihiki dartgynlylygy bilen baglanyşykly gazanylýandygy gizlin däldir.

3. *Sport hereketleriniň umumy häsiýetnamasy.*

Psihologyň nukdaýnazary bilen aýtsak, sport hereketleriniň birnäçesi hem hereket, hem tilsim bolup bilýär. Mysal üçin, basketbolda topa erk etmek ussat üçin tilsimdir; topa erk edýän pursaty ol kesgitli hereketleri ýerine ýetirýär (garşydaşyndan daşlaşmak, oýun üçin amatly pursat, hüjüme oňaýly şert döretmek).

Emma kämilligi pesräk oýunça topa erk etmek hereket bolup durýar. Şonuň üçin basketbolçynyň hereketi psihologiki nazaryýetden hereketiň iki toparyna bölünýär:

*a) hüjüm ediş oýun hereketleri;*

*b) goranyş oýun hereketleri.*

Adam hereketiniň ähli görnüşlerinde (diňe sportdan, baletden we ýene-de sirk sungatynyň birnäçe žanryndan başga), adam aňynyň we erkiniň, hereketiniň we işiniň, zähmetiniň obýekti[1] haýsydyr bir zatlar, serişdeler, beýleki adamlar bolup durýar. Eger demir ussasy bir zady çarhlaýan bolsa, onda ol (demir ussasy) subýekt[2], onuň çarhlaýan zady zähmet obýekti – çünki ähli hereket, aň, subýektiň erki şoňa gönükdirilen. Eger mugallym okuwçylar bilen işleşýän bolsa, onda mugallym subýekt, okuwçylar bolsa zähmet obýektidir.

Sportda welin adam öz üstünde işleýär. Sportçy öz güýjüni, çydamlylygyny, tizligini, başarnygyny gitdigiçe kämilleşdirýär, gerekli hereketleri dogry ýerine ýetirmäge dyrjaşýar, taktiki wezipeleri göwnejaý berjaý edýär hem-de çözgüdini dürs ýerine ýetirýär. Diýmek, sportçy hereketiň hem obýekti hem subýekti. Diňe sportda obýektiň we subýektiň hereketleri utgaşýar, birleşýär.

Ýaryşyň, bäsleşigiň diňe sporta mahsus däldigi mälimdir. Önümçiligi[ köpçüligi (kollektiwi) hem önümçiligiň aýry-aýry öňdebaryjylary-da öz aralarynda bäsleşýärler, kinofestiwallar geçirilýär, aýdymçylaryň “Ýaňlan diýarym” telebäsleşigi, “Talyp bahary”, “Talyp gözeli”, “Talyp joşguny” we ençeme ş.m. bäsleşikler muňa mysal bolup biler. Ýöne önümçilik, okuw, jemgyýetçilik hereketleri – işleri, sungatyň dürli pudagyndaky işler

[1] obýekt – adam aňyna garaşly bolmadyk, zat

[2] subýekt – adam, şahs

basleşiksiz hem mümkindir. Sport welin ýaryşsyz mümkin däl. Yaryşyň netijeli bolmagy çykyş edýän sportçynyň psihologiki taýdan taýýarlygyna baglydyr.

## JOSGUN, DUÝGY, ERK, GYLYK WE UKYP

*1. Joşgun, duýgy we olaryň esasy görnüşleri hem hilleri.*

Günüň dogşuna syn edilende, kitap okalanda, saz diňlenilende, ýüze çykan soraga jogap gözlenende akyl ýetirişiň dürli görnüşleri bilen birlikde töwerekdäki dünýä barada gatnaşyklar döreýär. Okalýan kitap ýa-da ýerine ýetirilýän iş sizi şatlandyryp ýa gynandyryp, kanagatlandyryp ýa-da kanagatlandyrman biler.

*Şatlyk, tukatlyk, gorky, begenmek, ökünmek* – bularyň hemmesi dürli-dürli duýgular we joşgunlardyr. Olar adamynyň psihiki şöhlelendirilişini ýüze çykarýar.

*Joşgunlar (emosiýalar) we duýgular* – munuň özi adamyň töwerekdäki zatlara we öz-özüne bolan özboluşly gatnaşyklarydyr. Olar adamyň akyl ýetirişinden we işinden aýrybaşga bolman, onuň iş pursatynda döreýär we onuň gidişine täsir edýär.

Suwsan adamyň içen bir pyýala suwy ony gandyrýar, lezzet berýär. Eger suwsamaýan adamyny suw içmäge mejbur etseň, onda närazylyk dörär, gaharlanar. Saz diňlemek ýakymly, ýöne konsert has uzaga çekse, adam ýadaýar, ünsi sowulýar.

Duýgular we joşgunlar dünýäsi örän çylşyrymly we köptaraplydyr. Biziň duýgularymyz iki wezipäni: *signal berijilik* we *dolandyryjylyk* wezipelerini ýerine ýetirýär.

Şahsy we jemgyýetçilik durmuşynyň täze şertleri täze duýgulary döredýär. Bu şertler häsiýeti we manysy boýunça täze-täze syzmalaryň, duýgularyň döremeginiň çeşmesidir.

Dünýaniň ilkinji kosmonawty Ý.A.Gagariniň ilkinji gezek kosmosa uçuşynda onuň başdan geçiren duýgularyny ondan ozal hiç kim başdan geçiren däldir. Jemgyýetçilik gatnaşyklarynyň, durmuş şekiliniň üýtgemegi täze joşgunly ýagdaýy, şahsyýetde täze joşgunly hyjuwy, täze duýgulary döredýär. Meselem, Türkmenistanyň özbaşdak döwlet bolmaklygy türkmen halkynda täze duýgulary döretdi.

Psihologiýada manysy boýunça aşakdaky duýgular tapawutlandyrýarlar:

– **ahlak duýgy** (moral);
– **akyl ýetiriş, paýhas** (intellektual);
– **gözeliik duýgusy** (estetiki).

Watana bolan söýgä mukaddeslik söýgüsi diýilýär, dostluk duýgusyna asylly duýgy, borçlulyk duýgusyna *ahlak taýdan ýokary göteriliş duýgusy* diýilýär.

Bilesigelijilik, bilmäge höweslilik, geň galmaklyk, meseläniň çözgüdiniň dogrulygyna ynamlylyk, şowsuzlyklara uçranyňda şübhelenmeklik, has çuň bilimlere höweslendirýän täzelikleri duýmak – *akyl ýetiriş duýgusynyň* mysallarydyr.

Wäşilik we kinaýa hem paýhas duýgularyna degişlidir.

Biz owadan zady görenimizde, Günüň dogşuna syn edenimizde gözelligiň estetiki duýgusyny başdan geçirýäris. Biz tebigatyň gözelliklerine ýa-da sungatyň ajaýyp eserlerine näçe haýran galsak hem ondan ýene-de lezzet alasymyz gelýär. Adam şol gözelligiň içine näçe köp aralaşsa, oňa näçe gowy düşünse, gözellikler şonça-da özüne çekiji bolýar. Bularyň hemmesi estetiki duýgulardyr.

Ymtylyşyň ýeke-täk maksadyna ýetmäge göňükdirilen gowşamaýan energiýany emele getirýän, güýçli, durnukly, uzak wagtlaýyn duýgulara **hyjuw** diýilýär.

*Keýp* – munuň özi adamyň ähli beýleki başdan geçirmelerini we işlerini bezeýän has köp ýa-da öz durnukly joşgunly ýagdaýdyr.

**Göçgünlik** – ýagdaýy kem-kemden ýokarlanýan joşgunly dartgynlylyk arkaly ýüze çykýar.

*2. Erk hakynda düşünje.*

**Erk** – munuň özi öňde goýlan maksada ýetmek ýolundaky kynçylyklary ýeňip geçmeklige zerur bolan güýç sarp etmeklik bilen utgaşýan aňly hereketlerdir.

Hereketleriň bolsa içki we daşky päsgelçilikleri bolýar. Ýatmaga meýil we işe gitmek zerurlygy – ýagny, esasan biri-birine garşylykly bolan islegler (işlemek – bikärlik we ş.m.) içki päsgelçiliklere degişli. Daşky päsgelçiliklere – işiň çylşyrymlylygy, beýleki adamlaryň garşylygy we ş.m. degişlidir. Erk adamyň akyl ýetiriş we tejribe işini kadalaşdyryjy zatlaryň biridir. Erk ähli psihiki hadysalar ýaly, beýniniň fiziologiki mehanizmleri bilen baglanyşyklydyr. Erk adamyň maksada gönükdirilen işlerinde we hereketlerinde ýüze çykýar.

**Isleg** – munuň özi talabyň oý-pikirde bar bolan mazmunydyr.

Erk uly ýa-da kiçi dartgynlylyk ýagdaýynda amala aşyrylýar.

Şahsyýetiň özüni alyp barşyny bellenilen maksadalaýyklykda durnukly gönükdirmäge we oňa gözegçilik etmäge bolan ukybynda ýüze çykýan erkli häsiýetine **tutanýerlilik** diýilýär.

**Çydamlylyk** şahsyýetiň erkli häsiýeti bolup, ol maksada ýetmäge päsgel berýän psihiki we fiziki hadysalara garşy durup, olary saklap bilmek ukybynda ýüze çykýar.

Tertipsiz çaga sesini gataltman, onuň özüni nädogry alyp barýandygyny öwran-öwran düşündirýän mugallym çydamlylyk görkezýär. Göwnüňe degen ýoldaşynyň sözlerine asuda

ýazgaryjylyk bilen ýa-da şorta söz bilen jogap berýän adamyň özüni alyp barşy hem çydamlylygyň nusgasydyr.

**Ýokary nerw işiniň dört görnüşine dört temperament laýyk gelýär:**

Nerw işiniň tipi – görnüşi dogabitdi bolup, onuň üýtgeýjilik mümkinçiligi doly anyklanan däldir.

Eýsem **temperament** näme? Bu – adamyň özüni alyp barşynyň ösüşiniň dinamikasyny häsiýetlendirip, ol nerw işiniň aýratynlyklaryna daýanýar.

1. **Güýçli, deňagramsyz, çalt tip**. Nerw işiniň bu görnüşli oýanma pursatynyň güýçlüligi we togtama pyrsatynyň ondan pesligi bilen häsiýetlendirilýär (holerik temperamenti). Türkmençe oňa *galdaw, galjaň, göçgünli adam* diýilýär.

**HOLERIK** – (gr. “choel” – o:t) – güýçli, deňagramsyz, çalt, psihiki işjeňligiň ýokary derejesini, hereketleriň gujurlylygyny, gönümelligini, okgunlylygyny, ýokary depginliligi özünde jemleýär. Holerik häsiýetli adama keýpiň çalt üýtgemegi, ganygyzgynlyk, çydamsyzlyk, joşgunly gödeklik, kähalatda gazaplylyk mahsus bolýar.

2. **Güýçli, deňagramly, çalt tip**. Oýanma pursaty togtama pursaty bilen deň bolýar (sangwinik temperamenti). Oňa türkmençe *dünýewi adam, şadyýan adam* diýilýär.

**SANGWINIK –** güýçli, deňagramly, çalt (lat. “sanguis” – gan) – psihiki işjeňligi ýokary, gujurly, işeňňir, çalt hereketli, joşgunly adam. Beýle adam ýüzüniň aňladyjy hereketleri, özüniň köpmazmunlylygy we dürli-dürlüligi, sözleýşiniň ýokary çaltlygy bilen tapawutlanýar. Onuň duýgulary köplenç oňaýly häsiýetde bolup, çalt döräp, çalt hem gutarýar, sözleşmäge ilgezik, şowsuzlygy ýeňil we çalt başdan geçirýär.

3. **Güýçli, deňagramly, haýal tip** (flegmatik temperamenti). Ol başgaça *sowukganly, äwmezek, perwaýsyz adam* diýmekdir.

**FLEGMATIK** – (gr. “phlema” – nerw suwuklyk) – güýçli, deňagramly, haýal – psihiki işjeňligiň pesligi, haýallyk, ýüz myşsalarynyň hereketleriniň aňladyjylygynyň ýoklugy ýaly häsiýetleri özünde jemleýär. Şeýle häsiýetdäki adamyň bir işiň görnüşinden beýlekä geçmegi, işiň täze görnüşine uýgunlaşmagy kyn bolýar. Özüni alyp barşy asuda, birsydyrgyn, durnukly, duýgulary we keýpi adatça bir boluşly, üýtgemeýän häsiýetde.

4. **Gowşak tip.** Bu oýanma we togtama pursatlarynyň gowşaklygy, nerw ýagdaýlarynyň çaltlygynyň pesligi bilen häsiýetlendirilýär (melanholik temperamenti). “*Melanholik*” grek sözi bolup, türkmençä geçirineňde “*gaýgyly, tukat, göwnüçökgün, gara basýan adam*” diýmegi aňladýar.

**MELANHOLIK –** (gr. “melas, melanos” – gara “chole”) - psihiki işjeňligi pes, gymyldy hereketleri haýal, sözleýşi wagtal-wagtal togtaýan, çalt ýadaýan adam. Melanholik adamyň ýokary joşgunlylygynyň daşky ýüze çykyşy gowşak bolsa-da, oňa örän çuňňur duýgurlyk mahsus bolup, onuň duýgulary köplenç ýaramaz (otrisatel), hasrat çekmek, galagoplulyk, gamgyn, tukat häsiýetde bolýar.

3. *Gylyk hakynda düşünje.*

**Gylyk** – bu psihiki işiň gurluşynyň özboluşlylygy bolmak bilen ol şahsyýetiň durmuşda özüni alyp barşynyň aýratynlyklarynda adamlara, işe, öz-özüne bolan gatnaşyklarynda ýüze çykýar.

Gündelik durmuş adamlary adatça sahy ýa-da husyt, mylakatly ýa-da gödek, aýgytly ýa-da ýaýdanjaň, erjel ýa-da özbaşdak, mert ýa-da howsalaçy, kiçi göwünli ýa-da öwünjeň, gyzma ýa-da sowukganly we ş.m. görnüşlerde häsiýetlendirýär.

**Gylyk** – munuň özi şahsyýetiň durnukly şahsy aýratynlyklarynyň toplumy bolup, ol onuň gatnaşyklarynyň we olara laýyk bolan özüni alyp barşyň birliginden durýar. Mysal üçin, mugallym talyplara jemgyýetçilik tabşyryklaryny paýlanda, olaryň diňe bir bilimlerini, başarnyklaryny, endiklerini däl-de, eýsem olaryň gylyk-häsiýetini-de nazarda tutýar.

Hakykatdan-da, daş-keşbi tarapdan örän meňzeş, emma häsiýeti boýunça düýpli tapawutlanýan adamlaryň bolýandygyna durmuşda köp duş gelmek bolýar. Hatda 1990-njy ýylyň dekabr aýynda Moskwada meňzeş adamlaryň öňki Bütinsoýuz konkursy geçirildi. Şonda-da olar gylygy taýdan biri-birine meňzemediler. Yöne gylygy birmeňzeş adamlara duşmak kyn. Hat-da ekizler-de gylyklary boýunça biri-birinden tapawutlanýar. Türkmenistanyň ilkinji Prezidenti Beýik Saparmyrat Türkmenbaşynyň Mukaddes Ruhnama kitabynda *"Adamlaryň jynlary özlerinden ep-esli öňünde ýöreýärler"* diýlip ýazylýar. "*Jyny jyňkyryşmak, jyny alyşmak*" diýlen jümleler hem şundan gelip çykandyr.

Adamyň ýöreýşine we mimikasyna syn etmek, onuň geýmine we oňa degişli zatlara üns bermek, onuň sesiniň äheňine diň salmak bilen onuň gylygynyň aýry-aýry aýratynlyklary hakynda aýtmak bolar. Haýbatly ýa-da gorkuly ses, sölite (sallaň-sajak) ýa-da rejeli

kostýum, arkaýyn ýa-da howlukmaç hereketler – bularyň hemmesi adamyň gylygy hakynda käbir düşünjeleri berýär.

Adamyň gylygy aýratyň ýagdaýlarda, meselem, howp abananda, uruşda ýa-da onuň bilen uzak ýola ýoldaş bolnanda tiz öwrenilýär.

– **ahlak** alamatlary (eserdeňlk, aladalylyk, ünslülik, duýgudaşlyk, mylakatlylyk);

– **erk alamatlary** (aýgytlylyk, durnuklylyk, tutanýerlilik);

– **joşgunlylyk** (gyzmalyk, hyjuwlylyk, mylaýymlyk).

Gylygyň kemala gelmeginde iň möhüm pursat şahsyýetiň daşky gurşawa bolan gatnaşygyny anyklamakdyr. Adamyň gylygy, *birinjiden*, onuň başga adamlara: kowum–garyndaşlaryna, bile işleýän we okaýan ýoldaşlaryna, tanyşlaryna we başga adamlara garaýşynda ýüze çykýar. Bu gatnaşyklaryň *ikinjisi* adamyň özüne bolan garaýşyny bildirýän häsiýetlerdir. Öz gadyr-gymmatyňy bilmeklik, kiçi göwünlilik ýa-da ulumsylyk, öýkelilik, utanjaňlyk, öz şahsy eşretiň hakda alada etmeklik we basgalar şeýle häsiýetleriň mysallarydyr.

*Üçünjiden,* gylyk adamyň işe garaýşynda ýüze çykýar. Ak ýüreklilik we ýerine ýetirijlik, zähmet söýüjilik we ýaltalyk, tabşyrylan işe jogarkärçilik we onuň netijeleri hakynda aladalanmaklyk, tutanýerlilik, hoşniýetlilik, işe yhlaslylyk we ş.m. muňa mysaldyr.

*Dördünjiden*, gylyk adamyň zatlara garaýşynda: diňe bir döwlet eýeçiligindäki däl, eýsem öz zatlaryna, geýmiňe, aýakgabyňa, okuw esbaplaryňa, öý-goşlaryna rejeli ýa bitertip çemeleşmekde ýüze çykýar.

*4. Ukyplaryň derejeleri we görnüşleri.*

Adamyň **ukyplary** barada gürrüň edilende onuň haýsýdyr bir işi ýerine ýetirmäge bolan mümkinçilikleri göz öňüne tutulýar. Şol mümkinçilikler işi-hünäri ele almakda ýokary netijeler berýär. Meselem, eger bir talyp beýleki talyplar bilen deň şertlerde matematiki subutnamalary öz ýoldaşlaryndan çalt özleşdirýän, mysallary çözmegiň täze usullaryny tapýan bolsa, matematika barasynda özbaşdak we özboluşly pikir ýöredýän bolsa, biz bu talypda matematikadan oňat ukyplar bar diýip hasap edip bileris.

Psihologlar zehin (tebigy berlen ukýp) diýip adamyň diňe bir anatomo-fiziologiki däl-de, eýsem psiho-fiziologiki aýratynlyklaryna, ylaýta-da çagalaryň işleri öwrenişiniň irki döwürlerinde ýüze çykýan, käte bolşa heniz belli bir iş bilen yzygiderli meşgullanmaýan uly adamlaryň hem şahsy aýratynlyklaryna düşünmekden ugur alýarlar.

Başga sözler bilen aýdylanda, **zehin** ukyplaryň heniz ösmedik, emma işleriň ilkinji synaglarynda duýulýan tebigy esaslarydyr. Käbir çagalaryň saz çalmaga, surat çekmäge, dilewarlyga ukyplydygy irki döwürlerde ýüze çykýar. Olara „*dogabitdi*" ýa-da „*tebigy"* guýmagursak ukyplar hem diýiýär.

Çagalaryň ukyplaryny ösdürýän mugallym bu işde üstünligi üpjün edýän şu aşakdaky esasy şertleri bilmelidir:

**Birinji şert** – çaganyň ähli babatlarda ýagdaýyny bilmek. Bu onuň dürli okuw derslerindäki, fiziki zähmetiň we jemgyýetçilik işiniň görnüşlerindäki güýçlerini we mümkinçiliklerini nazarda tutmakdyr.

**lkinji şert** – bilimi özleşdiriş derejesi bilen okadyş derejesiniň arasyndaky utgaşmany üpjün etmek.

**Üçünji şert** – okatmaklyk döwri döredijilikli häsiýetde bolmalydyr.

**Dördünji şert** – okatmagy tejribelik, zähmet bilen utgaşdyrmak.

**Bäşinji şert** – hünäre ugrukdyrmak işini yzygiderli alyp barmak. Muny her bir çaganyň özüniň meýillerine we ukyplaryna laýyklykda erkana hünär saýlap almagyny guramaklyk görnüşde ýola goýmaly.

**Altynjy şert** – şahsyýetiň işeňňir häsiýetlerini, ilkinji nobatda özbaşdaklygy, zähmetsöýerligi we guramaçylygy kämilleşdirmekden ybaratdyr.

**Ýedinji şert** – çagalaryň şahsy aýratynlyklaryny hasaba almakdyr.

Ukyply çagalaryň yzygiderli ösmegi üçin olara ruhy „iýmiti" ýeterlik bermek zerurdyr. Ukypsyz çagalar diýlip atlandyrylýanlaryň ukyply taraplaryny bilmek hökmandyr.

Şu görkezilen şertler okuwçyda-çagada psihiki we ahlak häsiýetleriň bilelikde kemala gelmegini üpjün edýär.

Garaşsyz, baky Bitarap ýurdumyzda, giň halk köpçüliginde ösüp gelýän ýaş nesillerde ukyplaryň ýüze çykarylmagy we ösdürilmegi Watanymyzy mundan beýläk-de maddy we ruhy taýdan ösdürmegiň şertleriniň biridir.

## HÄZIRKI ZAMAN SPORT PSIHOLOGIÝASY

**1.** *Sportuň psihologiýasynyň ösüşi.*

**Sportuň psihologiyasy** – psihologiýa ylmynyň iň ýaş ýörite pudaklarynyň biri.

"Sportuň psihologiýasy" diýlen düşunje we ýörite psihologiki bilimine degişli birnäçe meseleler ilkinji gezek häzirki zaman Olimpiýa oýunlaryny esaslandyryjy Pýer de

Kuberteniň makalalarynda peýda bolýar. 1913-nji ýylda onuň göreldesi bilen geçirilen Lozannadaky Halkara Olimpiýa Komitetiniň ýörite kongresinde öňe süren sportuň psihologiýasy özüniň aýdyň beýanyny tapýar. Emma onda sport psihologiýasynyň meseleleriniň ylmy taýdan işlenilip taýýarlanylan anyk ugry görkezilmeýärdi. Onuň hem sebäbi sportuň heniz ösmändigi we bu meseläniň belli-belli jemgyýetçilik we ylmy işgärleriň gyzyklanmasy bolandygy bilen düşündirilýärdi.

Emma şeýle-de bolsa Pýer de Kuberteniň göreldesi we Lozanna kongresi sport psihologiýasyny öwrenmäge kesgitli itergi berdi. Şonuň üçinem 1920-1940-njy ýyllar aralygynda Germaniýada, ABŞ-da bu barada işjeň hereketler alnyp baryldy.

Aýratyn hem ikinji jahan urşundan soň sport psihologiýasynyň ösüşinde uly işler edildi we ol häzirki döwürde dünýä döwletleriniň köpüsinde ylmy häsiýete eýe boldy. Onuň esasy sebäbi bolsa bütin dünýäde sportuň giň möçberde ösmegi, sporta söýginiň güýçlenmegi diýlip düşündirilýär.

1965-nji ýylda Italiýanyň lukmançylyk sport federasiýasynyň teklibi boýunça Rimde sport psihologiýasy boýunça täzeden birinji kongres çadyrylýar. Şonuň netijesinde *Sport psihologiýasynyň Halkara jemgyýeti* (SPHJ) döredildi, jemgyýetiň prezidenti saýlanyldy. Bu bolsa sport psihologiýasynyň ähli halklar tarapyndan ykrar edilmegidir.

SPHJ öz wezipelerini işeňňir ýerine ýetirýär. 1968-nji ýylda Waşingtonda, 1973-nji ýylda Madridde we 1977-nji ýylda Pragada kongresler geçirýär. Madrid kongresinde jemgyýetiň prezidentligine çehiýaly professor Miroslaw Wanek saýlanylýar.

1970-nji ýyldan başlap SPHI-niň resmi guramasy bolan *“Sport psihologiýasynyň halkara zurnaly”* çap edilip başlanýar.

*2. Türkmenistanda sportuň psihologiýasy.*

Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanda *sport psihologiýasy* sözi doly manysynda Garaşsyzlygyň we Bitaraplygyň beren miwesidir.

Diňe Garaşsyzlygy alanymyzdan soň biziň ýurdumyzyň türgenlerine halkara möçberinde geçirilýän iňňän uly sport ýaryşlaryna, çempionatlara, oýunlara, Olimpiadalara özbaşdak döwletiň wekilleri hökmünde gatnaşmaga şert döredildi. 1996-njy ýylda Atlantada, 2000-nji ýylda Sidneýde, 2004-nji ýylda Afinyda, 2008-nji ýylda Pekinde we 2012-nji ýylda Londonda geçirilen Olimpiýa oýunlary biziň aýdanlarymyza doly güwä geçýär.

Şeýle uly ýaryşlaryň sanawynyň hem-de göwrüminiň giňelmegi uly sportda belent sepgitlere ýetmek üçin sportuň psihologiýasy ünsi guýçlendirmekligi talap edýär. Şol taraplary amala aşyrmak bolsa diňe Garaşsyzlykdan soň mümkin boldy.

Köpçulikleýin sportuň giň gerime eýe bolmagy, adamlaryň ruhunyň täzelenmegi, beden taýdan ösmegi, türkmen sportçularynyň ussatlygynyň artmagy sportuň psihologiýasyny has çuň öwrenmäge mejbur edýar.

„Türkmen sportunyň psihologiýasy nämäniň esasynda öwrenilýär?" diýlen sorag ýüze çykýar. Muňa häzirlikçe Moskwanyň, Kiýewiň, Gruziýanyň, Ermenistanyň we Litwanyň institutlarynyň pedagogika we psihologiýa kafedralarynyň ylmy barlaglary esas bolup hyzmat edýär. 1952-nji ýylda Orsýetiň pedagogiki ylymlar Akademiýasynyň psihologiýa institutyndan A.Puni psihologiýanyň taryhynda ilkinji bolup “Sportuň

psihologiýasy” dersi boýunça doktorlyk dissertasiýasyny gorady. Soňra wagtyň geçmegi bilen sport psihologiýasynyň işjeň ösmegi üçin bu ugurdan ýörite hünärmenleriň zerurlygy ýüze çykdy.

*3. Beýleki döwletleriň sport psihologiýasy.* Her bir döwletiň psihologiki ylmyny öwrenmekde özüne mahsus taryhy bolýar. Emma olaryň ählisiniň-de öňünde goýan maksady birdir – halkara sport äleminde abraý gazanmak. Ösen döwletlerde geçen XX asyryň ikinji ýarymyndan soň sport psihologiýasynyň meselelerini işläp düzmeklik işjeň häsiýete öwrülýär. 50-60-njy ýyllarda sport psihologiýasy boýunça işler neşir edilip başlanýar. Şol döwürde-de bu ýurtlaryň sport psihologlarynyň özara işjeň gatnaşyklary ýola goýulýar. Şeýle gatnaşyklar sport psihologiýasynyň ösmeginde kesgitli ähmiýete eýe bolupdy. Görnükli sport psihologlary beýleki döwletlere öz ugurlaryndan umumy okuwlar okatmaga, ugrukdyryjy maslahatlar bermäge, tälimçileriň ýygnanyşyklaryna, ylmy maslahatlara, bir söz bilen aýdylanda, tejribe alyşmaklyga çagyrylýar. Ady belli okuw mekdepleriniň tejribeli hünärmenleri bolsa sport toparlaryny düzmek we taýýarlamak maksady bilen uzak möhletleýin işe iberilýärler. Bu tejribe häzirki döwürde şertnamalaýyn tölegli iş möhletlerine öwrüldi. Tejribe alyşmaklygyň ýene bir usuly neşirýat. Munda öz ýurduňa, ýaşaýan ýeriňe, şertiňe mahsus sport görnüşleriniň psihologiýasynyň her hili ýollaryndan toplanan ýygyndynyň terjime edilip, çap edilmegi uly orun tutýar. Häzirki döwürde sportuň psihologiýasy giňe ösüş depginine eýe boldy. Ýörite we ýokary okuw mekdepleriniň okuw meýilnamalaryna “Sportuň psihologiýasy” dersiniň girizilmegi-de biziň aýdanlarymyza şaýatlyk edýär. Birnäçe döwletlerde bu ugurdan aspirantura hereket edýär. Birnäçe

ýurtlarda bolsa sport psihologiýasy boýunça jemgyýetler, assosiasiýalar ýaly ylmy birleşmeler döredildi. Munuň özi sportuň psihologiýasynyň mundan beýläk-de pajarlap ösjekdigininiň aýdyň subutnamasydyr.

## SPORT HEREKETININ PSIHOLOGIKI HÄSIÝETNAMASY

1. Hereket görnüşi hökmünde sportuň umumy häsiýetnamasy

Adam hereketleriniň köpdürlüligi, adatça, üç sany esasy görnüşde kemala gelýär – **oýun, okuw we zähmet.** Emma taryhy pursatlarda adam hereketleri yzygiderli üýtgeýär, ösýär, özgerýär, kämilleşýär. Bu jemgyýetçilik durmuşynyň şertlerine, adamlaryň durmuşy gatnaşyklaryna, olaryň ruhy we maddy isleglerine laýyklykda bolup geçýär.

Sport hereketleri türgeniň şahsyýetiniň kemala gelmegindäki kesgitli ýüze çykmalarynda we onuň aýry-aýry gurluşlarynda, şeýle hem dürli derejedäki sport üstünliklerinde häsiýetlendirilýär.

Häzirki zaman sporty türgenleriň özlerinden başga-da tälimçileri, sport ýolbaşçylaryny, eminleri, lukmanlary, dürli ugurdaky ylmy işgärleri, sport žurnalistlerini we beýlekileri özüne çekýär.

„Sport hereketleri” diýlen düşünje, adatça, biri-birine meňzeş üç sany ugry – sport türgenleşigini, sport ýaryşyny hem-de sportçynyň durmuş we türgenleşik rejesini özüne birleşdirýär.

Sport hereketleri psihologiki seljermeler netijesinde, **birinjiden,** hereketiň ýöriteleşdirilen görnüşi hökmünde sportuň umumy psihologiki aýratynlyklaryny anyklamaklygy aňladýar. **Ikinjiden,** dürli sport görnüşleriniň we ýaryş maşklarynyň

psiliologiki aýratynlyklaryny deňeşdirip, seljermekligi aňladýar. **<u>Üçünjiden,</u>** belli bir sportçynyň ýekelikde umumy we aýratyn sport hereketini ýüze çykaryşynyň meselelerine seretmekligi aňladýar.

