B. Basarow, A. Saparow, A. Gylyjowa, J. Gurbanowa

SPORT PSIHOLOGIÝASY

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby

Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan hödürlenildi

Aşgabat
“Ylym” neşirýaty
2022

UOK 378:159.9:796
B 29

B. Basarow, A. Saparow we beýl.
B 29 **Sport psihologiýasy.** Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby. – A.: Ylym, 2022. – 288 sah.

Hormatly Prezidentimiz ýurdumyzda sporty we bedenterbiýäni döwrebap ösdürmegi döwlet syýasatynyň ileri tutulýan möhüm ugurlarynyň hatarynda goýmak bilen, bu syýasatyň üstünlikli durmuşa geçirilmegine mynasyp goşant goşmagy, bu ulgamda zähmet çekýän her bir adamyň öňünde hünär hem-de şahsy borjy hökmünde kesgitledi. Sport işinde ýokary derejelere ýetmegiň esasy şerti, türgeniň psihologik taýýarlygy bilen baglanyşdyrylýar. Bu babatda türgenleriň we sport bilen meşgullanýan her bir adamyň psihologiýasynda erkli maksat goýmak esasynda onuň ýeňşe bolan yhlas-hyjuwyny işjeňleşdirmek möhüm meselesidir.

Okuw kitabynda sport psihologiýasy barada ylmy düşünje, türgenleri psihologik taýdan taýýarlamagyň usullary; ýaryşa taýýarlamagyň psihologik tärleri; türgenleriň, tälimçileriň psihiki häsiýetleri we ýagdaýlary barada maglumatlar ýerleşdirilendir.

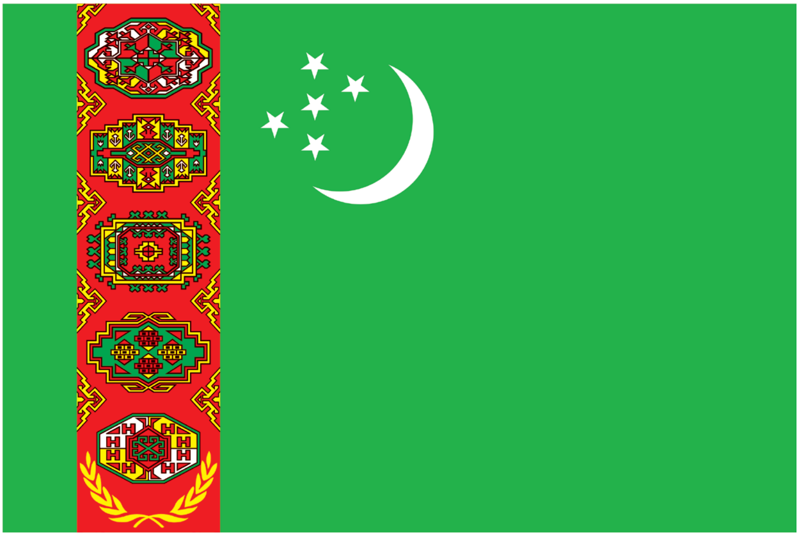
"Sport psihologiýasy" okuw kitaby ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplary, tälimçileri, mugallymlary, sport mekdepleriniň okuwçylary, tälimçileri, bedenterbiýe hem sport ulgamynda işleýän hünärmenler, türgenler üçin niýetlenendir.

TDKP № 148, 2021 KBK 88.4 ýa 73

© B. Basarow, A. Saparow we beýl., 2022
© "Ylym" neşirýaty, 2022

TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
SERDAR BERDIMUHAMEDOW

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň öňünde.

Gaýtalama:
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

GIRIŞ

Hormatly Gahryman Arkadagymyz Garaşsyz, baky bitarap ýurdumyzda adamy baş gymmatlyk hökmünde kesgitlemek bilen, bu gymmatlygyň şertlendiriji esasyny onuň beden-fiziki we ruhy-ahlak sagdynlygy bilen baglanyşdyrýar. Ýurt ýolbaşçysy “Biziň üçin iň zerur, iň ajaýyp ýol, halkymyzy baky bagta ýetirýän ýoldur. Sport, sagdynlyk hem şol ýola ýetmegiň iňňän möhüm ugrudyr. Hemmeler, bütin adamzat üçin şeýledir!” [2] diýip nygtamak bilen, ýurdumyzda sporta we bedenterbiýä giň ýol açdy hem-de bu ugruň kanunçylyk binýadyny pugtalandyrmaga yzygider alada edýär.

Türkmenistanyň Prezidentiniň ýurdumyzy 2019–2025-nji ýyllarda durmuş-ykdysady taýdan ösdürmegiň Maksatnamasy, Türkmenistanda 2021–2025-nji ýyllarda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň Maksatnamasy kabul edildi. 2020-nji ýylyň 22-nji awgustynda “Bedenterbiýe we sport hakyndaky”, 2021-nji ýylyň 13-nji martynda “Atçylyk we atly sport hakyndaky” kanunlara üýtgeşmeler we goşmaçalar girizildi. Netijede, ýurdumyzyň berk binýatly ösen sport ulgamyny döretmek, ony dünýä derejesinde kämilleşdirmek, sagdyn durmuş ýörelgelerini durmuşa ornaşdyrmak boýunça netijeli işler durmuşa geçirilýär.

“Sport psihologiýasy” okuw kitaby bu ugurda giň gerimde durmuşa geçirilýän işlere goşant hökmünde taýýarlanyldy. Onuň esasy maksady, Diýarymyzyň sport ulgamynda berilýän bilimi ylmy esasda we sport psihologiýasynyň ýörelgeleri bilen utgaşykly guramak esasynda türgenleriň we sport bilen meşgullanýan her bir adamyň iş tutumynda ýokary netijeleri gazanmagyna ýardam etmäge gönükdirilendir. Şeýle-de, okuw-türgenleşik işleriniň dowamynda sport bäsleşiginiň öňüsyrasy, gidýän pursady we ahyrky tapgyrlarynda türgeniň özüne ynamlylygy, strese-dartgynlyga durnuklylygy, işjeň ýagdaýynyň surnukma geçmezligi ýaly möhüm görkezijileriň kanunalaýyklyklaryny ýüze çykarmak, ýygyndy sport toparlaryna psihologik kömek bermek, türgenlerdir tälimçiler bilen özbaşdak

psihologik maslahatlary guramagyň nazaryýeti we amalyýeti beýan edilýär.

Kitapda türgeniň şahsy aýratynlyklaryny kesgitlemegiň we hasaba almagyň, ýeňiş üçin zerur bolan psihologik aýratynlyklary, başarnyklary kämilleşdirmegiň, her bir türgeniň şahsy ukyplaryny ösdürmegiň, taýýarlanyş ugurlaryny we ýaryşlarda özüňi alyp barşyň durnuklylygyny onuň çeýeligi bilen utgaşdyrmagyň meýilnamasyny işläp taýýarlamagyň, türgeniň okuw-türgenleşik işlerine, ýaryşlara psihologik taýýarlygyny ýüze çykarmagyň, ýaryşdan soňky dikeldiş işlerini ýola goýmagyň, psihologik barlaglary, maslahatlary geçirmegiň ugurlary salgy berilýär.

Başdan geçirýän döwrümizde sport psihologiýasy depginli ösýän ugurlaryň biridir. Onuň türgeni taýýarlamagyň fiziki, tehniki, taktiki taýýarlyk görnüşlerinden aýratyn ähmiýetililigi, bu işiň ülňüleşdirilmä-formallaşdyrylma tabyn bolmaýan, tälimçiniň we türgeniň özara döredijilikli işiniň netijesi bolýandygy bilen baglydyr. Her bir döredijilik işinde bolşy ýaly, türgeniň psihologik taýýarlygynda hem şol bir öň ulanylan täri üýtgewsiz ikinji gezek ulanyp bolmaýandygy, üznüksiz agtaryşda bolmagyň zerurlygy, bu işi aýratyn orunda goýýar.

I BAP.
SPORT IŞINDE ŞAHSYÝETIŇ ÖSÜŞI

SPORT PSIHOLOGIÝASY OKUW DERSI HÖKMÜNDE

Sport psihologiýasy dersi. Sport psihologiýasy – sport işiniň psihologik hadysalaryny, kanunalaýyklyklaryny we mehanizmlerini, gözegçilikli synlamada öwrenmek we kemala getirmek baradaky ylymdyr.

Sport işiň oýun, okuw, zähmet görnüşleri bilen özara baglanyşykda bolup, şol birwagtda onuň düýpli özboluşlylygy bardyr. Edil adaty oýun işinde bolşy ýaly, onuň prosessual we netije motiwasiýalary köp derejede bitewülikde bolup, şol birwagtda, edil oýun işiniň genetiki ahyrky görnüşi – düzgünli oýunlarda bolşy ýaly, onuň "ýeňmek", "utmak" ýaly netije motiwdir meýilleri işjeň häsiýetdedir. Islendik diýen ýaly işiň, ony öwrenýän ylmyň oýun jähetiniň bolşy ýaly, sport psihologiýasy edil psihologiýa ylmynyň özi ýaly, beýleki ylymlar bilen ýakyn arabaglanyşykdadyr. Zähmet psihologiýasy, pedagogik we ýaş psihologiýasy, ösüşiň psihologiýasy, mugallymyň psihologiýasy, öwretmegiň psihologiýasy, terbiýe psihologiýasy, sosial psihologiýa, döredijiligiň psihologiýasy we beýlekiler şeýle baglanyşykda bolýan ugurlaryň diňe käbirleridir. Şeýle-de, sport psihologiýasynyň ylymlar ulgamynda iki häsiýeti bellenilmelidir: bir tarapdan, ol öz dersi, barlag usullary bolan özbaşdak ylym, ikinji tarapdan bolsa, ol sport hakyndaky ylymlaryň her biriniň aýrylmaz bölegi, olaryň dersiniň ulgam döredijі esasydyr.

Sport psihologiýasynyň öz ylmy ugurlary hem bardyr. Ol psihologiýanyň bir pudagy hökmünde tebigy, filosofik we jemgyýetçilik ylmy dersler bilen ýakyndan baglanyşýar. Tebigy we takyk ylmy ugurlarda sport psihologiýasynyň fiziologiýa, psihofiziologiýa, lukmançylyk, biologiýa, matematika, fizika bilen hem baglanyşygy bardyr. Filosofik maksatdan ugur alanda, sport psihologiýasy öz derňewlerinde umumy ylmy-usulyýet (taryhylyk, ulgamlaýyn usul) we ýörite ylmy (hereket, indiwidual-ýekebara, toplumlaýyn) barlaglara daýanýar. Sport psiholo-

giýasy sosial ugurda pedagogika (türgenlere tälim we terbiýe bermek, tälimçiniň psihologiýasy), sosiologiýa (sportuň sosial psihologiýasy), medeniýetşynaslyk (sportuň pedagogikasy, sportuň sosiologiýasy, fiziki medeniýetiň psihologiýasy) bilen berk baglanyşyklydyr.

Sport hakyndaky ylymlaryň biri hökmünde sport psihologiýasy fiziki terbiýäniň nazaryýeti we usulyýeti (fiziki terbiýäniň psihologiýasy), sportuň fiziologiýasy (sportuň psihofiziologiýasy), sport gigiýenasy (sportuň psihogigiýenasy), sport lukmançylygy, sport biomehanikasy, kineziologiýa, sport metrologiýasy we beýlekiler bilen hem özara baglydyr.

Sport psihologiýasynda matematikanyň, statistikanyň, kibernetikanyň, elektronikanyň, modelirlemäniň gazananlaryny durmuşa ornaşdyrýan goşmaça usullar hem ulanylýar.

Sport häzirki zaman jemgyýetiniň ýaşaýyş-durmuşynda uly orny eýeleýär, çünki sport tebigat bilen sazlaşykly ýaşamak endigi, tejribesidir, sagdyn durmuş ýörelgelerini durmuşa geçirmegiň iň möhüm şertidir. Ol adamy diňe bir fiziki ösüş bilen üpjün etmän, eýsem onuň ahlak-erk häsiýetleriniň terbiýelenmegine hem ýardam edýär.

Sport işi bilen meşgullanýan adam, ýagny türgen sport psihologiýasynyň obýektidir. Psihikanyň hereketleniş kanunlary, şahsyýetiň psihologik aýratynlyklary, türgenleşigiň we ýaryşlaryň dürli şertlerinde türgenleriň amala aşyrýan işi, sport psihologiýasynyň predmetini düzýär. Türgenlerde we sport toparlarynda zerur hasaplanýan psihologik kanunalaýyklyklary, mehanizmleri hem-de ýaryşlara taýýarlygyň we türgenleşigiň psihologik taýdan esaslandyrylan usullaryny öwrenmek, sport psihologiýasynyň maksadydyr.

Göz öňünde tutulan maksatlar kesgitli wezipeleriň çözülmegini talap edýär:

1. Türgenleriň psihikasyna ýetirilýän täsiri öwrenmek:

– ýaryşlaryň psihologik nukdaýnazardan seljerilişi (sportuň aýratyn görnüşleri boýunça umumy we kesgitli);

– ýaryşlaryň türgenlere edýän täsiriniň netijesini kesgitlemek;

– ýaryşlarda türgeniň psihikasyna bildirilýän talaplary mälim etmek;

– ýaryşlarda türgenleriň üstünlikli çykyş etmegi üçin zerur bolan (ahlak, erk) psihologik häsiýetleriň jemini (sport ylymlarynyň wekilleri bilen bilelikde) kesgitlemek;

– türgenleşik işiniň we sport durmuşynyň şertlerini psihologik derňew etmek.

2. Psihologik şertleri işläp düzmek:

– sport türgenleşiginde ulanylýan usullary hem tärleri psihologik taýdan esaslandyrmak we olary täze düzüjiler bilen yzygider baýlaşdyrmak;

– psihiki funksiýalaryň we türgenleşigiň enjamly usullarynyň döredilmeginiň hasabyna türgeniň bedeniniň kuwwatyny ýokary derejede peýdalanmaga ýardam edýän usullary kesgitlemek;

– sportuň aýratyn görnüşlerini (psihomeýilnamalary), sporta ukyplylygy psihologik taýdan anyklamagyň, sosial gurluşy we toparyň psihologik ýagdaýyny öwrenmegiň ýörite usullaryny işläp düzmek;

– ýaryş wagtynda ýüze çykýan aýratynlyklary türgenleşik şertlerinde ýola goýmagyň usullaryny işläp taýýarlamak.

3. Türgenleriň ýaryşdan öňki taýýarlygynyň psihologik esaslary:

– ýaryş şertlerinde psihikanyň ýerine ýetirýän wezipeleriniň kanunalaýyklyklaryny öwrenmek we ýaryş hereketiniň durnuklylygyny, ygtybarlylygyny ýokarlandyrmagyň usullaryny işläp düzmek;

– ýaryşdan öňki we ýaryş şertlerinde ösýän psihiki ýagdaýlary derňemek;

– psihoprofilaktikanyň ösüşi, türgenleriň psihologik (ruhy) taýdan taplanmagynyň usullarynyň, tärleriniň we ýollarynyň döremegi, olarda ruhy şikeslenmäniň täsirlerine durnuklylygyň ýokarlanmagy.

4. Sport toparynda sosial-psihologik ýagdaýlary öwrenmek:

– toparyň içinde ýüze çykýan köpçülikleýin hadysalaryň gözbaşyny we mehanizmlerini öwrenmek hem-de sport toparlarynda oňaýly psihologik ýagdaýy döretmek maksady bilen, olary dolandyrmagyň usullaryny işläp düzmek;

– sport toparlarynda şahsyýetara gatnaşyklaryň kanunalaýyklyklaryny we psihologik esaslaryny öwrenmek hem-de türgenleriň psihologik gabat gelijiliginiň ölçeglerini taýýarlamak;

– türgenleriň hereketleriniň we işiniň sosial-psihologik esaslaryny ýüze çykarmak;

– tälimçiniň şahsyýetiniň we onuň ýolbaşçylyk usulynyň işiň şowlulygyna, sport toparynyň psihologiýasyna täsirini öwrenmek.

Türgeniň şahsyýeti :

a) sport işinde şahsyýetiň kämilleşmegi üçin psihologik şertleri öwrenmek;

b) şahsyýetiň ýörite häsiýetlerini kämilleşdirmek (sportuň anyk bir görnüşinde ýokary netijeleri gazanmaga itergi berýän häsiýetleri, meselem, sport oýunlarynda başyny başlaýjylyk, başlangyja döwtalaplylyk, paraşýutly böküşlerde dogumlylyk we beýlekiler);

ç) ýokary derejeli türgenleriň şahsy aýratynlyklaryny öwrenmek.

Psihologik taýýarlyk :

a) sportuň ähli görnüşinde psihologik taýýarlygyň ulgamyny işläp düzmek;

b) sportda öz-özüňi ugrukdyrmak usullaryny işläp taýýarlamak;

ç) türgeniň şahsyýetini we işini öwrenmek üçin ekspres (ýüzugra) usuly döretmek.

Sport toparlarynyň psihologiýasy:

1) kiçi we ikinji derejeli möçberdäki toparlaryň ýerine ýetirýän wezipelerini, olaryň türgene edýän täsirlerini öwrenmek;

2) sportda psihologik gabat gelijiligi, jebisliligi öwrenmek;

3) «tälimçi-türgen», «türgen-türgen» ulgamyndaky arabaglanyşyklary öwrenmek.

SPORT PSIHOLOGIÝASYNYŇ DÖREÝŞI WE ÖSÜŞI

XX asyryň başynda, häzirki zaman olimpiýa hereketini esaslandyryjy Pýer de Kubertýen «sport psihologiýasy» adalgasyny öz makalalarynda ulanyp başlaýar (1863–1937 ý.). Bu adalga 1910-njy ýylda rus psihology W.F. Çiž tarapyndan ylmy ulanyşa girizilýär.

1913-nji ýylda Lozannada Halkara olimpiýa komiteti tarapyndan sport psihologiýasy boýunça kongres geçirilýär. Şol kongresde hem Pýer de Kubertýeniň teklibi boýunça ilkinji ylmy işler jemgyýetçiligiň dykgatyna ýetirilip, şol günden başlap hem sport psihologiýasy resmi derejä eýe bolýar.

Umumy psihologiýadan alnan usuly we eksperimental mümkinçilikleriň amala aşyrylmagy bilen, sport psihologiýasynyň döreýiş tapgyrlary başlanýar. Ilkinji işlerde emosionallyk, erk we öwrenijilik görnüşde häsiýetlendirilýän sport hereketleriniň çylşyrymlylygyna üns berilýär. Birneme soňrak sport işiniň psihiki alamatlary, ýaryşyň öň ýanyndaky we badalgadaky psihiki ýagdaý, psihotrening, sensomotorik täsir etmegiň aýratynlygy, hereketiň endige geçmegi we beýlekiler öwrenilip başlanýar.

Bedenterbiýäniň we sportuň psihologiýasy esasan, psihologiýanyň taryhy maglumatlary boýunça esaslandyrylýar. Ilkinji ylmy işleriň çap bolup başlan wagtyny bedenterbiýäniň we sport psihologiýasynyň dörän döwri hasaplamak bolar. Bu babatda ilkinji ylmy barlaglar 1925 – 1926-njy ýyllarda rus sport psihology P.A.Rudik tarapyndan geçirilýär. Şol ýyllarda A.S. Puniniň stoluň üstündäki tennisiň, lyžaly çapyşygyň türgenleriniň psihiki ýagdaýyna edýän täsirini öwrenmäge bagyşlap ýazan işleri çap edilýär. Şeýlelikde, P.A.Rudigiň we A.S.Puniniň ýolbaşçylygynda Moskwada we Leningradda (häzirki Sankt-Peterburg) sport psihologlarynyň mekdepleri döreýär.

Sport işini tejribe bilen üpjün etmäge edilýän synanyşyklara sport psihologiýasynyň ýüze çykyş tapgyry hökmünde düşünilýär. Türgenleriň we toparlaryň taýýarlyk görüş medeniýetinde psihologik netijeleriň gazanylyşyna gönükdirilen birtopar soraglar düzülýär. Olarda, umumy fiziki, ýörite, tehniki, taktiki taýýarlyklar bilen bir hatarda, psihologik taýýarlyga aýratyn üns berilýär. Fiziki, tehniki we taktiki taýýarlyklaryň psihologik esaslary; türgenligiň, sport görnüşini saýlamagyň aýratynlyklary, ýaryşlara taýýarlygy hem-de ýaryş hereketin-

de üstünligiň şerti kesgitlenilýär. Sportuň dürli görnüşinde psihologik aýratynlyklary we öwreniş işiniň ösüşini özleşdirmek dowam etdirilýär. Hereket endikleriniň kemala gelşiniň ýaş aýratynlyklary, sport hereketini üstünlikli özleşdirmegiň psihologik we pedagogik şertleri hem öwrenilýär.

XX asyryň 20 – 40-njy ýyllarynda sport psihologiýasynyň meseleleri Ýewropa ýurtlarynda we Amerikada işjeň öwrenilip başlandy. Sport psihologiýasynyň meseleleri Ikinji jahan urşundan soňra has işjeň derňeldi. Munuň esasy sebäbi hökmünde bütin dünýäde Olimpiýa hereketiniň ösüşini görkezmek bolar. Hereketiň netijeliligini Ýewropa, bütindünýä hem-de Olimpiýa oýunlaryndaky geň galdyryjy ýeňişler subut edýär.

1965-nji ýylda sport lukmançylygynyň italýan federasiýasynyň teklibi boýunça, Rimde sport psihologiýasy boýunça ilkinji kongres guralyp, onda Sport psihologiýasynyň halkara guramasy döredildi. Rimdäki kongresden soň, başga-da kongresler geçirilip ugraldy: 1968-nji ýylda Waşingtonda, 1973-nji ýylda Madridde we 1977-nji ýylda Pragada geçirildi. Bu Ýewropada, Aziýada, Demirgazyk Amerikada sport psihologiýasynyň milli jemgyýetleriniň döremegine ýardam etdi.

Psihologiýanyň taryhynda fiziki terbiýäniň we sportuň dörän wagtyny ilkinji ylmy işleriň çap edilen döwründen hasap etmek maksadalaýyk bolar. 1925–1926-njy ýyllarda professor P.A.Rudik tarapyndan «Muskul işiniň jogap hereketiniň (reaksiýasyna) prosesine edýän täsiri», «Fiziki medeniýetiň esasy sowallarynda ulanylýan jogap hereketleriniň derňewini» we T. R. Nikitin tarapyndan «Fiziki terbiýe işinde ynandyrmagyň we öýkünmegiň ähmiýeti» atly işler çapdan çykdy.

Beýik Watançylyk urşy ýyllarynda sport psihologlary merkezi we daşky nerw ulgamlarynyň, direg-hereket apparatynyň funksiýalarynyň (wezipeleriniň) hem-de ýokary psihiki funksiýalaryň (gnozisiň, praksisiň, pikirlenmäniň, sözleýşiň we ş.m.) dikeldil-

meginiň ylmy taýdan esaslandyrylan ýollaryny işläp düzmek bilen meşgullandy.

Uruşdan soňky ýyllarda fiziki terbiýe we sportuň psihologiýasy örän çalt depginde ösüp başlady. Bu döwürde ylmy barlaglaryň binýady giňeldildi. Olara degişli institutlaryň pedagogika we psihologiýa kafedralary gatnaşdy. Çözülýän meseleler köpeldi. Derňewleriň düýpli ugurlary türgeniň we tälimçiniň şahsyýetini kemala getirmegi, sport işiniň psihologik aýratynlyklaryny kesgitlemegi, sportda psihologik bilim bermegiň, terbiýelemegiň psihologik esaslaryny öwrenmegi öz içine aldy. Sport ýaryşlarynyň psihologik jähetleri, türgenleriň ýaryşa taýýarlygynyň psihologik esaslary, türgenleriň ýagdaýyny, hereketini ýaryş wagtynda, ondan öň we soň kadalaşdyrmak öwrenildi. Fiziki terbiýäniň we sportuň ýaş, psihologik aýratynlyklaryna, fiziki terbiýäniň, sportuň sosial-psihologik tärlerine üns berildi. Netjede, sport psihologiýasy boýunça işleriň ýygyndylary çap edilip ugraldy.

Ylmy derňewlerde nazary esaslary çuňlaşdyrmaga, türgeniň hereketiniň derejelerini we şahsyýetini anyklamaga, sportuň sosial-psihologik meselelerine, şol sanda şahsyýetara gatnaşyklara, olary dolandyrmagyň psihologiýasyna aýratyn üns berildi. Munuň özi sport psihologiýasynyň ösüşiniň aýratyn bir tapgyry boldy. Şonuň ýaly-da, toplumlaýyn we ulgamlaýyn usulyýeti amala aşyrýan derňewleriň çägi giňelýär, sport psihologlarynyň halkara gatnaşyklary berkleşýär. Häzirki wagtda sport psihologiýasy psihologiýanyň ders jähetden doly kesgitlenen we meşhur ugrudyr.

Höwesjeňler, köpçülikleýin we professional sport hakynda düşünje

Häzirki zaman sportunyň irki döwürlerinde «jentlmenleriň sporty» döräp, soňra ondan bölünip aýrylma hökmünde höwesjeňler sporty, sirklerde, bazarlarda görkezilýän professional sport emele gelipdir. Professional sportuň ady örän köpdür: uly sport, ýokary üstünlikler sporty, halkara, olimpiada, elita.

Professional sporta sportuň täjirçilik işi hökmünde seredilýär, onuň köp tomaşaçylarynyň hasabyna telewideniýe, sport gurama-

lary (ligalar, toparlar we ş.m.), hususan-da, türgenler peýda gazanýarlar. Bu bolsa türgenlere öz endiklerini kämilleşdirip, sport görnüşini (durkuny) saklap, diňe sport bilen meşgullanmagyna mümkinçilik berýär.

Ýokary üstünlikler sporty – ýurduň içinde hem-de halkara derejesinde geçirilýän resmi sport ýaryşlarynda türgenler tarapyndan ýokary sport netijeleri gazanmaga gönükdirilen sportuň bir bölegi. Köp fiziki we psihiki dartgynlylyk bilen bagly bolan durnukly türgenleşik, ýaryş hereketi netijesinde uly sportda üstünlik gazanyp bolýar. Ýaryşlardaky çykyş türgene uly jogapkärçilik ýükleýär: her bir ýalňyşyň, her bir şowsuz başlangyjyň ýokary dartgynlylygy onuň psihikasyna täsir edýän ýagdaýdyr. Hut şunda hem ýokary üstünlikler sportunyň esasy aýratynlygy jemlenýär.

Höwesjeňler sporty – sport ýaryşy bolup, oňa gatnaşyjylar, esasan, pulsuz esasda sport bilen meşgullanýarlar.

Köpçülikleýin sport – ilatyň bedenterbiýe bilen guramaçylykly meşgullanmagyna, şeýle hem köpçülikleýin sport çärelerine we bedenterbiýe-sagaldyş çärelerine gatnaşmagyna gönükdirilen sportuň bir bölegi. Sportuň nazaryýetçileri ony hemmelere niýetlenen sport diýip atlandyryp başladylar. Köpçülikleýin sport millionlarça adama öz fiziki aýratynlyklaryny we hereket mümkinçiliklerini kämilleşdirmäge, saglygyny berkitmäge, häzirki zaman önümçiliginiň we gündelik durmuşyň ýaramaz şertleriniň täsirlerine garşy durmaga mümkinçilik berýär. Şonuň ýaly-da, köpçülikleýin sportuň dürli görnüşi bilen meşgullanmagyň maksady, saglygy berkitmekden, oňyn ahlak häsiýetlerini terbiýelemekden, sagdyn durmuş ýörelgesini guramakdan, fiziki ösüşi gowulandyrmakdan, işjeň dynç alşy ýola goýmakdan ybaratdyr.

Ýurtlaryň köpüsinde höwesjeňler sporty örän giň ösüşe eýe boldy, oňa örän köp maýa goýulýar we sport desgalary gurulýar. Köpçülikleýin sportuň elementleri bilen ýaşlaryň aglaba bölegi heniz mekdep ýyllarynda, sportuň käbir görnüşleri bilen bolsa eýýäm mekdep ýaşyna ýetmedik wagtynda tanyşýarlar.

Köpçülikleýin sportuň düýbüni fiziki taýýarlyga ýetmäge gönükdirilen mekdep – talyp sporty tutýar. Köpçülikleýin sporta girýän

goşmaça-professional sport kesgitli käre (harby we gulluk göreşi, goşmaça-ýangyn sporty, harby-howa, desant, içerki goşun gullugynda we ýörite wezipe bölüminde göreşiň hem Gündogaryň başa-baş göreşiniň dürli görnüşi) taýýarlanmagyň usulyny şertlendirýär. Bedenterbiýe – kondisiýa (kämillik) sporty işe ukyplylygyň zerur derejesini saklamagyň, köpçülikleýin resmi sporta gatnaşýan adamlaryň fiziki türgenligini ýokarlandyrmagyň usuly hökmünde hyzmat edýär. Köpçülikleýin sport hereketine sagaldyş-rekreatiw sporty-da degişli bolup, oňa sagdyn dynç alşyň, saglygyňy dikeltmegiň, bedeni taplamagyň we işe ukyplylygyň kesgitli derejesini saklamagyň usuly hökmünde garalýar.

Häzirki wagtda höwesjeňler sportunda ýokarlandyrylan talaplaryň, türgenleşik-ýaryş hereketiniň guramasynyň köpelýändigi sebäpli, ol ýuwaş-ýuwaşdan professional sportuň alamatlaryny kabul edýär. Ýokary üstünlikler höwesjeňler sportunyň wekilleri, adatça, talyplar, okuwçylar ýa-da harby gullukçylar bolup, olar özüni höwesjeňler diýip atlandyrmaga doly hukuk gazanýarlar.

Özleşdirmek üçin ýumuşlar we soraglar

1. Sport psihologiýasynyň ylym ulgamyndaky orny.
2. Sport psihologiýasy haýsy ylymlar bilen has ýakyn arabaglanyşykda bolýar?
3. Sport psihologiýasynyň ylmy ders hökmünde esasy maksady.
4. Sport psihologiýasynyň ylmy ders hökmünde esasy wezipeleri.
5. Sport psihologiýasynyň ugurdaş ylymlar bilen baglanyşygy.
6. Höwesjeňler, köpçülikleýin we professional sportuň deňeşdirme häsiýetnamasy.
7. Häzirki zaman sport psihologiýasynyň meseleleri.
8. Meseleleri çözmekde psihologyň işiniň esasy ugurlary:

– sport hünäriniň meseleleri;
– sportdan soňraky durmuş;
– zenan sportunyň meseleleri.

TÜRGENDE EMOSIONAL ULGAMYŇ ÖSÜŞI

Emosional ýagdaýlar we tolgunmanyň ýüze çykyşy. Mälim bolşy ýaly, sport hereketi, esasan, ýaryşyň ýokary emosionallygy bilen tapawutlanýar. Sport hereketinde emosional ýagdaýlaryň döremegine öz täsirini ýetirýän hadysalar köpdürlüdir. Bu mesele sport psihologiýasy ylmynda örän wajypdyr. Şonuň üçin alymlar sport psihologiýasynyň esasy meselelerini çözmekde dürli nazaryýeti öňe sürüpdirler.

Türgeniň emosional ýagdaýynyň üç görnüşi bellenilýär: *söweşjeň taýýarlyk, ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma we sussupeslik.*

Ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma:

«–» güýçli emosional tolgunma ýokary üstünlik gazanmak islegi dörände ýüze çykýar, emosional ulgamda gaýgy durnuksyz häsiýete geçýär, ýatkeşlik bozulýar, üns bölünýär, kabul ediş we göz öňüne getirmeler üzlem-saplam bolýar, pikirlenmäniň ýitiligi peselýär, uky bozulýar, eller we aýaklar titreýär, elläp barlananda, sowuk, ýüz keşbi inçelýär, ýaňaklary tolgunma zerarly alabeder gyzarýar, türgende alňasaklyk, gyssanmaçlyk ýüze çykýar, ýönekeý täsirlere gaharly gaýtargy berýär, gowşamaga – özüni ele almaga ukyby peselýär, hereketleriň koordinasiýalary-sazlaşyklygy ýaramazlaşýar.