<u>2. Sport hereketleriniň umumy psihologiki aýratynlyklary</u>

Psihologiýada adam hereketlerini oýarýan içki sypatlaryň ählisine kanagatlylyk diýlip düşünilýär. Dürli gyzyklanmalar, hyjuwlylyk, täsinlikler, görkezmeler, maglumatlar we ş.m. şol kanagatlylyk bolup hyzmat edip biler. Hereketiň maksadyndan tapawutlylykda kanagatlylyk şol işi näme üçin etmelidigini ýa-da şol sepgide näme üçin ýetmelidigini düşündirýär.

Adamynyň her dürli hereketi, şol sanda sport hereketi-de anyk maksatlara gönükdirilendir. Hereketler wezipelere, onuň bilen baglanyşykly işler bolsa çözüliş şertlerine laýyk gelýär.

Sport hereketleriniň önümi sport psihologiýasynda iň bir işlenilen meseleleriň biridir. Onuň nazaryýet we tejribelik ähmiýeti mese-mälim göze görnüp durandyr.

Hereketiň sport önümi üçin ýöriteleşdirilen zat hem sport üstünlikleridir. Bu aýratyn hem rekord gazanylmagyna ýa-da uly-uly ýaryşlara mahsusdyr.

Sport hereketlerine gatnaşyjylaryň we ony döredijileriň ählisi – türgenler, tälimçiler, ylmy işgärler, sport ýolbaşçylary we guramaçylary, eminler, lukmanlar, okkalavjylar ýaryşyň maddy-tehniki vve habar beriş üpjünçiligine jogapkär adamlar, beýleki hünärmenler öz aralarynda kesgitli köpmeýilli özara gatnaşyklara girýärler. Onuň psihologiki aýratynlygy bolsa sport hereketleriniň häsiýetnamalarynyň biri bolup hyzmat edýär.

<u>3. Sport hereketleriniň arabaglanyşygy</u>

*Arabaglanyşyk* diýlip özara hereket edýän adamlaryň gatnaşygyna düşünilýär. Olar şonda biri-birleri bilen habarlar alyşýarlar, özara düşünişmekligi gazanýarlar.

Türgenleşik sapaklarynda tälimçi we türgen özaralaryndaky baglanyşygy hersi özüçe kabul edip biler.

Arabaglanyşygyň esasy serişdesi – **sözleýişdir.** Şonuň üçin tälimçä düşündirmegi, gürrüň bermegi, ynandyrmagy, tassyklamagy, ýokaşdyrmagy başarmak wajypdyr. Onuň şol başarnygy-da sport toparynyň şatlygyna, psihologiki ýagdaýyna, şahsyýetara gatnaşyklaryna täsir edýär.

Sportuň oýnalýan görnüşlerinde tälimçiniň topar bilen arabaglanyşygy aýratyn orun tutýar.

4. Sport görnüşIeriniň psihologiki häsiýetnamasy.

Sportuň köpdürlüligi şu aşakdakylar boýunça aňladylýar:

1. Sport görnüşiniň sanynyň köplüginde.
2. Aýry-aýry sport görnüşlerine girýän ýaryş alamatlarynyň köplügine ýa-da azlygyna (mysal üçin, ýeňil atletika, agyr atletika, suwda ýüzmek, gimnastika we ş.m.).
3. Sport hereketleriniň ummasyz köpdürlüligi.

Islendik ulgamy işläp düzmek we ýerine ýetirmek üçin:
a) onuň maksadyna anyk göz ýetirmeli;
b) ony tassyklamaly, eger gerek bolsa çäklendirmeli;
ç) şol bir alamaty saýlamaly we gerek bolsa esaslandyrmaly.

Sport ýaryşlarynyň geçirilýän ýeri-de uly ähmiýete eýedir. Käbir sport görnüşleri üçin özboluşly ýöriteleşdirilen sport ýeri hökmandyr (batut, suwa bökmek).

5. Türgenleriň hereketleriniň şahsy psihologiki aýratynlygy. Her bir adamyň hereketi onuň şol hereketiň umumy we anyk görnüşlerine mahsus bolan halatynda umumy hem ýekeleýin ýüze çykma hökmünde seredilip bilner.

Ýaryşyň düzgünnamalaryna görä, toparyň düzümi, maksady, kähalatlarda ýaryş hereketleriniň görnüşleri, çäklendirmeler, şol sanda daşky gurşawyň şertleri, ulanylýan abzallaryň tehniki häsiýetnamalary, üstünliklere berilýän bahalaryň we ölçegleriň görňüşleri, sportçularyň tertibiniň etiki kadalary we ş.m. gaty berk hasaba alynýar. Şonuň üçinem türgen sport bilen meşgullanyp başlan ilkinji halatyndan şu düzgünlere boýun bolmalydyr. Psihologiki nukdaýnazardan bu türgeniň ýaryş hereketiniň hem içki, hem daşky gurluşyny kesgitleýär. Türgenleşigiň mazmuny we usulyýeti bolsa olaryň her bir türgenleşikde iňňän oňat taýýarlanmagyna gönükdirilendir.

Käbir sport görnüşlerinde ýaryş maşklarynyň hereket gurluşy juda berk saklanylýar. Mysal üçin, agyr atletikada. Beýlekilerde bu yzygiderli ýagdaýda ýüze çykýar. Mysal üçin, sprinter ylgawynda başdan iň ýokary depginde ylgalýar. Suwa bökmekde usuly saýlap almak böküjä bagly bolup durýar. Uzyn boýly boksçy uzak aralykdaky söweş usulyny saýlap alsa, onuň tersine, gysga boýly boksça ýakyn aralykdaky söweş taktikasy mahsusdyr.

Tälimçileriň tejribesi we erjel synag pikirleri, sport ylmynýň ähli kuwwatlylygy, sportuň maddy-tehniki esaslarynyň kämilleşmegi we beýleki köp zatlar sportuň ýokary derejede ösmegine, şonuň bilenem türgeniň belent sepitlerine ýetmegine ýardam berýär.

## OKATMAGYŇ WE TERBIÝÄNIŇ PSIHOLOGIKI MESELELERI

### *1. Hereket etmegiň psihologiki meseleleri.*

Sportdaky hereket öz manysy boýunça terbiýeleýjilik ähmiýete eýedir, ýagny okatmak we öwretmek adamynyň beden we ruhy güýçlerini ösdürmeklige gönükdirilendir. Şol bir wagtyň özünde

bu anyk sport görnüşinde ýörite başarnyklary ele almak hem-de kämilleşdirmek bolup hyzmat edýär.

Hereketleri öwrenmek beden maşklarynyň tehnikasynyň psihologiki nukdaýnazaryndan olara aňly-düşünjeli akyl ýetirmekdir hem-de tejribelik endiklerine öwürmek pursatydyr. Bu mugallymyň ýa-da tälimçiniň we öwrenýäniň bilelikdäki dolandyryş pursatydyr. Emma bu işde ilkinji nobatda öwrenýänleriň işjeňligi we özbaşdak başarjaňlygy öňe sürülýär.

Hereketleri öwrenmek üç tapgyra bölünýär:

1. Başlangyç hereketleri öwreniş tapgyry.
2. Hereketleri çuňlaşdyryp, deliller esasynda öwreniş tapgyry.
3. Öwrenilen endikleri berkitmek we mundan beýläk-de kämilleşdirmek tapgyry.

Ýerine ýetirýän hereketleriňe gözegçilik etmek we ony barha kadalaşdyrmak işleriň öňe gitmegine itergi berýär.

*2. Taktiki hereketleri ele almagyň psihologiki meseleleri*

Häzirki zaman sportunyň nazaryýetinde sport taktikasy diýlip türgeniň bäsdeşlik göreşini maksada laýyk alyp barmagyna düşünilýär. Bu işde kesgitli bir pikire we maksada ýetmek üçin islege laýyk hereket edilýär. Onuň mazmuny bolsa bäsdeşlik göreşiniň gidişinde ýörite bilimiňi, başarnygyňy we endigiňi peýdalanmak bolup durýar.

Türgeni ýa-da topary taktiki taýdan taýýarlamagyň ähli görnüşinden psihologiki görnüş has möhüm hasaplanylýar. Bu sport türgenleşiginiň nazaryýetinde-de aýratyn bellenilýär.

Türgeniň taktiki hereketini meýilleşdirmek öňden görmek, öňünden göz öňüne getirmek arkaly esaslandyrylýar. Umuman alnanda beýle diýmeklik adamynyň kesgitli giňişlik-wagtdan öňe geçip, hereket etmek başarnygydyr.

Bäsdeşlik göreşi çalt akymly we üýtgeýän ýagdaýdyr. Ol ýaryşyň gidişine görä, köpsanly we dürli häsiýetli taktiki wezipeleri çözmäge mejbur edýär. Bu wezipeleriň her biri sportçudan *„Haýsy pursat?", „Näme üçin?"* we *„Nähili hereket etmeli?"* diýen soraglara jogaby talap edýär. Bu işde görkezme, nusgalyk, çaltlyk, işjeňlik, pikiriň amala aşyrylmagy uly ähmiýete eýedir.

*3. Erk-isleglerini terbiyelemegiň psihologik taraplary.*

Häzirki zaman sportunda aň hem beden taýdan berkeşen, durnukly we egsilmez erki ele alan türgen sportçular ýokary netijeler gazanyp bilýärier.

Yeňşe ýetmek üçin göreş sportçudan çylşyrymly päsgelçilikleriň birnäçesini, şol sanda ilkinji nobatda öz-özüňi ýeňip geçmek, öz gowy tarapyňy, ikirjiňlemeleriňi, göwniýetmezçilikleriňi ýeňip geçmegi talap edýar. Şu sebäpden hem meşhur türgen Ýuriý Wlasow özüniň sport baradaky ilkinji kitabyny *„Öz-özüňi ýeňip geçmek"* diýip atlandyrypdyr.

**Päsgeçilik** diýlip ýeňil atletika ylgawyndaky päsgelçilikler (barýerler), lyžaly ýaryşda ýokary galyş, suwda ýüzmekde yza öwrülmeler we ş.m. aňladylýar. Olary ýaryş wagty hakykatdan-da ýeňip geçmeli bolýar. Şeýle hem aralygyň uzaklygy, ony ýeňip geçmegiň möçberi, göterilmeli daşyň agyrlygy, göreşde ýa-da sport oýunlarynda garşydaşyň hüjüm ediş hereketleride päsgelçilik bolup hyzmat edip biler. Howa şertleri, sport binalarynyň ýagdaýynyň we hiliniň pesligi, enjamlaryň köneligi we ş.m beden maşklaryny ýerine ýetirmäge goşmaça böwetdir päsgelçilik döredip biler.

**Kynçylyk** – bu targeniň içki duýgularynda ýüze çykýan säwliklerdir. Ol haçan-da öňde goýlan maksada ýeterlik derejede

mümkinçiligi bolmadyk halatynda ýüze çykýar. Onuň mümkinçilikleri diýlip bolsa beden, fiziki, tehniki, taktiki, psihologiki, ahlak we aň taýýarlygyna düşünilýär.

Şu zatlary ýeňip geçmek üçin erkli sypatlar zerur bolýar. Maksada okgunlylyk, durnuklylyk, tutanýerlilik, netijelilik we dogumlylyk, täzeçillik we özbaşdaklyk, çydamlylyk we öz-özüňe erk etmeklik erklilik sypatlarynyň esaslarydyr. Maksada okgunlylyk – başgaça, *„ertirki şatlyk”* diýlip hem atlandyrylýar.

4. Sportda şahsyýetiň kemala gelmeginiň psihologiýasy.

Häzirki zaman türgenleriň, sportçularyň şahsyýet gatnaşyklaryny kemala getirýän esasy häsiýetleri şu aşakdakylardan ybaratdyr:

- **Işine bolan gatnaşygy** – maksada okgunlylyk, gyzyklanma, zähmetsöýerlik, akgöwünlilik, özbaşdaklyk, döredijilik, durnuklylyk.

– **Köpçülige we beýleki adamlara gatnaşygy** - köpçülige bolan söýgi, edeplilik, salyhatlylykk, tankyt, talabedijilik, dogruçyllyk, hoşniýetlilik, ünslülik, kömek bermäge taýyn bolmak, sypaýylyk.

– **Öz-özüňe gatnasygyň** – çäklendirilen talaplar, ymtylyşyň ýokary derejesi, tutanýerlilik, öz-özüňe tankyt, ynamlylyk, içki düzgün-tertip, asyllylyk, pespällik, öz-özüňi bagyş etmeklik.

Şeýielikde, sportda şahsyýetiň kemala gelmegi üçin şahsy hereket ediş äheňini kesgitlemek ýeterlik. Muňa görnükli hem-de tanymal spotçularyň müňlerçesinde synag geçirilmegi doly şaýatlyk edýär. Aýratyn-da bu häsiýet başa-baş tutluşyklarda ýüze çykýar. Boksçularyň söweş alyp barşynyň şahsy aýratynlyklary, gylyçlaşma sportunda türgenleriň şahsy-psihologiki

aýratynlyklary we olaryň söweşjeňlik häsiýetiniň özboluşlylygy muňa mysal bolup biler.

## TÜRGENIŇ RUHY WE BEDEN HÄSIÝETLERINIŇ BIRLIGI

1. *Türgeniň ruhy häsiýeti.* Birnäçe ýüz ýyl öň gündogar akyldarlary adam aýynyň we bedeniniň birligi baradaky meselä seretmek bilen ynsan häsiýetleriniň sazlaşykly utgaşmasyna tebigylyk diýip düşündiripdirler.

*„Şahsyýet milletden gözbaş alýar. Bu ikisiniň asly we durky birdir. Şonuň üçin hem her bir şahsyýet özüniň ruhy-ahlak sypatynyň çäginde bolmagy barada aladalanmalydyr"* diýip, Beýik Saparmyrat Türkmenbaşy Mukaddes Ruhnama atly kitabynda ýazypdy.

Häzirki zaman tälimçisi hem bu meselä degmek bilen toparyny ýa-da türgeni taýýarlamakda ýeňişlere ýetmek üçin ruhy we beden güýçleri birleşdirýär.

Her bir futbol tälimçisi syrly we ähli zady başarýan, owadan pökgüleri geçirýän we kabul edýän, islendik oýun pursatyndan dogry we dürs netije çykarýan, umuman, tälimçiniň pikirini bilip, ony gyşarnyksyz ýerine ýetirmegi başarýan futbolçynyň arzuwynda.

Futbolyň häzirki zaman goragynyň köpdürli hilegär görnüşler oýunçyny dürli tarapdan juda ösen derejä ýetirýär. Häzirki zamanyň futbolçysy dessine çözüp, elmydama üýtgäp duran goranyş görnüşlerini hasaplap, öz çykaran netijesine-de juda ynamly bolmalydyr.

Islendik halatda-da sportçy diňe bir beden taýdan däl, eýsem ruhy taýdan hem güýçli bolmaly, çalt we dogumly netije

çykarmagy başarmaly, bedeniniň mümkinçiliklerini ýokary derejede peýdalanyp bilmeli.

*2. Türgeniň beden häsiýeti.*

Ýaryşlarda türgeniň ähli duýgulary we pikirleri ýeňşe gönükdirilendir. Bu, elbetde, onuň hökman ýeňiş gazanmalydygyny aňlatmaýar, ýöne onuň şu pursatda nämä ukyplygyny subut edýär.

Tälimçileriň we türgenleriň köpüsi ruhy we beden mümkinçilikleriniň käbirlerini anyk pursatlarda birleşdirmek ukybynyň kemala getirilmelidigine düşünmeýärler. Eger-de şeýle edilende garaşylýanyndan-da ýokary netije gazanyp bolýandygyny ençeme görnükli türgenler subut etdiler. Mysal üçin, Bob Bimon Mehikodaky Olimpiýa oýunlarynda (1968 ý.) uzynlygyna 8 m 90 sm böküp, *„kosmiki uçuşy”* amala asyrdy. Bu ýokary derejedäki beden taýýarlygy bilen türgeniň ruhy ýagdaýynyň biri-birine gabat gelip, sazlaşmagy netijesinde şeýle bolupdy.

Adamyň aňy bilen fiziki ukybynyň birleşmegi ony ajaýyp üstünliklere eltip bilýär. Haçanda bu ikisi sazlaşykly utgaşanda sportçy görlüp-eşdilmedik üstünlikleri amala aşyrýar. Rekordlar hem hut şu sebäpli peýda bolýar. Türgen şeýle çykyşdan şoň köplenç *„Nädip şeýle bolandygyna özümem haýran!”* diýip, geň galýar.

2010-2012-nji ýyllaryň ähli möwsüminde Leonel Messi özüniň ajaýyp oýunlary, haýran galdyryjy tizligi we örän dürs geçirýän pökgüleri bilen meşhurlyk gazanyp, bassyr üç ýyl tutuş Ýer togalagynyň görnükli futbolçysy adyny gazandy. Messini öz dyzyna ýetirilen şikesi elmydama biynjalyk edipdir. Futbolçy muňa gaty kän üns bermese-de ahyrsoňy sikes özüniň

çynlakaýdygyny subut edipdir. Şeýle ýagdaýda L.Messi öz saglyk ýagdaýy hem-de mümkinçilikleri bilen baglanyşykly çykalga tapyp, sport türgenleşigini dowam etdirýär. Akylly-başly şeýle çykalga-da oňa abraý, şan-şöhrat getiýär.

3. *Ruhy we beden häsiýetleriniň birligi.*

Adamlaryň ählisi hakykatdan-da öz aň we beden başarnyklaryny ösdürmäge ýykgyn edýär. Ýaş çaga ýöremäni öwrenýär, özüniň ähli ünsüni bu endigi kämilleşdirmäge gönükdirýär. Haçanda ýöremeklik kadaly ýola goýlanda üns eýýäm beýleki endiklere we başarnyklara gönükdirilýär, mysal üçin, sözleýiş, dil we ş.m.

Ýa-da aýdaly, ene çagasy bilen ýatyrka, aýnadan eşdilýän islendik sese: maşynyň sesine, signalyna, goh-galmagala üns bermän, arkaýyn ýatyp bilyär. Neneňsi bir çagasy biynjalyk bolup, aglaýsa welin, ol dessine oýanýar. Bularyň hemmesi adamyň psihikasy-aňy bilen berk baglanyşyklydyr.

Türgeniň şahsyýetini barlamagyň esasy usuly **<u>gözegçilikdir.</u>** Bu usulyň wezipesi adamynyň iş hereketiniň we häsiýetiniň içki ruhy-psihiki mazmunyny ylmy esasda düşündirmekden ybaratdyr. Bu bolsa onuň şahsyýetiniň aýratynlyklaryny häsiýetlendirýär we daşky sypatlarynda ýüze çykýar.

Şeýlelikde, gözegçilik daşky hadysalary sypatlandyrmak we bolýan zatlary hasaba almak bilen çäklenmän, ol bu zatlaryň psihologiki mazmunyny açyp görkezmelidir.

Durmuşy-psihologiki barlaglarda gözegçilik özbaşdak we esasy usul hökmünde ulanylýar ýa-da beýleki usullaryň toplumyna girizilýär. Ol şahşyýetiň, toparyň, toparçalaryň we ş.m. durmuşy-psihologiki kemala gelşini öwrenmek üçin peýdalanylýar.

Bu usul üçin esasy pursat hadysalaryň (ýaryş wagty, oýny soňundan synlamak bilen seljerilýän pursaty we ş.m.) gözegçiligiň anyklanylyşydyr. Bu köpçülikdäki özara gatnaşyklaryň aýratynlyklaryny, onuň ösüşini, topardaky ol ýa-da beýleki türgeniň topardaky ýagdaýyny iňňän aýdyň açyp görkezmäge mümkinçilik berýär.

Şeýle hem sorag-jogap, söhbetdeşlik, gürrüňdeşlik, anketa usullary hem ulanylýar.

Bu usullar bilen baglanyşykly şu aşakdaky kesgitli talaplar saklanylmalydyr:

1) iki manyly soraglar bolmaly däl;

2) berilýän sowallar sorag edilýäniň gyzyklanmalaryna, tejribesine we biliminine laýyk gelmeli;

3) sorag-jogap uzaga çekmeli däl (15 minutdan köp bolmaly däl);

4) oňat, sypaýyçylykly we hoşniýetli aragatnaşyk ýola goýulmaly;

5) ýörite görkezmeleri hökman ýerine ýetirmeli;

6) ýönekeýje sowallardan başlap, barha çylşyrymly soraglara geçmeli.

Çehiýaly alymlar M.Wanek bilen W.Gaşek bir wagtyň özünde 824 türgende bäş sany şahsyýet testleri bilen barlagnama geçirip, olardan şahsyýetiň 62 sypaty boýunça maglumat alypdyrlar. Şol sypatlaryň içinde türgenleriň aglabasy üçin şu aşakdaky sypatlar häsiýetli bolupdyr: depgininiň durnuklylygy, öňdebaryjylyk, töwekgelçilige ýykgyn etmek, hasaply bolmak, täzeçillik, öz-özüňe gözegçilik etmek, alçaklyk.

# TÜRGENIŇ PSIHOLOGIKI TAÝÝARLYGYNYŇ WAJYP MESELELERI

1. *Türgendäki psihologiki barlaglaryň netijeli täsirleri.*

Soňky ýyllarda sport pudagynda geçirilýän psihologiki barlaglar özüniň netijeliligini we öwrenilýän meselelere çuň aralaşmaklygyny ýitirmezden, aýdyň **ekstensiw**[3] häsiýete eýe boldy. Bu esasan hem sport hereketindäki kabul etmek, pikirlenmek, äheň, erk, üns, hereketleri ýatda saklamak we hereket endiklerini kämilleşdirmek, sportçynyň şahsyýetiniň psihologiki aýratynlyklary we ş.m. pursatlaryň gurluşyna mahsusdyr.

Soňky döwürlerde ruhy-aň-psihiki seljermeleri giň häsiýete eýe etmek üçin sport görnüşleri barha köpeldildi. Her görnüş boýunça hem psihiki seljermeler geçirildi, olar iň soňunda deňeşdirildi. Diňe şolaryň netijesinde türgeniň haýsy ýagdaýda, nähili we neneňsi üstünlik gazanyp biljekdigi mälim boldy. Munuň üçin bolsa adam psihologiýasynyň käbirleriniň üstünde durup geçmek ýeterlikdir.

Psihologiýa ylymlarynyň ulgamy gysgaldylan görnüşde aşakdakylardan ybaratdyr:

1. **Umumy psihologiýa** – psihiki taýdan sagdyn ösen adamlaryň ruhy-aň-psihiki işiniň has umumy kanunalaýyklygyny öwredýär.
2. **Ýaş aýratynlygynyň psihologiýasy** – adamyň psihiki taýdan ösüşiniň, dürli psihiki pursatlaryň we şahsyýetiň psihiki aýratynlyklarynyň döremeginiň kanunalaýyklygyny öwrenýär.

[3] ekstensiw – hil taýdan däl-de san taýdan köpelmek, artmak, giňelmek

3. **Pedagogiki psihologiýa** – okatmagyň we terbiýe bermegiň psihologik esaslaryny öwrenip, ol ýaş aýratynlygy psihologiýasy bilen aýrylmaz baglanyşyklydyr.

4. **Zähmet psihologiýasy** – zähmet işiniň psihologiki esaslaryny öwrenýär.

5. **Inženerçilik psihologiýasy** – adamyň maşynlar bilen özara täsiri baradaky meseläni öwrenip, esasan hem ýokary derejede mehanizasiýalaşdyrylan we awtomatizasiýalaşdyrylan önümçilik şertlerindäki gatnaşyklary derňeýär.

6. **Kosmos psihologiýasy** – zähmet psihologiýasynyň täze, indi özbaşdak ösüş ýoluna düşen pudagydyr.

7. **Harby psihologiýa** – harby ýagdaýdaky, uruş şertlerindäki harby okuw we terbiýe meselelerini işläp düzmek onuň esasy wezipesi bolup durýar.

8. **Sport psihologiýasy – türgenleri okatmagyň we terbiýelemegiň psihologiki esaslaryny işläp düzýär, sport endikleriniň we başarnyklarynyň emele geliş kanunlaryny öwrenýär. Sportçularyň ýaryşýan şertlerinde özlerini alyp baryşlaryny, sport ýaryşlarynda ýeňiş gazanmak üçin zerur bolan dogumlylyk we ahlak sypatlaryň kemala gelşiniň kanunalaýyklygyny derňeýär.**

9. Sungat psihologiýasy.
10. Durmuşy psihologiýa.
11. Ýuridiki psihologiýa.
12. Medisina psihologiýasy.
13. Patopsihologiýa (kadaly psihiki ösüşiň dürli bozulmalaryny öwrenýär).
14. Deňeşdirme psihologiýasy.

*2. Türgeniň ýaryşa psihologiki taýýarlygy.*

Türgeniň ruhy ýagdaýy köp zatlara baglydyr, şol sanda häsiýetine, agyrlykly ýükleriň göwrümine, gün tertibine, dikeltmeklikde peýdalanylýan serişdelere, şeýle hem elbetde, bedeniň ýagdaýyna baglydyr.

Ýaryşlaryň öň ýanynda ruhy sazlaýjy çäreler örän ýygy-ýygydan talap edilýär. Olara geçmezden öňürti ruhy ýagdaýy anyklamak hökmanydyr. Eger türgeniň oýanyşy has güýçli bolsa, onda ony peseldýän çäreler gerekdir. Şu maksat bilen gowşamaklyk, pikiriň gönükdirilmesi, öňde duran ýaryş bilen baglanyşykly oýlanmalar, dem alşy erkin kadalaşdyrmak, myşsalaryň gowşamagyny gezekleşdirme we olary dartgynlaşdyrmak, ynandyrmak we öz-özüňi ynandyrmak (oýanyşy peseltmeklige gönükdirilen) ýaly türgenleşik serişdeleri peýdalanylýar. Ruhuňy kadalaşdyrýan – sazlaşdyrýan türgenleşikler bilen oýanyşy peseltmekligi ýeňiljek owkalama, ýyly wannalary, duşlary kabul etmek bilen gezekleşdirmeli, şol bir wagtda bolsa rahat ýagdaýy döretmelidir.

Türgeniň sussupeslik ýagdaýynda, oýanyş derejesi pes bolanda ruhuňy sazlamaklyga gönükdirilen çareler onuň oýanyşyny ýokarlandyrmaga niýetlenmelidir. Türgene öz bäsdeşiniň güýçli garşydaşdygyny aýdyp, şony göz öňüne getirip, ýokary netijeler görkezmegi talap etmelidir. Käbir ýagdaýlarda toparyň, sport öýüniň, şäheriň we ş.m. öňündäki borçlaryny ýatlamak hem peýdalydyr. Kähalatlarda sowuk duş ýa-da sowuk melhem (garna, kellä) ýaryşyň öň ýanyndaky ruhy taýýarlyk usulyna goşmaça peýda getirip biler.

Ýaryşdan öň türgeniň kadaly oýanyşynyň derejesini yzarlamak örän zerurdyr. Oýanyşyň häsiýeti teniňi

gyzyşdyrmak, aýratyn-da onuň netijeliligi bilen belli derejede sazlaşdyrylýar.

Ruhuňy sazlaýjy türgenleşiklerde tälimçiniň orny aýratyndyr. Ol öz şägirdiniň ruhy aýratynlyklaryny gowy bilmelidir we şoňa laýyk oňa täsir ediji ol ýa-da beýleki ruhy taýýarlyk usullaryny başarnykly peýdalanmalydyr. Türgeniň ýaryşa taýýarlygynyň oňat taraplaryna onuň ünsüni çekmek örän möhümdir (mysal üçin, türgenleşik usullarynyň dogrulygyna we maşklary ýerine ýetirmekligiň emellerine esaslanmak, şeýle ýagdaýda türgeniň ýaryşda üstünlikli çykyş edip biljekdigine bil baglamak.

Eger türgen adatdan daşary tolgunýan bolsa tälimçi ony köşeşdirmelidir, oý-pikirlerinden ünsüni sowmalydyr (ýaryşlar bilen baglanyşykly), eger hökmany bolsa ýokarda agzalan çäreler toplumyny peýdalanmalydyr.

3. *Ýaş türgeni ýaryşa psihologiki taýýarlamak.*

*Ruhubelentlik* – ýaş türgeni ýaryşa psihologiki taýdan taýýarlamakda iň uly ýokary göteriliş ýagdaýy bolmak bilen onda akyl ýetiriş we äheň duýgulary bir joşguna birleşýär we ol döredijilik ýumşuny çözmäge gönükdirilip, iň ýokary netije gazanmaga mümkinçilk berýär.

Adam ruhubelent ýagdaýynda meseläniň uzak wagtlap tapman ýören çözgüdini tapyp biler. Aýratyň äheňli ýokary göteriliş, pikiriň aýdyňlygy, düşnükliligi, dartgynly tolgunmalaryň bolmazlygy ýaly häsiýetler ruhubelentlige mahsusdyr.

Ruhubelentlik ýagdaýy uzak dowam etmeýär. Aýry-aýry çagalarda ol birnäçe sagatdan birnäçe güne çenli dowam edip,

ahyrsoňy yzygiderli hem dartgynly işiň netijesini gazanmaga mümkinçilik berýär.

Ruhubelentlik işsizlik ýagdaýynda döremeýär. Belli rus nakgaşçy I.Repiniň aýdyşy ýaly: **“Ruhubelentlik ejirli zähmet üçin goşantdyr”.** Diýmek, bu aýry-aýry işlerde ýüze çykýan kynçylygy ýeňip geçmegiň güýç beriji serişdesidir.

Öwretmek pursatynda çagalarda ruhubelentligi döretmek, onuň mysal-meseleleri, ýumuşlary çözüşini, keşpleri häsiýetlendirişini we ş.m. makullamak, kähalatlarda öwmek bilen gazanmak bolar. Ruhubelentligiň arzuw bilen birleşmegi çaganyň öz ýumşuny aňsatlyk bilen özleşdirmegine, oňat ýerine ýetirmegine täsir edip biler. Ruhubelentlik diňe oňat okaýan okuwçyda däl-de hatda gowşak okaýan okuwçylarda-da öňe ymtylyşy, özüne ynamlylygy kemala getirmäge täsir edip biler. Bu sportda-da edil şonuň ýalydyr.

## TÜRGENLERIŇ ÝARYŞA PSIHOLOGIKI TAÝÝARLYK ÝAGDAÝYNYŇ ANYKLANYLYŞY

1. *Psihologiki taýýarlygyň ähmiýeti.*

XVIII Olimpiýa oýunlary türgene ýokary netijeler gazanmak üçin dartgynly göreşe psihiki taýýarlyk ýaryşlardaky üstünlikleriň iň bir wajyp serişdesidigini aýdyň etdi. Bu barada Mehikodaky oýunlara taýýarlyk döwründe dünýäniň ähli döwletlerinde aýtdylar we ýazdylar.

Bu mesele çylşyrymlydyr we köptaraplydyr. Bu meseläniň bir tarapy aýratyn üns bererliklidir. Ol hem türgenleriň ýaryşa psihiki taýýarlyk ýagdaýynyň anyklanylyşy hem-de ýaryşda çykyş etjek sportçynyň psihiki taýýarlygynyň ýetmezçilikleridir.

Bu meselä üns çekilmeginiň sebäbi sportçularyň ýa-da toparyň ýaryşlara ýeterlik derejede psihiki taýdan

taýýarlanmaýanlygydyr. Mysal üçin, öňki SSSR-iň birinjiliginde Polina Astahowa sport gimnastikasy boýunça 1965-nji ýylyň dekabr aýynda pürsüň üstündäki maşklary ýerine ýetirende ýekeje elementi şowsuz berjaý edýär (bu onuň üçin juda çylşyrymly hem däldi). Şonuň netijesinde ol 8,5 bal alýar we şol wagtky Sowet Soýuzynyň çempionlygyndan mahrum bolýar. „Sowetskiý sport" gazetiniň ýerlikli belleýşi ýaly, Astahowanyň şowsuz çykyşy onuň ýeterlik derejede psihologiki taýýarlygynyň bolmanlygydy. Emma şol psihologiki taýýarlygyň ýetmeýän zatlary barada welin hiç hili subutnama, hiç hili garaýyş ýazylmaýar.

Anyklaýyş meselesiniň ara alnyp maslahatlanylyşy ilkinji nobatda ýaryşa psihologiki taýýarlygy talap edýär.

Ýaryşa psihologiki taýýarlyga adamyň köptaraply psihiki ýagdaýynyň bir bölegi hökmünde seretmeli.

Her bir psihologiki ýagdaý adam üçin gaýgy-alada bolmak bilen bir wagtda onuň daşky hereketlerinde we tertibinde işjeňligi-de oýarýar.

*2. Ýaryşlara psihologiki taýýarlyk ýagdaýynyň anyklanylyşy.*

Psihologiki ýagdaýlaryň ählisi wagtlaýyn häsiýete eýedir. Emma onuň dowamlylygy iňňän uly araçäklerde üýtgäp biler (sekunddan tä birnäçe güne çenli).

Psihologiki ýagdaýyň fiziologiki esasy kelle çanagynyň uly böleginiň bardasynyň kesgitli görnüşiniň derejesindedir. Ol bardanyň işli ýa-da rahat ýagdaýyna baglydyr.

Bardanyň derejeli wezipesi, esasan hem psihologiki ýagdaý elmydama adamynyň ýaşaýan we hereket edýän daşky gurşawynyň täsiri bilen şertlendirilendir.

Psihologiki ýagdaýyň köp gezek döremeginiň durnukly häsiýete eýe bolup bilýändigini bellemelidiris.

Şeýle-de bolsa bu şertleriň üýtgemegi, aýratyn-da birden hem duýdansyz üýtgemegi psihologiki ýagdaýyň seýregem bolsa çalyşmagyna getirip biler.

Umumy psihologiýanyň maglumatlaryna salgylanmak we pelleden öňki ýagdaýlary, sportçularyň erkli taýýarlygyny, ýaryşlara psihologik taýýarlygy köp gezek barlamaklygyň netijelerini peýdalanmak bilen ýaryşa psihologiki taýýarlyk ýagdaýy diýen düşünjäni şeýle kesgitlemek bolar.

Türgeniň öz güýjüne ynamynyň uludygy, maksada ýetmek üçin iň soňuna çenli işjeň we tutanýerli göreşmek, äheňli duýgularyň ýokary derejeliligi, içden we daşdan täsir edýän dürli näsazlyklary ýürekden kabul etmezlik, öz hereketleriňi adaty dolandyrmak başarnygy, pikirleriňe, duýgularyňa, ähli häsiýetiňe-tertibiňe erk etmek onuň şahsyýetiniň ýüze çykmagynyň alamatlarydyr. Bularyň hemmesini ýokary derejedäki dartgynly pursatlarda – ýaryşlarda amala aşyrmaly.

Ýaryşa psihologiki taýýarlyk ýagdaýyna şu aşakdakylar degişlidir: maksada okgunlylyga, çydamlylyga, özüňi ele almaklyga, özbaşdaklyga eltýän ähli erkli sypatlar; öz-özüňe tankyt we akylyň çeýeligi, her bir anyk sport görnüşine syn etmeklik, döredijilikli çemeleşiş, ünsüň doly gönükdirilmegi hem-de durnuklylygy, öz duýgularyňy, pikirleriňi, hereketleriňi we ähli tertibiňi ýaryş döwrüniň dowamynda maksadalaýyk kadalaşdyrmak başarnygy.

Her bir psihologiki ýagdaý ýaly, ýaryşa taýýarlyk ýagdaýy hem çylşyrymly içki duýgulardan ybarat. Türgen öňde duran ýaryşa, üznüksiz sport göreşine, öz garşydaşlary bilen duşuşyga garaşmak ýagdaýynda bolýar, onuň gidişine we mümkingadar netijelerine çaklama berýär.

Ýaryşa psihologiki taýýarlyk ýagdaýy, elbetde iňňän çylşyrymly fiziologiki esasdan durýar we ol wagtlaýyn hasaplanylýar.

Ýaryşa psihologiki taýýarlyk ýagdaýy öz-özünden döremeýär. Ýaryş şertlerinde sport netijelerini gowulandyrmaklygyň umumy ymtylyşy bolýar. Ol türgenleşik pursatynda türgeniň ähli okuwynda we terbiýesinde berkidilýär.

Ýaryşa psihologiki taýýarlyk ýagdaýyny anyklamaklyga häzirki zaman sport psihologiýasynyň wajyp meseleleriniň biri hökmünde seretmeli.

Geçirilen ençeme barlaglar hem-de olaryň netijeleri türgenleriň ýaryşa psihologiki taýýarlygynda anyk ýetmezçiliginiň bardygyny subut etdi. Şonuň üçinem psihologlar tälimçilere we sporçulara bu ugurdan tejribelik kömegini berýärler.

Türgeniň psihologiki ýagdaýynyň belli netijeleri onuň anyk görkezilen ýaryşlarda çykyş etmäge taýýarlygyny kesgitleýär.

Ýaryşa psihologiki taýýarlygyň ýagdaýyny anyklaýyş usullary mundan beýlägem giňeldilmegini we takyklanylmagyny talap edýär. Munda esasan hem ýaryşyň gidýän pursatynda ýetmezçilikleri ýüze çykarmak has oňat netijeleri berip biler. Şeýle hadysalara gynansagam, sport metbugatynda-da duş gelmek bolýar we dürli toparlaryň ýaryşlarda çykyş edenden soňky netijelerine syn berlende-de gabat gelinýär.

Ýetmezçilikler esasan hem türgeniň ýaryşyň öň ýanyndaky we onuň gidýän pursatyndaky tertibine, hereketlerine hem-de özüni alyp barşyna syn etmeklik arkaly ýüze çykarylýar. Bu usul hakykata doly laýyk gelýär we dürli ýörite hem goşmaça zatlar bilen – kino we foto suratlar, wideo ýazgylar bilen onuň üsti ýetirilýär.

Ähli ýagdaýlarda-da türgeniň ýaryşa psihologiki taýýarlyk ýagdaýynyň ýetmezçiligi onuň tehniki, fiziki, taktiki, erk, nazaryýet

taýýarlygynyň bärden gaýdýanlygy bilen düşündirilýär. Hut şu zatlar hem onuň dartgynly şertlerinde talap edilýän möhümlikleri ýerine ýetirmeklige päsgel berýär.

Şeýle ýetmezçilik hadysasynyň öňüni almak üçin umumy bir zady berk ýatda saklamaly: okuw-türgenleşik sapaklarynda we işlendik ýaryşda öňde goýlan maksada laýyk hereket etmeli, iň soňky demiňe çenli göreşmeli, ähli güýç-kuwwatyňy bagyş etmeli. Bu wagtlaýynça şatlanan pursatyňda-da ýa-da şowsuzlyga uçran ýagdaýyňda-da berjaý edilmelidir.

Bu işde bolsa tälimçi mugallymyň, psihologyň tutýan orny juda uludyr.

## ÝAŞ TÜRGENIŇ ÝARYŞA PSIHOLOGIKI TAÝDAN TAÝÝARLANYLYŞY

1. *Ýaryşa psihologiki taýýarlygyň wezipeleri.*

Durmuş tejribesiniň subut edişi ýaly, sportda tejribesi bolan türgenleriň aglabasy ýaryş döwründe türgenleşik döwründäki netijelerini gaýtalaýarlar ýa-da ondan-da geçirýarler. Emma munuň ters tarapyna-da duş gelinýär. Ýaş türgen ýaryş mahaly diňe bir ondan bir hepde öň türgenleşikde görkezen netijesini görkezmän, ondan has pes netije görkezýär. Şu gysga döwrüň içinde fiziki, tehniki we taktiki şypatlaryň ýaramazlaşmandygy öz-özünden düşnüklidir. Sebäbi şeýle sypatlar kesgitli, uzak döwrüň içinde ele alynýar. Munuň özi türgeniň ýaryşa psihologiki taýdan doly taýyn däldiginden habar berýär.

*Umumy psihologik taýýarlygyň wezipeleri* – bu ýaş türgeniň psihologiki sypatlaryny öwrenmek we şol sypatlary ösdürmekdir. Gürrüň erk, üns, kabul etmeklik ýaly psihologiki sypatlar hakynda barýar. Tälimçi iş pursatynda şol sypatlary terbiýelemegiň usullaryny saýlap alýar. Mysal üçin, tälimçi ýaş

türgreniň ýaryş wagtynda türgenleşik döwründe görkezen netijesini gazanyp bilmeýändigini, munuň esasy sebäbiniň onuň öz güýjüne ynamynyň ýokdugyndadygyny düşündirýär.

Erkli sypatlaryňy ýüze çykarmaklygyň bu gowşaklygy dürli sebäplere bagly bolup biler. Şeýle ýetmezçiligi aradan aýyrmagyň usulyny saýlap almak üçin onuň ýüze çykmagynyň sebäplerini bilmeli. Mümkin bolaýjak sebäpler anyklanandan soň, tälimçi şol pursatda ýaş türgende ýaryş tejribesiniň ýetmeýändigi baradaky netijä gelýär. Soňra bu ýetmezçilikleri aradan aýyrmagyň çäreleri işlenilip düzülýär.

Türgen fiziki, tehniki we taktiki taýdan juda taýýarlykly bolmalydyr. Şondan soň mälim edilen ýetmezçiligiň-ynamsyzlygyň aradan aýrylmagy üçin usullary saýlap almaly. Şeýle yagdaýlarda tomaşaçylaryň gatnaşmagynda açyk türgenleşikler geçirmeklik maslahat berilýär.

Türgeniň öz garşydaşlary barada doly habardar edilmegi hökmanydyr. Ol bäsdeşiniň gowşak taraplaryny-da, güýçli taraplaryny-da oňat bilmelidir. Ýaryşyň öň ýanyndaky soňky türgenleşiklerde türgen özüne bolan ynamy güýçlendirýän ýörite maşklary ýerine ýetirmelidir.

Ýaş türgenleriň ýaryşyň öň ýanyndaky ýagdaýy barlanylanda ol şu aşakdaky görkezijileri berdi:

- 11-12 ýaşlylarda hiç hili aýratyň üýtgeşme bolanok;
- 13-14 ýaşda eýýäm birnäçe üýtgeşmeler bolup geçýär;
- 15-18 ýaşlylarda bu üýtgeşmeler örän güýçli ýüze çykýar.

Diýmek, türgeniň psihologiki taýýarlygynda olaryň ýaş aýratynlyklary möhüm rol oýnaýar. Şeýle hem şahsy aýratynlyklaryň hem wajyp orny eýeläp bilýändigi bize mälimdir. Bu ýerde belli bir derejede sport işindäki tejribe hem uly ähmiýete eýedir. Birmeňzeş ýaşly iki türgeniň biriniň sport işinde ägirt

tejribesiniň bolmagy mümkin, şonuň netijesinde-de onda uly ýaryşlarda özüne erk etmek başarnygy güýçli bolýar we bu onuň görkezjek netijelerine oňaýly täsir edýär. Beýlekisi tejribesi bolmansoň, ýaryşyň öň ýanynda agyr ýagdaýa düşmegi ahtimal.

Şeýle-de tälimçi her bir türgeniň temperamentini bilmeli. Sport işiniň dowamlylygynda temperamentiň iňňän uly orun tutunýandygyny bellemeli. Emma ýetginjegiň kesgitli temperamentiniň bardygyna garamazdan, düýbünden başgaça häsiýetli alamatlary ýüze çykarýandygy hem seýrek däldir. Umuman, şol bir türgeniň sport işinde düýbünden başgaça häsiýetli psihiki sypatlary ýüze çykarýandygyny hasaba almalydyrys.

Türgeniň ýaryşa psihologiki taýýarlygy onuň sport taýýarlygy bilen bagly bolman, eýsem terbiýeçiligiň esasy bölegini düzýär.

2. *Psihologiki taýýarlygyň serişdeleri.*

Anyk ýaryşa psihologiki taýýarlygyň esasy serişdeleri şu aşakdakylardyr:

**Özüni psihologiki taýdan taýýarlamak.** Muňa türgeniň anyk ýaryş bilen baglanyşykly – pikir, gaýgy-alada, erk ýaly psihologiki görkezmeleriniň ýüze çykmagy diýip düşünmeli. Gaýgy-alada zyýanly diýen düşünje ýalňyşdyr. Türgen ýaryşyň öňüsyrasynda onuň güýjüni gönükdirýän, söweşjeň häsiýetini sazlaýan aladalary hökman başdan geçirmelidir. Bu belli bir derejede ýeňişli sepgide ýetmäge kömek edýär.

**Talimçiniň täsiri.** Öz şägirdini oňat tanaýan tälimçi onuň daşky hereketlerinden türgene baha kesip bilýär. Eger-de türgen ýaryşyň öň ýanynda belli bir derejede aladalary başdan geçirýän bolsa tälimçi onuň ünsüni bildirgisiz başga bir zada sowmagy başarmaly.

Tälimçi anyk ýaryşa psihologiki taýýarlygyň öň ýanynda öz şägirdine has-da ýakynlaşmaly, umumy bilim alýan okuw mekdebindäki işler bilen tanyş bolmaly. Şeýle hem ol onuň maşgala ýagdaýy bilen, iýmitlenişi bilen gyzyklanmaly.

**Daşky gurşawyň täsiri.** Gurşaw diýen düşünjä ilkinji nobatda ýaş ýetginjegiň öňde duran ýaryşda çykyş etjek sport köpçüligi diýip düşünmeli. Köpçüligiň her bir agzasynyň psihologiki ýagdaýy beýlekilere öz täsirini ýetirýär. Şonuň üçin tutuş köpçüligiň nobatdaky ýaryşa goýluşy wajypdyr. Haçanda köpçülik söweşjeň ýagdaýda öz güýjüne, ýeňşine ynamly bolsa bu ýaryşa taýýarygyň iň esasy ähmiýetli serişdesidir.

Daşky gursawyň täsiri diýip umumy bilim berýän mekdebiň köpçüliginiň täsirine, ýagny türgeniň okaýan synpyndaky okuwçy bilen mugallymyň özara gatnaşygyna-da düşünmeli. Öňde duran ýaryşda çykyş etjek ýetginjege şol köpçülik üns berýän bolsa bu onuň söweşjeň ruhuny galkyndyrýar.

Şeýle hem psihologiki taýyarlykda maşgala gatnaşyklary, ýoldaşlaryň, tanyşlaryň garaýyşlary-da uly ähmiýete eýedir.

3. *Psihologiki taýýarlyk pursatynyň tapgyrlary.*

Ýaş türgeniň psihologiki taýýarlyk pursaty tapgyrlara bölünýär.

**Ýaryş tamamlanandan soňky döwür.** Türgen bu tapgyrda ýeňişden ýa-da ýeňlişden neteje çykarmak arkaly türgenleşigine indiki ýaryş üçin ol ýa-da beýleki üýtgeşmeleri girizýär. Indiki ýaryş birnäçe aýdan bolmagy mümkin.

Emma oňa psihologiki taýýarlyk öň ýanyndaky ýaryş tamamlanan badyna başlanýar. Yeňen ýagaýynda sportça iňňän uly maksatlar goýulýar, ýeňlen ýagdaýynda bolsa onuň gaýtalanmazlygyna ymtylyşy oýarmaly. Umuman, ähli ýagdaýda-da tehniki, taktiki we psihologiki ýetmezçilikleriň üstünde çynlakaý

işlemeli. Ine, şu zatlar bu tapgyrda indiki ýaryşa psihologiki taýýarlanmagyň möhüm serişdeleridir.

**Nobatdaky ýaryşa türgenleşik tapgyry.** Bu ähli tapgyrlardan uzak tapgyrdyr. Onuň esasy wezipesi: umumy psihologiki taýýalygyň meselelerini çözmek, ýagny türgeniň psihiki sypatlarynyň aýratynlyklaryny, ýaryşda onuň ýüze çykmalaryny we çäreleri saýlamaklygy öwrenmek bolup durýar.

Umumy psihologiki taýýarlyk bilen birlikde bu tapgyrda anyk ýaryşa-da psihologiki taýýarlyk görülýär.

## FUTBOLDAKY KYNÇYLYKLARA PSIHOLOGIKI GÖZ ÝETIRMEK

*1. Türgene bagly bolmadyk kynçylyklar.*

Futbolçylaryň oýun pursatyndaky iş hereketleriniň ýörite aýratynlyklary olaryň özlerine bagly bolmadyk birnäçe kynçylyklary ýüze çykarýar. Şol kynçylyklar seljerilende olary şu aşakdaky toparlara bölmeklik maksada laýykdyr:

– futbolçynyň beden taýýarlygy we bedeniniň ýagdaýy bilen baglanyşykly kynçylyklar;

– tehniki emelleri ýerine ýetirmek bilen baglanyşykly kynçylyklar;

– taktiki emelleri ýerine ýetirmek bilen baglanyşykly kynçylyklar;

– futbol oýnunyň umumy şertleri we oýnuň geçirilýän ýagdaýy bilen baglanyşykly kynçylyklar.

Oýunlaryň uly fiziki ýüki (derwezebandan başga), futbol meýdançasynda ylgap, hereket etmek bilen baglanyşykly (oýun wagty futbolçy 8000–14000 metr ylgaýar) ýokary hereket işjeňligi we pökgi bilen çylşyrymly tehniki emelleri ýerine ýetirmek

arkaly olargüýçli ýadawlyga sezewar bolýarlar. Muňa oýnuň soňunda futbolçynyň öz agramyny 2,3 kähalatda 5 kilograma çenli ýitirmegi, ýürek urgusynyň ýygjamlaşmagy (1 minutda ortaça 55 urgy) we öýkeniň göwrüminiň ortaça 90-30 ml gysylmagy-da şaýatlyk edýär. Futbolçy bu argynlygyny ýeňip geçmelidir, oýnuň soňuna çenli hereket ediş tizligini, gönükdiriliş çaltlygyny, taktiki wezipeleri çözmegi we ony berjaý etmegi saklamagy başarmalydyr.

Hünärmenleriň tassyklamagyna görä, futbolçy oýnuň dowamynda 30-dan 60 gezege çenli aralygy ýokary tizlikde ylgaýar (aralyk 10-50 metrdir). Oýun hereketiniň bu aýratynlygy futbolçydan oýnuň 90 minudynyň tutuş dowamynda ylgawyň ýokary tizligine ýetmek üçin netijeli, erkli başarnyklary birnäçe gezek ýüze çykarmagy talap edýär. Munuň üçin futbolçylara ýörite çydamlylyk terbiýesini bermeli – bu futbolçyny ýeňil atletikaçynyň çydamlylygyndan tapawutlandyrýan sypatlaryň biridir. Futbolçy kähalatlarda garşydaşy tarapyndan garaşylmaýan urgulary almaly bolýar. Aýratyn-da hüjümçi özüni goraýan goragçy tarapyndan şeýle agyryly urgulary köp alýar.

1965-nji ýylda Rio-de-Žaneýroda Braziliýa bilen Germaniýanyň ýygyndy toparlarynyn duşuşygyndan soň Pele şeýle ýazýar: „Haçanda biz Braziliýanyň çäginden daşarda çykyş edenimizde men we beýleki oýunçylar gödeklige gabat gelýärdiler. Maňa top düşdügi aýagyma depýärdiler, itekleýärdiler. Bu futbol däl. Indi biziň toparymyza öz öýümizde-de oýnamaga berenoklar. Tutuş oýnuň dowamynda meniň aýagyma depdiler. Bu oýun beýlekilere sapak bolmalydyr”.

Alynýan şikesler futbolçylarda diňe bir agyryly duýgulary däl, eýşem ýigrenç, gaharlanma, özüňde-de şeýle etmeklik ýaly duýgulary oýarýar.

*2. Tehniki kynçylyklar.*

Futbolyň tehnikasyny düzýän tehniki emelleriň ählisi diýen ýaly köpdürlüligi bilen häsiýetlendirilýär. Sebäbi olar oýun ýagdaýynyň şettlerine laýyklykda we şol şertler bilen baglanyşykly öňde goýlan wezipeleriň ýerine ýetirilişi bilen baglanyşykly amala aşyrylýar. Mysal üçin, futbolçy topy urmak üçin güýjüni we onuň beriljek ýerini iňňän dogry sazlaşdyrmaly, aýagynyň urgy boýunça güýjüne we tizligine göz ýetirmeli, urulýan tarapy we aralygy hasaplamagy başarmaly. Hereketleriňi dogry we dürs utgaşdyrmaklyk pökgini derwezä depeniňde-de möhümdir. Her bir ýagdaý hem ýeterlik derejede netijeli erklilik başarnygyny talap edýär.

Oýunçy tutuş oýnuň dowamynda bir hereketden beýlekä geçýän tilsimleriň 600-e çenlisini amala aşyrýar. Şol bir wagtyň özünde ol bu tilsimleri şeýle bir çalt ýerine ýetirýär, eger ol muny şeýle etmese, säwlige ýol berer we pökgini ýitirer. Tilsimleriň çalt-çalt çalşyrylmagy futbolçynyň amala aşyrjak bolýan hereketiniň üstünlikli ýerine ýetirilmegine alyp barýar. Şeýle hereketler bolsa oýaryş we togtaýyş pursatlarynyň ýokary hereketini talap edýär. Ol bolsa erklilik ymtylyşynyň ulanylyşy bilen baglanyşyklydyr.

*3. Taktiki kynçylyklar.*

Oýunda çalt we dogry gönükdirilmeleriň möhümligi ýagdaýlaryň çylşyrymly we üznüksiz üýtgemegi bilen baglanyşykly. Munuň üçin oýunçylaryň köplügine, mukdaryna şeýle hem pökgä üns gönükdirilmelidir.

Oýnuň çalt üýtgeýän pursatlarynda oýunçy her bir ýagdaýda-da maksada laýyk hereketi saýlap almaly we ony dessine ýerine ýetirmäge dyrjaşmaly. Hereketiň çaltlygyna we onuň maksadyna

laýyklykda ol oýnuň soňky ýagdaýyna ýa oňat ýa-da ýaramaz täsir edip biler. Şonuň üçin hereketi saýlap almaklyk hem göreldeliligi, hem netijeliligi talap edýär.

Oýunçy garaşylmaýan pursatlar dörände özüni ýitirmeli däldir, mümkingadar öz pikirini çalt üýtgetmegi başarmaly, şol şerte laýyklykda hereketini-de göwnejäý üýtgetmegi başarmaly. Futbolçynyň taktiki ussatlygy-da şundadyr. Bu kynçylyga üstünlikli hötde gelmek üçin göreldelilik we netijelilik, oýunçynyň çeýeligi we maksadalaýyk döredijilikli hereketi hökmanydyr.

*4. Okuw-türgenleşik işleri bilen baglanyşykly kynçylyklar.*

Häzirki zaman futboly örän kyn oýun. Tehniki we taktiki ussatlyga ýetmek üçin maksada okgunlylyk, durnuklylyk we düzgün-tertip ýaly erklilik sypatlaryňy ýokary derejede ösdürmekligi talap edýän uzak wagtlyk we güýçlendirilen iş hökmanydyr. Bu kynçylyklary üstünlikli ýeňip geçmek üçin futbola bolan gyzyklanmanyň we söýginiň uly ähmiýeti bar, sport ussatlygyny ýokarlandyrmak üçin geçirilýän türgenleşik sagaklarynyň ähmiýetine düşünmeli hem-de öz taýýarlygyň boýunça köpçüligiň öňündäki jogapkärçilige düşünmeli.

Bu ýagdaýda gün tertibini saklamaklyk iň wajyp meseleleriň biri hasaplanylýar. Höwesini we islegini kanagatlandyrmak kabul edilen gün tertibine laýyk gelmeli. Türgeniň oňat netijelere ýetmek üçin güýçli gyzyklanmasy, berkidilen gün tertibini saklamaklygyň möhümligine akyl ýetirmegi futbolça gün tertibini bozmak höwesini ýeňip geçmäge kömek edýär.

*5. Şahsy-hususy kynçylyklar.*

Şahsy-hususy kynçylyklar – bu ýaramaz täsir ediji ýagdaýdyr. Ol türgeniň iş başarjaňlygyny peseldýär, şonuň bilen birlikde onuň ýaryşdaky gazanjak üstünliklerine täsir edýär. Onuň döremegi türgeniň şahsy psihologiki aýratynlyklary bilen baglanyşykly. Şonuň üçin ol ýa-da beýleki şertlerde ähli türgen bu ýagdaýy başdan geçirmeýär.

Futbolçylaryň gabat gelýän hususy kynçylyklaryna şu aşakdakylar degişlidir:

a) *futbolçylarda güýçli oýaryş ýa-da basylyş ýagdaýynda ýüze çykýan ýaramaz başlangyç ýagdaýlar*. Şeýle ýagdaý oýunlarda ýeterlik tejribesi bolmadyk futbolçylaryň örän jogapkärli oýunlarynyň öňüsyrasynda ýygy-ýygydan ýüze çykýar. Kähalatlarda jogapkärli oýunlara birnäçe gezek gatnaşan ýokary derejeli futbolçy-da ýygyndy topara goşulyp oýnanda şeýle ýagdaýlary başdan geçirýär we netije öňküsi ýaly gowy oyun görkezip bilmeýär;

b) *Oýun pursatyndaky göwnüçökgün ýagdaýlar.* Ol şowsuzlyklardan soň ýüze çykyp biler, esasan hem öz derwezesine pökgi geçenden soň, ol has beter duýulýar. Yzygiderli syn etmeleriň görkezmegi esasynda öz derwezesine geçirilen pökgüden soň oýunçylaryň birnäçesi tijenip başlanýar, olaryň işjeňligi hem-de netijeliligi artýar, beýleki käbirlerinde aljyraňňylyk ýa-da sussupeslik duýulýar we şeýle hereketler olaryň oýnuna täsir edip başlaýar. Öz-özüňi köşeşdirmeklik hem oýnuň gidişine ters täsir edýär;

ç) *Oýundan öň döreýän ýeňilmeklik gorkusy;*

d) *Garşydaşdan gorkmaklyk.* Bu haçan-da garşydaşyň barada diňe birtaraplaýyn – onuň güýçli taraplary barada maglumatlar alanyňda ýüze çykýar;

e) *Jokapkärçilikden gorkmak.* Bu duýgy oýunçyda haçan-da aýgytly hereketi ýerine ýetirmeli bolan wagty ýüze çykýar. Ol esasan hem derwezäniň öňündäki amatly pursatda belli bolýar;

ä) *Şikesden gorkmak.* Öň şikes alyp, meýdança çykan oýunçyda bu has-da ýiti duýulýar.

## SPORT ÝARYŞLARYNDA TÄLIMÇINIŇ SÖZ BILEN TÄSIR EDIŞINIŇ PSIHOLOGIÝASY

*1. Söz bilen täsir etmegiň görnüşleri.*

***Sport ýaryşy*** – çylşyrymly, kyn we toplumlaýyn çäre. Her bir türgen elmydama ýaryşyň ýagdaýyna, ony seljermeklige we ýeňşe ýetmek üçin netijeli ýollary gözlemeklige başarnykly däldir. Şeýle türgeniň ýaryş wagtynda ýygy-ýygydan höwessiz duýgularynyň, galagoply ýagdaýlarynyň, gorkusynyň we ş.m. ýüze çykmagy mümkin. Ol öz hereketine, şeýle hem ýaryşyň umumy ýagdaýyna baha bermek başarnygyny ýitiregen bolýar. Hut şeýle ýagdaýlarda-da ol kömege mätäç bolýar.

*Tälimçiniň söz bilen täsir edişi* diýip onuň ýaryşyň öňüsyrasynda we ýaryşyň arakesmelerindäki şägirdine berýän hökmany, zerur kömegine, degerli maslahatlaryna düşünmeli.

Sportuň ähli görnüşlerinde-de tälimçiniň söz bilen täsir edişi şu aşakdaky görnüşlere bölünýär:

a) Ýaryşyň öň ýanynda türgene berilýän maslahatlar.

b) Ýaryş wagtyndaky arakesmede berilýän maslahatlar.

ç) Ýaryş tamamlanandan soň umumy berilýän seljeriş.

Kadaly şertlerde adamyň tertibi esasan onuň pikiri we erki tarapyndan gözegçilik edilýar. Ýöne şahsy aýratynlyklar adamyň özüni alyp barşyna täsir edýär. Öz hereketine hötde gelip

bilmeýän adamlar hem bar. Emma köplenç özüne aň tarapdan gözegçilik edilýän sypatlar häsiýetlidir.

***2.*** *Tapgyrlaýyn täsir etmegiň wezipeleri.*

Ýaryşyň başlanmagynyň öň ýanynda söz bilen täsir etmegiň wezipesi türgenleşikde ele alnan başarnyklara laýyklykda türgende şu ýaryşa mahsus bolan şerti döretmekden ybarat. Ýöne heniz ýaryş başlamanka, zerur bolan ähli mümkinçilikleri göz öňüne tutmak juda seýrek bolýar. Şonuň üçin ýaryş pursatynda ýüze çykan ýagdaýlar şoňa laýyk maslahatlaryň berilmegini talap edýär. Eger şeýle edilmese, oýunçy öňde goýlan wezipeleri amala aşyryp bilmeýär.

*Ýaryş pursatyndaky arakesmede söz bilen täsir etmegiň wezipesi* – tälimçi ýaryş wagty onuň gidişine syn edýär we aýry-aýry pursatlary ýatda saklaýar, özüniň, şonuň ýaly-da garşydaşlarynyň hereketlerine göz ýetirýär, olaryň gowşak we güýçli taraplaryna düşünýär. Ýaryşyň geçilen tapgyryna seljerme bermek bilen sport bäsleşigine baha kesýär. Eger-de türgeniň göreş äheňi ýaryşyň gidişine laýyk gelmese, tälimçiniň wezipesi şägirdiniň özüni ele almaklygyna, anyk hereketli ýagdaýa ymykly berilmegine we onuň ýeňiş üçin ähmiýetiniň bardygyna oňat göz ýetirmegini gazanmakdyr.