1. Ýaryşlaryň ähmiýeti – bu hadysa ýaryşlaryň derejesi bilen gabat gelmeýär, meselem, ýeňşe hiç hili mümkinçiligi bolmadyk şäher ýa-da etrap möçberinde geçirilýän ýaryşlara gatnaşandan, institutyň birinjiligi türgen üçin has möhüm bolýar.
2. Güýçli garşydaşlaryň bolmagy.
3. Ýaryşlaryň şertleri (açylyşyň dabaralylygy, howa şertleri zerarly, ýaryşyň uzaga çekdirilmegi).
4. Türgeni gurşap alýan adamlaryň, esasan hem, tälimçiniň özüni alyp barşynyň oňa ünsüni jemlemäge päsgel bermegi.
5. Türgeniň şahsy psihologik aýratynlyklary (nerw ulgamynyň we temperamentiň aýratynlyklary: emosional dartgynlyk, nerw ulgamy gowşak, ýokary neýrotizmli, emosional taýdan joşgunly türgenlerde ýeňil ýüze çykýar).
6. Köpçülikde özara gatnaşyklaryň häsiýeti we aýratynlyklary, başgaça – psihologik klimat.

7. Ýaryşlarda türgen üçin wajyp bolan adamlaryň (dostlaryň, ýakynlaryň, saýlama toparlaryň tälimçileriniň) bolmagy.

Ýaryşyň öň ýanyndaky sussupeslik:

«–» türgeniň uzakwagtlaýyn emosional tolgunmasynda geçýär we peselýär, umumy ysgynsyzlyk, ukuçyllylyk, hereketleriň tizliginiň peselmegi we koordinasiýalaryň ýaramazlaşmagy, ünsüň hem-de kabul edişiň, erk ýagdaýlaryň gowşamagy, öz güýjüňe ynamsyzlyk, garşydaşyňa bolan gorky, päsgelçilige durnuksyzlyk, kabul edişiň ýitiliginiň kütelmegi, ýatkeşligiň peselmegi, adaty hereketleriň koordinasiyasynyň erbetleşmegi, badalga pursadyna «ýygnanyp» bilmezlik, pulsuň birsydyrgyn dälligi ýüze çykýar.

Ýaryş hereketiniň ýaryşyň öň ýanyndaky netijeliligi bilen baglanyşygynyň bardygy şübhesizdir, ol hem sport hereketine, türgeniň şahsy-psihologik aýratynlyklaryna bagly bolýar. Şeýle-de, köpgünlük ýaryşlarda ýaryşyň öň ýanyndaky ýagdaý geçen çykyşyň şowlulygyna hem bagly bolup bilýär. Şowsuz çykyşdan soňra ýa howsala, ýa-da sustluk ýüze çykýar. Üstünlikli çykyşdan soň, söweşjeň taýýarlygyň oňaýly ýagdaýynyň döreýändigi bellenilýär.

Ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunmanyň ýüze çykmasy:

Uzak wagtlap sport bilen meşgullanýan türgenlerde şertli-reflektor baglanyşyklaryň ulgamy emele gelýär, ol bedeni indiki hereket işine taýýarlap, türgeniň erkine we islegine seretmezden, belli şertlerde (pikir, geljekki işi hakynda gepleşik, adaty çäk) işjeňleşýär. Işden öňki özgerişler türgenleriň olara mätäç däl wagty, bu hereketden birnäçe wagt öň emele gelmegi mümkin, şonuň üçin iş ýagdaýyna ýa-da geljekki iş hakynda göz öňüne getirmelere bolan şertli ygtyýarsyz hereketler «netijesiz işleýär», ýöne gös-göni ýaryşdan öň döräp, olar uly uýgunlaşdyryjy ähmiýte eýe bolýarlar.

Hereketden öň ýüze çykýan ýagdaýlaryň mehanizmleri şertli-reflektor we psihiki düzüjileri (emosional we erk prosesleri) öz içine alýar. Şonuň üçin hereketden öň ýüze çykýan ýagdaýlar diňe bir we-

getatiw funksiýalar-wezipeler (pulsuň ýokarlanmagy, dem alşyň ritmi, madda çalşygy) bilen häsiýetlendirilmän, eýsem hereket alamatlarynda, hereket usulynda, türgeniň özüni alyp barşynda, onuň sözleýşinde we ş.m-de ýüze çykýar.

Şu ýerde ýaryşyň öň ýanyndaky emosional tolgunmanyň ýüze çykyşyna täsir edýän sebäplere seretmek maksadalaýykdyr.

Türgeniň üstünlige ymtylyş derejesi. Eger-de ymtylyş dereje ýokary bolsa, ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma güýçli aýan bolýar, ýöne ymtylyşyň derejesiniň bar bolan mümkinçiliklere durnukly bolmagy, ýagny olardan artyk bolmagy wajypdyr.

Ýaryş şerti. Ýaryşyň dabaralylygy we baýramçylygyň şowhuny, köpsanly tomaşaçylaryň bolmagy, türgeniň ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunmasyny güýçlendirýär, şähdaçyklygy, ruhubelentligi döredýär.

Güýçli garşydaşlaryň bolmagy. Güýçli garşydaşlar sport göreşini ýitileşdirýär, türgeniň üstünlige bolan ynamyny peseldýär, bu bolsa goşmaça tolgunmany döredýär, emma türgeniň we beýleki gatnaşýanlaryň ussatlyk derejesiniň aralygy möçberli bolsa, onda ýaryşyň öň ýanyndaky emosional tolgunma pesräk bolýar.

Şahsy ýa-da toparlaýyn ýaryşlar. Eger-de türgen toparyň adyndan çykyş edýän bolsa, ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma güýçli ýüze çykýar.

Sportuň görnüşi. Sportuň dürli görnüşiniň wekilleriniň ýaryşyň öň ýanyndaky psihologik özgerişleri birmeňzeş däldir. Türgende ýaryşdan öň gowy ünsüň jemlenmegi we basym dartgynlylygy suwda ýüzmekde ýa-da lyžaly ýaryşda has ýokarydyr. Ünsi sowmagyň görkezijileri lyžaçylarda örän ýokary bolýar.

Türgeniň tejribesi ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunmanyň aýratynlyklaryny şertlendirýär. Sport hünäriniň gidişinde türgenleriň köpüsinde ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma peselse, diňe az böleginde ýokarlanýar.

Türgeniň ýaş aýratynlyklary. Ýaş türgenlerde (14–18 ýaş) ýaryşyň öň ýanyndaky ýürek urgusynyň, arterial gan basyşyň we myşsa güýjüniň göterilmegi, uly adamlara garanda ýokarydyr.

Türgenleriň şahsy aýratynlyklary. Emosional (duýgy) joşgunly türgenler, emosional tolgunmaýan adamlara garanda, ýaryşyň öň

ýanynda ýokary emosional tolgunmany başdan geçirýär. Zenanlarda erkek adamlara seredende, emosional tolgunma ýokarrak bolýar, şonuň üçin türgen gyzlarda ýaryşyň öň ýanyndaky emosional tolgunma garaşyp bolar.

Ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunmanyň döreýiş wagty. Bu birnäçe ýagdaýa baglydyr: hereketiň aýratynlygyna, esasan-da, hereketiň berlen görnüşiniň tejribesine, jynsa we hatda akyl ösüşine. Täze öwrenjelerden tapawutlylykda, tejribeli türgenlerde ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma, işiň başlangyjyna gönükdirilendir.

Ýaryşyň öň ýanyndaky ýagdaýlary kadalaşdyrmagyň usullary

Emosional tolgunmanyň ýaryşyň öň ýanyndaky ýagdaýy ýaryşlardan has öň ýüze çykýar. Bu psihiki dartgynlygyň peselmegine gönükdirilen çäreleriň guralyşyny we geçirilişini talap edýär. Psihiki özüňi kadalaşdyrmada aňyň gönükdirilenligini üýtgetmek, psihiki dartgynlygy aýyrmak, dem alyş maşklaryndan peýdalanmak giňden ulanylýar.

Sözleriň we olara laýyk gelýän pikiriň kömegi bilen, adam öz tolgunmasyny kadaly ýagdaýa getirip bilýär. Bu “öz-özüňi psihiki kadalaşdyrma” diýlip atlandyrylýar. Onuň öz-özüni ynandyrmagy, logiki netijeleriň özüne täsir etmegi bilen gazanylmagy mümkin.

Psihiki öz-özüňi kadalaşdyrmagyň bu usuly 1932-nji ýylda «Autogen türgenleşik» atly kitaby çap etdiren nemes psihiatry I.G. Şulsuň ady bilen baglydyr. Autogen türgenleşik bilen bir hatarda, E. Jekobsonyň özüni kadalaşdyrma ulgamy – «progressiw gowşama» bellidir. E. Jekobson emosiýalar zerarly adamyň süňk myşsalarynyň dartgynlykda bolýandygyny ýüze çykarýar. Emosional dartgynlygy aýyrmak üçin ol myşsalary gowşatmagy teklip edipdir. Bu usul gorky duýgusyny aýyrmaga-da kömek edýär.

Kanadaly alym L. Persiwal özüňi psihiki kadalaşdyrmagyň ýene bir usulyny teklip etdi: dem alşy myşsalaryň gowşamagy we dartylmagy bilen utgaşdyrmak. Myşsalaryň dartgynlyk ýagdaýynda dem alşy saklap, soňra myşsalary gowşadyp, demi asuda goýberip, aşa ýokary tolgunmany aýyrmak mümkin. Şeýlelikde, L. Persiwalyň usu-

ly ýokarda agzalyp geçilen özüňi kadalaşdyrmagyň iki usulyny öz içine alýar – dem alyş we süňk myşsalarynyň tonusynyň üýtgeýşi.

Uzak wagtlap autogen türgenleşik etmek, özüňi psihiki taýdan kadalaşdyrmagyň esasy usulydy, ýöne ýokary derejeli türgenler bilen autogen türgenleşik geçirilende, onuň kemçilikleri hem bolýar. Şondan soň «Psihiki kadalaşdyryjy türgenleşik» (PKT) diýlip atlandyrylan täze usul döredildi. Bu usulda, autogenden tapawutlylykda, bedeniň dürli böleginde özüňi ynandyrmak üçin «ýüklenmeklik duýgusy» ulanylmaýar, sebäbi türgenler bu duýgudan kynlyk bilen saplanýar. Psihiki kadalaşdyryjy türgenleşigiň işjeňleşdiriji formulalarynda «ýüklenme duýgusyny» aýyrmaga gönükdirilen ýörite formula bar. PKT-niň täsir ediş netijesi köp ýagdaýlara bagly, çünki käwagt rahatlygyň, asudalygyň, gowşamagyň, ýylylygy duýmagyň ýerine, garaşylmadyk jogap hereketleriniň ýüze çykmagy mümkin. PKT-niň rahatlandyryjy bölüminiň formulalary ilkibaşda asudalyga däl-de, tolgunma eltýär. Taýýarlygyň diňe ikinji, üçünji hepdeleriniň ahyrynda rahatlandyryjy netijä ýetilýär. PKT ýaş türgenler üçin çylşyrymlydyr. Onuň ýönekeýleşdirilen görnüşi psihiki myşsa türgenleşigi – PMT. Usulyýet çagalara düşnükli bolan söz bilen ynandyrmagyň has ýönekeý formulalaryndan düzülendir. PMT PRT-niň bir görnüşi bolup, E. Jekobsonyň we L. Persiwalyň usullarynda käbir elementler özara baglanyşýar. Ony az wagtda özleşdirip bolýar, emma netijeliligi az däl, şonuň üçin ondan uly ýaşly türgenler hem peýdalanmagy makul bilýär. Nerw dartgynlygy ýüzüň mimiki muskulaturasyny rahatlandyrylmagynyň hasabyna aýrylýar. Nerw dartgynlygynda ýüzüň myşsalary dartgynlydyr. Psihoterapewtler ters baglanyşygy ulanýar: «myşsalar – nerw dartgynlygy». Munuň üçin adama ýylgyrmagy, ýagny mimiki myşsalary gowşatmagy maslahat berýärler. Onuň yzysüre, endik boýunça nerw dartgynlygy hem peselýär.

Özüňi kadalaşdyrmagyň bu usulynyň görnüşleri dürli-dürlüdir. Psihiki dartgynlygyň ýüze çykan ýagdaýynda esasy meseläni ýatdan çykaryp, başga zatlar hakynda içgin pikir etmelidir. Muňa sport psihologiýasynda öçürilme diýilýär. Öçürilme erk güýçleriniň emele gelmegini talap edýär, şonda adamyň aň ulgamyna (ünsi jemleme ýoly bilen) başga zatlary, obýektleri, wakalary we ş.m-leri ýada salmaga ymtylma döreýär.

Sowma ünsüň jemlenmegi we aňyň haýsydyr bir gyzykly işe: üýtgeşik kitaby okamaga, film, spektakl görmäge ugrukdyrylmagy bilen baglydyr.

Ünsüňi bölme sensor akymyny çäklendirýär: ýumlan gözler, gowşan durkuň bilen ümsümlikde bolma, onda adam özüni ýeňil we rahat duýýar (deňziň boýunda, tokaýda dynç alyş we ş.m.).

Kadalaşdyrmagyň bu usullarynyň netijeliligi, türgende emele gelen agalyk ediji ýagdaýa (dominanta) we onuň şahsy aýratynlyklaryna baglydyr. Köp halatda türgeniň ünsüni gynançly pikirlerden saplap, tersine, kynçylyklaryň derňewine, meseleleri anyklamaga, barlaga we sport esbaplaryndan peýdalanmaga, ýumuşlary pikirde gaýtalamaga sowmaly.

Käbir ýagdaýlarda dartgynlylygy aýyrmak, hereketiň çalşyrylmagynyň hasabyna hem amala aşyrylyp bilner. Adamlarda nerw dartgynlylygyny gowşatmagyň iki görnüşi bar: biri hereket, beýlekisi sözleýiş.

Nerw dartgynylygyny gowşatmagyň birinji usulynda, el-aýagyňy ýazma ulanylyp bilner. Munuň türgeni sussupeslikden söweşjeň taýýarlyga, aşa ýokary tolgunmadan rahatlyga eltmegi mümkin, ýöne el-aýagyňy ýazma ýaryşyň öň ýanyndaky ýiti bildirýän jogap hereketinde tolgunmany has-da ýokarlandyrmagy mümkin. Şeýlelikde, başdaky ýagdaýy hasaba almaly we el-aýak ýazylanda, oňa degişli bolan ýüklenmäni saýlamaly. Güýçli psihiki tolgunma kadalaşdyrylanda, aralyk bolmaga çalyşmaly, sebäbi ýeňil gowşatma güýçli tolgunmany peseldýär, güýçli gowşatma tolgunmany ýokarlandyrýar.

El-aýagyňy ýazmagyň kadalaşdyryjy netijesi maşklaryň görnüşleriniň we alamatlarynyň üsti bilen kesgitlenilýär: taýýarlyk geljekki ýaryşlaryň maşklaryna näçe meňzeş bolsa, şonça-da ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunmany ýokarlandyrýar. Indiki hereketden alamaty boýunça tapawutlanýan başlangyç iş türgeniň tolgunmasyny peseldýär. Türgenlerde emele gelen dartgynlygy aýyrmak üçin, ýazynmagyň toplumlaýyn ulanylmagynyň we autogen türgenleşiginiň usullarynyň amatlydygy görkezilýär.

Dem alyş tertibini öz erkine üýtgedip, adam psihiki işiniň tertibini hem üýtgedýär, şonuň üçin dem alyş maşklary türgenleriň psihiki ýagdaýlaryny kadalaşdyrmakda ýönekeý we ygtybarly usullaryň

biridir. Tejribede maşklaryň üç görnüşi ulanylýar: doly garyn dem alşy we ritmiki dem alşyň iki görnüşi. Birinji maşk ýerine ýetirilende, burundan dem alynýar. Başda gowşan we sähel aşak düşürilen eginlerde öýkenleriň aşaky bölegi howadan dolýar, garyn has-da öňe çykýar, soňra dem alyş bilen döş kapasasy, eginler we ýaýjyk süňkleri yzygider göterilýär. Dem goýberiş hem şol yzygiderlilikde ýerine ýetirilýär: ýuwaş-ýuwaşdan garyn çekilýär, döş kapasasy, eginler we ýaýjyk süňkleri aşak düşýär.