Ýaryş tamamlanandan soň tälimçiniň wezipesi bäsleşigiň umumy jemine tankydy baha bermekdir. Bu indiki ýaryşyň ýokary derejede geçirilmegi iiçin bahasyna ýetip bolmajak gymmatlykdyr. Onuň esasy wezipesi bolsa tamamlanan bäsleşigiň jemine umumy tankydy seljerme bermekden ybarat. Şeýle seljerme türgenlerde täze ýagdaýlaryň döremekliginiň şerti bolup hyzmat edýär.

***3.*** *Türgenleşik ýagdaýyna baglylykda woleýbolçylaryň çaltlygynyň we dürslüginiň üýtgeýşi.*

*4.* Türgenleşik ýagdaýyna baglylykda woleýbolçylaryň çaltlygynyň we dürslüginiň üýtgeýşi geçirilen ençeme synag tejribeleriniň netijesinde ýüze çykaryldy.

Şeýle synaglar iki ýagdaýda – türgeniň hakyky taýyn ýagdaýynda we türgenleşmedik ýagdaýynda alnyp baryldy. Türgenleşilen ýagdaý şu aşakdaky maglumatlar esasynda kesgitlenildi:

1) lukmanyň gözegçiligi;
2) tälimçiniň beren bahasy;
3) türgeniň özüne beren bahasy;
4) ýaryşlarda görkezen netijeleri.

Woleýbolda libero özüne şu aşakdakylary jemleýän arassa goranyş hereketlerini ýerine ýetirýär: topy kabul etmek we hüjüm ediji urgular, böwet goýýan we hüjüm edýän öz oýunçylaryny ätiýaçlandyrmak, meýdançanyň jümmüşinden hüjüm ediji urgular üçin soňuna çenli oýnamaklyga gönükdirilen ikinji gezek top geçirmeler.

Eger liberonyň meýdançada (yzky çyzykda) tas diýen ýaly elmydama bolmagyna ünsi çeksek –tertip boýunça oýun wagtynyň 85-90 %-dir, oňa ullakan psihologiki ýüklemeleriň düşýändigini bellemelidiris. Beýleki wezipeleri ýerine ýetirýän islendik oýunçy topy ýitirmek bilen özüni dürsäp bilýär we indikini utup bilýär, libero welin muny edip bilmeýär. Bu bolsa ýene has-da köp psihologiki basyşy emele getirýär.

Libero psihologiki taýdan örän durnukly oýunçy bolmalydyr. Topy kabul etmeklik barada aýdylanda bolsa, libero topy geçirmekligiň iňňän uly mümkinçilikli mukdaryny kabul etmelidir. Iň güýçli toparlarda top kabul etmekligiň takmynan 60 %-ini – eger şol top geçirmeler güýçli bolmasa, libero kabul edýär.

Liberonyň ýaş hem-de agram-boý görkezijilerini ýüze çykarmak maksady bilen 2010-njy ýylyň dünýä çempionatyna arza beren toparlaryň maglumatlary seljerildi: Italiýanyň erkekler topary we Ýaponiýanyň aýallar topary.

Şeýlelikde, bu barlaglaryň netijeleri woleýbol bilen yzygiderli meşgullanmaklygyň çaltlygy we dürslügi has-da ösdürýändigine şaýatlyk edýär. Şonuň ýaly-da ol toparda oýnan pursaty her dürli hereketleri ýerine ýetirişiniň depgininiň ösýändigini bellemelidiris. Şeýle oýunçy bolsa toparda hem hüjümi gurnaýan hem goraga jogap berýän esasy adam bolup galýar. Birdenkä ol oýundan çykarylaýsa-da onuň ýeri belli bolup galýar. Beýle ýagdaý bolsa türgenleşik pursatlarynyň-da esasy ölçegleriniň biridir.

*4. Dürli ugurdaky sportçularyň myşsa şertleriniň kadalaşyşy.*

Dürli derejedäki dürli sport görnüşleri myşsa şertleriniň ösmegine-de dürlüçe täsir edýär. Bu işde köpýyllyk tejribe uly ähmiýete eýedir.

Käbir sport görnüşleriniň maşklary biri-birine has meňzeş bolsa, käbirlerinde ol düýpgöter deň gelmeýär. Her bir sport görnüşi özüne laýyk maşklary talabalaýyk saýlap alsa, onda ahyrky netije garaşylýan miwelerini berip başlaýar.

Türgeniň saýlap alan sport görnüşine laýyk maşklaryň ulanylmagy, şonuň netijesinde-de myşsalaryň kanunalaýyk ösdürilmegi her bir sport görnüşinde hökmany zatlaryň biri. Her bir maşkyň haýsy ukybyňy ösdürmegi başarýandygyny türgeniň aňyna ýetirmek bu işde iň peýdaly usullaryň biri hasaplanylýar.

# PÄLWANLARYŇ ÝARYSA PSIHOLOGIKI TAÝÝARLYGY

*1. Pälwanyň ýaryşa psihologiki taýýarlygynyň birinji döwri.*

Belli bolan anyk ýaryşa pälwanyň psihologiki taýýarlygy haçan-da onuň şol ýaryşa gatnaşýandygyny bilen pursatyndan başlanýar we iň şoňky tutluşygy bilen-de tamamlanýar. Ol her hili üýtgeşmelere sezewar bolsa-da ony üç döwre bölüp bolýar.

**Birinji döwür** – ýaryşa gatnaşýanlygy barada habar alanyndan, tä bije atyşmagyň netijesi belli bolýança.

**Ikinji döwür** – bijäniň netijesi belli bolanyndan, tä birinji tutluşyga çenli.

**Üçünji döwür** – birinji tutluşyk başlananyndan soň, tä ýaryş gutarýança.

Bu üç döwür biri-birinden tapawutlanýar: *Birinjiden,* sportça gelýän habarlaryň köplügi we ynamlylygy, şeýle hem onuň şol habarlar boýunça oýlanyşy hem öňde duran ýaryşa taýýarlanyşy. *Ikinjiden*, bu döwürler özüniň anyk wezipeleri boýunça tapawutlanýar, şol wezipeleri bolsa psihologiki taýýarlygyň gidişinde çözmeli. *Üçünjiden*, şol wezipeleri çözmegiň serişdeleri hem-de emelleri.

Birinji döwrüň esasy wezipesi şu aşakdakylardyr:

1. Ýaryş hakyndaky habarlaryň deslapky ýygnanmagy.
2. Garşydaş hakyndaky maglumatlaryň deslapky ýygnanmagy.
3. Şol habarlar bilen tanyş bolnandan soň, öňüňde maksat goýmak we umumy wezipeleri kesgitlemek.
4. Umumy wezipeleri çözmekligiň serişdelerini maksatnamalaşdyrmak.
5. Saýlan serişdeleriňi tejribe taýdan barlamak.
6. Nerw-psihiki aýdyňlygy ýaryş başlaýança saklamak.

Ýaryş hakyndaky deslapky habarlary ýygnamak tejribelik, okuw we hereketiň beýleki görnüşleri bilen bile alnyp barylýar. Türgen ilkinji nobatda ýaryşa nähili taýýarlanmalydygyny kesgitleýär. Soňra pälwan ýaryş hakyndaky esasy maglumatlary – onuň geçiriliş görnüşini, jerime utuklarynyň mukdaryny we ol näçä ýetende ýaryşdan çykarylýandygyny bilýär.

Garşydaşyň barada maglumat ýygnamak juda möhümdir. Düzgün boýunça ýokary derejeli, tejribeli pälwan öz agramyndaky güýçli pälwanlary tanaýar. Olaryň öňdäki ýaryşda haýsysynyň çykjakdygyny mümkingadar çalt biljek bolmaly.

Alnan maglumatlar esasynda öňüňde belli maksat goýulýar we umumy wezipeler kesgitlenilýär. Goýlan maksada ýetmek adatdan daşary kyn bolup biler. Ýaryşa taýýarlanmak we onda çykyş etmek türgenden uly, çäkli, fiziki, nerw we erkli şertleri talap edýär.

*2. Psihologiki taýýarlygyň ikinji döwri.*

Pälwanyň ýaryşa psihologiki taýýarlanmagynyň ikinji döwri örän gysga, emma juda möhüm döwürdir (bijäniň netijesi belli bolanyndan, tä birinji tutluşyga çenli). Onuň esasy wezipeleri şu aşakdakylardyr:

1. Ýaryşyň tutuş dowamynda tertipliligiň we hereketleriň maksatnamasyny işläp düzmek.
2. Birinji tutluşygyň maksatnamasyny düzmek.
3. Nerw-psihiki aýdyňlygyňy birinji tutluşyk başlaýança saklamak.

Ýaryşdaky tertibiniň we hereketleriniň maksatnamasyny işläp düzmek pälwana diňe bijäniň netijesi belli bolanyndan soň mümkindir. Sebäbi diňe şondan soň ol ýaryşyň ilkinji iki aýlawynda kim bilen tutluşmalydygyny, esasy tutluşyklaryň haçan

bolmalydygyny kesgitläp biIýär. Şoňa laýyklykda hem ol soňky hereketlerini meýilleşdirýär.

Birinji tutluşygyň netijesi sportçynyň nerw-psihologiki ýagdaýyna güýçli täsir edýär we ol ýaryşyň soňuna çenli etjek hereketlerine-de täsir edýär. Şonuň üçinem, birinji tutluşyk başlaýança nerw-psihiki ýagdaýyň tämizligini, aýdyňlygyny saklamalk ikinji döwrüň möhüm wezipeleriniň biridir. Eýýäm agram çekmeden soň pälwan özüniň garşydaşlary, eminler we düşekçe barada pikir ýöredip başlaýar.

Şeýlelik bilen pälwanyň ýaryşa psihologiki taýýarlygynyň ikinji döwri oňa gelýän maglumatlaryň uly mukdary we ýokary elýeterliligi bilen tapawutlanýar, şol habarlaryň üstünde işlemeklige çäkli-de bolsa juda ýeterlik wagt berilýär, belli karara gelmäge we ýokary derejedäki dartgynly ýagdaýda hereket etmek möhümligi döreýär.

*3. Ýaryşa psihologiki taýýarlygyň üçünji döwri.*

Üçünji döwrüň (birinji tutluşyk tamamlanandan, tä ýaryş gutarýança) esasy wezipeleri şu aşakdakylardyr:

1. Ýaryşyň gidişinde gelip gowuşýan habarlaryň üýşmegi we olaryň üstünde işlenilmegi.
2. Ýaryşdaky hereket maksatnamalarynyň anyklanylmagy we üýtgemegi.
3. Tutluşyklaryň arasyndaky dynç almalary üpjün etmek.

Ýaryşyň gidýän pursaty pälwan dürli-dürli maglumatlar alýar. Beýleki pälwanlaryň tutluşyklaryny synlamak arkaly olaryň ýaryşa taýýarlyk derejesine baha kesýär, öz mümkinçiliklerini derňäp görýär.

Ýaryşdaky hereket maksatnamalarynyň anyklanylmagy we üýtgemegi, dyngysyz habardyr maglumatlaryň gelip gowuşmagy netijesinde olara baha bermek oýlanyşykly hereketleriň netijesinde bolup geçýär. Mysal üçin, pälwan ýaryşyň soňunda garşydaşy bilen deň utuk gazanandygyna göz ýetirip, ol ony arassa ýeňlişe sezewar etmek barada netije çykarýar, utuklarynyň köpdügini bilip, töwekgelçilik etmejek bolýar we çylşyrymly tutluşyklary deňlik bilen tamamlamaga synanyşýar.

Tutluşyklaryň arasyndaky dynç alynmalary üpjün etmek ýaryşa psihologiki taýýarlanmagyň üçünji döwrüniň esasy wezipesidir. Pälwanlaryň ýaryşy adatça 4 gün dowam edýär. Tutluşygyň soňky gününiň dowamlylygy gysga, dartgynlylygy ýokary bolup biler. Bularyň hemmesi pälwany ýaryşyň finalyna fiziki we nerw-psihologiki güýjüň ýeterlik derejesinde getirmän biler. Şeýle bolmazlygy üçin tutluşyklaryň arasynda hökman dynç almaklygy guramaly. Dynç almaklygyň görnüşleri:

a) ýaryş hakdaky pikirlerden daşlaşmak;

b) ýaryş bilen bagly bolmadyk işlere baş goşmak;

ç) beden bilen bagly türgenleşik.

Her hili ýagdaýda-da ol ýaryşyň geçýän ýerinden daşda bolmaly. Bu onuň tolgunmaklyk derejesini peselder we nerw güýjüniň çykdajysyny kemelder.

Aýdylanlardan belli bolşy ýaly, psihologiki taýýarlygyň dürii döwürleri türgeniň tehniki we fiziki ýa-da nazary we taktiki taýýarlygy bilen berk baglanyşyklydyr. Bu bolsa hakyky kanunalaýyklykdyr. Şonda-da pälwanyň ýaryşa psihologiki taýýarlygynyň aýratyn ähmiýeti ýüze çykýar.

*3. Pälwanlaryň psihologiki taýýarlygynyň aýratynlyklary.*

Psihologiki taýýarlyk türgeniň şahsyýetini we şahsyýetara gatnaşyklaryny kemala getirýär, sport intellektini, psihologiki işjeňligini we psihomotor sypatlaryny ösdürýär. Ýaş türgenler bilen işleşýän tälimçä psihologiki sazlaşygy doly manyda kemala getirmek üçin, şeýle-de şahsyýetiň hemmetaraplaýyn ösmegi üçin hökmany bolan çagalara täsir etmekligiň bar bolan ähli psihologiki serişdelerini we usullaryny peýdalanmak maslahat berilýär.

Psihologiki taýýarlygyň esasy wezipeleri sport sapaklaryna durnukly gyzyklanmalary döretmek, türgenleşik we ýaryş hereketlerinde guramaçylygy ýola goýmak bolup durýar. Psihologiki taýýarlygyň esasy usullarynyň sanawyna söhbetdeşlikler, ynamlylyk, pedagogiki duýgy döretme, oýunlaryň üsti bilen ýaryş ýagdaýlaryny döretme usuly degişlidir. Sapagyň maksatnamasyna kynçylyklary ýeňip geçmekligi talap edýän (gorkyny, tolgunmalary, ýaramaz duýgulary we ş.m. ýeňip geçmek) ýagdaýlary goşmaklyk maslahat berilýär. Olary okuw-türgenleşik ýagdaýlarynda peýdalanmak bilen yzygiderliligini we ätiýaçlylygy saklamaklyk hökmanydyr. Şeýle ýagdaýlarda ýaş türgenleriň öňünde, düzgün boýunça çäkli gönükdirilen mümkinçilikleri ýüze çykarmaklyk wezipeleri goýulmaýar.

Häsiýetiň berkligi baradaky düşünje logiki taýdan düşündirilýär. 400 sany türgen testirlenen pursatynda (şol sanda birinjiden aşak bolmadyk derejeli 100 sany pälwan) 50 sany testden peýdalanyldy – olar ýerine ýetirilende anyk kynçylyklary ýeňip geçmeklik hökmany hasaplanyldy. Soňra elektron hasaplaýjy maşynlaryň kömegi bilen olaryň ortaça ähmiýeti, dargamagy, özara baglanyşygy hasaplanyldy we

netijede şu aşakdaky sypatlaryň esaslaýyn gurluşy ýüze çykaryldy:

1) mertebäňi duýmak we öz-özüňi söýmegiň ýitiligi;
2) erkli çözgütleriň kemala gelşiniň çaltlygy;
3) erkli hereketleri ýüze çykarmaklygyň kuwwatlylygy;
4) erkli ýagdaýlaryň durnuklylygy;
5) erkli hereketleri ýüze çykarmaklygyň özbaşdaklygy.

*Pälwanlaryň psihologiki taýýarlygynyň aýratynlyklary.*

Psihologiki taýýarlyk türgeniň şahsyýetini we şahsyýetara gatnaşyklaryny kemala getirýär, sport intellektini, psihologiki işjeňligini we psihomotor sypatlaryny ösdürýär. Ýaş türgenler bilen işleşýän tälimçä psihologiki sazlaşygy doly manyda kemala getirmek üçin, şeýle-de şahsyýetiň hemmetaraplaýyn ösmegi üçin hökmany bolan çagalara täsir etmekligiň bar bolan ähli psihologiki serişdelerini we usullaryny peýdalanmak maslahat berilýär.

Psihologiki taýýarlygyň esasy wezipeleri sport sapaklaryna durnukly gyzyklanmalary döretmek, türgenleşik we ýaryş hereketlerinde guramaçylygy ýola goýmak bolup durýar. Psihologiki taýýarlygyň esasy usullarynyň sanawyna söhbetdeşlikler, ynamlylyk, pedagogiki duýgy döretme, oýunlaryň üsti bilen ýaryş ýagdaýlaryny döretme usuly degişlidir. Sapagyň maksatnamasyna kynçylyklary ýeňip geçmekligi talap edýän (gorkyny, tolgunmalary, ýaramaz duýgulary we ş.m. ýeňip geçmek) ýagdaýlary goşmaklyk maslahat berilýär. Olary okuw-türgenleşik ýagdaýlarynda peýdalanmak bilen yzygiderliligini we ätiýaçlylygy saklamaklyk hökmanydyr. Şeýle ýagdaýlarda ýaş türgenleriň öňünde, düzgün

boýunça çäkli gönükdirilen mümkinçilikleri ýüze çykarmaklyk wezipeleri goýulmaýar.

Ýaş türgenler bilen işlemeklikde psihologiki-pedagogiki täsiriň ol ýa-da beýleki artykmaç serişdeleri we usullary kesgitlenen däpleri berjaý edilýär: düşündirmek, tankyt, goldamak, makullamak, ara alyp maslahatlaşmak, kemsitmek, meşhur hem tanymal adamlardan mysallar we beýlekiler. Garyşyk täsirli usullara şular degişlidir: höweslendirmek, jemgyýetçilik we şahsy tabşyryklary ýerine ýetirmek, temmi bermek. Türgenleşik sapaklarynyň giriş bölüminde şahsyýetiň dürli gurluşlaryny ösdürmeklige gönükdirilen dilden gürrüň bermek we garyşyk täsirler usullarynyň ulanylýandygy sebäpli akyl-paýhasyň we psihologiki işjeňligiň ösüşine täsir edýän habarlar bilen tanyşdyrylýar.

Taýýarlyk bölüminde – üns, sensomotor we erk sypatlaryny ösdürmek usullary ulanylýar; sapagyň esasy bölüminde ýörite psihiki işjeňlik we psihomotor sypatlar, joşgunly durnuklylyk, öz-özüňe gözegçilik başarnyklary kämilleşdirilýär; jemleýji bölümde – öz-özüňi sazlamak başarnygy we nerw-psihiki dikeldiş kämilleşdirilýär. Psihiki taýýarlygyň aýgytly derejesinde serişdeleri we usullary paýlamaklyk ýaş türgeniň psihiki aýratynlyklaryna, türgenleşik sapaklarynyň wezipelerine we gönükdirilmelerine bagly bolup durýar.

Okuw-türgenleşik sapaklarynda terbiýeçilik işleriniň netijeliligini bahalandyrmak we psihologiki-pedagogiki täsir etmek ýaş türgeniň şahsyýetini häsiýetlendirýän pedagogiki synlamalar, ölçegler, dürli materiallary seljermeklik ýoly bilen amala aşyrylýar. Alnan maglumatlar başlangyç görkezmeler bilen deňeşdirilýär we okuw-türgenleşik işlerine düzedişler

girizmeklik üçin, şeýle hem ýaş türgeniň psihologiki taýýarlygyny meýilleşdirmek üçin peýdalanylýar.

*Pälwanlaryň erklilik we ahlak sypatlarynyň kämilleşdirilişi.*

Milli göreşiň serişdeleri bilen erklilik sypatlaryny ösdürmek üçin maşklar:

*Netijeliligi:* ýaryşlarda gabat gelýän hakyky ýagdaýlary göz öňüne getirmek bilen tutluşyklary geçirmek; ýumuşly we berlen wagty çäkli tutluşyklar.

*Durnuklylygy:* ilkinji synanyşyklarda ýerine ýetirmekligi başa barmaýan çylşyrymly emelleri özleşdirmek - bir taraplaýyn garşylyk görkezmek bilen.

*Saklanmaklygy:* amatsyz, özüňe mahsus bolmadyk garşydaş bilen tutluşygy geçirmek.

*Dogumlylygy:* has güýçli garşydaşlar bilen tutluşyklary geçirmek (şonda güýçli wezipeler ýerine ýetirilýär, öz hüjüm ediji hereketleriň amala aşyrylýar).

Sportuň beýleki görnüşleriniň serişdeleri bilen erklilik sypatlaryňy ösdürmek üçin maşklar:

*Saklanmaklyk:* agyryly emelleri ýeňip geçmek, ýadawlygy ýeňip geçmek.

*Durnuklylygy: birinji synanyşykda başa barmaýan* sportuň dürli görnüşleriniň çylşyrymly hereket işjeňligini özleşdirmek, günüň we türgenleşigiň dessuryny berk berjaý etmek (öýe ýumuş tabşyrmak we onuň ýerine ýetirilişini hasaba almak); beren wadaňy öz wagtynda ýerine ýetirmek, türgenleşige takyk wagtynda gelmek.

Milli göreşiň serişdeleri bilen ahlak sypatlaryny ösdürmeklik üçin maşklar:

*Zähmetsöýerlik:* sportdaky görnüşiňi saklamaklyk tertibi (egin-eşikleriňi arassa, ütükli saklamak, abatlamak).

*Biri-biriňe kömek bermek:* goldamak, ýoldaşyňy ätiýaçlandyrmak, ýoldaşyň dürli maşklary ýerine ýetirende we tälimçiniň ýumşuny ýerine ýetirende kömek bermek.

*Tertip-düzgünlilik*: nyzam buýruklaryny ýerine ýetirmek, tälimçiniň talaplaryny we milli göreşiň däplerini ýerine ýetirmek.

*Öňbaşçylyk:* tälimçiniň kömekçisiniň birnäçe borçlaryny ýerine ýetirmek (emelleriň ýerine ýetirilişini bölekleýin görkezmek), tehnikany we taktikany özleşdirmek boýunça özbaşdak iş; standartlaşmadyk serişdeler we usullar bilen hereket etmek wezipesini goýmak bilen gowşak we derejeleri pes ýoldaşlaryň bilen tutluşyklary geçirmek.

Hereketiň beýleki görnüşleriniň serişdeleri bilen ahlak sypatlaryny ösdürmeklik üçin maşklar:

*Öňbaşçylygy:* tabşyrylan işi beýlekilerden gowy, çalt we ýokary hilli ýerine ýetirmek maksady bilen berjaý etmek.

*Dogruçyllyk:* ýoldaşlaryňa, tälimçiňe, ata-eneňe dogy sözlemek talaplaryny ýerine ýetirmek (gije galnanda, ýalňyşlyklar ýüze çykarylanda).

*Salyhatlylyk:* maşklar ýerine ýetirilende, türgenleşiklerde ýoldaşlaryň bilen dostlaşmagy başarmaga ymtylmaly.

*Düzgün-tertiplilik*: mekdebe, türgenleşiklere gijä galmazlyk, jemgyýetçilik ýerlerinde, öýde, mekdepde, myhmançylykda düzgün-tertipliligi berjaý etmek.

*Zähmetsöýerlik:* sport zalynda hökmany işleri ýerine ýetirmek (arassalamak, enjamlaryň ownuk bejergi işleri), hökmany oňaýly işleri berjaý etmek, eden işiň gowy netijesini bahalandyrmak.

**Nerw ulgamynyň hereketliligi** (gapma-garşy alamaty – hereketsizlik) üýtgeýän gyjyndyrmalara baglylykda oýanyş we togtaýyş ýagdaýynyň çalt üýtgeýşi bilen häsiýetlendirilýär. Nerw ulgamynyň hereketliligi garşydaşyň hereketini çalt aňmaga, ýagdaýlaryň çalt üýtgeýşini netijeli peýdalanmaga mümkinçilik berýär we şonuň üçin hem sportuň başa-baş göreşleriniň üstünlikli hereketleriniň öňdebaryjy dogabitdi närseleriniň biri hasaplanylýar. Nerw ulgamynyň hereketsizligi güýç bilen çalşylanda jemlenmäniň howsalaly gyjyndyrmalara hem-de galagoply hadysalara durnuklylygyň esasy hökmünde başa-baş göreşijiniň sport hereketlerine oňaýly täsir edip biler.

**Nerw ulgamynyň bir boluşlylygy** oýanyş we togtaýyş ýagdaýlarynyň balansynda ýüze çykýar. Bu nerw ýagdaýlarynyň umumy balansynda başa-baş göreşijide ýokarlandyrylan oýanyş ýagdaýlarynyň bolmagy hökmanydyr. Nerw ulgamynyň bir boluşlylygy başa-baş göreşijiniň ýaryşdan öňki ýagdaýyny kesgitleýän häsiýetiniň wajyp närsesi hasaplanylýar. Birboluşlylarda söweşjeň taýýarlyk ýagdaýyny we umumy psihologiki gönükmeleri kemala getirmeklik ýeňil bolýar, birboluşly däl başa-baş göreşijilerde ýygy-ýygydan "badalgadan öňki galagoplylyk" ýüze çykýar.

**Nerw ulgamynyň durnuksyzlygy we hereketliligi** şertli wagtlaýyn gatnaşyklarda nerw oýanyşyň we emele gelşiň ýüze çykmagynyň hem-de öçüşiniň tizligini häsiýetlendirýär. Bu alamat hereket endikleriniň we olaryň kemala gelşiniň işlenilip taýýarlanylmagyna oňaýly täsir edýär, utgaşyklylyk başarnygynyň kemala gelşiniň esasy hasaplanylýar.

Atlandyrylan nerw ulgamynyň ähli alamatlary ýokary nerw hereketi görnüşinde ýüze çykýar, şahsyýetiň şahsy özboluşly

alamatynyň dinamiki utgaşyklylygyny kesgitleýär, ýagny türgeni tutuşlaýyn häsiýetlendirýär.

*Pälwanlaryň joşgunly alamatlary.*

K.Ýung tarapyndan işlenilip taýýarlanylan özboluşlylygyň (tipologiýanyň) kömegi bilen joşgunly durnuklylygynyň we newrotizminiň, ekstrawersiýasynyň we introwersiýasynyň derejesi boýunça ýeterlik derejede takyk kesgitlenilip bilner, ol bolsa bir psihiki hadysanyň iki sany polýusy görnüşinde göz öňüne getirilýär.

**Ekstrawersiýa** – indiwidiň täsirleriniň we özüni alyp baryşlarynyň daşky şertlere baglylygy we täsirlenişi hem-de şolara gönükdirilmeleridir; ýeňiljek gatnaşyklarda, aragatnaşyklaryň ýola goýluşynda, nätanyş ýagdaýlardaky ynamly çykyşlarda, hadysalary çalyşmaga bolan ymtylyşda, täze şertlere ýeňil uýgunlaşmalarda ýüze çykýar.

**Introwersiýa** – şahsyýetiň täsirleriniň we özüni alyp barşynyň öz ýagdaýyna gönükdirilmeleridir; tutuklykda, içki gaýgy-aladalar dünýäsinde, birleşmelere bolan ymtylyşlarda, aragatnaşyklar ýola goýulandaky kynçylyklarda we täze şertlere uýgunlaşmalarda ýüze çykýar.

**Joşgunly durnuklylyk** – alamat hökmünde newrotizme ýa-da howsalalylyga gapma-garşy bolmak bilen güýçli howsalaly täsirlemelere psihiki garşy durmaklygy kesgitleýän närsedir.

Joşgunly durnuklylyk öz joşgunlaryňy dolandyrmak başarnygynda ýüze çykýar we esasan joşgunly oýanyşy hereketiň gurluşyny bozýan derejesine çenli ýetirmeýär. Umumy köpçülikdäki türgenler türgen dällere seredende has joşgunlylyga durnuklydyr. Emma joşgunly durnuklylygyň we sport üstünlikleriniň arasyndaky baglylyk ýeterlik derejede

çylşyrymlydyr. Beden taýdan gatnaşyklaryň gyşarnyksyzlygy bar bolan sport görnüşlerinde türgenlerde ýokarlandyrylan newroz derejesi bolup biler. Başa-baş göreşijiler ýeterlik derejede öz joşgunly ýagdaýlaryny gowy dolandyrýarlar. Şonuň bilen birlikde olar tutluşygy üstünlikli alyp barmak üçin sport bilen meşgullanmaýanlara seredende newrotizmiň has ýokary derejesi hökmany bolup durýar. Pes derejedäki joşgunly durnuklylygy bolan türgenler örän az.

**Howsalalyk** – juda çylşyrymly joşgunly ýagdaýdyr. Bir tarapdan ol newroz aladalaryna ymtylyş, howsalaly ýagdaýlary başdan geçirmeklige başarnyksyz diýlip häsiýetlendirilýär; beýleki tarapdan – howsalalygyň birnäçe derejesi (her bir türgen üçin amatly) ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmek üçin hökmanydyr. Şeýle hadysalaýyn howsalalyk joşgunly aladalara aňly-düşünjeli gözegçilik etmegiň emellerini edinmekligi we joşgunly ýagdaýlary sazlamaklygy talap edýär.

**Işjeňleşmek** – umumy oýanyş derejesini we türgeniň hereket etmäge taýýarlyk derejesini häsiýetlendirýän fiziologiki we özüni alyp barmak alamatlarynyň özboluşly sazlaşygydyr. Bu alamat birnäçe derejede howsalalygyň ýaramaz täsiriniň öwezini dolýar. Türgenleşik döwründe, ýaryş başlamazyndan birnäçe aý ýa-da birnäçe gün öň hem-de ýaryşdan soň oýanyşyň derejesiniň ýokarlanýandygyny barlaglar görkezdi. Şunuň bilen baglanyşykly esasy mesele tälimçi tarapyndan gönükdirilen işjeňligiň iň ýokary derejesiniň ýaryşyň başlanmagy bilen gabat gelmegine şert döretmek hasaplanylýar. Sport taýýarlygynyň dürli döwürlerinde işjeňlik ýagdaýynyň sazlaşygyna çynlakaý üns bermeklik maslahat berilýär. Başa-baş göreşijileriň her birinde taýýarlyk ulgamynyň gurluşyny hasaba almaklyk bilen (iň ýokary derejesi we aşak gaýtmaklyk) işjeňligiň şahsy şekili

ýüze çykarylyp bilner. Başa-baş göreşijiniň wajyp sypaty aňryçäk güýçleriňi ýüze çykarmaklygyň netijeliliginiň we wagtynyň duýdansyz üýtgeýän şertlerinde işjeňlik ýagdaýyny sazlamaklyk başarnygy hasaplanylýar.