Ikinji maşk kesgitli ritmde (ýöriş depgininde gowy) amala aşyrylýan doly dem alyşdan durýar: 4, 6 ýa-da 8 ädimden doly dem alyş. Soňra dem alnanda ädimiň ýarysyna deň dem alyş saklanylýar. Doly dem goýberiş şol ädim sanynda ýerine ýetirilýär (4, 6, 8). Dem goýberilenden soň, öňki dowamlylykda dem alyş saklanylanda ýa-da oňaýsyz duýgular dörände, birnäçe gezek gysgalýar. Gaýtalamalaryň mukdary özüňi duýşuň bilen kesgitlenilýär. Gaýtalamalaryň gidişinde dem alşyň dowamlylygy 12 we ondan köp ädime çenli artýar, munuň bilen baglylykda, dem alşyň saklanylmagy hem artýar. Üçünji maşk ikinjiden demi goýberişiň şertleri bilen tapawutlanýar: berk gysylan dodaklardan itergi.

Bu maşklar ulanylanda, öte geçmek maslahat berilmeýär. Oňaýly netije türgenleşik arkaly ýokary galýar, ilkinji tapgyrlarda ol ähmiýetsiz hem bolup biler.

Şu wagta çenli ýaryşyň öň ýanyndaky we pursadyndaky tiz kadalaşdyrmagyň usullary hakynda söz açylyp, ýöne bu kadalaşdyrmany türgen bilen tälimçiniň arasynda wagtyndan öň amala aşyrmak hem mümkin. Muňa indiki usullar hem ýardam eder.

Psihiki dartgynlygy aýyrmagyň usuly

Ýokarda görkezilişi ýaly, öňde durýan meseleleriň çylşyrymlylygy we ony çözmekde ynamsyzlygyň döremegi, türgende psihiki dartgynlygyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Bu ýagdaýda türgeniň öňünde goýlan talaplary azaltmak maksadalaýykdyr. Muny türgene üstünlige ymtylyş derejesini ynandyrmak bilen peseldip bolýar. Bu ýagdaýda oňaýsyz netijäniň gazanylmagy, türgeniň göreşden çykarylmagy ýa-da gitmegi bilen gutarmagy ahmal, şol sebäpli türgeniň

pikirlerini maşklaryň dürs ýerine ýetirilmegine, ýaryşyň dogry alnyp barylmagyna gönükdirmelidir. Diňe bir netijelere däl, eýsem, türgeni olara ýetmek hakynda pikirlenmäge hem mejbur etmelidir. Ondan başga-da, erbet çykyşy üçin türgene haýbat atma pikirinden daşda durmalydyr.

Desensibilizasiýany (birsydyrgynlyk oňyn däl duýgy ýagdaýyndan boşatmak) ulanmak usuly. Munda howsalany we gorkyny döredýän ýagdaýlara bolan duýgurlygy aradan aýyrmaga synanyşyk edilýär. Ilkibaşda türgende howsalaly ýagdaýy emele getirýän wakalaryň we adamlaryň sanawy düzülýär. Soňra has ähmiýetli gorkulary döredýän ýagdaýlar bilen, pes howsalalygy ýüze çykarýan ýagdaýlar yzygiderlilik boýunça tertipleşdirilýär. Ondan soň türgenlere ilki ygtybarsyz howsalany emele getirýän waka görkezilýär. Olara uýgunlaşandan soňra, orta derejeli gorkyny ýüze çykarýan ýagdaýlara geçilýär. Türgen ähli stresogen (dartgynlyk dörediji) ýagdaýlara öwrenişenden soň, ýokary derejä geçilip başlanýar.

Ýaryş şertlerini nusgalaşdyrma (modelirleme). Türgenlerde ýaryş gorkusyny peseltmek üçin käbir zatlary, sebäpleri nusga hökmünde ulanmak, ýaryşlara mahsusdyr. Meselem, garaşylmadyk ýagdaýda türgenleşigi ýa-da barlag oýnuny nätanyş sport desgasynda geçirmek, garaşylmadyk ýagdaýda türgenleşige türgeniň ata-enesini, dostlaryny, janköýerleri çagyrmak we ş.m. Elbetde, bu usullary seresaply ulanmaly we her bir türgenleşikden soňra türgenlere onuň maksadyny düşündirmeli.

Emosional dartgynlygyň ýüze çykmagynyň sebäpleri

Hereketiň ýerine ýetirilişinde emosional dartgynlyk, maksada ýetmegiň ýolunda kyn geçilýän päsgelçilik hasaplanýar, emma hereketde şowlulyk hem emosional dartgynlyga getirip bilýär. Meselem, ýaryşlarda şowly ýerine ýetirilen ilkinji synanyşyk, diňe bir garşydaşlary däl, eýsem türgeniň özüni hem tolgundyrýar.

Işde mejbury arakesme döretmek hem psihiki dartgynlylygyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar, meselem, synanyşygy ýerine ýetirmegiň möhletini uzaltmaklyk. Işdäki her bir arakesme adamda dartgyn-

lyk ýagdaýyny döredýär, sebäbi ol şu işi gutarmaga, öňünde goýlan maksadyna ýetmek zerurlygyny amala aşyrmaga ymtylýar.

Ýaryş wagtynda dartgynlygyň döremegine sebäp bolýan ýene bir ýagdaý, sport hereketiniň şertlerine öwrenişmezlikdir.

Psihiki dartgynlylygyň döreýşine oňaýsyz täsir edýän we hereketiň netijeliligini peseldýän ýagdaýlar:

1) ahyrky netijäniň pes bolmagy hakynda döreýän pikir we onuň üýtgewsizligi;

2) giňişlikde gurlan sport meýdançasyna öwrenişmezlik we şuňa baglylykda, duran ýeriňi anyklamagyň çylşyrymlaşmagy;

3) durmuşyň üýtgän şertleri (göçüş bilen bagly ýaşaýyş düzgüni we ş.m.);

4) eminleriň subýektiw baha bermegi;

5) garşydaşyň janköýerleriniň täsiri.

Klimat-geografik şertleriň üýtgeýşi. Bu ýagdaýda (yssy ýa-da sowuk) wagt guşaklygynyň çalyşmasyny we gije-gündiz stereotipiniň süýşürilmegini, uzak aralykdan gelmekde ýadawlygy, täsirleriň täzeligini hem hasaba almaly. Hereket wagtynda dartgynlyga eltýän sebäpler ýüze çykýan ýagdaýlaryň dürli görnüşliligine getirýär: *psihiki bizar bolma, ýadawlyk, togtaýyş nokady, frustrasiýa, sport gaharjaňlygy.*

Sport gaharjaňlygy – bu agressiwlik öwüşgini bolan emosional gaharjaňlykdyr, sport gaharjaňlygy ýa özüňe (şowsuz hereket, ýalňyşlyk, nädogry kabul edilen netije zerarly janyň ýanma), ýa-da başgalara (türgene adalatsyz temmi beren sport eminine; türgene ýa-da toparyň adyna göwne degiji sözleri gygyrýan tomaşaçylara, türgeni ätiýaçlykdaky oýunçylaryň arasynda saklaýan tälimçä) gönükdirilýär.

Joşgunlyk ýagdaýy. Türgenlerde ýaryş döwründe joşgunlyk ýagdaýynyň ýüze çykmagy mümkin bolup, olar şeýle atlandyrylýar:

1) güýçli emosional we erbet gözegçilik edilýän tolgunma;

2) ýaryşa bolan dyngysyz ymtylyş, garşydaşyňy hökman utmak islegi, islendik baha bilen mertebäňi belent tutma;

3) öz hereketine däl-de, garşydaşa üns berme;

4) üstünlige ynamyň barlygy, ýeňşe bolan ynam.

5) dowamly üstünlik gazanmak arzuwy.

Bu ýagdaýda türgenler ýygy-ýygydan ýalňyş goýberýär. Käbir türgenlere joşgunly häsiýet mahsusdyr.

Türgeniň hereketine psihiki dartgynlylygyň täsiri

Dartgynly ýagdaýda türgen başarnyksyz hereket edýär, onda çeýelik ýitýär. Käbir türgenler güýçli garşydaş bilen duşuşanda aljyraýar, tälimçiniň ýa-da ýoldaşynyň öwreden emelleri şeýle bir erkine goýmaýar welin, göreş wagtynda başga usullar düýbünden ýada düşmeýär. Bu türgeniň maslahat berlen usuly doly kabul etmändigi üçin bolýar.

Ilkinji nobatda, dartgynlyk çylşyrymly hereketlere we akyl funksiýalaryna – wezipelerine zyýan ýetirýär: ünsüň göwrümi daralýar, artykmaç hereketler ýüze çykyp ugraýar, kabul ediş we pikirlenme prosesleri bozulýar, ýatkeşlik we ýönekeý pikir operasiýalary peselýär. Şahsy aýratynlyklar, şol sanda nerw ulgamynda emele gelýän alamatlaryň asylky aýratynlyklary hem ýokary ähmiýete eýe bolýar. Güýçli nerw ulgamly adamlar, gowşak nerw ulgamlylara garanda adatdan daşary şertlere gowy çydaýar. Ýokary we dowamly psihiki dartgynlylygyň *gaharjaňlyga, aşa işjeňlige we gowşaklyk döwri bolan aşa zor salma* getirmegi mümkin.

Gaharjaňlyk. Keçjallyk (türgen gatnaşyga, berilýän ýumuşlara, türgenleşik we ýaşaýyş şertlerine umuman düşünýän-de bolsa, mydama närazylyk bildirýär), şähdiň durnuksyzlygy (ygtybarsyz üstünlik joşgunly şatlygy döredýär, ýöne onuň türgeni gurşaýan ähli zatdan närazylygy bilen üýtgemegi hem mümkin), içki gaharjaňlyk (mimikada we pantomimikada ýüze çykýar), ol haýsydyr bir ýumşy ýerine ýetirmekden boýun gaçyranda ýa-da ýaryşlarda şowsuz çykyş edende, türgen üçin sebäp bolýan ýakymsyz duýgynyň döremegi bilen häsiýetlendirilýär.

Aşa işjeňlik. Artýan we saklap bolmaýan gaharjaňlyk (türgeniň öz erkini ýitirmegi, gaharyny başga adama gönükdirmegi, özüni tankyt edijiliginiň we wyždan ezýetiniň peselmegi, başgalaryň kemçiliklerine çydamsyzlyk), emosional durnuksyzlyk, rahatsyzlyk, bol-

gusyzlyklara dartgynly garaşma (türgen öňki adaty, kadaly zatlary kadadan çykma hasaplaýar) bilen häsiýetlendirilýär.

Gowşaklyk. Depressiw ýagdaý (sussubasyklyk, ezilenlik, haýallyk), ynjalyksyzlyk (türgen üçin öň parhsyz wakalarda alada we gorky görünýär), öz güýjüňe ynamsyzlyk, ýokary ynjyklyk (türgeniň başga türgenler we tälimçi bilen gatnaşygynda ujypsyz betniýetlilige ýokary duýgurlykda gaýtargy bermegi) bilen baglanyşyklydyr.

Psihogen ýürek bulanma. Ýaryş gününde türgenlerde diňe bir iýmite bolan ýigrenç, ýürek bulanma däl-de, ýürek bulanmanyň, ýagny "emosional ýürek bulanmanyň" güýjemegi ýüze çykýar.

Türgenleriň fiziki ýüklenmelere uýgunlaşyşy ýaly, olar türgenleşiklerde we ýaryşlarda ýüze çykýan psihiki dartgynlyk faktorlaryna hem uýgunlaşmalydyr.

Gorky ýagdaýy

Sport hereketinde käwagt gorky döräp, onuň ýaryşlarda çykyşlaryň şowlulygyna ýa-da türgenleşik işiniň hiline täsir etmegi mümkindir. Bu, esasan hem, ýaryşlarda ilkinji gezek çykyş edýänlere mahsusdyr, ýöne tejribeli türgenleriň hem, eger öňki ýaryşlarda çykyşlary şowsuzlyk bilen gutaran bolsa, gorkmagy mümkin. Gorkyny başdan geçirmegiň birnäçe görnüşi bardyr.

Gowşaklyk jogap hereketi titremede, ýerliksiz hereketlerde ýüze çykýar. Ol işjeň däl, gowşak goranyş refleks mehanizmi boýunça ýaýbaňlanýar.

Dowul tapma-panika köpleri ýa-da toparyň ähli agzasyny gurşaýar. Sport hereketinde howsalaly ýagdaýa ýakyn adamlar gimnastlardyr. Haçan-da toparyň ilkinji çykyşy şowsuz bolsa, topar agzalarynyň ýakynda ýokary bal bilen ýeňiş gazanan garşydaşdan gorkmagy mümkin.

Söweşjeň dowul tapma howply pursatda döreýän işjeň we düşünjeli hereket bilen baglydyr. Söweşjeň howsalalyk ýagdaýynda adam howply pursatda özboluşly lezzeti we psihiki hereketiň işjeňliginiň ýokarlanmagyny başdan geçirýär. Bu ýagdaý tejribeli türgenlerde (paraşýutçylarda, samboçylarda, alpinistlerde, suwa we tramplinden lyžaly böküjilerde) duş gelýär.

Gorkyny dogumlylaryň-da, gorkaklaryň-da başdan geçirýändigini bilmek wajypdyr, ýöne dogumlylar öz aňyny maşklaryň ýerine ýetirilmegine ugrukdyryp, gorky täsirini ýeňip geçýär, gorkaklar bolsa gorag jogap hereketini görkezýär, bu bolsa yumşuň ýerine ýetirilişiniň hilini peseldýär. Hakyky howply halatda ýa bilmezden (adam onuň howpludygyny bilenok), ýa-da üstünlige bolan ýüz göterim ynamda adamyň gaýduwsyz (hereketi boýunça) bolmagy mümkin. Üstünlige ynamsyzlyk dörän wagty gorky döreýär, hut şu ýagdaýda hem dogumlylyk, ýagny gorkuny aňly-düşünjeli ýeňmek peýdalydyr.

Türgeniň gorkularynyň sebäpleri:

1) çykyşlaryň netijelerine degişli şahsy gorkynyň bolmagy (utulmakdan, hatda utmakdan gorkmak);

2) çykyşyň sosial netijesi (jogapkärçilikden gorkmak);

3) agy duýma ýa-da şikes alma howpy;

4) öz gaharyň netijesi (meselem, boksda garşydaşyňa agyr şikes ýetirmekden gorkmak);

5) garşydaşyň güýjüne baha berme.

Şowsuzlyk gorkusy türgeniň ýaryşda çykyş etmezlik (şikes, kesel, myşsalaryň dartylýanlygy zerarly) üçin düşnüksiz sebäpleri gözläp başlamagyna getirýär.

Üstünlik gazanma gorkusy (nikofobiýa). Türgeniň birden: “Men ony ýeňip bilerinmi? Onuň şu çaka çenli ýeňilmezligi. Ýok, bu ýerde bir zad-a bolanok” diýen pikiri ýeňşiň öňüsyrasynda başdan geçirmegi mümkin. Bu aýratyn türgenlere we toparlara degişlidir. Üstünlik gazanma gorkusy türgenlerde hem döreýär, olar ilkinjileriň däl, esasylaryň sanawynda bolmagy makul bilýärler.

Garşydaşdan gorky. Türgen garşydaşynyň güýjüni bilip, ondan gorkýar; käwagt şunuň ýaly gorkynyň döremegine garşydaşyň kemçiliklerini däl-de, güýçli taraplaryny aýdýan tälimçi hem ýardam edýär.

Jogapkärçilik gorkusy. Bu türgen aýgytly ädim etjek halatynda ýüze çykýar. Gorkynyň bu görnüşiniň döremegine türgenleriň ýaryşdan öň hetdenaşa “ýel bermegi” we şowsuzlyk halatynda ýolbaşçylar tarapyndan oňaýsyz tassyklamalara garaşma hem ýardam edýär.

Şikes alma gorkusy. Şeýle gorky haçan-da, käwagt türgen eýýäm agyr şikes alan halatynda ýüze çykýar. Türgen doly düşünilmedik derejede hetdenaşa seresaply bolýar, şikes gaýtalanyp biljek ýagdaýlardan gaçyp başlaýar.

Gorkyny aýyrmagyň we öňüni almagyň çäreleri.

Pedagogikada we psihologiýada gorka garşy göreşmegiň birnäçe usuly işlenilip düzülen we tassyklanandyr.