**Haýbatlylyk** – başa-baş göreşijilerde türgeniň şahsy alamatlaryny we şol sport görnüşiniň şertlerini höweslendirýän alamatdyr. Dürli derejede we görnüşde ýüze çykýan haýbatlylygyň ýörite gurnalýan synag ýagdaýlarynda çuň haýbatlylyk meýillerini (irki çagalyk döwründe binýady goýlan) ýüze çykarmaklyga mümkinçilik bolýar we haýbatlylygyň gönükdirilmelerini kesgitlemek aýratyn wajyp hasaplanylýar (özüňe ýa-da beýlekilere).

Ýokary derejeli türgenler pes derejeli türgenler bilen ýaryşlarda diňe bir haýbatly bolman, eýsem öz haýbatlylygyny has erkin ýüze çykarýarlar. Haýbatlylyk meýillerini ýüze çykarmaklyk we olary gönükdirmeklik tälimçä türgeniň haýbatlylygyny garşydaşa gönükdirmegine we bu alamatlary dolandyrmaklyga taýýarlyk şertlerini döretmeklige mümkinçilik berýär.

Tälimçilere, terbiýeçilere we pedagoglara eýýäm başa-baş göreş bilen meşgullanmaga höwes bildirenleri saýlanlarynda şahsy dogabitdi alamatlarynyň aýratynlyklaryny ýüze çykarmaklyk hökmanydyr. Bu meselede ýörite seljerme testleriniň we usullarynyň baý tejribesini edinen psihologlar uly kömek edip bilerler. Bu alamatlaryň hasaby sport taýýarlygynyň ulgamynda şahsy çemeleşme esasynda bolmalydyr.

*Pälwanlaryň sebäpli, dünýägaraýyşly we mazmunly alamatlary.*

Şahsyýetiň kemala getirilýän alamatlarynyň arasynda sebäpli, dünýägaraýyşly, mazmunly, şeýle hem häsiýetiň

berkligi ýaly häsiýetlere başa-baş göreşijileriň sport üstünliklerini kesgitleýän närseler hökmünde seredilýär.

Islendik hereketiň, şol sanda sportuň hem çeşmesi özboluşly subýektiw ýagdaý – haýsydyr bir hökmany zada isleg hasaplanylýar. Islegler psihologiýada "sebäpler" diýlen düşünjäniň üsti bilen kesgitlenilýär. "Sebäplilik" diýlen söz giň manyda adamy işjeň herekete oýandyrýan närseleri we bahanalary aňladýar. Sebäpliligiň gurluşy şahsy ösüş ýagdaýynda kemala gelýär we 18-21 ýaşlarda ýeterlik derejede durnukly bolup galýar. "Sebäplilige" laýyk diýlip kesgitli kanagatlandyrmak bilen baglanyşykly hereket diýlip oýandyrmaklyga düşünilýär. Başa-baş göreşijiniň esasy sebäbi – öz söýgüli sport görnüşi bilen meşgullanmaklykdan kanagatlanma almakdygy öz-özünden düşnüklidir. Emma beýle sebäp köpgörnüşlidir we ýeterlik derejede çylşyrymly gurluşa eýedir.

Başa-baş göreş bilen meşgullanýanyň adamyň sebäpleri baradaky bilimleri ilkinji nobatda olaryň netijeliligini bahalandyrmak, hemişelik sapaklar we iň soňunda sport üstünlikleriniň derejesi üçin belli bir derejede ähmiýete eýedir. Başa-baş göreşijiniň sport hereketleriniň üstünligi sebäpler toparyna baglydyr.

**Kynçylygy ýeňip geçmeklige bolan ymtylyş** ýa-da başgaça atlandyrylyşy ýaly, "howsalalara bolan ymtylyş", ýagny gapma-garşylygy ýeňip geçmek, özüňi howsalaly ýagdaýdan daşlaşdyrmak, ýeňşe ýetmek üçin göreşmek islegi. Bu ymtylyş sport hereketinde örän kuwwatly sebäp hasaplanylýar. Ol irki ýaşda, köpýyllyk türgenleşigiň başlangyç tapgyrlarynda aýratyn ähmiýete eýedir. Ýaş türgeniň başyndan geçirýän beden we joşgunly howsalalary onuň mümkinçiliklerinden ýokary geçmeli

däldir: eger şeýle bolan halatynda psihiki şikes almaklygy mümkin we şahsyýetiň pes bahalandyrylyşynyň kemala gelmegi ahmal – ony soňy bilen düzetmek juda kyn bolýar.

**Beden we psihiki kämilleşmelere ymtylyşa** başa-baş göreş bilen meşgullanmaklygyň wajyp sebäpleriniň biri hökmünde seretmek bolar. Sport hereketlerinde üstünlige ýetmek üçin we öz mümkinçilikleriňe akyl ýetirmek üçin öz paýhaslylyk, beden we döredijilik başarnyklaryňy aňryçäk peýdalanmak islegi şahsyýetiň kemala gelmeginiň öňdebaryjy sebäbi hasaplanylýar. Bu sebäpleri hakykatda kanagatlandyrmak başardanok, her gezek olar adamyň öňünde kämilleşmekligiň täze sepgitlerini goýýar. Sportda alnan şeýle tejribe hereketiň ähli beýleki görnüşlerine ýaýradylýar.

**Ýokary statusa eýe bolmaklyga ymtylyş** we köpçülikde kesgitli orny eýelemek – sport bilen meşgullanmaklygyň giňden ýaýran sebäpleriniň biridir. Sport bilen meşgullanmaklyk (aýratyn-da başa-baş göreş bilen) sport bilen meşgullanmaýan deň-duşlaryna seredende toparyň içindäki ýokary statusa çalt ýetmeklige täsir edýär. Sportdaky üstünlikler türgenleriň jemgyýetdäki abraýyny artdyryp biler.

**Köpçülikde, komandada öz-özüňi kesgitlemek** ilkinji nobatda ýetginjeklik ýaşynda hereketiň öňdebaryjy sebäpleri hasaplanylýar. Ýetginjekleriň aglabasy üçin ýygyndy toparyň agzasy bolmaklyga ymtylyş öz deň-duşlary bilen aragatnaşyga bolan isleg bilen, özüni köpçüligiň agzasy hökmünde duýmaklygyň hökmanylygy bilen baglanyşyklydyr. Köpçülikde öz-özüňi kesgitlemekligiň sebäbini sport hereketiniň wajyp we ähmiýetli närsesi hökmünde peýdalanyp bolar.

**Maddy taýdan höweslendirmek** (sylaglar, tapawutlanan alamatlar, maddy taýdan sylaglanmak) häzirki zaman sportunda

sport hereketleriniň sebäplerini ýokarlandyrmaklygyň serişdesi hökmünde juda ýygy-ýygydan ulanylýar. Adatça maddy taýdan höweslendirme tälimçiler ýa-da guramanyň ýolbaşçylary tarapyndan bellenilýär. Höweslendirmek ulgamyny peýdalanmak uly seresaplylygy talap edýär, sebäbi onda adalatlylygy saklamaklyk, ýaşynyň laýyklygyny we sport üstünliginiň derejesini göz öňüne tutmaklyk wajyp hasaplanylýar. Düzgün boýunça sport hereketlerini gowulandyrmak üçin hökmany höweslendirmeleri kesgitleýän türgenler gowy netijeleri gazanýarlar. Bu türgenler özüni barabar derejede bahalandyrmaga başarnyklydyr we uly derejede öz netijeleriniň soňraky ýokarlandyrmalara ukyplydyr. Şonuň bilen birlikde sebäpleriň bu ulgamy daşky häsiýete eýedir.

Sebäpler ulgamy, onuň dogry döredilmegi we hasaba alnyşy şahsyýetiň umumy ynsanperwerlik gönükdirilmelerini kemala getirýär. Sport hereketleri we ýokary üstünliklere bolan ymtylyş başa-baş göreşijiniň şahsyýetiniň ösmeginde psihologiki mehanizme öwrülýär. Türgeniň şahsyýetiniň birligini kesgitleýän wajyp närseleriň biri watançylyk, internasional we ynsanperwerlik duýgulary hasaplanylýar. Türgenler halkara ýaryşlarynda çykyş etmeklik bilen sözüň doly manysynda öz ýurdunyň doly hukukly wekili hasaplanylýar. Watana bolan söýgi – biziň başa-baş göreşijilerimizi halkara ýaryşlarynda ýeňmeklige gönükdirýän ägirt uly hereketlendiriji güýçdür. Sebäpleriň beýleki bir wajyp bölegi türgeniň ýokary ahlaklylygy we edep-ekramlylygy hasaplanylýar. Onuň köpçülikdäki, türgenleşiklerdäki we ýaryşlardaky pikirleniş duýgulary, özüni alyp baryşlary, ýoldaşlary bilen bolan gatnaşyklary, beýleki durmuşy ýüze çykmalary ýokary

ahlaklylygyň talaplaryna doly laýyk gelmelidir. Sebäpler bilen ahlaklylygyň arasyndaky berk gatnaşyk abraýyň we öz-özüňi söýmekligiň ýiti duýgularyny emele getirýär. Başa-baş göreşlerde ol ähmiýetli orny eýeleýär, sebäbi tutluşyklarda türgen şahsy wezipäni çözýär – garşydaşy ýeňmek, münberiň ol ýa-da beýleki basgançagyny eýelemek, onuň arkasynda at-abraýyny goraýan kesgitli gurama, komanda, şäher, respublika, döwlet dur. Sagdyn öz-özüňi duýmak duýgusy – bu adamynyň öz öňündäki jogapkärçiligini duýmaklygydyr.

*Pälwanlaryň häsiýetli alamatlarynyň berkligi.*

Häsiýetiň berkligi türgeniň şahsyýetiniň gurluş ulgamy hereketleriň erkli sazlaşygynyň birnäçe ulgamjyklaryny birleşdirýär: kuwwatlylyk, dinamiki, erkiň durnuklylygy we onuň belli zatlara gönükdirilmeleri. Bu ulgamjyklar häsiýetiň kesgitli ýüze çykmalaryny psihiki bahalandyrýar: dogumlylyk, çözgütlilik, durnuklylyk, maksada okgunlylyk, gaýduwsyzlyk.

**Dogumlylyk** erkli gurluşyň alamaty hasaplanylýar we erkli islegiň kuwwatly derejesini kesgitleýär. Üstünlikli sport hereketi üçin dogumlylyk gapma-garşylygyň derejesini ýokarlandyrmalydyr (garşydaşyň ussatlygynyň derejesini, şowsuzlygyň ýa-da şikesiň töwekgelçiligine akyl ýetirmekligiň derejesi, tomaşaçylar tarapyndan hoşniýetsizlikleriň derejesi, daş-töweregi gurşap alan şertleriň kanagatlanarsyzlyk derejesi). Häsiýetiň berkliginiň kuwwatlylyk ulgamjyklary görnüşinde dogumlylyk nerw ulgamynyň, ilkinji nobatda nerw ulgamynyň güýjüniň şahsy-özboluşlylyk alamatlary bilen berk baglanyşyklydyr. Dogumlylyk şahsyýetiň isleg-meňzeme gurşawynyň üsti bilen psihofiziologiki alamatlaryň amatsyz sazlaşyklarynda kemala gelip biler. Nerw ulgamy gowşak

türgen haçanda güýçli garşydaşy ýeňip geçmäge islegi bolan halatynda özüni dogumly bolmaga mejbur edip biler.

**Çözgütlilik** şahsyýetiň erk gurluşynyň alamaty hökmünde dogumlylyk bilen berk baglanyşyklydyr. Maksady saýlamaklyk tapgyrynda we özüňi alyp barmaklygyň esasy ugry kesgitlenende sebäpli bahalaryň göreşinde psihologiki täsin hadysalar döräp biler. Çözgütlilik türgeniň kesgitlenmedik çözgütleri ýüze çykanda sebäpli bahalary ýeňip geçmäge mümkinçilik berýär ýa-da ony düýbünden aradan aýyrýar. Kabul edilen çözgütden soň hereketleriň durmuşa geçirilmeginiň başynda çözgütlilik, ýagny dinamiklik we çaltlyk tutluşygy üstünlikli geçirmäge ymykly täsir edýär.

**Durnuklylyk** kabul edilen çözgüt amala aşyrylanda we ol durmuşa geçirilende erkli hereketiň esasy gymmatyny ýüze çykarýar hem-de duýdansyz päsgelçilikli ýagdaýlarda çözgütler amala aşyrylanda ýagdaýyň durnuklylygyny häsiýetlendirýär. Durnuklylygyň kemala gelşiniň mümkinçilikleri türgeniň pikirlenmelerinde meýilleşdirme we maglumatlaşdyrma wezipeleriniň ösüşine baglydyr. Täze hadysalary öňünden görmek başarnygy, duýdansyzlyklary aradan aýyrma, dogry maglumaty tassyklamak durnuklylygy berkitmäge täsir edýär. Sport ussatlygynyň erkini we derejesini ösdürmekligiň psihologiki barlaglary taktiki taýýarlygyň derejesi bilen durnuklylygyň arasyndaky oňaýly gatnaşyklaryny ýüze çykardy. Durnuklylyk sport üstünlikleriniň oňaýly närsesi hökmünde dürli sport görnüşlerinde we sport taýýarlygynyň dürli tapgyrlarynda dürli görnüşlerinde ýüze çykýar. Staýýerde durnuklylyk kynçylyklary ýeňip geçmeklikde aralygy geçende ýüze çykýar, başa-baş göreşijilerde – ilkinji nobatda tehnikany,

esasy ugry we başa-baş göreşmegiň taktikasyny ele almaklygyň yzygiderlilik ýagdaýynda ýüze çykýar.

**Maksada okgunlylyk** – erk sypaty bolmak bilen ähli türgenlere hökmany hasaplanylýar. Sportda, edil hereketiň beýleki görnüşlerindäki ýaly, iň soňky üstünlik maksada okgunlylyk bilen kesgitlenilýär – hem temperamenti, hem şahsyýeti, hem meňzemekligi, hem akyl ýetirmekligi bir gezekki erkli görnüşde integrirleýän çylşyrymly alamat hasaplanylýar.

**Gaýduwsyzlyk** güýji boýunça has ähmiýetli täsirlere we uzak wagtlyk psihiki we beden ýüklemelerine garşy durmak başarnygynda ýüze çykýar. Başa-baş göreşde haýbatly garşydaş bilen bolýan duşuşyklarda şikes almagyň derejesi juda ýokary töwekgel ýagdaýda bolýar. Türgenden bu howpa garşy durmaklyk üçin uly gaýduwsyzlyk talap edilýär. Gaýduwsyzlygy ýüze çykarmaklygyň belli-külli görnüşi agyrdyjy hereketlere garşy durmaklyk hasaplanylýar. Emma bu ýüze çykarmaklygyň has ýönekeý görnüşidir. Türgeniň ýokary guramaçylykly erkli hereketi hökmünde gaýduwsyzlyk şahsyýetiň öňdebaryjy gönükdirilmeleri we dünýägaraýşy bilen baglanyşyklydyr.

Gaýduwsyzlyga bolan ymtylyş – aýratyn-da ýaşlaryň arasynda başa-baş göreşijilerde iňňän giňden ýaýran nusgalaryň biridir – gaýduwsyzlyk baradaky göz öňüne getirmeler häzirki zaman jemgyýetinde durnukly hem däldir. “Gaýduwsyzlyk” diýlen jümlede diňe bir hasiýetiň özboluşly taraplary göz öňüne getirilmän, eýsem daşky alamatlar hem göz öňüne getirilýär: gaýduwsyz ýüz, atletiki figura, özüni alyp barşy – ol hem gaýduwsyzlyk kimin kesgitlenilip bilner. Bu alamatlaryň ählisi bir umumylyga birleşýär we gapma-garşy jynsly adamlar üçin aýratyn höwes dörediji hasaplanylýar (edil zenanlaryň

erkekleriň aglabasy üçin has höwes döredijiligi kimin). Häzirki wagtda adamdaky gaýduwsyzlyga gönükmelere doly däl toplumdaky öwezini dolmalar hökmünde seredilýär. Başa-baş göreşijileriň tälimçileri bu meňzemeleri juda ýygy-ýygydan ulanýarlar hem-de başa-baş göreşiň diňe bir beden taýdan taplanan kemala gelmeginiň däl, eýsem ýokary ynsanperwerligi, eserdeňligi we garşydaşa ünslüligi, häsiýetiň berkligini, mertebäňi ýokary duýujylygy we ynamlylygy kemala getirýändigini tekrarlaýarlar.

Häsiýetiň berkligi baradaky düşünje logiki taýdan düşündirilýär. 400 sany türgen testirlenen pursatynda (şol sanda birinjiden aşak bolmadyk derejeli 100 sany pälwan) 50 sany testden peýdalanyldy – olar ýerine ýetirilende anyk kynçylyklary ýeňip geçmeklik hökmany hasaplanyldy. Soňra elektron hasaplaýjy maşynlaryň kömegi bilen olaryň ortaça ähmiýeti, dargamagy, özara baglanyşygy hasaplanyldy we netijede şu aşakdaky sypatlaryň esaslaýyn gurluşy ýüze çykaryldy:

6) mertebäňi duýmak we öz-özüňi söýmegiň ýitiligi;
7) erkli çözgütleriň kemala gelşiniň çaltlygy;
8) erkli hereketleri ýüze çykarmaklygyň kuwwatlylygy;
9) erkli ýagdaýlaryň durnuklylygy;
10) erkli hereketleri ýüze çykarmaklygyň özbaşdaklygy.

**Gowy göreşmäge täsir edýän iýmit barmyka?**

Iýmitlenmek – islendik janly bedeniň durmuş hereketinde esasy zat bolup hyzmat edýär. Ajaýyp ýerde, gowy şertlerde ösýän ösümligi göz öňüne getir. Ony suwarýarlar, ol Gün şöhlesinden geregini edinýär. Gör, ol nähili berk hem owadan

boý alýar! Eger şeýle ösümligi sen ýaramaz ýere ekseň, Gün şöhlesini düşürmeseň we suwarmasaň, ol guramak bilen bolar, belki-de ösmekligini bes eder. Oňat idedilende haýwan çagajyklarynyň hem gowy ösýändigini her bir mekdep okuwçysy bilýändir.

Ýaş türgen üçin dogry we oňat iýmitlenmek örän wajypdyr. Eger sport bilen meşgullanyp başlan bolsa, ol türgenleşiklere näçe zähmet siňdirmeli bolýar. Bu goşmaça güýçleri sarp etmeklige gtirýär, diýmek oňat iýmitlenmek üçin hem pikir etmeli bolýar. Ýaş göreşiji nähili iýmitlenmeli? Ilkinji nobatda sen iýmitlenmegiň gün tertibini saklamaly. Iýmitlenmek adaty, ýöne dürli-dürli bolmaly. Onda herki zadyň öz çägi bolmaly. Öz çagalaryny aşa gowy görýän ejeler olary gymmat bahaly seýregräk iýmitler bilen naharlamagy gowy görýärler. Olar gymmat bolsa, peýdalydyr diýip hasap edýärler. Ýöne bu seýregräk iýmitler adaty iýmitleriň ornuny çalşyp bilmeýärler, mysal üçin, ýagy, süýdi, gök-önümi, bakja önümlerini. Iýmite hökmany suratda dürli görnüşli süýt-turşy önümlerini goşmaly (gatyk, gaýmak, peýnir we ş.m.). Gök-önümler has-da wajyp hasaplanylýar. Et hem hökmany zatlaryň biri, ýöne iň gowusy ol ýagsyz bolmaly. Bu, elbetde, ol näçe peýdaly bolsa-da seniň eti köp iýmelidigiňi aňlatmaýar. Iýýän zatlaryň aglaba bölegini et bilen doldurmaly däldir. Ony oňat işdäaçarlar, ýarmadyr gök-önümler bilen utgaşdyrmaly. Ajaýyp, peýdasy diýseň köp iýmit serişdesi ýumurtga hasaplanylýar. Seniň gündelik iýmitiň gün tertibinde witaminlere baý bolan gök-önümler, iýmişler, miweler hökmany suratda öz orunlaryny tapmalydyr. Tomat ýa-da miwe şirelerini içmeli.

Iýmitiň süýji bolmagy we ajaýyp görnüşde bolmagy örän wajypdyr. Şonda ol aşgazanda oňat işlenilýär we gowy siňdirilýär.

Öz ýaşyňda boýuň bilen bolan gatnaşykda näçeräk agramyň bolmalydygy barada jetweli hödürleýäris. Ýöne onuň mysalydygyny ýatdan çykarmaly däl we ol kadaly beden dykyzlygy bolanalara degişlidir. Mysal üçin, seniň boýuň 155 santimetr. Şol sandan 100-i aýyrmaly. Netijede şol boýa mahsus bolan agyrlygyň sany emele geler (ýagny 55 kilogram). Seniň ýoldaşyň boýy 165 santimetr. Ondan 105-i aýyrýarys. 60 galýar. Şu hem boýy 165 bolan oglanyň kadaly agramy hasaplanylýar. Eger siziň haýsydyr biriňiziň boýuňyz 175-den köp bolsa, onda 110-y aýyrmaly.

**1-nji jetwel**

| Oglanyň boşy, sm | Aýrylmaly san | Kadaly agramy, kg |
|---|---|---|
| 155-164 | 100 | 55-64 |
| 165-174 | 105 | 60-69 |
| 175 we ýokary | 110 | 65 we ýokary |

**2-nji jetwel**

| Iýmitiň ady | Siňdiriliş wagty (sagatda) |
|---|---|
| Çig ýumurtga | 1-2 |
| Gaýnadylan ýumurtga | 2-3 |
| Balyk, bulka | 2-3 |
| Gowrulan et | 4-5 |
| Balyk, gaýnadylan nohut | 4-5 |

| | |
|---|---|
| Gaýnadylan towuk | 3-4 |
| Gaýnadylan sygyr eti | 3-4 |
| Alma, gara çörek | 3-4 |

Rus halkynda bugly hammama elmydama uly hormat goýlupdyr. Rus hammamlarynda güýçli gyzgyn bug goýbermeklik, ýörite enjamlaşdyrylyp, ýokary galdyrylan tekjelerde oturmak we öz islegi boýunça ýakymly gaýyň (ýa-da dub) agaçlarynyň ýapraklaryndan ýasalan sübselikler bilen endamyna urmak öňden gelýän däpleriň biridir. Gyzgyn daşlara suw sepipdirler we sepilen suw bugaryp, endamy gerekli derejede derledip bugardypdyr. Ine, şeýle jana ýakymly "dowzahyň" içinde olar özlerini sübseläpdirler. Bugarandan soň, daşary ylgap çykypdyrlar we gara özlerini oklapdyrlar, tomsuna bolsa adatça hammamlaryň kenarlarynda edilendigi üçin derýajyklaryň ýa-da köljagazlaryň suwuna özlerini oklapdyrlar. Soňra iň ýokarky tekjelere çykyp, ýene-de bug emele getiripdirler. Bu bir gezeklik bolmandyr – elmydama bu adat gaýtalanypdyr. Bularyň hemmesi şähdiaçyklygyň ajaýyp çeşmesi bolupdyr, bedeni göwnejaý taplapdyr.

Hammamlarda buglanmaklygy gowy görýänler Gadymy Gresiýada-da, gadymy Rimde-de, Müsürde-de, Hindistanda-da, Hytaýda-da bolupdyrlar. Ruslaryň demirgazyk goňşusy bolan finler hem hammamyň peýdasyna juda gowy düşünipdirler. Fin saunalarynda (Finlýandiýada hammamlary şeýle atlandyrypdyrlar) sübsesiz buglanypdyrlar. Gyzgyn daşlara suw guýulmandyr, diňe birazajyk sepeläpdirler, munuň üçin ýörite peçler oturdylypdyr. Agaçdan ýasalan tekjelerde howanyň gyzgynlygy tas 100 gradusa çenli ýetiripdir. Fin saunasynyň "gury" howasynda örän ýeňil dem alnypdyr, bedenden bolsa

monjuk-monjuk der akypdyr. Buglanandan soň salkyn suwly howdanda (tomsuna derýajyklarda ýa-da köljagazlarda) ýüzüpdirler we ýene-de "gury" howaly saunanyň tekjelerine gelipdrler.

Bugly hammamy hepdede bir gezek kabul etmeklik maslahat berilýär – iň gowusy ertir dynç hasaplanylýan şenbe güni kabul etmeli. Hammamdan sen bedeniň üçin örän uly ýüklemeler alýandygyňy ýatdan çykarma. Şonuň üçin şol gün sen hiç hili türgenleşik geçmeli dälsiň. Hammamdan soň dynç almaly, güýç toplamaly.

Göreş ylmynda özüniň berk kanunlary bolýar, olary kimde-kim göreş bilen meşgullanmak isleýän bolsa bilmelidir. Her bir göreşijä hökmany bolan halyça ýykylmaklygyň berk hem kesgitli düzgünleri bar. Geliň, olaryň iň esasylaryna üns bilen seredip geçeliň.

**Agramlyk derejeler bölünmeklik.**

Göreşde ähli türgenler bäş sany ýaş toparyna bölünýär:

1. Ýetginjekler topary (10-13 ýaş).
2. Kiçi ýaşly ýaşlar (14-15 ýaş).
3. Uly ýaşdaky ýaşlar (16-17 ýaş).
4. Jahyllar (18-19 ýaş).
5. Ulular (19 ýaş we ulular).

Seni ilkinji iki topar gyzyklandyrýar. Bu toparlar hemme oglanjyklar şu aşakdaky agramlyk derejelerine bölünýärler:

1. Birinji has ýeňil agram (32-den 35 kg-a çenli).
2. Ikinji has ýeňil agram (35-den 38 kg-a çenli).
3. Birinji ýeňil agram (38-den 41 kg-a çenli).
4. Ikinji ýeňil agram (41-den 44 kg-a çenli).
5. Birinji ýarym ýeňil agram (44-den 47 kg-a çenli).

6. Ikinji ýarym ýeňil agram (47-den 50 kg-a çenli).
7. Birinji ýeňil agram (50-den 53 kg-a çenli).
8. Ikinji ýeňil agram (53-den 56 kg-a çenli).
9. Birinji ýarym orta agram (56-dan 59 kg-a çenli).
10. Ikinji ýarym orta agram (59-dan 62 kg-a çenli).
11. Birinji orta agram (62-den 65 kg-a çenli)
12. Ikinji orta agram (65-den 68 kg-a çenli).
13. Birinji ýarym agyr agram (68-den 71 kg-a çenli).
14. Ikinji ýarym agyr agram (71-den 74 kg-a çenli).
15. Birinji agyr agram (74-den 77 kg-a çenli).
16. Ikinji agyr agram (77 kg we ýokary).

Sende “Näme üçin agrama bölünmeler beýlekän?” diýip, sorag ýüze çykmagy mümkin. Bu tötänleýin edilmedi. Göz öňüne getir: agramy 32 kilogram bolan oglan we onuň ýanynda agramy 77 kilogram bolan oglan. Nähili pikir edýäň – birinji ikinji bilen tutluşmak ýeňil düşermi? Agramy uly bolan oglanda beýlekä seredende, gör, nähili artykmaçlyklar bar!

Ine, şonuň üçin hem çagalaryň deň şertlerde göreşmekleri üçin şeýle paýlanyşyk edildi.

Hereketlendiriji ukyp we başarjaňlyk prosesiniň emele gelmegini ösüşe bolan höwes ýerine ýetirýär. Ol çagalaryň hereketleriniň dolandyryş esaslarynyň öwredilişi bilen baglydyr, ýagny fiziki ukyplary ösdürýär, ilki bilen yzygiderligi ösdürýär. Ösüş işjeňlik mümkinçilikleriň galmagyna ugrukdyrylandyr – ýagny belli bir organlara we bedeniň gurluşyna gonükdirilýär (daşky dem alyş, gan aýlanyşyk, energiýa üpjünçiligi we ş.m.). Hereketlendiriji işler ýerine ýetirilende olaryň özara baglanyşygyny kämilleşdirýär. Gowy gurnalan maşklary giňeltmek ýoly bilenişjeňlik mümkinçilikleriň galmagy,artmagy üpjün edilýär.

Çagalar bu ýaşda mugallymlaryna meňzemäge çalyşýarlar. Hereiketleldiriji meseleler ýerine yetirilende onuň hereketlerini alýarlar. Şonuň üçin maşyklary ýerine ýetirmegiň esasy äheňi – öz deň-duşlaryndan yza galmazlyk, ýoldaşlaryndan ýa-da mugallymlaryndan tapawutlanmak bolýar. Kiçi ýaşly mekdep okuwçylaryna güýçli duýgurlyk işjeňliginden gowşak ýagdaýa geçmek häsiýetleridir. Munuň iki sebäbi bar:

Birinji sebäbi – çaga uzak wagt täsir edýän ýokary joşgunlylyk agramy nerwi ulgamynyň merkezi meýdanynyň ýokary bölümlerinde saklanmak prosesleriniň ösüşine getirýär, ikinjisi bolsa - umumy fiziki işe ukyplylygyň ähli derejelerinde pesligini görkezýär we ähli bedende ýadawlygyň çalt ösüşini belleýär. Şonuň bilen birlikde kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynda agyrlykdan şoň daýanmak calt bolup geçýär hem-de olarda ýene-de hereket işjeňligine talap ýüze çykýar.

## SPORT ÝARYŞLARYNYŇ PSIHOLOGIÝASY

*l. Sportdaky bäsleşikleriň psihologiki aýratynlyklary.*

**Ýaryş** – sportuň esasy aýratynlyklarynyň biridir. Ýaryş beden terbiýesinde uly orun tutýar. Sporty ýaryşsyz göz öňüne getirmek mümkin däl. Ol özüniň mazmuny we görnüşi boýunça kesgitlenilýär hem-de öz düzgünleri bilen esaslandyrylýar. Emma sportuň ähli görnüşleriniň birnäçe meňzeş aýratynlyklary bolýar. Bu aýratyn-da psihologiki aýratynlyklardyr.

Görnükli hünärmenler ir wagtdan bäri sport pudagyndaky bäsleşige akylyň, erkiň, duýgynyň, türgeniň beden we tehniki kämilliginiň psihiki derejedäki göreşi diýip seredipdirler. Şu jähtden bäsleşýänleriň ikisiniň-de bir maksat üçin – garşydaşyndan rüstem

çykmak üçin, seýdibem öňe saýlanmak üçin göreş alyp barýandygy hemmämize bellidir. Şeýle özara hereket bolsa adamdan beden we ruhy güýjüni bilelikde sarp etmegi talap edýär. Toparlaýyn sport görnüşinde bolsa ol hereketleri juda ylalaşykly alyp barmagy talap edýär, sport toparynyň ähli agzalarynyň pikirleriniň, erk we duýgularynyň birligini, bäsdeşlik göreşini alyp barmagyň ysnyşyklylygyny aňladýar.