1) maşklaryň howpludygy hakyndaky gepleşiklerden gaça durmak;

2) maşklary bölekleýin ýerine ýetirmek;

3) maşklary özbaşdak, wagtyndan öň ýerine ýetirmekden gaça durmak;

4) öwretmekde yzygiderlilik;

5) ýerine ýetiriş usulyny derňemek we doly bilmek, goýberilen ýalňyşlyklar hakynda tälimçiniň pikirlerini hasaba almak;

6) türgende öz güýjüne ynamy döretmek we indiki sapaklarda oňaýly emosional ýagdaýy emele getirmek üçin, howply maşkyň şowly ýerine ýetirilmegi bilen, türgenleşik sapagyny tamamlamak;

7) taýýarlygyň profilaktiki-öňüni alyjy (şikesi ýok edýän) şertlerini döretmek, şol sanda goranyşy üpjün etmek.

Gorkynyň gazanylan durnukly ýagdaýlaryny ýeňip geçmeklik eýýäm başga çäredir. Bu birtopar usullaryň goşulmagy bilen amala aşyrylýar: pedagogik, psihoterapewtik, farmakologik.

Pedagogik usullar:

– gorkýanda ynam döretmek üçin, maşkyň başga türgen tarapyndan ýerine ýetirilmegi;

– türgeniň bu maşkyň elementini öwrenmegine ünsi gönükdirmek;

– başdan geçirilen güýçli gorkudan soň, türgenleşik wagtynda arakesmäniň zerurlygy .

Gorkudan üstün çykmagyň usuly – bu howplulyga uýgunlaşmakdyr. Meselem, «howply» maşklar yzygiderli gaýtalananda, wegetatiw jogap hereketleriniň alamaty gowulaşýar, bu bolsa synag geçýänleriň «howply» maşklara bolan gorkusynyň peselýändigini häsiýetlendirýär.

Togtaýyş nokady

Uzak, käwagt orta depginli (1500 ml kisloroddan ýokary) işde ýadawlygyň aýratyn ýagdaýy döreýär, onda işe ukyplylyk çalt pese düşýär. “Togtaýyş nokady” diýlip atlandyrylan bu ýagdaýy 1981-nji ýylda ilkinjileriň hatarynda G. Kolb kürekçilerde kesgitleýär. Togtaýyş nokadyna fiziki iş bilen emele gelen ýiti stres ýagdaýy hökmünde seredilýär.

Togtaýyş nokadynyň alamatlary. Türgen subýektiw ýagdaýda demi tutulma duýgusyny, aýakda peýda bolan agyrynyň ýiti täsirini, hereketi dowam edip bilmezlik, pellehanadan çykma ýa-da göreşi duruzma bilen baglanyşykly agyr emosional ýagdaýy başdan geçirýär. Bu ýagdaý birnäçe psihiki funksiýalaryň ýaramazlaşmagy bilen baglanyşyklydyr: kabul edişiň aýdyňlygy peselýär, illýuziýalar-aldanmalar peýda bolýar, esasan hem myşsa-hereket kabul ediş çäginde ýatkeşlik, pikirlenme gowşaýar (esasan-da, gaýtalama wagtlary). Üns bozulýar: onuň göwrümi kiçelýär, paýlama ukyby ýitýär, durnuklylygy peselýär. Jogap hereketleriniň tizligi gowşaýar we ýalňyş jogaplaryň sany köpelýär.

Işiň depginliligi bilen bedeniň myşsalaryny kislorod bilen üpjün edýän wegetatiw ulgamlaryň işjeňlik mümkinçilikleriniň arasyndaky deň gelmezlik, togtaýyş nokadynyň döremeginiň sebäbi bolýar, ýöne togtaýyş nokadynyň kesgitli mehanizmleri hakynda dürli pikirler bardyr. Bir nazaryýete görä, togtaýyş nokady bedende uglekislotanyň toplanmagynyň netijesidir. Dem ýetmezçiligi onuň bedenden çykmagyny üpjün etmeýär, ganyň turşulygy ýokarlanýar, bu bolsa işiň ýerine ýetirilmegini kynlaşdyrýar.

Köp alymlaryň pikiriçe, togtaýyş nokadyny şunuň bilen düşündirmek mümkin däldir. Birnäçe ýagdaýda togtaýyş nokady ganyň turşulygynyň pese düşmeginde we ganda az ugleturşulygyň (uglekislotlylygyň) saklanmagynda, ýagny bedeniň hakyky durnukly ýagdaýynda ýüze çykýar.

Togtaýyş nokadynyň ýaýbaňlanmagynda merkezi nerw ulgamy, onda ýiti ösýän togtama esasy orun eýeleýär. Şonuň üçin togtaýyş nokadyna hereketiň depginliliginiň peselmegine alyp barýan we nerw merkezlerine dynç almaga mümkinçilik berýän özboluşly goraýjy ýagdaý hökmünde seredilýär.

Togtaýyş nokadynda dem alşyň kynlaşmagy ses perdeleriniň arasyndaky yşgalaňyň daralmagynyň netijesinde emele gelýär, bu bolsa şu yşgalaňdan geçýän howanyň göwrümini kiçeldýär we perdelerde ýerleşýän reseptorlaryň gyjynmasyny hem peseldýär. Bu kelle beýnisindäki döreýän impulslaryň akymynyň peselmegine getirýär.

Togtaýyş nokadynyň döremegine birnäçe şertler ýardam edýär:

1. *Işiň depginliligi:* depginlilik näçe ýokary bolsa, togtaýyş nokady hem şonça ir peýda bolýar we ýagdaý hem kynrak bolýar. Meselem, 5 we 10 km aralyga ylgawda togtaýyş nokadynyň 5 – 6 minutdan ýüze çykmagy mümkin, marafon ylgawda ol giç peýda bolýar, ýöne gaýtalanyp durýar.

2. *Türgeniň taýýarlyk derejesi*: türgen fiziki taýdan näçe erbet taýýarlyk gören bolsa, togtaýyş nokadynyň ýüze çykmagy şonça-da mümkindir; gowy türgenleşik geçen türgenlerde togtaýyş nokady ýaryş wagtynda ýüze çykmaýar we çykaýanda-da gowşak bolýar.

3. *Türgeniň işe taýýarlyk derejesi:* doly däl işe öwrenişme (erbet geçirilen maşkyň netijesinde) togtaýyş nokadynyň döremegine getirýär;

4. *Hereketiň daşky şertleri.* Togtaýyş nokadynyň döremegine ýokary temperatura we howanyň ýokary çyglylygy sebäp bolýar, şonuň üçin şeýle şertlerde geçirilýän ýaryşlara ýörite uýgunlaşma zerurdyr.

Goşmaça güýjüň peýda bolmagy. Togtaýyş nokadyny ýeňip geçmekde esasy orun türgeniň erk güýjüne baglydyr. Eger-de hiç hili kynçylyklara garamazdan, türgen işini dowam etse, seýrek we çuň dem alşy kadalaşdyrmaga ymtylsa, ýeňillik ýüze çykýar – goşmaça güýç peýda bolýar. Onuň alamatlarynyň biri güýçli derlemedir. Dogry, onuň ýeňlemeden soň hem ýüze çykmagy mümkin. Der bilen süýt turşulygy we togtaýyş nokadynda toplanan okislenmedik önümleriň bölegi çykýar. Ýeňlemäge dokumalaryň kislorody täzeden ulanmagy hem ýardam edýär.

Bedeniň kislorod bilen üpjün edilmeginiň netijesinde işleýän beden agzalary köpelýär (öýkenleriň ýaşaýjylyk göwrümi ulalýar), ýuwaş-ýuwaşdan arteriowenoz tapawut peselýär, kömürturşy gaz bedenden tiz çykyp başlaýar. Goşmaça güýçde fiziki taýdan ýeňle-

me duýgusy, psihiki funksiýalaryň (ýatkeşlik, üns, pikirlenme, kabul ediş) kadaly işiniň dikelmegi, işjeň emosiýalaryň döremegi, hereketi dowam etme islegi bolýar. Ýokary zähmet talap edýän işde goşmaça güýjüň bolmazlygy mümkin. Onuň birinji sebäbi wagtyň ýetmezçiligidir, ýagny türgen goranyş, ätiýaçlandyryş mümkinçilikleri peýda bolýança, uzak aralygy geçip ýetişýär. Başga bir sebäbi bolsa, nerw merkezine dynç bermeýän uly depginli işdir.

Taýýarlykda esasy üns togtaýyş nokadyny ýeňip geçmäge gönükdirilmelidir. Hereketiň depgininiň peseldilmegi, diňe bir ýaryşlarda däl, eýsem, taýýarlyklarda hem islenilmeýän ýagdaýdyr. Şonuň üçin türgen amatsyz duýgulara çydamagy başarmalydyr.

Ýadawlyk duýgusy

Ýadawlygyň iň irki alamatlarynyň biri – ýadawlyk duýgusydyr. Ol kesgitli duýgular bilen ýüze çykýar we adamyň subýektiw dünýäsini şöhlelendirýär, ýöne ýadawlyk duýgusynyň esasyny fiziologik süýşmeler düzýär we şu manyda ol islendik fiziologik ýagdaý ýaly obýektiwdir.

Ýadawlyk duýgusy, hakykatdan-da bardyr we ol ýüze çykan ýadawlyk hakynda dogry habar berýär.

Ýadawlyk ýagdaýy. Iş döwrüni iki tapgyra bölmek mümkin. Birinji tapgyryň dowamlylygynda işjeňňir ulgamlar hereketiň gerekli we durnukly derejesine ýetýär, iş-hereketleri sazlamagy oňaýly usulda, psihiki güýçlere zor salmazdan amala aşyrýar. Iru-giç ýadawlyk ýagdaýy emele gelýär, şonuň üçin ikinji tapgyrda ýadawlyk ýagdaýynyň başlaýandygyny habar berýän ýadawlyk duýgusy döreýär. Bu adamyň işjeňlik mümkinçiliginiň peselýändigini aňladýar.

Ýadawlyk, kadalaşdyryjy ýagdaýlaryň bozulmagy netijesinde, wagtlaýyn işe ukyplylygyň peselmegini kesgitleýär, emma işe ukyplylygyň peselmegi, ýadawlygyň ilkinji alamaty bolmaýar, sebäbi ýadawlyk emele dörese-de, entek işe ukyplylygyň peselmedik döwri hem bolýar. Haçan-da adamyň erk güýji bilen mobilleşdirilen-güýçlendirilen ätiýaç mümkinçilikleri gutarsa, hereketiň netijeliligi pese düşüp başlaýar.

Birmeňzeş türgenleşik zerarly ýüze çykýan ýagdaýlar. Sport hereketinde birmeňzeşlilik meselesi inkär edilse-de, türgenler bu ýagdaýa türgenleşik sapaklarynda, esasan hem, tehniki ussatlygy kämilleşdirende, uly göwrümli işleri ýerine ýetirende sezewar bolýar. Birmeňzeşlilik işiň netijeliligini peseldýär, ony döredijilik elementinden mahrum edýär, gyzyklanmany gaçyrýar. Muňa, esasan, türgeniň sapak wagtynda alýan täsirleriniň çäkliligi sebäp bolýar.

Işiň hakyky (obýektiw) we hyýaly (subýektiw) birmeňzeşligi tapawutlandyrylýar.

Obýektiw birmeňzeşlikde türgenleşigiň şertleri:

– *pes ýagtylandyrylan sport otaglarynda işden alynýan täsirleriň garyplygy;*

– *ýekelikdäki iş;*

– *öwrenilýän maşklaryň has maýdalanmagy.*

Birmeňzeşlik ýaýbaňlandyrylanda, güýjüň depginliliginiň ýagdaýyny öňünden bellemek zerurdyr. Güýjüň depginliliginde iki hili gatnaşyk bardyr: käbir adamlar birmeňzeş işiň depgini näçe ýokary bolsa, birmeňzeşlik hem çalt ösýär diýip hasaplaýar, başgalar (bu hakykata has ýakyn) birmeňzeşligiň sebäbini ýuwaş depginde ýerine ýetirilýän işde görýär.

Subýektiw (hyýaly) birmeňzeşlik türgeniň aňynda saklanyp, ol obýektiw bilen baglanyşykly bolýar. *Birmeňzeşlik* iki şertiň barlygynda ýüze çykýar: ýumuş ýerine ýetirilende “akyl rahatlyk” bermeýär, özüne üns berýär we şol birwagtda-da ol hakynda pikir etmäge esas bolmaýar.

Türgenleşik işiniň birmeňzeşligi iki ýagdaýa getirip bilýär. Biri esaslandyryş ulgamynyň durmagy bilen bagly bolup, ol *birmeňzeşlik* adyny aldy. Beýlekisi emosional-esaslandyryjy ulgamda tolgunmanyň güýçlenmeginde, türgeniň gaharjaňlygynda ýüze çykyp, *psihiki bizar bolma* adyny aldy.

Birmeňzeşlik ýagdaýy. Birmeňzeşlik kesgitli ölçegler boýunça bahalandyrylýan aýratyn ýagdaýdyr. Birmeňzeşlik ýagdaýynda subýektiw we obýektiw alamatlar ýüze çykýar.

Subýektiw başdan geçirmeler. Subýektiw alamatlaryň birnaçe görnüşi bardyr: işe gyzyklanmanyň peselmegi (içgysmalyk), wagtyn-

dan öň ýadamak, ünsüň gowşamagy, kanagatlanmazlyk duýgusy we ş.m. Birmeňzeşligi başdan geçirmegiň bu ýagdaýlary ýaýbaňlanma tizligi bilen baglydyr: ilki parhsyzlyk, sussupeslik döreýär we işe gyzyklanma gaçýar, soňra ýadawlyk duýgusyna geçýän içgysmalyk we ahyrky basgançak hökmünde ukuçlulyk peýda bolýar. Munuň ýaly başdan geçirmeler ünsüň gowşamagy, wagt aralygyna (wagt uzak dowam edýär) aşa baha berilmegi ýaly ýagdaýlary döredýär. Bu subýektiw başdan geçirmeleriň emele gelmeginde amala aşyrylýan işiň esaslandyryjy bahasy aýgytly orunda durýar.

Birmeňzeşlik ýagdaýynyň obýektiw alamatlary. Çylşyrymly ýagdaýda jogap hereketi wagtynyň köpelmegi bilen bir netijä gelýänçä, türgeniň gijä galmagy mümkindir. Agyr funksiýalaryň-wezipeleriň kynlaşmagynda, ýönekeý ýumuşlar ýerine ýetirilende, işe ukyplylygyň gowulaşýandygyna üns berilýär: ýönekeý görüş-hereket jogap hereketiniň wagty azalýar (haçan-da, türgen bir signala jogap berende), myşsa güýji we aňly hereketiň depgini ýokarlanýar. Bularyň ählisi emosional-esaslandyryjy ulgamda hereket ulgamynyň ýokarlanýandygyna şaýatlyk edýär.

Birmeňzeşlik bilen göreşmegiň çäreleri:

– türgenleşigi arakesmeler arkaly wagt böleklerine paýlama;

– işiň maksadyny düşündirmekde motiwiň güýçlenmegi;

– şol bir hereketleri dyngysyz gaýtalamazdan, yzygider maksatlary goýma.

Öwrenilýän maşklaryň ýönekeý elementlerini has çylşyrymla birleşdirmek, işiň depginini ýokarlandyrmak, dürli sensor görkezijileri ulanmak maksadalaýykdyr. Birmeňzeşligi aýyrmaga ýaryş elementini girizmek hem ýardam edýär (meselem, türgenleşik sapaklarynda lideriň yzyndan ylgama ýa-da ýüzme). Ýerine ýetirilýän işden başga obýektlere ünsi çekmek netijelidir. Bu usul käwagt işi birmeňzeş bolan ylgawçylarda we marafon ylgawçylarda ulanylýar.

Psihiki bizar bolma ýagdaýy. Türgenleşik sapaklarynda bir hili hereket başga ýagdaýa – psihiki bizar bolma getirip bilýär. Psihiki bizar bolma öz görnüşi boýunça köp jähetde birmeňzeşlik ýagdaýyna gapma-garşydyr. Meselem, türgenler işden ýadawlyk duýmaýar we ikuçlulyga ýol bermeýär, tersine, birmeňzeşligi ýigrenip, gaharjaňlyga, göçgünlilige öwrenişýär.

Psihiki bizar bolma ýagdaýy ýa birmeňzeşligiň yzyndan döreýär (eger iş uzak dowam edýän bolsa), ýa-da ilkibaşda ýüze çykýar. Soňky ýagdaý göçgün häsiýetli (köp ýagdaýlarda tiz hereketli we az wagtlyk depginli işi ýerine ýetirýän), gowşak nerw ulgamly adamlara häsiýetlidir. Bu ýagdaý doly öwrenilmedik, emma onuň bilen göreşmegiň iň netijeli serişdesi işi bes etmekdir. Bu ýerde depgin çalşylanda hem onuň kömek etjegi gümana, ýöne bu ýagdaýyň öňüni almak üçin, dogry gurnalan türgenleşik döwri uly ähmiýete eýedir. Tejribede hakyky ýöriteleşdirmäni amala aşyrmak, diňe bir türgenleşik sapaklarynyň däl, eýsem ýaryşlara gyzyklanmanyň ýitmegine getirýär, şonuň üçin üýtgeýjiligiň dürli görnüşi ulanylmalydyr: ýüklenmeleriň tolkun şekilinde üýtgeýşi, zarply türgenleşik ýüklenmesi, türgenleşik döwrüniň maýatnik görnüşinde gurnalmalydyr.

Sport işiniň netijelerini bahalandyrmak

Kesgitli işi gutaryp, türgen gazanylan netijä baha berýär. Üstünlik ýa-da şowsuzlyk, şahsy we subýektiw netijeleriň hökmany beýikligi bilen däl-de, adamyň üstünlige ymtylyş derejeleri bilen berk baglanyşykly bolan düşünjelerdir. Ýaryşda gazanylan üstünlikden soň emele gelýän oňaýly emosional ýagdaýyň türgeniň geljekki hereketlerine oňaýly hem oňaýsyz täsir etmegi mümkin. Bir tarapdan, ynamlylyk döreýär, üstünlige ymtylyş derejesi ýokarlanýar, motiwirleýji güýji beýgelýär, bu bolsa işe ukyplylygyň, aýratyn-da, myşsa güýjüniň ýokarlanmagyna getirýär, ýöne ýeňil we çalt üstünlik, şunuň ýaly göçgünli ýagdaý oňaýsyz netijelere hem eltip bilýär.

Frustrasiýa. Bu adalganyň doly terjimesi (lat. *frustrasio*) – meýilleriň bozulmagy; pikirleriň, umydyň puja çykmagy. Bu ýagdaý hereket şowsuz ýerine ýetirilenden soň ýüze çykýar. Haçan-da haýsydyr bir päsgelçilikleriň netijesinde isleg kanagatlandyrylman galan bolsa, nerw-emosional dartgynlyga degişli bolan frustrasiýa ýüze çykýar. Elbetde, her bir ýeňilme ýa-da utulyş türgende dartgynlylygy döretmeýär. Frustrasiýa diňe türgen öz ýanyndan üstünlige garaşan wagty emele gelýär.

Frustrasiýa jogap hereketiniň üç görnüşini döredýär: *ekstrapunitiw, intrapunitiw we impunitiw.*

Ekstrapunitiw. Içki «öjükdirijiniň» döremegi ýa-da gaharjaňlyk bilen bagly. Adamda gaharjaňlyk (ýokary duýgurlyk), jany ýanma, gazaplylyk, keçjallyk, öňde goýlan maksada islendik usul bilen ýetmek ýaly häsiýetler döreýär. Hereket çeýeligini ýitirýär, ýüzleý, öňki öwrenilen hereketlerden peýdalanylýar. Türgen şowsuzlykda daşky obýektleri – başga adamlary, ýagdaýlary günäkärleýär.

Intrapunitiw. Türgende gorky, sussubasyklyk, geplemezlik, hereketiň bozulmagynda öz-özüni günäkärleme, günäni boýna alma döreýär. Meseläni çözen wagty, adam has ýönekeý görnüşlere gaýdyp gelýär, hereketiň görnüşlerini we gyzyklanmalaryny çäklendirýär, kesgitsiz hereketleri amala aşyrýar.

Impunitiw. Türgen frustrirleýän ýagdaýa pes ähmiýetli we wagtyň geçmegi bilen, kadalaşdyryp bolýan ýaly seredýär.

Şeýlelikde, başgalary ýa-da päsgelçiligi günäkärläp, köp türgenler daşyna gaýtargy berýär, ýagny olar gaharjaňlygy ýüze çykarýar. Maglumatlaryň barlagy erkek adamlaryň köpräk ekstrapunitiw, zenanlaryň bolsa, tersine, intrapunitiw gaýtargy berýändigini subut edýär. Jogap hereketleriniň gönükdirilenligi, türgenleriň derejesine bagly däl.

Frustrasiýada hereketiň ol ýa-da başga görnüşiniň döremeginiň esasy sebäbi, türgeniň şahsy häsiýetine baglydyr. Gowşak nerw ulgamly adamlar gorkyny, sussubasyklygy, güýçli nerw ulgamlylar gahary ýüze çykarýar. Bu ýerde, elbetde, terbiýelilik derejesi hem rol oýnaýar. Ondan başga-da, hereketiň meýlini kanagatlandyrmazlyk, hemişe frustrasiýa ýagdaýyny emele getirmeýär. Käwagt ol frustrasiýanyň öň ýanynda, çydamlylygyň kesgitli öňüsyrasynda kanagatlanmazlyk derejesi ýokary bolanda emele gelýär.

Psihomotorik ulgamyň ösüşi

Frensis Galton adam ukyplaryny derňemegiň gözbaşynda durýan hasaplanylýar. Onuň işlerinde dowamly derňewleri talap edýän meselelere üns berilýär.

Birinji mesele, nesilleýin ösüşi we ukyba esaslanýan ösüşi kesgitleýän ýagdaýlaryň baglanyşygy, ikinji, ýörite we umumy başarnykla-

ryň özara gatnaşygy, üçünji, başarnyklary ýüze çykarmagyň usulyny döretmek, dördünji, başarnyklaryň we işiň gatnaşyklary.

Birnäçe alymlaryň işlerinde başarnyklar meselesine aýratyn bir ders hökmünde seredilip geçilýär. Muňa garamazdan, başarnyklar nazaryýetiniň esasy ýagdaýlary häzirki wagta çenli jedelli bolup, ol özüniň ünsli derňelmegini talap edýär. Has dogrusy, başarnyklaryň nämedigi, olaryň gurluşynyň we görnüşleriniň nähilidigi, adamyň umumy, ýörite başarnyklarynyň ösüşi baradaky soraglar çylşyrymlylygynda galýar.

Başarnyklaryň aýratynlyklarynyň üç sany esasy alamaty göz öňünde tutulýar:

1) başarnyklar – bu bir adamy beýlekiden tapawutlandyrýan özboluşlylyk;

2) diňe bir ýa-da birnäçe hereketiň şowly ýerine ýetirilişine gatnaşygy bolan aýratynlyklar;

3) başarnyklara ýeňil we çalt eýe bolunsa-da, adamda bar bolan bilimleriň, başarnyklaryň we endikleriň gabat gelmezligi.

Şeýlelikde, başarnyklaryň alamatlary hereketde ygtybarlylygy görkezmän, herekete eýe bolmagyň tizligini we ýeňilligini kesgitleýär.

Başarnyklaryň gurluşy. Başarnyklar düzümi boýunça esasy we kömekçi diýen iki topara bölünýär. Hereketiň dürli görnüşinde hem esasy we kömekçi başarnyk bolup bilýär.

Başarnyklar derejesi boýunça ýada salma we döredijilikli diýen iki toparlara bölünýär. Ýada salmak başarnygy hereketiň görnüşlerini tiz we ýokary hilli özleşdirmäge, ussatlaryň iş usullaryny gaýtadan döretmäge mümkinçilik berýär. Döredijilikli başarnyklar obýektiw we subýektiw taýdan täze, başgalara meňzeş bolmadyk zatlary döretmek işinde ýüze çykýar. Bu başarnyklaryň has ýokary derejesi bolup, ol öz-özünden däl-de, maksatlaýyn emele gelýär.

Başarnyklar görnüşi boýunça umumy, ýörite we tejribeleýin diýen toparlara bölünýär. Umumy başarnyklar adamy üstünlikleriň ýokary derejesi bilen üpjün edip, hereketiň birnäçe görnüşinde peýda bolýar. Umumy başarnyklar ýörite başarnyklaryň esasynda emele gelýär.

Ýörite başarnyklar işiň, käriň bir görnüşinde ýüze çykýar. Olara, meselem, edebi, guramaçylyk, pedagogik, sport başarnyklary we

ş.m-ler degişlidir. Käwagt bu başarnyklaryň gurluşasty görnüşleri hem bardyr. Mysal üçin, pedagogik başarnyklar kommunikatiw, guramaçylykly, ekspressiw görnüşlerden ybaratdyr.

Derňew geçirijileriň köpüsi tejribeleýin başarnyklaryň inženerçilik, tehnologik, kombinator maksatda çözülýän goşmaça meselelerde ýüze çykýandygyny belleýärler. Meselem, sportda ýörite bedenterbiýe boýunça ýokary bilimi bolmasa-da, sport zehinleriniň ösüşiniň üstünde netijeli işleýän tejribeli tälimçiler meşhurdyr.

Başarnyklaryň gurluşy çeýedir, ýagny adaty işiň üýtgemeginde ýa-da onuň täze görnüşine eýe bolma işinde aýratyn başarnyklar bir alamatdan beýlekä geçip bilýär.

L. Popow dogabitdi we soňra gazanylan başarnyklaryň gatnaşyklary hakynda pikir ýöredip, «... alymlaryň arasynda dogabitdi we soňra gazanylan başarnyklaryň tutýan orny hakynda ýeke-täk pikiriň ýokdugyny» belleýär. Ol ukyplylygy, ýitiligi, başarnyklary, zehini, düşünjeliligi tapawutlandyrýar.

Ukyplylyk – binýadynda anatomik-fiziologik aýratynlyklaryň, başarnyklaryň tebigy esasy bolýan gurluş bolup, ol işde amala aşyrylýar. Meselem, saza bolan aňrybaş üşük, dogabitdi ýatkeşlik, jogap hereketiň çaltlygy we ş.m.

Ýitilik – sosial taýdan baý medeni, taryhy däp-dessurlary (aýdym-saz, sport, aktýorlyk, şahyrlyk we ş.m.) öwrenmekde işiň şowly amala aşmagyna kömek edýän ukyplylygyň jemi.

Başarnyklar – bular çylşyrymly işiň üstünlikli amala aşyrylmagynyň subýektiw şerti bolan şahsy-psihologik aýratynlyklardyr. Başarnyklar ukyplara, endiklere, bilimlere bagly bolup, ýöne diňe olar bilen çäklenmeýär. Başarnygyň alamaty işiň kesgitli görnüşine bolan durnukly gyzyklanma, esasy ölçegi bolsa işe eýe bolmagyň tizligi, çuňlugy we berkligi bilen kesgitlenýär.

Zehin adama sosial taýdan ähmiýetli, çylşyrymly işi özbaşdak, şowly ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýän başarnyklaryň baglanyşygydyr. Zehiniň taplanmagy, ýokary işeňňirlik, zähmetsöýerlik bilen baglydyr. Zehin adamyň söýýän işiniň çäklerinde ýüze çykýar.

Düşünjelilik (zehinlilik) – başarnyklaryň özboluşly sazlaşmasy bolup, işiň täze görnüşleriniň esaslaryny goýmaga, tejribe we nazary

meseleleriň çözgüdiniň öň belli bolmadyk usullaryny tapmaga mümkinçilik berýär

Diýmek, başarnyklar işiň belli bir görnüşinde adamyň gyzyklanmasy bilen kesgitlenilýär we ukyplylygyň esasynda ösýär.

Özüniň çözülmegini talap edýän jedelli meseleleriň biri-de, nazary sözlükdir. Muňa giňden ulanylýan adalgalary hem goşmak mümkin: *«motorik alamatlar», «psihomotorik başarnyklar», «bedenterbiýe başarnyklary», «funksional-wezipeleýin alamatlar», «psihodinamik başarnyklar», «fiziki derejeler», «fiziki mümkinçilikler», «hereket mümkinçilikleri». Olar ulanylyşyna, tutýan ornuna baglylykda, esasy we kömekçi, umumy we ýörite, garaşly we garaşsyz, potensial (entek herekete gelmedik) we işjeň* görnüşlere bölünýär.

Haýsydyr bir adalganyň ylym ulgamda köp ulanylýandygy hakyndaky pikir üns bererlikli garaýyşdyr. Meselem, fiziki medeniýetiň nazaryýetinde we usulyýetinde «fiziki» ýa-da «hereket» başarnyklary; psihologiýada «psihomotorik», «psihofiziki» başarnyklar; fiziologiýada «fiziki alamatlar», biomehanikada «motoriki alamatlar» ýaly adalgalar giňden ulanylýar. Sport hereketinde türgenleriň psihomotoriki ulgamynyň ösüş meselesini açyp görkezmek üçin ähli agzalan ylmy dersleriň adalgasyna daýanylýar.

Mälim bolşy ýaly, başarnyklary döretmek – bu herekete kesgitli görnüşi bermekdir; olaryň täze, has kämilleşen görnüşini emele getirmekdir. Fiziki medeniýet we sport bilen meşgullanmak – bu psihomotorikanyň dogabitdi mehanizmlerini hakyky başarnyga öwürýän mekdepdir.

Psihomotorik başarnyklaryň emele gelmegine diňe bir psihofiziologik ukyplylyk, ýaşaýyş şertleri, terbiýe we hereket däl, eýsem, şahsyýetiň gös-göni başarnyklaryna degişli bolmadyk psihologik aýratynlyklar (gyzyklanmalary we höwesleri) hem öz täsirini ýetirýär. Köplenç, gyzyklanma başarnygyň döremegine ýardam edýär, ol hem gyzyklanmanyň ösüşine täsir edýär, ony çuňlaşdyrýar we baýlaşdyrýar.

Psihomotorik başarnyklara hereket başarnyklarynyň (sensomotorik, syzyjylyk, akyl hem neýrodinamiki aýratynlyklary öz içine alýan, hereketleri kadalaşdyrmagy ygtyýarly we biygtyýar derejede amala aşyrýan) motorik bölegi hökmünde seredilýär.

Psihomotorik başarnyklaryň gurluşynyň bäş derejesi bardyr:

I derejä psihofiziologik ukyplaryň giň gory degişli bolup, olaryň hersi ýörite komponentleriň düzümine girýär.

II derejede toparlaýyn komponentler ýörite komponentlere bölünýär, olar öz gezeginde psihiki komponenti öz içine alýar: pikirlenme, ýatkeşlik, üns we erk güýji. Duýujylyk komponenti hereketleriň dürli duýujylygyna we hereket ýatkeşligine hem-de hereketiň gaýtargy tizligine we sazlaşygyna eýedir. Motorik komponent, öz gezeginde, jogap hereketiň tizligini, hereketiň sazlaşygyny we myşsa ulgamynyň işe ukyplylygyny öz içine alýar. Energetiki düzümine ýürek-damaryň işe ukyplylygy, myşsa we dem alyş ulgamy degişlidir.

III dereje toparlaýyn düzümleri öz içine alýar: psihiki duýujylyk, motoriki we energetiki.

IV dereje umumy düzümlere, ýagny psihiki we motoriki düzüjilere seredip geçýär.

V dereje birnäçe psihomotorik başarnyklaryň köptaraply ösüşini aňladýar.