Türgeniň öz mümkinçiligine görä, iňňän ýokary netije gazanmaga ymtylyşy sport ýaryşynyň ýene bir aýratynlygydyr. Bu ymtylyş dürlüçe bolup biler: türgeniň kämilleşişine, her bir ýaryşa taýýarlyk derejesine bagly bolup biler. Ýöne iň ýokary netijäni gazanmak beden we psihiki dartgynlylygyň aňryçäk arabaglanyşygynda mümkindir.

*2. Ýaryşa taýýarlygyň psihiki ýagdaýy.* Herekete taýýarlyk – giň düşünje. Ýaryşa taýýarlygyň alamatlarynyň jemi şu aşakdakylardan ybarat:

– *ahlak taýdan taýýarlyk;*
– *esaslandyrylan taýýarlyk;*
- *psihiki taýýarlyk;*
- *ýörite taýýarlyk (beden, tehniki, taktiki we nazaryýet hem-de olaryň birligi).*

Psihologiki taýýarlyk bularyň ählisinden ýokary bolup durýar. Ol ýaryşyň üstünlikli tamamlanmagyna aýgytlaýjy ähmiýet berýär.

Sport psihologiýasynda türgeniň ýaryşyň öň ýanyndaky ýagdaýy – söweşjeň taýýarlyk ýagdaýy, ruhubelentliligi giňden öwrenildi. Ummasyz möçberde geçirilen synaglar we tejribeler öz güýjüňe bolan ynam, durnukly ymtylyş we iň soňky güýjüňe çenli göreşmek, ýokary derejedäki oýanyş äheňi, gapdaldaky

päsgelçilikleri ýeňip geçmek başarnygy, öz hereketleriňe erkin erk etmeklik, pikirleriňe, duýgularyňa, umuman, tejribäňe, özüňi alyp barşyňa doly we dogry erk etmek başarnygy ähli ýeňişleriň gözbaşy hasaplanylýar.

Ýaryşa psihologiki taýýarlyk ýagdaýy birnäçe derejä bölünýär.

**Birinji dereje** – doly psihiki taýýarlyk ýagdaýy.

**lkinji dereje** – dolulyga ýakyn psihiki taýýarlyk ýagdaýy (mysal üçin, ýaryşa gatnaşmaklyk islegi-höwesi).

**Üçünji dereje** – doly däl psihiki taýýarlyk ýagdaýy.

**Dördüňji dereje** – psihiki taýýarlyksyz ýagdaý, beýle ýagdaýda türgeni ýaryşa goýbermeli däl.

Şeýlelikde, psihologiki taýýarlyk ýagdaýy, gös-göni aýtsak – bu türgeni her hili ýagdaýda-da ýeňşe getirýän dolandyryjy serişdedir.

***Psihologiki taýýarlyk*** – bu türgeniň ýaryşda çykyş etmegi üçin psihiki ýagdaýyny döretmek, ony goldamak we dikeltmek pursatydyr. Bu türgenleşigiň giňişleyin gidişinde amala aşyrylýar.

Psihiki taýýarlyk ýagdaýyny döretmek tälimçiniň we türgeniň özüniň işeňňir hereketiniň we aladasynyň netijesidir.

*3. Sportuň durmuş-psihologiki meseleleri*. Durmuş psihologiýasynda topar diýen düşünjä umumy aýdyňlyk berilýär. Islendik adamlaryň jemi, birleşigi topar diýlip göz öňüne getirilýär. Sport toparlarynda beden terbiýesi we sport onuň bilen meşgullanýan adamlara birleşýärler.

Sport toparlarynyň görnüşleriniň biri-de sport komandasydyr. Sport komandasynyň durmuşynyň esasy kanunlarynyň biri-de onuň depginidir. Islendik komandanyň ýaşy we terjimehaly bolýar.

Sport toparynyň ösüşiniň göreldeli ýokary derejesi köpçülikdir, şol sanda sport köpçüligi. Her bir köpçüligiň umumy we baş maksatlary bolýar. Anyk maksatlar we wezipeler dürlüçe bolýar we

olar türgeniň we toparyň hakyky mümkinçiliklerinden gelip çykýar. Garşydaşyň güýjüne baglylykda tälimçi, mysal üçin, ýeňmeli ýa-da güýçlüler bilen oýnap bilmek başarnygyny barlamaly diýen wezipeleri goyup biler.

Sport toparyna-köpçüligine ýokary derejedäki toparlaýyn taýýarlyk mahsusdyr: habarlaşyp, hereket etmek başarnygy, bir-biriňe gulak asmak we boýun egmek, ylalaşykly hereketi gazanmak, biri-biriňe düşünişmek we beýlekiler.

Ysnyşykly sport köpçüligi kynçylyklary tiz ýeňip geçýär, güýçlerini doly ugrukdyryp bilýär, närazyçylyga we jedellere ýol bermeýär (ne türgenleşikde, ne-de ýaryşda), her bir türgeniň ösüş mümkinçiliklerine giň ýol açýar.

Sport toparynyň agzalarynyň hereketlerini guramaçy bolup ýolbaşçyiyk we öňbaşçylyk hyzmat edýär. Ýolbaşçylygyň we öňbaşçylygyň arasynda kesgitli tapawut bar.

**Ýolbaşçylyk** – bu toparyň agzalarynyň arasynda resmi we işjeň gatnaşyklary kadalaşdyrýan serişdedir.

**Öňbaşçylyk** – bu türgenleriň resmi däl häsiýetdäki gatnaşyklaryny kadalaşdyrýan serişdedir.

Türgeni we topary terbiýelemekde tälimçiniň üstünligi hem-de onuň ýolbaşçylygyndaky abraýy meşgullanýanlaryň arasyndaky **awtoritetine** *(mertebesine, sarpasyna, abraýyna, şan-şöhratyna)* baglydyr.

**Awtoritet** – latyn sözi bolup, „güýç, täsir” diýmegi aňladýar. Awtoritet – abraý tälimçiniň çäklendirilmesiz iş başarjaňlygy we zähmetsöýerligi esasynda gazanylýar.

**Kapitan** –toparda resmi adamdyr. Ol göreldeli türgen bolmak bilen çäklenmän, topary ruhlandyrmagy başarýan, şatlykly hem-de çylşyrymly ýagdaýda-da topary yzyna düşürip bilýän bolmaly.

Psihologiki ýagdaý köpçülikde sport toparynyň kemala gelmegindäki wajyp görkezijileriň biridir.

## BEÝLEKI SPORT GÖRNÜŞLERINDE PSIHOLOGIKI TAÝÝARLYGYNYŇ WAJYP MESELELERI

*1. Boksçularyň psihologiki taýýarlygy.*

Psihologiki taýýarlygyň wajyp pursaty türgeniň agramlyk dessury diýlip yglan edildi. Adaty edebiýatlarda (tejribelikde-de şeýle) söýüjiler boksy üçin türgenleşik agramy diýlip boksçynyň yzygiderli türgenleşik döwründe bolan agramyna düşünilýär. Adatça ol ýaryşdaky agramdan 2-3 kilogram ýokarydyr.

Ähli amerikan professionallary öz agramlyk derejeleriniň çäklerinde türgenleşýärler, bu bolsa boksça agramyny peseltmek barada pikir etmän, fiziki sypatlaryny we tehniki ussatlygyny kämilleşdirmäge ýardam edýär.

Her boksçynyň agramlyk derejesiniň çäkleriniň üýtgeýşine şahsy tälimçisi gözegçilik edýär.

Şonuň bilen birlikde eger professionala öz agramyny saklamak kyn düşse, ol dessine agramlyk derejesini üýtgedýär.

Boksçularyň tas hemmesi diýen ýaly endam gyzdyrmak başlanýança öňde duran söweşe psihologiki taýýarlygyny bellige alýandygy bellärliklidir. Muny geçirilen sorag-jogap seljermesi-de tassyklaýar.

Boksçularyň agram çekmek dessuryny “ýaryşyň başlangyjy” hasaplaýarlar. Agram çekdirmede köpüsi, aýratynda olaryň özüne ynamy bolmasa, öz çykyş etjek agramlyk derejesiniň kadasyna laýyk gelmez öýdüp, juda biynjalyksyzlanýarlar.

Ýaryşdan öňki joşgunly ýagdaýyň kemala gelmeginiň şertleri we serişdeleri diýip türgenler agramyny sazlamagy, sparringleri, esasy düzüme goşulmagynyň 20-30 güni hasaplaýarlar. Bularyň üstüne okuw-türgenleşik pursatlarynyň soňky döwrüniň ýokary netijeliligini, ýygnanyşyklary we ýaryşyň geçýän ýerine gitmekligi, ýaryş geçiriljek ýeriň ýagdaýyny (ýerleşiş, iýmitleniş şertleri, geljekki garşydaş bilen duşuşyk, ýaryşyň geçirilmegi we beýlekileri) goşmak bolar.

*2. Tennisçileriň psihologiki taýýarlygy* – bu tennisçileriň taýýarlygynyň ýokarlanmagy we olaryň ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmegi üçin zerur bolan ahlak we psihiki sypatlary ýüze çykarmak we kämilleşdirmek maksady bilen ulanylýan mugallymçylygyň psihiki täsirler ulgamydyr.

Sport ussatlaryny psihologoki taýdan taýýarlamak wajyp hem-de çylşyrymly mesele bolup durýar. Sport ýaryşlarynda tennisçi öz garşydaşy bilen bäsleşende ýeňşiň diňe güýje, tehniki tilsimlere we ussatlyga bagly bolmaýanlygy sebäpli, onyň ýeňiş üçin aň taýýarlygy hem-de erjelligi durnukly bolmalydyr.

*Tennisçileriň psihologiki taýýarlygy* – bir tarapdan tennisçiniň beden we tehniki taýýarlygyny ýokarlandyrmakda giňden ulanylýan bolsa, beýleki tarapdan ýaryşdan öň we ýaryş döwründe ýüze çykýan oňaýsyz täsirlere garşy durmaga (öz güýjüňe, mümkünçiligiňe ynamsyzlyk, gorky, sussupeslik, howsalalyk we ş.m. ýagdaýlary aýyrmak üçin) kömek berýän serişde hökümünde ulanylýar.

Tennisçileriň psihologiki taýýarlygy, esasan, biri-biri bilen baglanyşykly şu ugurlara gönükdirilen bolmalydyr:

1. Tennisçiniň şahsy kemala gelmegine ýardam bermek.

2. Tennisçileriň erk taýýarlygyny ýokarlandyrmak.

3. Tennisçileriň özüne erk edip bilmegi, esasan, şulardan durýar :

- Akyl ýetirijilik – birnäçe çözgütleriň arasyndan dogry çözgüt tapyp bilmegi.
- Ynamlylyk – öz-özüňde ynam döretmek, ynamly hereket etmek.
- Ýerine ýetirijilik – öz-özüňden talap etmek, mejbury, hökman ýerine ýetirmeklik.

Erk taýýarlygy tennisçilerde şu hereketleri ýüze çykarýar :

- Maksada okgunlylyk.
- Çözgüt tapyjylyk.
- Tutanýerlilik.
- Çydamlylyk we özdiýenlilik.
- Ahlak sypatlylyk.

*Tennisçileriň psihologiki taýýarlygynyň ugurlary.*

*Tennisçileriň psihologiki taýýarlygy* – bu tennisçileriň taýýarlygynyň ýokarlanmagy we olaryň ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmegi üçin zerur bolan ahlak we psihiki sypatlary ýüze çykarmak we kämilleşdirmek maksady bilen ulanylýan mugallymçylygyň psihiki täsirler ulgamydyr.

Sport ussatlaryny psihologoki taýdan taýýarlamak wajyp hem-de çylşyrymly mesele bolup durýar. Sport ýaryşlarynda tennisçi öz garşydaşy bilen bäsleşende ýeňşiň diňe güýje, tehniki tilsimlere we ussatlyga bagly bolmaýanlygy sebäpli, onyň ýeňiş üçin aň taýýarlygy hem-de erjelligi durnukly bolmalydyr.

*Tennisçileriň psihologiki taýýarlygy* – bir tarapdan tennisçiniň beden we tehniki taýýarlygyny ýokarlandyrmakda giňden ulanylýan bolsa, beýleki tarapdan ýaryşdan öň we ýaryş döwründe ýüze çykýan oňaýsyz täsirlere garşy durmaga (öz güýjüňe, mümkünçiligiňe ynamsyzlyk, gorky, sussupeslik, howsalalyk we ş.m. ýagdaýlary aýyrmak üçin) kömek berýän serişde hökümünde ulanylýar.

Tennisçileriň psihologiki taýýarlygy, esasan, biri-biri bilen baglanyşykly şu ugurlara gönükdirilen bolmalydyr:

Tennisçiniň şahsy kemala gelmegine ýardam bermek. Bu gowy gylyk-häsiýetli, edep-ekramly, akylly-paýhasly zähmetsöýer, ruhubelent ýaş tennisçiniň kemala gelmegine ýardam bermekligi aňladýar. Tälimçi tennisçileri diňe bir ýaryşlara we sport üstünliklere taýýarlamak bilen çäklenmän, olaryň ahlakly, gowy gylyk-häsiýetli, edepli şahsiýet bolup ýetişmegine hem uly üns bermelidir, ýagny, tälimçi türgenleşýän çagalaryň ikinji terbiýe atasydyr we ol oňat terbiýeli, ruhubelent tennisçileri ýetişdirmek üçin öz zähmetini gaýgyrmaly däldir. Ruhubelentlik barada aýtsak, sport äleminde gazanylýan ähli üstünlikler ruhubelentligiň nyşanydyr. Diňe ruhuň belent bolanda bellenen sepgitlere ýetip bolýar.

Tennisçileriň erk taýýarlygyny ýokarlandyrmak. *Erk* – munuň özi öňde goýlan maksada ýetmek ýolundaky kynçylyklary ýeňip geçmeklige zerur bolan güýç sarp etmek bilen utgaşýan aňly hereketlerdir. Erk adamyň maksady bilen islegi esasynda onuň gönükdirilen işlerinde we hereketlerinde ýüze çykýar.

Isleg – munuň özi talabyň oý-pikirde bar bolan mazmunydyr.

Erk-isleg – bu tennisçiniň dürli ýagdaýlarda daşky şertleri kabul edip, özüniň duýgusy we paýhasy esasynda özüňe erk edip bilmekdir.

Tennisçileriň psihologoki taýýarlygynyň esasy meseleleriniň biri hem türgeniň tennis bilen meşgullanmaga islegini artdyrmakdyr we olarda belli bir maksat döretmekdir.

Tennisçileriň özüne erk edip bilmegi, esasan, şulardan durýar :

- Akyl ýetirijilik – birnäçe çözgütleriň arasyndan dogry çözgüt tapyp bilmegi.
- Ynamlylyk – öz-özüňde ynam döretmek, ynamly hereket etmek.
- Ýerine ýetirijilik – öz-özüňden talap etmek, mejbury, hökman ýerine ýetirmeklik.

Erk taýýarlygy tennisçilerde şu hereketleri ýüze çykarýar :

- Maksada okgunlylyk.
- Çözgüt tapyjylyk.
- Tutanýerlilik.
- Çydamlylyk we özdiýenlilik.
- Ahlak sypatlylyk.

Tennisçileriň içki duýgularyny sazlap bilmek we psihiki dartgynlygy ugrukdyrmak. Şatlyk, tukatlyk, gorky, begenmek, ökünmek bularyň hemmesi dürli-dürli duýgular we joşgunlardyr. Olar adamyň psihiki şöhlenmesini ýüze çykarýar. Adamyň içki duýgulary elmydama hereket arkaly, ýüzüniň üýtgemegi we beýleki yşaratlar bilen amala aşyrylýar.

Tennisçileri ýaryşlara psihologiki taýdan taýýarlamak. Tennisçileriň ýaryşlaryň öň ýanyndaky ýagdaýy, söweşjeň taýýarlyk ýagdaýy, ruhubelentligi, ýaryşda öz güýjüne bolan ynamy, onuň üstünlige durnukly ymtylyşy we iň soňky güýjüne

çenli göreşmegi, ýaryşlarda öz hereketlerine erkin erk etmek başarnygy ähli ýeňişleriň gözbaşy hasaplanýar. Tennisçileri ýaryşlara psihiki taýdan taýýarlamagyň esasy meselesi – tennisçileriň ýaryşlarda özlerine erk edip bilmegine we ýaryşlara dogry girişmegine gönükdirilendir.

*Tennisçileriň psihologoki taýýarlygynyň serişdeleri we usullary*.

Tennisçileriň psihiki taýýarlygynyň serişdeleri we usullary çözülýän meselä görä, biri-birinden tapawutlanýar. Psihiki taýýarlygyň öz aýry maksady, meselesi bolsa-da, beýleki taýýarlyklar bilen bilelikde gündelik türgenleşikde ulanylýar. Tennisçileriň psihiki taýýarlygynyň dowamynda ulanylýan serişdeleri we usullary şu aşakdaky topara bölmek bolar:

Maksadyna baglylykda psihiki taýýarlygyň serişdeleriniň bölünişi:

- Taýýarlaýjy psihologiki serişdeler – haýsy hem bolsa bir ýaryşa taýýarlamak maksady bilen ulanylýar.
- Düzediji psihologiki serişdeler – ýalňyşlygyny duzetmek, dürs ýola gönükdirmek maksady bilen ulanylýar.
- Gowşadyjy - köşeşdiriji psihologiki serişdeler – ýaryş döwründe we ýaryşdan söň bedeni dikeltmek ýa-da myşsanyň we duýgularyň dartgynlylygyny aýyrmak maksady bilen ulanylýar.

Mazmunyna baglylykda psihiki taýýarlygyň usullarynyň bölünişi:

- Mugallymçylyk – psihologiki usul (tennisçileri ynandyrmak, dogry ýola ugrukdyrmak, herekete getirmek, ahlak edepliligine täsir etmek, durmuşa taýýarlamak we ş.m. degişli).

• Psihologiki usul – (tennisçilerde ynam döretmek, olara söz we mysallaryň kömegi bilen täsir etmek, köşeşdirmek, oýarmak, tolgundyrmak we ş.m. degişli).

• Psiho–fiziologiki usul (dürli lukmançylyk apparatlary, derman serişdeleri, maşklar, owkalama we ş.m. bilen tennisçileriň psihiki işjeňleligini ýokarlandyrmak degişli).

Täsir ediş ugruna baglylykda psihiki taýýarlygyň serişdeleriniň we usullarynyň bölünişi:

• Psihomotor reaksiýasyna täsir etmek üçin gönükdirilen.

• Akyl-paýhasyna täsir etmek üçin gönükdirilen.

• Duýgularyna (joşgunlylygyna) täsir etmek üçin gönükdirilen.

• Erk taýýarlygyna täsir etmek üçin gönükdirilen.

• Ahlak taýýarlygyna täsir etmek üçin gönükdirilen.

Bu serişdeler we usullar ulanylýan wagtyna baglylykda şeýle bölünýär:

• Türgenleşikde.

• Ýaryşdan öň.

• Ýaryşyň dowamynda.

• Ýaryşdan söň.

Ulanylyşynyň häsiýeti boýunça şeýle bölünýär:

• Öz-özüni ugrukdyryjy (özüňi taýýarlamak).

• Başga biriniň täsiri bilen (mugallym, tälimçi, lukman, owkalaýjy we ş.m. kömegi bilen) ugrukdyryjy.

Bularyň arasynda belli bir serişdeleriň we usullaryň saýlanyp alynmagyna wagt, ýaryşyň geçirilýän ýeri, topardaşlary, durmuş şertleri we tennisçiniň şahsy aýratynlyklary öz täsirini ýetirýär.

*Psihologiki taýýarlyk serişdeleriniň we usullarynyň ähmiýeti.* Taýýarlaýjy serişdeler we usullar tennisçileriň akyl

paýhas we hereket işjeňligini ýüze çykarmak maksady bilen olaryň psihiki ukyplylygynyň ýokarlanmagyna gönükdirilendir. Muňa mysal edip, sözleýiş usullary bilen buýruk bermek we ynam döretmek, psiho-ugrukdyryjy maşklar, özüňi dürslemek, taýýarlamak, gyzdyryjy maşklar, owkalama we ş.m. görkezmek bolar.

Düzediji serişdeler köplenç sözleýiş usullarynyň kömegi bilen gapdaldan täsir etmek esasynda amala aşyrylýar. Bu ýerde esasan tennisçiniň oňyn däl (gowşak) duýgularyny (gorky, ynamsyzlyk, howsalalyk we ş.m.) dürli mysallaryň, sözleriň, täsirleriň kömegi bilen oňyn (oňaýly) duýgulara (batyrlyk, ruhubelentlik, özüňe ynamlylyk we ş.m.) öwürmeklige gönükdirilen bolýar.

Gawşadyjy – köşeşdiriji serişdeler tennisçileriň aşa uly tolgunmalarynyň (howsalaly ýagdaýynyň) peselmegine hem-de olaryň psihiki we fiziki dikeliş hadysasynyň çaltlaşmagyna gönükdirilendir. Muňa mysal edip, psiho – ugrukdyryjy türgenleşiklerden köşeşdirmekligi, beden myşsalaryny yzygiderlikde gowşatmaklygy we gatatmaklygy, köşeşdiriji maşklary, owkalamagy we ş.m. görkezmek bolar.

Psiho-mugallymçylyk serişdelerine diňe bir (psiholok) ruhy lukmanyň däl-de, tälimçiniň hem sözleýiş täsirleri bilen tennisçileriň ahlak sypatlaryna we duýgularyna täsir etmek üçin gönükdirilen usullar degişlidir. Sözleriň ýerlikli ulanylmagy psihiki taýýarlygyň esasy serişdesi bolup durýar. Bu ýerde esasan, ruhy lukman we tälimçi tennisçilere degerli maslahatlar, sözler we mysallar bilen öz täsirini ýetirmelidirler.

Psihofiziologiki serişdelere tennisçileriň işjeňlik ulgamlaryna täsir etmek bilen olaryň psihiki işjeňligini ýokarlandyrýan usullar degişlidir. Muňa mysal edip,

refleksterapiýany (gyzyl iňňe), owkalamany, derman serişdelerini, fiziobejergileri, maşklary we ş.m. görkezmek bolar.

Psihiki taýýarlygyň esasy oňaýly serişdesi we usuly öz-özüňi ugrukdyrmak, taýýarlamak hasaplanýar. Muňa mysal edip, özüňe ynam döretmegi, özüňi köşeşdirmegi (dürsemek), özüňden talap etmegi, dem alyş we köşeşdiriji maşklary ýerlikli ulanmagy, idiomotor türgenleşigi (göz öňüne getirmeklik ) we ş.m. görkezmek bolar.

Tennisçileriň psihiki taýýarlygy köpýyllyk taýýarlygyň dowamynda türgenleşiklerde we ýaryşlarda amala aşyrylýar.

*3. Psihologiki barlaglaryň ähmiýeti.*

Türgeniň psihikasyna mümkin boldugyça azrak şikes ýetirmek we öwrenilýän pursat barada has hakykaty almak üçin görnükli psihologlar we öňdebaryjy tälimçiler tarapyndan ilkibaşky sorag-jogap çyzgydy düzülýär.

Netijeleriň ara alnyp maslahatlaşylmagyna hödürlenilýän deslapky öwrenmek pursatynda şular ýüze çykaryldy: boksçular soraglara has-da höwesjeň (aýratyn-da utan pursatlarynda) jogap berýärler; sagaldyş ýygnanyşyklarynda, ýaryş başlamazyndan 10-15 gün öň okuw-türgenleşik ýygnanyşyklarynda olar bilen dostlukly gatnaşyklar ýola goýulýar.

Has dogry jogaplary almak üçin söhbetdeşligiň başynda "psihologiki barlaglar" geçirildi, şonuň netijesinde türgenler öňde duran söhbetdeşligiň mazmuny bilen tanyşdyryldy. Söhbetdeşliklere – sorag-jogaplara ýokary derejeli türgenler gatnaşdylar: sport ussatlary, sport ussatlygyna dalaşgärler. Soraşylanlaryň arasynda halkara ýaryşlarynyň çempionlary we baýrakly orunlary eýelänler, milli ýygyndy toparyň agzalary hem bardy.

Sorag-jogap şu aşakdaky görnüşde geçirildi:

- öňde duran ýaryş baradaky habary kabul ediş ýagdaýy;
- başdan geçirjek gaýgy-aladalary;
- ýaryşdan öň ilkinji aňly *“tolgunma duýgusynyň”* dörän wagty;
- *“tolgunma duýgusynyň”, “geçiş tertibiniň”* kemala gelmegine täsir edýän şertler we ýagdaýlar, şeýle-de ähli ýyllyk tapgyrlarda ulanylýan psihologiki taýýarlaryň serişdeleri we usullary.

Diňe psihiki pursatlary we sypatlary hemişe hem-de günde kämilleşdirmek, şahsyýet gurluşyny (aýratyn-da psihologiki durnuklylygy) terbiýelemek we öz-özüňi terbiýelemek, joşgunly ýagdaýlaryňy we psihiki iş başarjaňlygyňy gerekli derejede saklamak arkaly häzirki zaman jogapkärli ýaryşlara gowy taýýarlanmak mümkin.

Takyk ýüklemeleriň anyklanmazlygy we psihiki taýýarlygyň serişdeleriniň hem-de usullarynyň ähmiýetsiz paýlanmagy sportuň psihologiýasynda psihiki taýýarlygyň umumy we aýry-aýry psihiki sypatlaryny we ýagdaýlaryny bahalandyrmagyň hakyky mukdar ölçegleriniň henize çenli işlenilip taýýarlanylmandygy bilen şertlendirilýär.

Psihiki taýýarlygyň anyk paýlanylmagy we onuň serişdeleriniň we usullarynyň saýlanylmagy psihiki seljerme barlaglarynyň netijesinde ýüze çykarylan hem-de olaryň pedagogiki we mediki-biologiki barlaglarynyň maglumatlaryna garşy goýlan türgenleriň ýaş we şahsy aýratynlyklaryna baglydyr.

Anyk ýaryşa psihologiki taýýarlyk meýilleşdirilende türgenleriň şahsyýetiniň, tehniki, taktiki, fiziki, psihologiki taýýarlygynyň aýratynlyklaryna, şeýle hem ýaryş ýagdaýynyň

we garşydaşlaryň aýratynlyklaryna baglylykda boksçularyň psihiki ýagdaýynyň dinamikasynyň dartgynlylygyny we maglumatlaşdyrylyşyny hasaba alýan ulgamy işläp taýýarlamaklyk hökmanydyr.

Psihologiki-pedagogiki täsir etmeleriň ulgamy şu aşakdakylardan ybarat:

a) boksçynyň şahsyýetiniň gönüden-göni kemala gelmegi.

b) boksçynyň erkinlik sypatlarynyň ösüşi we kämilleşişi.

ç) boksçynyň ýöriteleşdirilen psihologiki sypatlarynyň ösüşi we kämilleşişi.

d) psihologiki ýagdaýlary öz-özünden kadalaşdyrmak başarnyklarynyň terbiýesi.

## GIMNASTIKAÇYLARYŇ PSIHOLOGIKI TAÝÝARLYGY

**Psihologiki taýýarlyk** gimnastikaçylaryň bütin sport taýýarlygynyň dowamynda amala aşyrýan mugallymçylyk işiniň esasy bölegi bolup durýar.

Ýaryş işine degişli başlangyç psihologiki taýýarlygy, kesgitli ýaryşlara – ýörite taýýarlygy we ýaryşlarda gimnastiki maşklaryny ýerine ýetirmek üçin gös-göni taýýarlygy tapawutlandyryp bolýar.

Başlangyç psihologiki taýýarlyk terbiýeçilik we okuw meselelerini çözýär, mundan başga-da, ýaryşlara gatnaşmak üçin zerur bolan esasy psihologiki sypatlary, ukyplary emele getirýär hem kämilleşdirýär. Ol şu aşakdakylary göz öňüne tutýar:

- ahlak taýdan taýýarlyk – gimnastikaçylarda ynamy, watançylygy, sporta bolan söýgini, tertipliligi, guramaçylygy,

jogapkärçiligi, ýerine ýetirijiligi, borçlulygy, sport emellerine we garşydaşlaryna hormaty döretmek;

- delil-erk taýýarlygy – maksada okgunlylygy, özüňi kämilleşdirmekligi, erklilik sypatlarynyň ösüşini (tutanýerliligi, sabyrlylygy, dogumlygy we başgalary) emele getirmek we sport işiniň adatdan daşary ýagdaýlarynda olary ýüze çykarmagy başarmak;

- akyl taýýarlygy – özüňi derňemek ukybyny kämilleşdirmek, döredijilik hyýaly getirmäni, oýlanyşygy ösdürmek;

- gimnastiki maşklary täsirli ýerine ýetirmek üçin psihiki işleri we sypatlary ösdürmek – hereket, görüş, eşidiş we beýleki duýgulary ösdürmek, ýörite çydamlylygy döretmek, hereketlere gözegçilik ukybyny kämilleşdirmek, ünsüň durnuklylygy we ünsi bölmek;

- ýakymsyz psihiki ýagdaýlary kadalaşdyrmak tärlerini özleşdirmek – psihiki dartgynlylyk ýagdaýa, ýadawlyga gözegçilik etmek ukybyny emele getirmek, psihiki ýagdaýlary kadalaşdyrmak tärlerini özleşdirmek (dem alşy kadalaşdyrmak, myşsalary rahatlandyrmak, ünsi bölmek hem-de başga zada sowmak we başgalar);

- psihologiki bilim – özüňe erk edip bilmek ukybyny kämilleşdirmek, sportçulara öz psihiki sypatlary baradaky bilimini bermek.

Ýörite psihologiki taýýarlyk kesgitli ýaryşlara gimnastikaçyda psihiki taýýarlyk ýagdaýyny döretmäge ugrukdyrylan. Ýörite taýýarlygyň mazmuny boljak ýaryşyň talaplaryna we şertlerine bagly bolýar. Muňa garamazdan, taýýarlygyň birnäçe umumy meselelerini tapawutlandyryp bolýar:

- degişli ýaryşlara gatnaşýan gimnastikaçynyň maksadyny, ýaryşlaryň hereketlerini, sportçularyň mümkinçiliklerini kesgitlemek;

- ýaryş esaslandyrmasyny emele getirmek;

- boljak ýaryşyň şertleri barada zerur maglumatlary anyklamak, türgeniň mümkinçiliklerini bahalandyrmak we derňemek;

- ýaryşyň başynda sagdyn psihiki-nerw ýagdaýyny saklamagyň aýratyn tärlerini ulanmak, ýakymsyz psihiki ýagdaýlary kadalaşdyrmak.

Ýörite psihologiki taýýarlyk ýaryşdan öňki taýýarlyk döwründe amala aşyrylýar. Ol türgenleşdiriji we sport derejeli psihologyň gatnaşmagynda geçirilýär. Emma bu taýýarlygyň üstünligi ilkinji nobatda gimnastikaça bagly bolup durýar. Türgeniň öz öňünde goýan meseleleri diňe onuň içki kabul edişinde, onuň şahsy meselesi bolan ýagdaýynda ýaryşyň gatnaşygyny we onuň esaslaryny döretmäge täsir eder.

Gös-göni psihologiki taýýarlyk kesgitli gimnastiki maşklary ýerine ýetirmezinden öň ýaryş işinde amala aşyrylýar. Bu bütin psihologiki taýýarlygynda ýaryşyň tamamlanýan we örän jogapkärçilikli pursady bolup, gimnastikaçynyň ähli güýjüniň birikmegini talap edýär. Gös-göni taýýarlyk şu aşakdaky döwürleri öz içine alýar:

- kesgitli şertlerde gimnastiki maşklar toplumyny anyklamak we onuň ýerine ýetirilişiniň synagyny deslapky görüp geçirmek;

- bütin maşky hyýaly göz öňüne getirmek bilen ünsli jemlemek;

- ýerine ýetirilýän hereketleri bahalandyrmak, ýalňyşlary kesgitlemek we geljekde bu hereketler ýerine ýetirilende zerur düzedişleri girizmek.

Göz-göni psihologiki taýýarlyk esasan gimnastikaçynyň özi tarapyndan amala aşyrylýar. Ol gimnastikaçydan bitewi gimnastiki maşkyň tärleriniň we usullarynyň deslapky özleşdirilişini talap edýär. Bu tärleriň we usullaryň üstünde işlemeklik köplenç başlangyç psihologiki taýýarlyk işinde döreýär.

Gimnastikaçynyň psihologiki taýýarlygy onuň öz şahsy aýratynlyklarynyň esasynda amala aşyrylýar. Şonuň üçin bu taýýarlygyň serişdelerini we kesgitli tärlerini saýlamaga başlamazdan öňürti sportçynyň psihologiki häsiýetnamasyny düzmek zerurdyr.

*Gimnastikaçylaryň psihologiki häsiýetnamasy.*

Psihologiki häsiýetnama gimnastikaçynyň aýratyn psihiki işleriniň we sypatlarynyň ösüş derejesini hem-de onuň şahsy aýratynlygyny aňlatmaly.

Psihologiki häsiýetnamada gimnastikaçyda döreýän ýa-da döräp biljek hil we netijeleri berjek aýratynlyklary giňden açyp görkezmeli. Psihologiki häsiýetnama aşakda agzalan bölümleri öz içine alýar.

1. Türgen barada umumy maglumatlar, onda esasy terjimehal we sport häsiýetnamalary aňladylmaly. Bu maglumatlar gimnastikaçynyň häsiýetindäki we psihikasyndaky käbir aýratynlyklara düşünmäge kömek edýär, şeýle hem psihologiki taýýarlygyň amala aşyrylandaky şertlerini kesgitleýär.

2. Psihiki hilleriň ösüş derejesi. Degişli bölüm akyl, ahlak, psihomotor we ýokary psihiki işleri ýaly psihiki

hilleriniň birnäçe toparyny öz içine alýar. Degişli topar hilleri çeper gimnastikanyň aýratyn bir görnüşi hökmünde şertlendirilýär. Her bir hiliň aňladyş derejesini beýan etmek bilen çäklenmän, eýsem gimnastikaçyda onuň şahsy ýüze çykyşyny hem görkezmeli.

*Gimnastikaçynyň şahsy-psihologiki aýratynlygy.* Bu bölümiň mazmuny psihiki sypatlary, gimnastikaçynyň şahsyýet ugurlaryny, häsiýetlendirýän temperamentini we häsiýetini, meňzeş psihiki ýagdaýyny beýan etmekden düzülýär. Şahsyýet hökmünde gimnastikaçynyň dünýägaraýyşy, umumy işjeňligi, gyzyklanmasy, maksady, sebäpleri kesgitlenýär. Temperament hyjuwlylygyny, daşky täsirliligini, duýgusyny, ynjalyksyzlygyny we ş.m. häsiýetlendirýär. Häsiýet aýratynlygy türgeniň durnukly gylyk-häsiýetlerini, onuň bilimini we durmuşy tejribelerini beýan edýär. Meňzeş psihiki ýagdaýynyň häsiýetnamasy başlamazdan öňki ýagdaýyny, psihiki taýýarlyk ýagdaýyny, sress ýagdaýyny, ýadawlyk ýagdaýyny öz içine alýar. Bellenilip geçilende olary ýüze çykarýan aýratyn sebäpleri tapawutlandyrmaly.

Psihologiki taýýarlygyň degişli bölüminiň esasynda aýratynlaşdyrylan psihologiki taýýarlyk, bu taýýarlygyň laýyk serişdelerini saýlamaklyk amala aşyrylýar.

Psihologiki taýýarlygyň kesgitli serişdeleriniň we usul meseleleriniň esasynda, şahsyýeti emele getirmek hem-de terbiýelemek usuly, bilim, öwretmek usuly, psihologiki türgenleşik usuly we gimnastikaçynyň ýagdaýyna gös-göni täsir usuly tapawutlandyrylýar.

Türgenleriň psihologiki taýýarlygynda <u>şahsyýeti terbiýelemek usulyny</u> ulanmak bilen, olaryň ahlak hillerini

ösdürmäge we kämilleşdirmäge, sport işiniň esasyny, şeýle hem oňa bolan garaýyşyny kesgitlemäge ýardam berýär. Olar köplenç psihologiki taýýarlygynda ulanylýar, aýratyn hem ahlak taýýarlygynda. Ahlak hilleri ýaryş döwründe gös-göni gimnastikaçynyň netijesine täsir etmeýär, emma olaryň psihiki hilleri ösdürmekde we kämilleşdirmekde ähmiýeti uly. Hakykatdan, ahlak hilleri (dogruçyllyk, tertiplilik we başg.) türgeniň kesgitli häsiýet görnüşi bolup durýar. Olar sportçynyň işjeňligini höweslendirýär, onuň psihiki işini gurnaýar hem-de sport üçin zerur bolan psihiki hilleri ösdürmäge ýardam berýär.

Gimnastikaçynyň ahlak taýýarlyk işinde ahlak-terbiýeçilik işinde ulanylýan usullar peýdalanylýar. Oňa düşündirme, ynandyrma, özüňi alyp barmak endiklerini terbiýeleme, şahsy mysal, höweslendirme, temmi berme, sylaglandyrma we başg. degişli. Ahlak taýýarlygynyň kesgitlenen usullary gimnastikaçynyň şahsy aýratynlygynyň berk hasabyny talap edýär. Meselem, pikirlenişli gimnastikaçylar üçin söz bilen ynandyryşy ulanmak maksadalaýyk bolup durýar, çeper görnüşli gimnastikaçylar üçin bolsa-kesgitli mysallary derňemek. Durmuş we ýaryş tejribesi pes gimnastikaçylar taýýarlanylanda, ahlak häsiýet endiklerine we hereketleriň tejribeleýin özleşdirilişine uly üns bermeli.

Psihiki işi kadalaşdyrmak ukyby gimnastikaçynyň eýe bolan kesgitli bilim göwrümine bagly bolýar. Bu öz iş we emel mümkinçiliklerinde, şeýle hem öz psihiki aýratynlyklarynda hereket edýän şertler we talaplar bilimidir.

Şeýle bilimleri gimnastikaçy maksada okgunly özüňe gözegçilik we psihologiki bilim ýaly ýollary arkaly kabul etmeli. Özüňe gözegçilik özüňi barlamak endiklerini kämilleşdirmäge ýardam berýär. Psihologiki bilim özüňi alyp barmaklygyň we psihiki iş kanunalaýyklygynyň zerur bilimini berýär. Psihologiki bilimiň göwrümi gimnastikaçynyň işinde zerur hasaplanýan psihiki hiller we iş bilimini, ýüze çykaýjak psihiki ýagdaýyny öz içine almaly. Ýaramasyz psihiki ýagdaýlary döredip biljek sebäpleriň hem ähmiýeti uly.

Psihologiki bilim diňe öz psihiki aýratynlygyňy bilmegi däl-de, eýsem beýlekileriň (meselem, topardaky joralaryň, türgenleşdirijiniň we başg.) psihiki aýratynlygyny öwrenmegi üpjün edýär. Bu maksat üçin türgen hakyky psihologiki gözegçilik endiklerini özleşdirmegi wajypdyr. Gözegçilik edip bilmekligiň we beýleki adamlaryň aýratynlyk ýagdaýyny bellemekligiň gimnastikaçy üçin uly ähmiýeti bar. Özara düşünişmezlik we esasan ýaryşyň her aýratyn pursatynda toparyň agzalarynyň psihiki ýagdaýlaryna düşünmän, toparda täsirli arabaglanyşyk emele getirip bolmaýar.

Umumy psihologiki bilim gimnastikaçynyň özüne gözegçilik etmegine kömek edýär. Şolaryň kömegi bilen ol has maksadaokgunly we mazmunly bolýar. Gözegçilik etmek serişdeleri arkaly türgen garşy maglumaty alýar, bu bolsa psihiki işi kadalaşdyrmak üçin wajypdyr.

## HOKKEÝÇILERIŇ PSIHOLOGIKI TAÝÝARLYGY

*1. Hokkeýçileriň psihologiki taýýarlygynyň aýratynlyklary.*

Psihologiki taýýarlygyň esasy wezipeleri, serişdeleri usullary we mazmuny.

Türgenlerde watançylygy, düzgün-tertipliligi we guramaçyllygy terbiýelemek; ýaryşyň çylşyrymly şertlerinde özüni erkin dolandyrmak başarnygyny ösdürmek.

Duýdansyz dörän päsgelçilikleri ýeňip geçmek başarnygy, özüňe erk etmek ýagdaýyny çalt bahalandyrmak, çözgüt kabul etmek we ony durmuşa geçirmek.

Türgenleşik şertlerindäki (ýaryşlardaky) daşky amatsyzlyklary ýeňip geçemekligiň psihologiki durnuklylygyny ýokarlandyrmak, ýagny ünsüň rahatlanmagyny we durnuklylygyny ösdürmek, saklanmagy we özüňe erk etmekligi ösdürmek.

Söz bilen täsir etmegiň dürli emellerini (awtotrening), ünsüni sowmaklygyň we ünsüni çekmekligiň dürli emellerini ele almak ýoly bilen hokkeýçiniň psihiki ýagdaýyny saklamak we ony dikeltmek serişdesi bilen ýaraglandyrmak. Anyk duşuşyga hökmany psihologiki taýýarlyk. Öz-özüňi seljermekligiň we öz-özüňi bahalandyrmagyň emellerini we usullaryny öwretmek.

## ÝEŇIL ATLETIKAÇYLARYŇ PSIHOLOGIKI TAÝÝARLYGY

*1. Ýeňil atlatikaçylyaryň psihologiki taýýarlygynyň tapawutly taraplary.*

Ýeňil atletikaçynyň psihologiki taýýarlygy onuň tehniki, taktiki we işjeňlik mümkinçiliklerini netijeli durmuşa geçirmekligi üpjün edýär, türgenleşiklerde has ýokary

işbaşarjaňlyga ýetmeklige hem-de ýaryşlarda gazanýan netijelerini ýokarlandymaklyga kömek edýär.

Şeýle-de ýeňil atletikaçylaryň psihologiki taýýarlygy türgeniň öz-özüne erk etmeklik başarnygynyň ösmegine, öz duýgularyna, aladalaryna gözegçilik etmäge, daşky ähli gyjyndyrmalary ýürege ýakyn kabul etmezlik başarnyklarynyň ösdürilmegine, ýaryş şertlerinde döreýän psihologiki ýagdaýlaryň ýaramaz görnüşlerini aňly-düşünjeli togtatmaklyga, hereketleriň utgaşyklylygyny we dinamikasyny bozmasyzdan, aňryçäk güýçleriň islendik daşky şertlerini amala aşyrmaklyga, has güýçli garşydaş bilen göreşmäge taýýar bolmaklyga gönükdirilmelidir.

Psihologiki taýýarlyk türgeniň erklilik sypatlaryny terbiýelemekligiň, bäsdeşlik we garşydaş bilen söweş hem-de garşydaş bilen göreş şertlerini öwretmekligiň üsti bilen amala aşyrylýar. Ýeňil atletikaçynyň öz ähli güýjüni we mümkinçiliklerini ýüze çykarmakda aýgytly hem tutanýerli maksadaokgunlylyga gönükdirilen öz-özüňi terbiýelemeklik aýratyn orun tutýar. Türgenlere öz güýjüne ynanmaklygy, bar bolan psihologiki päsgelçilikleri ýeňip geçmekligi, çydamlylygy öwretmeli. Eger-de türgeniň öz netijelerini ähmiýetli gowulandyrmak barada ynamy bolmasa, tälimçiniň hiç bir tekrarlamalary oňa kömek etmez. Munuň üçin ýeňil atletikaçylara adamyň gizlenip ýatan güýçleri, olary ýüze çykarmaklygyň mümkinçilikleri, psihologiki päsgelçilikleri ýeňip geçmekligiň ýollary barada gürrüň bermeklik hökmanydyr.

Häzirki wagtda türgen ýeňil atletikanyň hakyky çäklerinden örän daşdadyr. Fiziologiýadan belli bolşy ýaly, her adam ägirt potensial güýçleriniň ätiýaçlygyny özünde saklaýar.

Aýratyn jogapkärli ýagdaýlarda, mysal üçin, howply minutlarda ol haýran galdyryjy güýçleri, tizligi, çydamlylygy ýüze çykarýar. Bu barada her bir türgen ýatda saklamalydyr. Emma bu gizlin güýç-kuwwatlylyk adaty şertlerde ýüze çykmaýar: munuň üçin ýönekeýje isleg ýeterlik däldir. Ilkinji nobatda merkezi nerw ulgamynyň işbaşarjaňlygynyň ençeme gezek örän kuwwatly hem joşgunly ýokary göterilişi hökmanydyr.

Ýaryşlara gatnaşmaklyk türgenlerde joşgunly ýokary göterilişi döredýär, ýöne ol türgeniň ähli potensial güýjüni açmak üçin onçakly güýçli däldir. Şonuň bilen birlikde türgen diňe bir ýaryşlarda döreýän "mehaniki" hereketleriň joşgunlylygyna daýanmaly däldir. Ýaryşlarda durnuklylygy we netijeliligi ýokarlandyrmaklygyň esasy ätiýaçlylygy ýeňil atletikaçynyň ýokary psihologiki taýýarlygynda ýatandyr.

2. *Ýeňil atletikaçylaryň aňryçäk psihologiki mümkinçilikleri.*

Türgene potensial mümkinçiliklerini ýüze çykarmaklyga dürli sebäpler päsgelçilik berýär: olardan iň esasysy – psihologiki päsgelçiliklerdir. Olar dürli-dürli bolýarlar, ýöne bu türgeniň sportdaky ösüşiniň ýolunda elmydama päsgelçilikdir. Bir türgende şeýle päsgelçilik – meşhur çempiony ýeňmeklige mümkin bolmadyk ynamsyzlyk, beýlekide – ýeňşiň aýratyn zehinlilere ýaran bolýandygy baradaky göwnüçökgünlik. Başga-da psihologiki päsgelçilikler köpdür. Ýöne türgenler ýygy-ýygydan özleri üçin iň esasy päsgelçilikleri döredýärler – rekordyň öňünde boýun bolmaklyk: olar rekorda örän golaý barýarlar, ýöne onuň üstünden geçip bilmeýärler. "Rekord" sözi türgeni güýjünden we erkinden kesýän adatdan daşary güýje öwrülýär. Kähalatlarda türgeniň psihologiki päsgelçilikleri ýeňip geçmekligi we hereket edýän rekordy täzelemek üçin

ýyllar geçýär. 1952-nji ýylda ýekedaban zyňmakda 60 metr aralygyň görkezilen netijesi gazanylýar we ol juda haýran galdyryjylykly hasaplanylypdyr. Şoňa çenli beden taýdan güýçli we fiziki taýýarlykly köp türgenler şeýle netijäni gazanyp bilmändirler. Ýöne haýsydyr bir dogumly ýekedaban zyňyjy türgen bu netijeden geçeninden soň, köpler onuň göreldesine eýeripdirler. Indi dünýä rekordy 80 metrden geçýär we onlarça ýekedaban zyňyjylar muňa golaý netijäni görkezýärler.

Häzirki zaman ýeňil atletikasy düýn-öňňüne çenli mümkin bolmadyk has ýokary netiejeleriň mysallaryny elmydama berip durýar. Elbetde, häzirki zaman tehnikasy, türgenleşik usullary we ýaryşlary geçirmeklik üçin şertler has kämilleşendir. Ýöne şeýle-de bolsa psihologiki päsgelçilikleri ýeňip geçmekligiň syry hut türgeniň öz dogumlylygyndadyr, onuň maksada ýetmek üçin mümkinçiliklerine bolan ynamyň üýtgewsizligindedir.

## RUHUBELENTLIGIŇ SYRLARY

*1. Işbaşarjaňlyk barada düşünje.*

Moskwaly psiholog, adamzady ekologiki taýdan täzeden dikeltmek boýunça Halkara gaznasynyň prezidenti Waleriý Andreýewiç Iwançenkonyň “Siziň ruhubelentligiňiziň syrlary” (“Секреты вашей бодрости», Минск, 1991) atly kitaby sagdyn adamlara, şeýle-de “üçünji ýagdaý” diýlip atlandyrylýan saglygyň we keseliň aralygynda bolan adamlara niýetlenendir. Bu ýagdaý – ýokary nerw we tolgundyryjy, çendenaşa argynlyk, wagtal-wagtal döreýän lapykeç göwnüçökgünlik we ukynyň bozulmagy hem-de ýaşaýşa bolan umydyň bolmazlygydyr. Muňa işbaşarjaňlygyňyzy peseldýän nerw ulgamynyň köpsanly

bozulmalary hem degişlidir. Bular bilen netijeli göreşip we olaryň döremeginiň öňüni alyp bolýar.

Işbaşarjaňlyga adatça işi ýerine ýetirmek başarnygy diýip jogap berýärler. Şu ýerde bedeniň şol işi ýerine ýetirmek üçin sarp eden güýç-kuwwaty unudylýar.

Fiziologiki nukdaýnazardan işbaşarjaňlyk – bu tabşyrylan derejede işi ýerine ýetirmekde bedeniň gurluş hem güýç-kuwwat mümkinçilikleridir. Işiň iki sany – fiziki we akyl görnüşine laýyklykda fiziki we akyl işbaşarjaňlygy tapawutlandyrylýar.

Adamyň ýaşy işbaşarjaňlyga nähili täsir edýär? 18-20 ýaşda adamyň iň bir netijeli hem işeňňir pursatydyr. 30 ýaşda ol 4 %, 40-da – 13 %, 50-de – 20 % we 60 ýaşda 25 % peselýär.

Gadymy Gresiýada adamlar altyn asyrda aladany, hesreti, ýadawlygy bilmeýärler diýip hasaplapdyrlar. Haçanda Prometeý adamlar üçin ot ogurlap, olara hünär öwredenlerinde adamlar hudaýy halapdyrlar. Hudaýlar muňa jogap edip, Ýere zähmety ejirligini – ýadawlygy we keseli iberipdiurler.

Bu diňe rowaýat. Adamlar ýadamak üçin işläpdirler. Zähmet bolsa olary barha taplapdyr.

Ilkinji nobatda adamyň fiziologiýasy onuň işbaşarjaňlygyny we işiniň hilini kesgitleýär. Sebäbi ol adamyň saglygyna täsir edýär. Uky hem onuň yz ýanynda durýar. Soňra netijeli iýmitlenmek, açyk howada bolmak, ýakymly sazlary diňlemek, tagamly yslary almak, suwa düşünmek, taplanmak, owkalama we beýlekiler.

Adamyň ýüzi işbaşarjaňlygyň aýnasy bolup hyzmat edip biler. Mundan başga-da uzyn, hor adamlar düzgün boýunça holerik temperamentli adamlardyr we olar fiziki agyrlyk ýüklemelerini ýeňil geçirýärler. Semiz adamlar – flegmatiklerdir we beden bilen baglanyşykly işleri ýaramaz geçirýärler.

Uzak Gündogaryň, Hytaýyň, Ýaponiýanyň, Koreýanyň, Wýetnamyň halklary indi müňýyllyklardan bäri adamynyň ýüzüniň şekili – görnüşi boýunýa iň, hatda hünär hem saýlapdyrlar. Ýüz ýüregiň halyny şöhlelendirýär.

Özüňi juda oňat duýmaklygyň ýokary işbaşarjaňlygyň ynamly hemrasydygyny hemmeler bilýändir.

Ýadaw bedeni dikeltmegiň esaslary:

1. Serişdeleri hususy kabul etmek.

2. Dikeltmgiň dürli serişdelerini we usullaryny toplumlaýyn peýdalanmak.

3. Kanagatlylyk we sabyrlylyk (howlukmaçlygyň zyýanly netijelere eltmegi mümkin).

4. Dikeldişiň toplumlaýynlygy we üznüksizligi.

5. Ýadawlygyň ölçegine laýyklykda dikeldişiň özboluşlylygy.

6. Bedeniň diňe işjeň synalaryna däl-de, has gowşak böleklerine-de täsir etmek.

7. Bedeniň bilogiki depginliligini hasaba almak.

*2. Bedenterbiýesi – ruhubelentligiň çeşmesidir.* Eger işjeň we haýaldan gowşak adamlar deňeşdirilende, siziň pikiriňizçe olaryň haýsysy çalt, tiz ýadaýar? Elbetde, soňkusy!

Görnükli fiziolog I.M.Seçenowyň tassyklamagyna görä, zähmet çekilýän wagty we ondan soň doly dynç alyş ýadawlygyňy çalt aýyrman, işi çalyşmaklyk – işjeň dynç alyş, has takygy, beden terbiýesi ýadawlygy çalt aýyrýar.

*3. Uky, dem alyş, iýmit we ynsan bedeniniň işjeň nokatlary.* Uky – işbaşarjaňlygy dikeltmegiň esasy serişdeleriniň biri. Uky nerw ulgamyny togtadýan ýönekeý usul däldigi tassyklanyldy. Adamlaryň aglabasy ukusyzlykdan kösenýär.

Duýuş organlary (eşidiş, görüş, syzyş), temperatura ukyny gowulaşdyryp hem ýaramazlaşdyryp bilýär.

Dogry dem alyş – güýç-kuwwatlylygyň açarydyr.

XX asyryň 30-njy ýyllary ukrainaly akademik N,Holodnyý agaçlaryň we otlaryň öýkeniň işini kadalaşdyryjy aýratynlyklaryny teklip edýär. Ol biohimiki pursatlary we iýmit çalşygyny kadalaşdyrmaga şert döredýär. Şu ýerdede ýolagçylara ýakymly ysly agaçlaryň kölegesinde dynç almaklygy maslahat berýän tibet medisinasynyň "Çjud-şi" hödürnamasy öz-özünden düşnükli bolýar.

Bir iňlis gazetiniň ýazmagyna görä, "nerw ulgamyny berkitmek, ýadawlyga garşy göreşmek üçin lukmanlar olara bägüli ýazyp beripdirler".

Hronodiýetetika – bu (gr. "hronos" wagt) wagtly-wagtynda iýmitlenmegiň mukdary we sany.

Hindilerde şeýle pähim bar: "Ertirligiňi ösüň iý, günortanlygyňy dostuň bilen paýlaş, agşamlygyňy duşmanyňa ber!".

Iýmit kabul etmekde çeýnemekligiň hem ähmiýeti uludyr.

Iýmitlenmegiň möhüm düzgünleriniň birinjisi – terligine-tämizligine iýmitlenmek; ikinjisi – gurulygyna (kakadylan) iýmitlenmek. Kakadylan gury ösümliklerde çeýnemeklik güýji has köp saklanandyr; üçünjisi – iýmitleriň dürli-dürlüligi; dördünjisi – gezekleşdirmek; bäşinjisi – iýmitlenişiň möwsümleýinligi; altynjysy – iýmitleriň çäklendirilmesi; ýedinjisi – iýmitlenmekden lezzet almak; sekizinjisi – utgaşyklylyk, iýmitleriň ylalaşygy.

Dürli miwe şerbetleri ruhubelentligiň çeşmesidir. Olar adam bedenini juda gowy berkidýärler.

Hytaýlylyaryň aýtmagyna görä, eger sen gerekli nokady tapyp bilseň, onda öz bedeniňe doly erk edip bilersiň.

Birwagtlar Ýaponiýada ýaşap geçen Mampe diýen adam iňňe sançmak, ýakmak we gerekli nokatlary owkalamak bilen 240-dan gowrak ýyl ýaşapdyr. Onuň aýaly, ogly we gelni hem şu hünärler bilen meşgullanyp, 200-den gowrak ýaşapdyrlar, birnäçe ýapon imperatorlaryny görüpdirler. Uzak ýyllaryň dowamynda köp ýaşamaklygyň syryny gizlin saklapdyrlar. Diňe XX asyryň 50-nji ýyllarynda professor S.Ýanagiýa öz uly şöhrata eýe bolan “Maşgaladaky bir sanjymyň gizlin syry” atly kitabynda Mampeniň maşgalasynyň syrlarynyň birnäçesini açyp görkezýär. Belli bolşuna görä, onuň esasy täri – ömür nokady diýlip atlandyrylýan nokadyna täsir etmek bolupdyr.

Beýan edilen zatlary berjaý etmekde köp zatlar adamynyň şahsy aýratynlyklaryna, hususy tejribesine we her kişiniň endigine baglydyr. Şonuň üçin halypalaryňyz, lukmanlaryňyz bilen maslahatlaşyp, bulardan hökmanydyr diýip hasap edeniňizi saýlaň we olara özüňizçe döredijilikli çemeleşiň! Çünki diňe öz üstüňde döredijilikli işlemek siziň ruhubelentligiňizi hem-de tutuş ömrüňize ýetjek güýji üpjün eder. Muny A.Suworow, I.Pawlow, N.Amosow ýaly belli şahsyýetleriň mysallary-da tassyklaýar.

## G O Ş M A Ç A
## SPORTDAKY AŇ WE RUHY SELJERMELERIŇ USULYÝETI

Ýokary okuw mekdepleriň talyplary üçin sportdaky aň we ruhy seljermeleriň usulyýeti baradaky ilkinji neşir 1985-nji ýylda Moskwada çapdan çykdy. Ol juda seýrek neşirleriň biri bolany üçin edil birnäçe günüň dowamynda orta, ýörite we

ýokary okuw mekdepleriň okuwçylary, talyplary, mugallymlary tarapyndan satyn alnyp gutarylýar. Sebäbi onda mekdep okuwçylarynyň, talyplaryň şahsyýetini öwrenmegiň täze usuly çemeleşmeleri häzirki zaman ylmy esasda beýan edilipdir.

Şondan bäş ýyl geçeninden soň psihologiki ylymlaryň doktorlary, professorlar W.L.Marişşuk we W.A.Plahtiýenko, pedagigiki ylymlaryň kandidatlary Ýu.M.Bludow we L.K.Serowa onuň ikinji neşirini taýýarlaýarlar. Bu neşir “Türgeniň şahsy kartasyny” ussatlarça taýýarlamak bilen sportdaky psihiki, aň we ruhy seljermeleriň ulgamyna ylmy goşant goşýar. Bu karta laýyklykda türgeniň şahsy gurluşy durmuşy, durmuşy-psohologiki, psiho-fiziologiki, professional we mediki-biologiki görnüşleri özüne birleşdirýär.

Bu neşirde hödürlenilýän psihiki, aň we ruhy seljermeler hem-de maglumat görnüşindäki habarlar esasynda alnan görkezijiler şahsyýetiň hakyky durkuny goşmaça bahalandyrmakda uly ähmiýete eýedigi bilen tapawutlanýar.

1987-nji ýylyň maý aýynda önki SSSR-de ilkinji gezek sport psihologiýasynyň federasiýasy döredilýär. Onuň esasy wezipesi sportda psihiki seljermeleri işläp düzmek we olary bir nusga getirmek bolup durýar. Şol ikinji neşiriň peýda bolmagy öňde goýlan bu meseleleriň oňyn çözülmegine uly goşant boljakdygy şübhesizdir.

Bu neşiriň ýene-de bir aýratynlygy - onda hödürlenilýän soragnamalardyr barlagnamalar häzirki zaman elektron-hasaplaýyş maşynlarynda ulanmaga-da ýardamlylygydyr. Bu-da täze neşiriň ähmiýetini artyrýar.

Umuman, psihologiki usullar iki sany uly topara bölünýär: *barlaglar* we *synaglar*. Onuň soňkusy testler diýlen düşünje bilen birleşdirilýär. Bu toparlary biri-birinden olaryň öz

öňlerinde goýan maksatlary tapawutlandyrýar. Barlagnama usullarynyň maksady kesgitli zatlary we kanunalaýyklyklary düzmek hem-de psihiki ýagdaýlary açyp görkezmekdir. Testleriň maksady bolsa oýlanyşykly gurluşlary we ýagdaýlary deslapky bahalandyrmakdyr. Psihologiki barlaglar şahsy we toparlaýyn, apparatly we kagyzly bolup biler. Has netijeli maglumatlar şol bir testleriň birnäçe gezek yzygiderli, gaýtalanylyp geçirilmegi beden terbiýesi we sport bilen yzygiderli meşgullanýan ýaş şahsyýete beden, tehniki we psihologiki taýýarlyklaryň täsirini anyklamaga kömek edýär.