W. P. Ozerow psihomotorik başarnyklary bahalandyrmak üçin, indiki psihomotorik görkezijileri teklip edýär:

ýönekeý hereket jogabynyň wagty (HJW) synag geçýäniň jogap hereketiniň tebigy tizligini we hereket jogabynyň ortaça wagtyny, öz-özüni bahalandyrmagynyň (ÖB) takyklygyny, öz jogap hereketleriniň mikrowagtyny, ýaryşyň öň ýanyndaky has amatly wagty (1,2 ýa-da 3 sek) häsiýetlendirýär;

bilegiň iň ýokary güýji (MG) öz ýokary güýjüni saklamak üçin, 30 sekuntlyk ýumşy ýerine ýetirmeli we galan güýjüň (GA) bahalandyrylmagy, psihomotorik kuwwat çydamlylygynyň (KÇ) görkezijisini hem-de türgeniň öz myşsa güýjüniň (MG) bahasynyň dogrulygyny almaga kömek edýär;

eliň bileginiň 6 sekuntlyk iň ýokary depgini (MD) hereketleriň tebigy tizligini görkezýär, 30 sekuntlyk aralyk depginiň bahasy bilen doldurylan orta depginiň (OD) peselmegi, türgeniň depgin duýgusynyň (DD) derejesini mälim edýär;

erk güýji (EG) kislorod ýetmezçiligine garşylyk görkezme wagty bilen (türgeniň demini näçe wagt saklap bilýändigi ölçenýär) kesgit-

lenilýär. Testiň ahyrynda türgeniň «erk» güýjüniň dowamlylygyna (sekuntda) baha berilýär;

giňişligi dürli-dürli duýmaklyk, eliň bileginiň 0-dan 5 santimetre çenli amplitudasynyň mukdary bilen kesgitlenilýär, kurwimetriň (hereketiň gyşarma burçuny ölçeýän gural) kömegi bilen ölçenilýär. Synag geçýänden görüş barlagy aýrylýar, şonuň üçin ýalňyş hereketleriň mukdary türgende şu görnüşiň ygtybarlylygyny görkezýär.

Testiň dowamlylygynda bäş ballyk şkala boýunça öz duýşuňy bahalandyrmak (5–özümi duýşum hemişekiden gowy; 4–özümi duýşum gowy; 3–ýarawsyzlyk, ýadawlyk; 2–näsag; 1–has näsag).

Hereket başarnyklarynyň birnäçe birlikden birnäçe onluga çenli üýtgäp bilýän mukdar gurluşy hakynda ýeke-täk pikiriň ýokdugyny bellemek zerurdyr. Hereket başarnyklarynyň dürlüligi dört alamat bilen (güýç, tizlik, çydamlylyk we çalasynlyk) çäklenmeýär. Ylmy edebiýatlarda ýygy-ýygydan jogap hereketiniň wagty, hereketleriň tizligi, güýç, çydamlylyk, çalasynlyk ýa-da adamyň koordinasion ukyplary we çeýelik ýaly hereket häsiýetnamalary-da ulanylýar.

Adatça, türgenleriň şol bir toparynda jogap hereketiniň wagtyny we hereketleriň tizligini görkezijiler öz arasynda ýeterlik derejede baglanyşmaýar. Türgeniň hereketi tiz ýa-da otnositel ýuwaş başlanyp biler, ýöne bu hereketiň soň nähili derejede dowam etjegini aňlatmaýar.

Hereket endiklerinde has möhüm ýagdaýyň biri jogap hereketiň wagty däl-de, hereketiň tizligidir. Şonuň üçin hereket endikleri öwredilende, esasy ünsi türgeniň hereket tizliginiň mümkin boljak ösüşine bermelidir. Onuň umumy güýjüniň kiçiräk bölegi hereketiň başdaky tizligine ugrukdyrylan bolmalydyr.

Başarnyklaryň görnüşi, aýratynlyklary we gurluşy

Adamyň hereket mümkinçiliklerini türgenleşdirmekde dogabitdi motoriki ukyplar köpdürlüdir we köp funksiýalydyr-wezipelidir. Myşsa hereketiniň şertlerine baglylykda, hereket başarnyklarynyň dürli görnüşiniň döremegi we kämilleşmegi netijesinde, olaryň has üýtgeşik ugurlarda ösmegi mümkindir.

Sportuň görnüşi (ýa-da hereket işi) näçe bolsa, hereketiň görnüşleri hem şonçadyr, sebäbi olaryň her birine özboluşly gurluş, hereketiň belli bir maksada gönükdirilenligi, özboluşly myşsa koordinasiýasy-sazlaşygy, bedeniň işleýiş düzgüni we onuň energoüpjünçiligi mahsusdyr. Bu ýerde bedenden güýje, çydamlylyga ýa-da hereketiň tizligine we olaryň ösüşine nähilidir bir jogapkärli mehanizmleri gözlemek peýdasyzdyr.

Sport hereketinde hereket başarnyklarynyň dört sany kesgitli görnüşi emele gelýär we amala aşyrylýar.

«Motoriki operatiwlik» – hereketiň amala aşyrylmagynyň minimal dowamlylygyny (tizligini) ýa-da herekete daşky garşylygyň ýoklugyny kesgitleýän başarnyk.

«Koordinasion başarnyklar» – myşsa güýçlerini dogry guramagyň hasabyna, hereket funksiýasynyň-wezipesiniň täsirli çözülmegi bilen, adamyň başarnyklaryny häsiýetlendirýär.

«Güýç başarnyklary» – ähmiýetli daşky garşylyklary ýeňmek üçin türgende ýüze çykýan başarnyklar.

«Hereket başarnyklary» – myşsa işini gerekli derejede depginli, dowamly ýerine ýetirmek başarnygy.

Köp ýylyň dowamynda türgenleşigiň geçirilmegi netijesinde hereket başarnyklarynyň esasy görnüşleri ýöriteleşdirilen häsiýete eýe bolýar. Hut şu ýagdaý (fiziki häsiýetleriň sintezi däl) sport tejribesinde türgenleriň hereket başarnyklarynyň has belli bolan, ýokary hilli köpdürlüligini kesgitleýär.

Hereket başarnyklary hemişeki gurluş bilen bir hatarda, iki esasy topara bölünýär.

– Kondision başarnyk (adaty düşünjede energetiki, hususan, fiziki başarnyklar) morfologik ýagdaýlara, bedende hem-de myşsalarda biomehanik we gistologik täzeden gurulmalara baglydyr.

– Koordinasion başarnyklar, köplenç, merkezi nerw täsirleri (dolandyrmagyň we sazlamagyň psihofiziologik mehanizmleri) bilen şertlenýär.

Şeýlelikde, tizlik we çeýelik başarnyklaryň üçünji aralyk toparyna degişlidir.

– wajyp hereket başarnyklary barlanylýan testleriň netijeleri boýunça bahalandyrylýar;

– potensial (entek ätiýaç zolakda bolýan) hereket başarnyklary birnäçe ýylyň dowamynda wajyp görkezijileriň ösüşi boýunça bahalandyrylýar;

– ýörite hereket başarnyklary – bu gelip çykyşy we ähmiýeti boýunça meňzeş hereketleri şowly ýerine ýetirmäge adamyň taýýarlygyny kesgitleýän mümkinçiliklerdir;

– umumy hereket başarnyklary – bu gelip çykyşy we ähmiýeti boýunça meňzeş bolmadyk hereketleri şowly ýerine ýetirmäge adamyň taýýarlygyny kesgitleýän potensial –ätiýaç zolakdaky we hakyky mümkinçiliklerdir.

Häzirki zaman edebiýatynda «fiziki häsiýetler» däl-de, «fiziki (hereket) başarnyklar» adalgasy ulanylýar, çünki dürli adamda her bir döreýän fiziki häsiýetleriň ösüş we birleşme derejesi tapawutlydyr. «Fiziki başarnyklar» düşünjesi düzüjileriň-komponentleriň çylşyrymly düzüminiň manysyny has dogry berýär.

Fiziki häsiýetleri terbiýelemegiň esasynda fiziki başarnyklaryň ösüşi ýatýar. Fiziki başarnyklaryň ösüşi üçin beden maşklarynyň ugrukdyrylan täsirine, fiziki häsiýetleri terbiýelemek üçin şahsyýetiň sosial taýdan ähmiýetli häsiýetleriniň derejesine aşakdaky alamatlar mahsusdyr.

«Fiziki häsiýetleri terbiýelemek" diýlende, Watany goramaga we işjeň zähmete fiziki taýýarlygy görkezýän biologik hem-de psihiki alamatlaryň kesgitli jeminiň döremegine sebäp bolýan pedagogik prosese düşünilýär. Öz gezeginde, fiziki başarnyklaryň ösüşi adamyň şahsy mümkinçiliklerini kesgitleýän dogabitdi ukyplar bilen şertlenendir. Şunlukda, fiziki häsiýetleri terbiýeleme her hili hereket meseleleriniň çözülmegi, fiziki başarnyklaryň ösüşi bolsa hereketleriň ýerine ýetirilmegi bilen gazanylýar. Munuň özi başarnyklaryň ösüşiniň fiziki häsiýetleriň terbiýesiniň esasynda däl-de, tersine, fiziki başarnyklaryň ösüşiniň esasynda ýatýandygyny aňladýar.

«Sport başarnyklary» adalgasynyň girizilmeginiň zerurlygyny esaslandyrmak bilen bir hatarda, güýji, tizligi, çydamlylygy, çeýeligi we başarjaňlygy şahsyýete degişli bolan häsiýetler hökmünde aňlatmak üçin «fiziki häsiýetler» we «fiziki başarnyklar» düşünjeleriniň ulanylmagy maksadalaýykdyr. Olara şahsyýetiň hereketlerine mah-

sus bolan birtopar sport başarnyklarynyň döremegi we ösmegi üçin ukyplar hökmünde garamak mümkin. Indiwidiň kesgitli sport hereketine eýe bolmagy bilen, fiziki häsiýetler ýokary kesgitliligi alýar we sport başarnyklaryna öwrülýär.

Pikirleriň şunuň ýaly köplügi, meseleleriň indiki barlaglarynda bilermenleriň düşünjelerini tertiplemäge we aýdyňlaşdyrmaga mümkinçilik berýär.

Psihomotorik ösüşde ýaş aýratynlyklary

Ýaş türgenlerde psihomotorik başarnyklar öwrenilende we okuwçylarda psihomotorik başarnyklary döretmek usuly düzülende, S. L. Rubenşteýniň başarnyklar hakyndaky nazaryýetiniň düzgünlerine daýanmak oňaýlydyr.

Birinjiden, degişli edebiýatlarda bellenilişine görä, adamlarda başarnyklar diňe bir taryhy ösüşiň önümlerini özleşdirme prosesinde däl, eýsem, dünýäni we öz hususy tebigatyny döredende hem emele gelýär. Ikinjiden, adamyň başarnyklary onuň ösüşiniň içki şertleri bolup, beýleki içki şertler adam bilen daşky dünýäniň özara gatnaşygynyň täsirinde döreýär. Üçünjiden, “Başarnyk köpçülik tarapyndan işlenen operasiýalar ulgamyny öz içine almasa, ol netijeli başarnyk hasaplanmaýar, ýöne başarnygyň özeni özleşdirilen operasiýa däl-de, ol operasiýalar arkaly dolandyrylýan psihiki ýagdaýlar bolup, olaryň funksiýasynyň-wezipesiniň ýerine ýetirilmegini kadalaşdyrýar» (S. L. Rubinşteýn).

Psihomotorik başarnyklaryň gurluşyny, ukyplary hil we mukdar taýdan öwrenmezden, psihomotorik başarnyklary anyklamak mümkin däldir. Psihomotorik başarnyklaryň we olaryň komponentleriniň-düzüjileriniň toparlary anyk sport hereketiniň psihologik barlagyndan gelip çykmalydyr.

Ylmy-usuly edebiýatlarda türgenleriň fiziki taýýarlygyny (hereket başarnyklarynyň ösüş derejesini) ýokarlandyrmak üçin ulanylýan dürli usul beýan edilýär. Hereket başarnyklarynyň ösüşinde senzitiw döwürleriň ýörelgesiniň ösüşinde saklanmak maksadalaýykdyr, çünki häzirki wagta çenli toplanan material şu ýörelgäniň uly nazary we tejribeleýin ähmiýetiniň bardygyny çaklamaga mümkinçilik berýär.

Şu mesele boýunça geçirilen derňewleriň netijeleri, hereket başarnyklarynyň ösüşiniň esasy kanunalaýyklyklaryny esaslandyrmaga mümkinçilik berýär. Hereket başarnyklaryna indikiler degişlidir:

1. Hereket başarnyklarynyň ösüşiniň sebäpleri.
2. Hereket başarnyklarynyň ösüşinde hereketiň tertibi.
3. Hereket başarnyklarynyň ösüşiniň döwürleri.
4. Hereket başarnyklarynyň ösüşiniň görkezijileriniň aşaklamagy.
5. Hereket başarnyklarynyň özara täsiri.
6. Hereket başarnyklarynyň we DS-niň birligi hem-de özara baglanyşygy.
7. Hereket başarnyklarynyň ösüşiniň birsydyrgyn dälligi.

Ahyrky kanunalaýyklyga (hereket başarnyklarynyň ösüşiniň birsydyrgyn däldigi we aýry-aýry wagtdalygy) esaslansaň, adamyň hereket başarnygy 2 sany özara täsire baglylykda bolup geçýär: biologik kemala gelmegiň genetik maksatnamasynyň nesilleýin ýaýbaňlandyrylmagy we daşky çägiň täsiri görnüşinde bolup geçmegi, olara pedagogik täsirler hem degişlidir.

Türgenleriň ösüşi birsydyrgyn däldir, DS-niň görkezijileriniň artma derejesiniň bir tapgyrda başgalara garanda has ähmiýetli bolmagy mümkin, ýagny hereket başarnyklary gowşama we kadalaşdyryjy döwri bilen gezekleşýär, sebäbi hereket başarnyklaryny üpjün edýän dürli syna we ulgam birwagtda emele gelmeýär. Bu wagtyň kiçi döwürleri (meselem, okuw üçin birnäçe hepde, aý) hem-de ösüş prosesi üçin (birnäçe ýyl okuw) mahsusdyr. Adatça, hereket başarnyklarynyň has-da artmagy, fiziki maşklar bilen meşgullanmagyň başdaky döwründe görünýär. Haýsydyr bir başarnygyň ösüş derejesiniň peselmegi bilen, onuň depgini gowşaýar. Diýmek, hereket başarnyklary depginiň ýagdaýy bilen baglydyr, şonuň üçin ösüşiň her bir tapgyrynda möhüm özgerişler üçin has köp wagt gerek bolýar.

W. B Korenberg (2005) ösüşiň wagt bilen baglydygyny ýüze çykarýar:

– hereket başarnyklarynyň başdaky ösüşiniň dürli ugra gönükdirilmegi;

– hereket başarnyklarynyň ösüşiniň dürli depginde bolmagy.

Ýörite barlaglar we tejribeler adamyň ýaşaýşynyň kesgitli döwürlerinde hereket başarnyklarynyň ösüşine täsir edýän oňaýly mümkinçilikleriň bardygyny görkezýär. Bu döwürler duýujy (senzitiw) adyny aldy. Hereket başarnyklarynyň oňaýly ösüşi hem «senzitiw döwürler» adalgasy bilen aňladylýar.

Türgeniň ýaş döwürlerinde şu başarnyklar üçin pedagogik täsirleriň netijeliliginiň bitarap ýa-da oňaýsyz bolmagy mümkin, şol sebäpli hereket başarnyklary anyk ýüze çykarylanda, has oňaýly ýaş döwürlerini ünsden düşürmeli däldir, şeýle edilmese, hereket başarnyklaryny anyklamak kynlaşýar.

Bu iki düşünjäni tapawutlandyrmakda şu aşakdakylary görkezmek bolar:

– Hereket başarnyklarynyň ýüze çykyşynyň ol ýa-da beýleki görnüşiniň ösüşinde tebigy artyş döwri bolup, ol ontogeneze mahsus döwri görkezýär we hiç haçan daşky täsirlere bolan duýujylyk bilen tapawutlanmaýar;

– Hereket başarnyklarynyň aýratyn görnüşleriniň ösüş depgininiň tizleşdirilmegi bilen häsiýetlendirilýän senzitiw döwri türgeniň ösüş döwrüne gönükdirilen fiziki maşklaryň täsiri astynda döreýär.

Ylmy-usuly edebiýatlaryň derňewi hereket başarnyklarynyň ýüze çykyş görnüşleriniň her birinde öz senzitiw döwrüniň bardygyny subut edýär. Şeýlelikde, şu döwürleriň wagt çäkleri oglanlarda we gyzlarda birmeňzeş däldir.