**BARLAGNAMA –1**

1.“Sport” haýsy halkyň sözi?
*a)* *iňlisleriň sözi;*
*b)* *grekleriň sözi;*
*c)* *sport türkmen sözi.*
2. “Psihologiýa” näme manyny aňladýar?
*d)* *adamlaryň sporta bolan gatnaşygyny öwredýär;*
*e)* *adamyň aňyny, ruhyýetini öwrenýän ylym;*
*f)* *sport bäsleşikleriniň netijeliligini kesgitleýär.*
3. Ruhubelentlik näme?
*a.* *“Sportuň psihologiýasy” dersiniň terjimesi;*
*b.* *ruhubelentlik köpçulikleýin sportuň bir görnüşidir;*
c. *türkmen halkynyň baş ýörelgesi ruhubelentlikdir.*
4. Pýer de Kuberten kim bolupdyr?
*a.* *sportuň psihologiýasyny esaslandyryjy;*
*b.* *sport görnüşlerini oýlap tapan adam;*
*c.* *ýaryşlary we bäsleşikleri ýola goýýar.*
5. Ynsanyň ruhy alamatlaryna nämeler degişli?

a. *futbol, woleýbol, basketbol, küşt, düzzüm we ş.m.;*
b. *joşgun, duýgy, erk, gylyk, ukyp we ş.m.;*
c. *töwerekdäki zatlara bolan gatnaşyklar degişli.*

6. “Obýekt” näme?
a. *sportuň psihologiýasyna degişli bolmadyk zatlar;*
b. *adamyň aňyna garaşly bolmadyk zatlar;*
c. *Şägirtlikden halypalyga ýetişmeklige “obýekt” diýilýär.*

7. “Subýekt” sözüniň manysy näme?
a. *latyn sözi bolup,”sowgat”,”serpaý” diýen manyn berýär;*
b. *latyn sözi bolup,”bitarap,özbaşdak, garaşsyz” diýmekdir;*
c. *latyn sözi bolup, “adam, şahs” diýmekdir.*

8. Ýaryşyň netijeli bolmagy nämelere bagly?
a. *çykyş edýäniň psihologiki taýýarlygyna bagly;*
b. *obýektiw hem subýektiw sebäplere bagly;*
c. *önki ýaryşlaryň netijelerine bagly.*

9. Iň soňky tomusky Olimpiýa oýunlary haçan we nirede geçdi?
a. *2000-nji ýylda Sidneýde geçdi;*
b. *2004-nji ýylda Afinyda geçdi;*
c. *2008-nji ýylda Pekinde...*

10. Çagalaryň ukyplaryny ösdürmegiň näçe şerti bar?
a. *ýedi şerti bar;*
b. *ukyby hem zehini goşsaň dokuz şerti bar;*
c. *ukyby ösdürmek şert bilen kesgitlenilmeýär.*

11. Psihologiýada esasan haýsy duýgulara orun berilýär?
a. *mukaddeslik duýgusyna orun berilýär;*
b. *ahlak, paýhas we gözellik duýgularyna;*
c. *psihologiýada ukyp hem başarnyk duýgularyna uly ähmiýet berilýär.*

12. “Erk” näme?
a. *erk ynsan duýgularynyň başlanýan ýeridir;*
b. *erk çydamlylygyň bir görnüşidir;*
c. *erkiň tutanýerlilikden nyşan bolaýmagy-da ähtimal.*

13. Adamynyň ýokary nerw işi näçe temperament bilen häsiýetlendirilýär?
a. *dört temperament bilen;*

*b. holerik bilen sangwinigi hem goşsaň alty temperament bilen;*

*c. flegmatik bilen melanholigi hem goşsaň sekiz.*

14. Ukyp näme?

*a. ukyp diýmek isleg diýmekdir;*

*b. ukyp zehin bilen berk baglanyşyklydyr;*

*c. ukyp göçgünliligiň alamatydyr.*

15. Mukaddes Ruhnamada öňe sürülýän taglymat:

*a. sportda görkezilýän rekordlar;*

*b. türkmen halkynyň şöhratly geçmişi;*

c. *ruhubelentlik.*

## BARLAGNAMA – 2

1. Sport psihologiýasynyň Halkara jemgyýeti haçan döredildi?

*b. 1913-nji ýylda Lozannada;*

*c. 1965-nji ýylda Rimde;*

d. *1968-nji ýylda Waşingtonda*.

2. Adam hereketleriniň köpdürlüligi näçe görnüşde kemala gelýär?

*a. 7 görnüşde;*

*b. 3 görnüşde;*

c. *Has takygy, 4 temperament esasynda kemala gelýär*.

3. Sport hereketlerindäki arabaglanyşygyň esasy serişdesi näme?

*d. Sportuň psihologiýasy;*

*e. Sözleýiş;*

f. *Elbetde, ýaryşlar arabaglanyşygyň esasy serişdesidir*.

7. Häzirki zaman türgenleriň şahsyýet gatnaşyklaryny kemala getirýän esasy häsiýetler haýsylar?

*a. olaryň işine we öz-özüne bolan gatnaşygy;*

*b. köpçülige we beýleki adamlara bolan gatnaşygy;*

c. *şu sananlaryň hemmesi.*

8. Psihologiýanyň many-mazmunynda haýsy duýgulara orun berilýär?

a. *moral, intellektual we estetiki duýgulara;*
b. *ahlak we akyl ýetiriş duýgularyna;*
c. *olaryň hiçisem däl, paýhas we gözellik duýgularyna*.

9. Ýurdumyzda ýeke-täk sport gazeti bolan “Türkmen sporty” gazeti haçan çykyp başlady?
a. *1997-nji ýylyň Baýdak aýyndan bäri;*
b. *2000-nji ýylyň Baýdak aýyndan bäri;*
c. *2001-nji ýylyň Garaşsyzlyk aýyndan bäri*.

10. Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk instituty haçan döredildi?
a. *1991-nji ýylyň Garaşsyzlyk aýynda;*
b. *1981-nji ýylyň Türkmenbaşy aýynda;*
c. *1995-nji Ýylyň Bitaraplyk aýynyň 12-nde.*

11. Ýurdumyzda näçe sany ýokary okuw mekdebi bar?
a. *16 sany;*
b. *17 sany;*
c. *golaýda açylan Harby Akademiýany-da goşsaň, 18 sany.*

12. “Serdaryň saglyk ýolunyň” uzynlygy näçe kilometr?
a. *8 kilometr;*
b. *26 kilometr;*
c. *36 kilometr.*

13. “Sportuň psihologiýasy” näme?
a. *ýaryşda üstünlik gazanmagyň çeşmesi;*
b. *ýaryşlary guramagyň başlangyç esasy;*
c. *esasy maksat tälimçiniň derejesine ýetmekdir.*

14. “Erk” näme?
a. *erk – tutanýerlilikden nyşan;*
b. *erk – çydamlylygyň bir görnüşidir;*
c. *erk – ynsan duýgularynyň başlanýan ýeri*.

15. Ruhubelentlik näme bilen deňeşdirilýär?
a. *ynsanyň iň saýlama duýgulary bilen;*
b. *ruhubelentlik Mukaddes Ruhnama bilen deňeşdirilýär;*
c. *onuň Tug bilen deňeşdirilýän halatlary-da bolýar.*

16. “Sportuň psihologiýasy” adalgasynyň peýda bolmagyna näme sebäp boldy?

a. *Pýer de Kuberten;*

b. *Mukaddes Ruhnama kitaplary;*

c. *Sportda gazanylýan netijeler.*

17. Akyl ýetirijilik bilen tejribelik işini kanagatlandyryjy zada näme diýilýär?

a. *erk;*

b. *isleg;*

c. *hyjuw diýilýär*.

18. Adamlaryň gylygy haýsy ýagdaýlarda tiz öwrenilýär?

a. *oňa gözüň düşeninden tiz öwrenip bolýar;*

b. *howply ýagdaý başa düşende;*

c. *egin-eşik geýnişinde tiz öwrenilýär.*

19. Dünýewi adam haýsy temperamente degişli?

a. *flegmatik temperamentine degişli;*

b. *melanholige degişli;*

c. *sangwinige degişli.*

20. Temperament näme?

a. *adamynyň özüni alyp barşyny häsiýetlendirýär;*

b. *sport üstünlikleriniň gözbaşyna temperament diýilýär;*

c. *ýokary nerw işiniň hereketsizligine temperament diýilýär.*

21. Ukyply çagalaryň yzygiderli ösmegi üçin gerekli zat:

a. *ruhy "iýmit";*

b. *bedenterbiýe we sport;*

c. *dilewarlyk ukyby gerek.*

22. Şahsyýet nireden gözbaş alýar?

a. *Mukaddes Ruhnamadan gözbaş alýar;*

b. *gadymy taryhyň jümmüşinden gözbaş alýar;*

c. *milletden gözbaş alýar.*

23. Türgeniň şahsyýetini barlamagyň esasy usuly haýsy?

a. *sorag-jogap usuly;*

b. *gözegçilik usuly;*

c. *söhbetdeşlik usuly.*

**BARLAGNAMA – 3**

1. Türgenleriň myşsa ýagdaýyny näme kadalaşdyrýar?
*a. bedenterbiýe we sport kadalaşdyrýar;*
*b. türgenleşikdäki maşklar kadalaşdyrýar;*
*c. saýlanyp alnan sport görnüşine laýyk maşklar.*
2. Tälimçiniň türgene söz bilen täsir edişi näçe görnüşe bölünýär?
*a. üç görnüşe bölünýär;*
*b. ol görnüşe bölünýär;*
c. *has takygy, iki görnüşe bölünýär.*
3. Olimpiýa oýunlarynda çykyş edýän ýeke-täk haýwan haýsy?
*a. at;*
*b. it;*
*ç. sugun*.
4. Olimpiýa oýunlarynyň çempiony bolan türkmen bedewiniň ady näme?
*a. Ýanardag;*
*b. Absent;*
*c. Meşhur Polatly diýen türkmen bedewi.*
5. Psihologiýa ylymlarynyň ulgamy näçe sany?
*a. 3 sany;*
*b. 7 sany;*
*ç. 14 sany.*
4. Ekstensiw häsiýet näme manyny aňladýar?
*a. hil taýdan däl-de san taýdan köpelmegi;*
*b. san taýdan däl-de hil taýdan köpelmegi;*
*ç) bu heniz eşden sözümiz däl.*
5. Türgeniň şahsyýetini barlamagyň näçe usuly bar?
*a. üç usuly bar;*
*b. bäş usuly bar;*
c. *sport bilen meşgullanýanlarda onuň ýaly usul ýok*.
6. Türgeniň şahsyýet gatnaşyklaryny kemala getirýän esasy häsiýetler haýsylar?
*a. onuň işine we beýleki adamlara bolan gatnaşygy;*
*b. öz-özüne bolan gatnaşygy;*

c. *şu sanananlaryň hemmesi.*

7. “Sport psihologiýasynyň halkara zurnaly” näçinji ýyldan çap edilip başlandy?

a. *1965;*

b. *1968;*

c. *1970.*

8. Sportuň psihologiýasyndan ilkinji doktorlyk dissertasiýany goran kim?

a. *A. Puni.*

b. *Pýer de Kuberten;*

c. *Miroslaw Wanek.*

9. Psihologiki usullar näçe sany uly topara bölünýär?

a. *iki sany;*

b. *üç sany;*

c. *dört sany uly topara bölünýär?*

10. El pökgüsini oýnaýan toparyň düzüminde näçe oýunçy bar?

a. *alty;*

b. *ýedi;*

c. *dokuz oýunçy bar.*

11. Joşgun näme?

a. *joşgun – emosiýa;*

b. *joşgun - duýgy;*

c. *suwsan wagtyň suwsuzlygyňy gandyrmaklyk joşgundyr.*

12. Zehin näme?

a. *zehin - bu ukypdyr;*

b. *zehin – işiň ilkinji synaglarynda duýulýan tebigy esas;*

c. *ukyplaryň hemmesi jemlenip zehin bolýar.*

13. “Sportuň psihologiýasy” nämäni öwredýär?

a. *psihologiýa ylmynyň ulgamynyň umumylygyny öwredýär;*

b. *psihologiki seljermeleriň üsti bilen sport görnüşlerini köpeldýär;*

c. *sport endikleriniň we başarnyklarynyň emele geliş kanunlaryny öwrenýär.*

14. Ýaryşa psihologiki taýýarlygyň wezipeleri haýsylar?

a. *türgeniň psihologiki sypatlaryny öwrenmek we ösdürmek;*

b. *türgeniň fiziki, tehniki we taktiki taýdan taýýarlygyna üns bermek;*
c. *anyk we kesgitli ýaryşa tälimçi bilen gatnaşmak.*
15. Sport ýaryşy näme?
a. *tälimçi bilen türgeniň ysnyşykly gatnaşygy;*
b. *çylşyrymly, kyn we toplumlaýyn çäre;*
c. *türgenleşik maşklarynyň ähmiýetini kesgitlemek.*

**BARLAGNAMA - 4**

1. Sport toparynyň (komandanyň) hereketlerini guramaçy:
a. *ýolbaşçylyk;*
b. *öňbaşçylyk;*
c. *hem ýolbaşçylyk, hem öňbaşçylyk.*
2. Ýaryşa taýýarlygyň näçe alamaty bar?
a. *iki;*
b. *dört;*
c. *üç.*
3. Pälwanlaryň ýaryşlara psihologiki taýýarlygynyň näçe görnüşi bar?
*a. iki;*
b. *üç;*
c. *pälwanlar ýaryşlarda döwürsiz göreşýärler.*
1. Aşgabat-Moskwa atly ýörişleri näçinji ýyllarda geçirildi?
a. *1936-njy we 1991-nji ýyllarda;*
b. *1935-nji we 1988-nji ýyllarda;*
c. *1935-nji we 2000-nji ýyllarda.*
2. “Saglyk” žurnalynyň neşir ediliş düzgünini düşündiriň:
a. *“Saglyk” aýda bir gezek çykýar;*
b. *“Saglyk” aýda iki gezek çykýar;*
c. *“Saglyk” iki aýdan bir gezek neşir edilýär.*
3. Sport kommentatorynyň wezipesi:
a. *türgenleri tälimçileri bilen ýaryşa çagyrmak;*
b. *sport ýaryşlaryny boýdan-başa teswirlemek;*

c. *ýaryşlaryň netijelerini yglan edip, ýeňijilere sylaglary gowşurmak.*

4. Sportuň haýsy görnüşlerinde tälimçiniň türgene söz bilen täsir edişi üç görnüşe bölünýär?

a. *başa-baş göreş we sportuň oýnalýan görnüşlerinde;*

b. *ähli görnüşlerinde;*

c. *diňe Olimpiýa görnüşlerinde.*

5. Sport ýaryşlarynda gorky näme?

a. *ýaryşlarda ýeňilmeklik gorky hasaplanylýar;*

b. *gorky – şikes almakdyr;*

c. *göwnüçökgünlik, sussupeslik, şowsuzlyk – gorkudyr.*

6. Anyk ýaryşa psihologiki taýýarlygyň esasy serişdeleri:

a. *öz-özüňi psihologiki taýdan taýýarlamak we tälimçiniň we daşky gurşawyň täsiri;*

b. *saýlap alan sport görnüşine bolan çäksiz söýgi;*

*ç) ýaryşyň juda guramaçylykly we göwnejaý geçirilmegi.*

7. Eserdeňlik, ünslülik, duýgudaşlyk haýsy alamatlara degişli?

a. *ahlak alamatlaryna degişli;*

b. *erk alamatlaryna degişli;*

c. *joşgunlylyk alamatlaryna degişli.*

8. Ukyply çagalaryň yzygiderli ösmegi üçin:

a. *yzygiderli we üznüksiz türgenleşik gerek;*

b. *ruhy "iýmit" gerek;*

c. *ukypdan hem öňürti zehin gerek.*

9. Türkmenistanyň Milli Olimpiýa Komiteti nirede ýerleşýär?

a. *Lozannada;*

b. *Aşgabadyň "Olimpiýa" stadionynda;*

c. *Türkmenistanyň syýahatçylyk we sport baradaky döwlet komitetinde*.

10. Adam hereketleriniň kemala gelmegine nämeler degişli?

a. *köpçülikleýin sport we dürli çäreler;*

b. *oýun, okuw we zähmet;*

c. *beden terbiýesi we sport ýaryşlary.*

11. Okatmak we öwretmek nämä gönükdirilýär?

a. *adamyň beden we ruhy güýçlerini ösdürmeklige;*
b. *ýaryşda diňe ýeňiş gazanmaklyga;*
c. *şu sananlaryň hemmesine-de gönükdirilýär.*
12. Maksada okgunlylyk näme?
a. *maksada okgunlylyk – ertirki şatlykdyr;*
b. *ýaryşlaryň guramaçylykly we göwnejaý geçirilmegidir;*
c. *ynsan da käwagt ýüze çykýan seýrek häsiýetdir.*
13. Patopsihologiýa näme?
a. *psihiki ösüşiň bozulmalaryny ýüze çykarýar;*
b. *kadaly psihiki ösüşiň dürli bozulmalaryny öwrenýär;*
c. *patopsihologiýa sportçy türgenlere degişli däldir.*
14. Ýaryşlara psihologiki taýýarlyk ýagdaýyna nämeler degişli?
a. *garşydaşyň hakyndaky doly we anyk maglumatlar;*
b. *geçen ýaryşyň netijeleri we ruhubelentlik degişli;*
c. *maksada okgunlylyk, çydamlylyk we tutanýerlilik degişli.*

**B A R L A G N A M A – 5**

1. Ýaryşyň netijeli bolmagy nämelere bagly?
a) *çykyş edýäniň psihologiki taýýarlygyna bagly;*
b) *obýektiw hem subýektiw sebäplere bagly;*
ç) *önki ýaryşlaryň netijelerine bagly.*
2. Ýaryşlara psihologiki taýýarlyk ýagdaýyna nämeler degişli?
a. *garşydaşyň hakyndaky doly we anyk maglumatlar;*
b. *geçen ýaryşyň netijeleri we ruhubelentlik degişli;*
c. *maksada okgunlylyk, çydamlylyk we tutanýerlilik degişli.*
3. Okatmak we öwretmek nämä gönükdirilýär?
a. *adamyň beden we ruhy güýçlerini ösdürmeklige;*
b. *ýaryşda diňe ýeňiş gazanmaklyga;*
c. *şu sananlaryň hemmesine-de gönükdirilýär.*
4. Pälwanlaryň ýaryşlara psihologiki taýýarlygynyň näçe görnüşi bar?
a. *iki;*
b. *üç;*

c. *pälwanlar ýaryşlarda döwürsiz göreşýärler.*

5. Sport ýaryşy näme?

a. *tälimçi bilen türgeniň ysnyşykly gatnaşygy;*

b. *çylşyrymly, kyn we toplumlaýyn çäre;*

c. *türgenleşik maşklarynyň ähmiýetini kesgitlemek*.

6. Türgeniň şahsyýetini barlamagyň näçe usuly bar?

a. *üç usuly bar;*

b. *bäş usuly bar;*

c. *sport bilen meşgullanýanlarda onuň ýaly usul ýok*.

7. Psihologiýanyň many-mazmunynda haýsy duýgulara orun berilýär?

a. *moral, intellektual we estetiki duýgulara;*

b. *ahlak we akyl ýetiriş duýgularyna;*

c. *olaryň hiçisem däl, paýhas we gözellik duýgularyna*.

8. Ynsanyň ruhy alamatlaryna nämeler degişli?

a. *futbol, woleýbol, basketbol, küşt, düzzüm we ş.m.;*

b. *joşgun, duýgy, erk, gylyk, ukyp we ş.m.;*

c. *töwerekdäki zatlara bolan gatnaşyklar degişli.*

9. “Obýekt” näme?

a. *sportuň psihologiýasyna degişli bolmadyk zatlar;*

b. *adamyň aňyna garaşly bolmadyk zatlar;*

c. *Şägirtlikden halypalyga ýetişmeklige “obýekt” diýilýär.*

10. “Subýekt” sözüniň manysy näme?

a. *latyn sözi bolup,”sowgat”,”serpaý” diýen manyn berýär;*

b. *latyn sözi bolup,”bitarap,özbaşdak, garaşsyz” diýmekdir;*

c. *latyn sözi bolup, “adam, şahs” diýmekdir.*

11. Sportuň haýsy görnüşlerinde tälimçiniň türgene söz bilen täsir edişi üç görnüşe bölünýär?

a. *başa-baş göreş we sportuň oýnalýan görnüşlerinde;*

b. *ähli görnüşlerinde;*

c. *diňe Olimpiýa görnüşlerinde.*

12. Sport ýaryşlarynda gorky näme?

a. *ýaryşlarda ýeňilmeklik gorky hasaplanylýar;*

b. *gorky – şikes almakdyr;*

c. *göwnüçökgünlik, sussupeslik, şowsuzlyk – gorkudyr.*

13. Anyk ýaryşa psihologiki taýýarlygyň esasy serişdeleri:

*a. öz-özüňi psihologiki taýdan taýýarlamak we tälimçiniň we daşky gurşawyň täsiri;*

*b. saýlap alan sport görnüşine bolan çäksiz söýgi;*

*ç) ýaryşyň juda guramaçylykly we göwnejaý geçirilmegi.*

14. Eserdeňlik, ünslülik, duýgudaşlyk haýsy alamatlara degişli?

*a. ahlak alamatlaryna degişli;*

*b. erk alamatlaryna degişli;*

*c. joşgunlylyk alamatlaryna degişli.*

15. Saglygyň sakasy näme?

a) Saglygyň sakasy – Saglyk ýoludyr”;

b) Saglygyň sakasy – sportdur;

c) Saglygyň sakasy - Gün, howa, iýmit, suw.

**B A R L A G N A M A – 6**

1. Ýaryşyň netijeli bolmagy nämelere bagly?

*a) çykyş edýäniň psihologiki taýýarlygyna bagly;*

*b) obýektiw hem subýektiw sebäplere bagly;*

*ç) önki ýaryşlaryň netijelerine bagly.*

2. Ýaryşlara psihologiki taýýarlyk ýagdaýyna nämeler degişli?

*a. garşydaşyň hakyndaky doly we anyk maglumatlar;*

*b. geçen ýaryşyň netijeleri we ruhubelentlik degişli;*

c. *maksada okgunlylyk, çydamlylyk we tutanýerlilik degişli.*

3. Okatmak we öwretmek nämä gönükdirilýär?

*a. adamyň beden we ruhy güýçlerini ösdürmeklige;*

*b. ýaryşda diňe ýeňiş gazanmaklyga;*

*c. şu sanananlaryň hemmesine-de gönükdirilýär.*

4. Pälwanlaryň ýaryşlara psihologiki taýýarlygynyň näçe görnüşi bar?

*a. iki;*

*b. üç;*

c. *pälwanlar ýaryşlarda döwürsiz göreşýärler.*

5. Sport ýaryşy näme?

*a. tälimçi bilen türgeniň ysnyşykly gatnaşygy;*

*b. çylşyrymly, kyn we toplumlaýyn çäre;*

c. *türgenleşik maşklarynyň ähmiýetini kesgitlemek*.

6. Türgeniň şahsyýetini barlamagyň näçe usuly bar?

*a. üç usuly bar;*

*b. bäş usuly bar;*

c. *sport bilen meşgullanýanlarda onuň ýaly usul ýok*.

7. Psihologiýanyň many-mazmunynda haýsy duýgulara orun berilýär?

*a. moral, intellektual we estetiki duýgulara;*

*b. ahlak we akyl ýetiriş duýgularyna;*

c. *olaryň hiçisem däl, paýhas we gözellik duýgularyna*.

8. Ynsanyň ruhy alamatlaryna nämeler degişli?

*a. futbol, woleýbol, basketbol, küşt, düzzüm we ş.m.;*

*b. joşgun, duýgy, erk, gylyk, ukyp we ş.m.;*

c. *töwerekdäki zatlara bolan gatnaşyklar degişli.*

9. Sportuň haýsy görnüşlerinde tälimçiniň türgene söz bilen täsir edişi üç görnüşe bölünýär?

*a. başa-baş göreş we sportuň oýnalýan görnüşlerinde;*

*b. ähli görnüşlerinde;*

c. *diňe Olimpiýa görnüşlerinde.*

10. Anyk ýaryşa psihologiki taýýarlygyň esasy serişdeleri:

*a. öz-özüňi psihologiki taýdan taýýarlamak we tälimçiniň we daşky gurşawyň täsiri;*

*b. saýlap alan sport görnüşine bolan çäksiz söýgi;*

*ç) ýaryşyň juda guramaçylykly we göwnejaý geçirilmegi.*

11. Eserdeňlik, ünslülik, duýgudaşlyk haýsy alamatlara degişli?

*a. ahlak alamatlaryna degişli;*

*b. erk alamatlaryna degişli;*

*c. joşgunlylyk alamatlaryna degişli.*

12. Saglygyň sakasy näme?

*a. Saglygyň sakasy – Saglyk ýoludyr”;*

*b. Saglygyň sakasy – sportdur;*

*c. Saglygyň sakasy - Gün, howa, iýmit, suw.*

13. “Bullit” diýlen adalga haýsy sport görnüşinde gabat gelýär?

*a). badmintonda;*

*b) hokkeýde;*

*ç) regbide.*

14. Soňky ýyllarda ýoň bolan “fitnes” sözüniň manysy näme?

a). *Fitnes iňlisleriň “to fit” işliginden bolup, “laýyk bolmak, oňat görnüşi saklamak” diýmekdir;*

*b) fitnes agyr atletika sportunyň bir görnüşidir:*

*ç) sagdyn durmuş keşbine fitnes diýilýär.*

15. “Kankur” adalgasy haýsy sport görnüşine mahsus?

*a) ýeňil atletika görnüşine;*

*b) atçylyk sportuna;*

*ç) bularyň hiçisem däl, kankur gimnastikada gabat gelýär.*

16. “Geým” sözi haýsy sport görnüşinde ulanylýar?

a) *badmintonda;*

*b) stol üstünde oýnalýan tennisde;*

*ç) uly tennisde.*

17. Sportda etika näme?

*a) ahlalyk filosofiýasyna etika diýilýär;*

*b) latynlaryň “ethika”, grekleriň ethos” sözlerinden bolan etika “däp, häsiýet” diýen manyny berýär;*

*ç) etika psihologiki taýýarlygy bolmadyk türgenlerde gabat gelýän hasiýetdir.*

18. Sportuň estetikasy näme?

a) *estetika jemgyýetçilik durmuşda tutýan ornuny öwrenýär;*

*b) grekleriň “aisthosis” sözünden bolan estetika türkmençe “syzmak, duýmak” diýmekdir:*

*ç) etiki duýgularyň jemine sport psihologiýasynda estetika diýilýär.*

19. “Grossmeýster” adalgasy haýsy sport görnüşinde gabat gelýär?

*a) ýüz öýjükli şaşkada iň köp ulanylýan adalga gossmeýsterdir;*

*b) nemesleriň bu sözi “uly ussat” diýmekligi aňladýar;*

*ç) grosmeýster küşt oýnunda duş gelýär.*

20. Küşt boýunça resmi däl ýagdaýda ilkinji dünýä çempiony kim bolupdyr?

a) *Kapablanka bilen Alýohin;*

*b) As-Suly as-Sarahsy;*

*ç) Nikolaý-II patyşanyň döwründe resmi däl dünýä çempion diýlip Pýotr-I yglan edilipdir.*

21. "Sportuň psihologiýasy" nämäni öwredýär?

*a). psihologiýa ylmynyň ulgamynyň umumylygyny öwredýär;*

*b). psihologiki seljermeleriň üsti bilen sport görnüşlerini köpeldýär;*

*ç. sport endikleriniň we başarnyklarynyň emele geliş kanunlaryny öwrenýär.*

22. Ýaryşa psihologiki taýýarlygyň esasy wezipeleri:?

*a. türgeniň psihologiki sypatlaryny öwrenmek we ösdürmek;*

*b. türgeniň fiziki, tehniki we taktiki taýdan taýýarlygyna üns bermek;*

*ç. anyk we kesgitli ýaryşa tälimçi bilen gatnaşmak.*

23. Sport toparynyň (komandanyň) hereketlerini guramaçy:

*a. ýolbaşçylyk;*

*b. öňbaşçylyk;*

c. *hem ýolbaşçylyk, hem öňbaşçylyk.*

24. 2013-nji ýylyň Bedew baýramy günlerinde Halkara ahalteke atçylyk asossiasiýasynyň näçinji mejlisi geçirildi?

a) III;

b) II;

c) I.

***Bellik**: Barlagnamalardaky aşagy çyzylmadyk setirler dogry jogaplardyr.*

# PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLARYŇ SANAWY

1. Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Mälikgulyýewiç Berdimuhamedow. Ganatly bedewler. A. Türkmen döwlet neşirýat gullygy, 2011. sah.256.

2. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. A. Türkmen döwlet neşirýat gullygy, 2007. sah.176.

3. Gurbanguly Berdimuhamedow. Garaşsyzlyga guwanmak, Watany, halky söýmek bagtdyr. Aşgabat, “Ylym” neşirýaty. 2007. sah.144.

4. Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Mälikgulyýewiç Berdimuhamedow. Gysgaça terjimehal. Aşgabat, Türkmen döwlet neşirýat gullygy, 2007. sah.128.

5. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri Aşgabat, Türkmen döwlet neşirýat gullygy, 2010. sah. 287.

6. Mugallym, esger, ilhalar ynsan Berdimuhamet Annaýewiň gahrymançylykly ömür ýoly. Aşgabat, Türkmen döwlet neşirýat gullygy, 2010. sah.88.

7. Gurbanguly Berdimuhamedow Älem içre at gezer. Aşgabat. Türkmen döwlet neşirýat gullygy, 2011. sah.256.

8. Beýik Saparmyrat Türkmenbaşy ***Ruhnama.*** Aşgabat, 2001ý., 2004ý.

9. Türkmenistanyň bilim hakyndaky kanuny. 2009-njy ýylyň 15-nji awgusty.

10. Türkmenistanda bedenterbiýäny we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň 2011-2020-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasy. 2011-nji ýylyň 27-nji ýanwary.

11. H.K.Nunnaýew. “Sportuň nazaryýeti”. Okuw gollanma. Türkmen döwlet neşirýat gullugy. Aşgabat. 2011, sah. 208.

12. Психология спорта высших достижений / Под ред.А.В.Родионова. – М. ФиС, 1979.

13. Роберт Найдиффер. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979.

14. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни. - М.: ФиС, 1979.

15. Практические занятия по психологии. Пособие для институтов физической культуры / Под ред. Д.Я.Богдановой, И.П.Волкова. - М.: ФиС, 1989.

16. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990.

## MAZMUNY

1. Giriş............................................................... 3

2. “Sportuň psihologiýasy” dersiniň maksady, wezipeleri.............................................................. 6

3. Joşgun, duýgy, erk, gylyk, we ukyp........................ 10
4. Häzirki zaman sport psihologiýasy.......................... 19
5. Sport hereketiniň psihologiki häsiýetnamasy.......... 22
6. Okatmagyň we terbiýäniň psihologiki meseleleri.................................................................. 26
7. Türgeniň ruhy we beden häsiýetleriniň birligi............................................................................. 30
8. Türgeniň psihologiki taýýarlygynyň wajyp meseleleri.................................................................. 34
9. Türgenleriň ýaryşa psihiki taýýarlyk ýagdaýynyň anyklanylyşy........................................................... 39
10. Ýaş türgeniň ýaryşa psihologiki taýdan taýýarlanyşy.......................................................... 43
11. Futboldaky kynçylyklara psihologiki taýdan göz ýetirmek.................................................................. 47
12. Sport ýaryşlarynda tälimçiniň söz bilen täsir edişiniň psihologiýasy................................................. 52
13. Pälwanlaryň ýaryşa psihologiki taýýarlygy............. 56
14. Sport ýaryşlarynyň psihologiýasy.......................... 83
15. Beýleki sport görnüşlerinde psihologiki taýýarlygyň wajyp meseleleri...................................... 87

16. Gimnastikaçylaryň psihologiki taýýarlygy............ 98
17. Hokkeýçileriň psihologiki taýýarlygy.................... 104
18. Ýeňil atletikaçylaryň psihologiki taýýarlygy........... 105
19. Ruhubelentligiň syrlary......................................... 108
20. Goşmaça. Sportdaky aň we ruhy seljermeleriň usulyýeti................................................................ 113
21. Barlagnamalar........................................................ 115
22. Peýdalanylan edebiýatlar....................................... 130