Çaganyň psihomotorik (hereket) mümkinçilikleri, birtopar psihiki funksiýalary öz içine almak bilen, dürli ýaşdaky ösüş aýratynlygyna baglydyr: myşsa-hereket duýmalary, sensomotorik prosesler, ýatkeşlik, pikirlenme we üns. Kiçi ýaşly okuwçylarda hereket tizligi ýokarlanýar, ýöne olaryň takyklygy pes; «artyk», düşünilmeýän hereketler köp. Çagalar meňzeş fiziki maşklary, hereketleri kyn tapawutlandyrýar we ýatda saklaýar, olary dolandyrmagyň esasy taraplaryny çagalar gowy aýdyňlaşdyryp bilmeýär. Kiçi mekdep ýaşynda pikirlenme, ünsüň jemlenmegi we paýlanmagy ösen däldir, bu bolsa hereket endiklerini öwrenmekde we özleşdirmekde kynçylyk döredýär.

Ýetginjekleriň depginli ösüşi, diňe bir beden gurluşynyň däl, eýsem hereket apparatyny dolandyryşyň deň ölçegde däldigine eltip bilýär. Ýetginjegiň hereketleriniň tagaşyksyzlygynyň sebäbi utanjaňlykda, ýygralykda, uly ýaşda özüne ynamsyzlykda bolup biler. Şu ýerden hem gönükdirilen we şahsy psihomotorik ösüşiň bu ýaşdaky ähmiýeti esasy orna geçýär. Ýetginjekler, adatça, öz güýç we tizlik mümkinçiliklerine artyk baha berýär. 11–15 ýaş aralygyndaky okuwçylarda hereketiň tizligi we depgini artýar, hereket tiz hem dürs ýatda galýar. Eger-de bu döwürde hereketleriň dogrulygynyň, çalasynlygynyň, sazlaşygynyň üstünde işlemeseň, ýetginjeklerde ýaş wagtynda we uly ýaşda ýeňip geçmek kyn bolýan nädogry endikler, hereket nusgalary ýada pugta ornaşýar. Birnäçe awtorlaryň pikiriçe, esasan, ýetginjeklik ýaşynda ýörite sapaklar we sportuň köp olimpiýa görnüşlerinde ilkinji üstünlikler üçin oňaýly psihologik, fiziologik we morfologik şertler döreýär.

Ýetginjeklik ýaşy fiziki taýdan kemala gelmegiň tamamlanmasydyr. Bu ýaşda hereketleriň wagt parametrleri tiz, giňişlikdäki hereketler bolsa sähel uzagrak ýatda galýar we has köp gaýtalama sany myşsa güýçlerini ýatda saklamak üçin zerur bolýar. Hereketleriň 16 – 17 ýaşda has gowy ýatda galýandygy bellenip geçilýär. Oglanlarda myşsa-hereket duýmalarynyň takyklygynyň, çylşyrymly jogap hereket tizliginiň, hereketleriň we çaltlyk çydamlylygynyň has depginli ösüşi görünýär. Adamyň psihiki we fiziki ösüş döwründe yzygyderlilik nazaryýetinden ugur alyp, ýaş döwürleriniň her biri kesgitli täsirlere duýgurlygy bilen häsiýetlendirilýär, ýörite başarnyklaryň gurluşynyň emele gelmegine öz goşandyny goşýar. Başga tarapdan, bir ýaşdan başga ýaşa geçme – bu çaganyň psihomotorik mümkinçilikleriniň diňe bir baýamagy hem-de ösüşi däl-de, eýsem, käbir psihiki we motoriki aýratynlyklaryň ýitirilmegi, psihomotorik alamatlaryň hem aýratynlyklaryň biriniň peselmegi we beýlekisiniň peýda bolmagydyr.

Umuman, toparyň içinde, kiçi we orta mekdep ýaşly çagalarda hereket başarnyklarynyň ýüze çykyşynyň derejesi dürli-dürlüdir. Şeýlelikde, şol bir usulda geçirilýän türgenleşigiň göwrümi we fizi-

ki ýüküň depgini şol ýa-da başga hereket başarnyklarynyň her hili pedagogik täsirini berýär (dürli ýaşdaky, jynsdaky we fiziki ösüşde çagalaryň ukyplaryny deňeşdirmek), emma sport sapaklarynda motorika-herekete şeýle täsirler geçirilende, onuň ösüşiniň biologik ritmi ýitmeýär, ýöne ösüş has ýokary derejede bolup geçýär.

Ylmy-usuly edebiýatlarda hereket başarnyklarynyň ösüşiniň ýüze çykyş görnüşlerinde her hili senzitiw döwürlere duşmak mümkin. Munuň ýaly tapawutlar birnäçe sebäp bilen şertlendirilip bilner:

1. Hereket başarnyklarynyň ýüze çykyş görnüşlerini ölçemek üçin meňzeş däl testlerden peýdalanmak.

2. Hereket başarnyklarynyň görkezijileriniň artyşynyň depginini kesgitlemek üçin, aýry-aýry usullary we formulalary ulanmak.

3. Synag geçirilýänlerde barlag saýlawynyň dürlüligi (barlanylýan adamlaryň sanynyň tapawudy, olaryň dürli fiziki derejeleri, taýýar bolmak, işiniň umumy tertibi we ş.m.)

Hereket başarnyklarynyň ösüşiniň has oňaýly döwürleri kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň we ýetginjeklik ýaşynyň başynda bolup geçýär. Hut şu ýaşda hereket başarnyklarynyň ösüşinde has tiz, doly we durnukly netijäni gazanmagyň mümkindigini tejribe görkezýär. Şeýlelikde, 7-den 10 ýaşa çenli aralyk hereket başarnyklarynyň bütin toplumynyň tejribeleýin ösüşi üçin örän amatlydyr. Bu ýaşda hereket başarnyklarynyň durmuşa geçirilmedik mümkinçilikleriniň ösüşini ontogeneziň indiki tapgyrynda doldurmak örän çylşyrymlydyr. Ilkinji nobatda, bu esasan, koordinasion we tizlik başarnyklaryna, çeýelige hem-de umumy çydamlylyga mahsusdyr. Elbetde, taýýarlyk görýänleriň anyk ýaşy (ortaça, 3 ýaşdan 7 ýaşa çenli öňe gidip ýa-da yzda galyp biljek biologik ýaşy) hasaba alynmasa, getirilen maglumatlaryň doly gabat gelmezligi-de mümkindir. Türgenleşik geçýänleriň ýaşyna, sport hereketiniň görnüşine, okuw-türgenleşik işlerine, taýýarlyk derejesine seretmezden, synalaryň we bedeniň gurluşynyň morfologik, fiziologik, biohimiki we psihiki prosesleri bilen şertlendirilen şahsy aýratynlyklary bolýar, şol aýratynlyk hem hereket başarnyklarynda ýaş ösüşiniň tizligine täsir edýär.

Umuman, seredilýän meseläniň çözülmedik sowallarynyň köplügine garamazdan, olaryň has depginli tebigy ýaş ösüşine bolan ähmiýetine aýratyn üns berilýär. Munuň özi hereket başarnyklarynyň ösüşinde senzitiw döwürleri kesgitlemäge, olaryň ösüşini maksadalaýyk we netijeli dolandyrmaga ýa-da başga hereket başarnyklaryna gönükdirilen ösüşi amala aşyrmaga mümkinçilik berýär.

Ösüp barýan bedeniň hereket başarnyklarynyň ýüze çykyşynyň görnüşlerine ugrukdyrylan pedagogik täsirler, ýönekeý ýokarlandyrylan depginler arkaly häsiýetlendirilýän döwürler bilen «birigýän» bolsa, onda türgenler diňe bir fiziki türgenleşigiň örän ýokary görkezijilerini saklaman, eýsem ýetilen üstünlikleri-de uzak wagtlap saklaýar.

Soraglar:

1. Türgenlerde ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunmanyň ýüze çykmagyna nähili ýagdaýlar täsir edýär?

2. Türgeniň emosional ýagdaýlarynyň (söweşjeň taýýarlyk, ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma we ýaryşyň öň ýanyndaky sussubasyklyk) üç görnüşine häsiýetnama beriň.

3. Ýaryşyň öň ýanyndaky emosional tolgunmanyň ýüze çykyş mehanizmleri haýsylar?

4. Ýaryşyň öň ýanyndaky emosional tolgunmanyň ýüze çykmagyna täsir edýän ýagdaýlara häsiýetnama beriň.

5. Ýaryşyň öň ýanyndaky ýagdaýlary kadalaşdyrmagyň esasy usullaryny häsiýetlendiriň.

6. Emosional dartgynlylygyň döremeginiň sebäpleri haýsylar?

7. Psihiki dartgynlyk türgeniň hereketine nähili täsir edýär?

8. Gorkynyň öňüni almagyň we aýyrmagyň esasy çäreleri haýsylar?

9. Togtaýyş nokady näme? Onuň alamatlary haýsylar?

10. Togtaýyş nokadynyň öňüni alyş çäreleriniň haýsysy ony ýüze çykarýan ýagdaýlar bilen baglanyşykly bolýar?

11. Birmeňzeş türgenleşik hereketi zerarly, haýsy ýagdaýlar ýüze çykýar?

12. Sport hereketiniň netijelerini bahalandyrmak bilen bagly ýagdaýlary häsiýetlendiriň.

TÜRGENIŇ ERK ULGAMYNYŇ ÖSÜŞI

Psihologiýada şahsyýetiň erk häsiýetleriniň toparlaryna degişli birnäçe usullar düzüldi. Belli psiholog K.K. Platonow şahsyýetiň erk häsiýetleriniň sanawyny teklip etmek bilen, oňa maksat, motiwler we şahsyýetiň kabul eden çözgütleri degişli edilýär. Ol erk häsiýetleriniň arasynda güýçli erki, özdiýenliligi, erjelligiň tersi bolan keçjallygy, dogumlylygy tapawutlandyrýar.

Şeýle-de, erk häsiýetleri her bir adamda bitewi ulgam hökmünde çykyş edýär, ýöne bu ulgamyň gurluşynyň bölekleri her bir adamda birmeňzeş däldir. Şol bir adamda işiň dürli görnüşinde ol üýtgeýär, şonuň üçin erk häsiýetleriniň jemine üýtgäp durýan, dinamiki ulgam hökmünde seretmelidir, onuň bölekleri öz arasynda dürli-dürli gatnaşykda, baglanyşykda bolýar.

Şahsyýetiň erk häsiýetleriniň gurluş aýratynlyklaryny öwrenmek, öz netijesi bilen bu häsiýetleri terbiýelemegiň serişdeleriniň we usullarynyň ylmy-psihologik esasy bolýar. Şunuň ýaly psihologik derňewden daşda erk terbiýesiniň usuly gödek empirik häsiýete eýe bolýar we käwagt adamyň öňünde goýlan maksatlara garşy netijelere getirip bilýär.

Erk häsiýetleriniň islenilmedik hereketleriň işjeňligi, togtamagy we psihiki prosesleri bilen baglanyşykly iki görnüşi tapawutlandyrylýar. Birinji görnüşiň häsiýetlerine dogumlylyk, batyrlyk, tutanýerlilik we özbaşdaklyk; ikinjiniň häsiýetlerine öz-özüňe erk etmek, çydamlylyk, sabyrlylyk we tertiplilik degişlidir. Dogrudan-da, şahsyýetiň erk häsiýetlerini tolgunma ýa-da togtaýyş prosesleriniň artmagyna baglylykda, görnüşe bölüp bolmaýar. Adam käwagt bir hereketi togtadyp, başgalarda işjeňlige eýe bolýar. Platonowyň nukdaýnazaryndan, tertiplilik şu häsiýeti bilen tapawutlanýar.

1.1-nji tablisa

Şahsyýetiň erk sypatlary

Erk sypatlary	Maksat we oňa ymtylma	Mümkinçilikler we serişdeler	Göreş we motiwleri saýlama	Çözgüt	Çözgüdi amala aşyrma
Güýçli erk	Maksada anyk düşünme Depginli ymtylma	Kanagatlanarly	Motiwirlenen we tiz	Motiwirlenen ymtylma	Durnukly
Özdiýenlilik	Uzak ymtylma	Kadaly			Örän durnukly
Keçjallyk	Obýektiw esassyz	Ähli mümkinçilikleriň obýektiw hasaba alynmagy bilen däl-de, esassyz pikir bilen kesgitlenilýär		Esassyz ymtylma	Durnukly
Geçirimlilik	Ýeňil üýtgeýän	Başga adamlaryň ynandyryjy täsirleri kesgitlenilýär		Ýeňil üýtgeýär	Dürli
Ynandyryjylyk	Ýok			Başgaça berilýär	Şol bir zat
Dogumlylyk	Maksada anyk düşünme. Depginli ymtylma	Kanagatlanarly, käwagt artykmaç	Tiz, ýöne käwagt esassyz	Anyk we durnukly	Durnukly
Ýaýdanjaňlyk	Şol bir zat	Şol bir zat	Uzak	Ýok ýa-da käwagt üýtgeýär	Ýok
Erksizlik	Anyk däl ymtylma	Anyk däl	Gutarylmadyk	Ony ýerine ýetirmäge ymtylmasyz	Durnuksyz

Şeýle-de, dürli erk häsiýetlerini bölmekde obýektiw delil hökmünde tolgunma we togtaýyş işleriň depgini hasaplanylýar. Muňa baglylykda, erk häsiýetleri işjeňligi ýüze çykaryjylara, güýçlendirijilere we ony togtadyjylara, gowşadyjylara we peseldijilere bölünýär.

Birinji topara başyny başlaýjylyk, dogumlylyk, batyrlyk, işeňňirlik, gaýduwsyzlyk; ikinji topara bolsa özüňe erk etmek, çydamlylyk, sabyrlylyk degişlidir.

Erk sypatlary:

1) tutanýerlilik – dinamiki güýç – depginlilik; bu häsiýet maksada ýetmegiň kynlygynda kesgitlenilýär;

2) ussatlyk – barlag – tertip-düzgün; başga psihiki funksiýalary kadalaşdyrmak we derňemek;

3) ünsüňi jemleme – ünslülik – üns; bu häsiýet, haçan-da täsir ediş we ýumuş özüne çekiji bolmadyk ýagdaýynda, aýratyn ähmiýete eýedir;

4) dogumlylyk – tizlik – çaltlyk çözgüt kabul edilen wagty ýüze çykýar;

5) özdiýenlilik – durnuklylyk – sabyrlylyk;

6) başlangyç görkezijilik – gahrymanlyk – hereketde dogumlylyk; bu töwekgellige mahsusdyr;

7) guramaçylyk – integrasiýa – sintez; erk bu ýerde meseläni çözmek üçin gerek bolan birleşdiriji bölekdir.

Bu toparda erk güýjüne hiç hili gatnaşygy bolmadyk we käwagt triada –üçlüge (meselem, ussatlyk – barlag – tertip-düzgün) goşulmaýan häsiýetleri birleşdirme özüne ünsi çekýär.

S. L. Rubinşteýn dürli erk häsiýetleriniň ýüze çykyş döwürleriniň özara baglanyşygy pikirinden ugur alýar. Meselem, ol başlangyç görkezijiligi erk häsiýetiniň iň başdaky tapgyryna degişli edýär, ondan soň özbaşdaklyk we garaşsyzlyk ýüze çykýar. Çözgüt kabul ediş tapgyrynda dogumlylyk döräp, erk häsiýetiniň ýüze çykmagynda işe ukyplylyk we özdiýenlilik esasy orna geçýär.

Giňişlik häsiýetnamasy erk sypatynyň türgeniň özüne gönükdirilmeginde, wagtlaýyn kesgitlilikde, erk güýjünde, habar beriji esaslarda, maksatda, hereketiň usulynda we gazanylan netijede jemlenýär. Şunuň bilen baglylykda, giňişlik öz düzümine özbaşdaklygy (garaşsyzlygy, maksadokgunlylygy, ynamlylygy), wagtlaýyn özdiýenliligi (çydamlylygy, keçjallygy, durnuklylygy, tutanýerliligi, yzygiderliligi, erjelligi), energetiki dogumlylygy we öz-özüňe erk etmegi (agraslygy, barlagy, batyrlygy, gaýduwsyzlygy) goşýar.

Bu topar hem nusga alarlyk häsiýete eýe däldir, sebäbi köp adalga biri-birini gaýtalaýar (durnuklylyk – gatylyk, özbaşdaklyk – garaşsyzlyk, özüňe erk etme – dogumlylyk, batyrlyk – gaýduwsyzlyk) we ondan başga-da, ähli erk sypatlarynda erk güýji, netijede, güýç ýüze çykýar, şonuň üçin energetiki parametr, diňe bir dogumlylyga we erk etmä däl, eýsem, ähli sypata degişli bolmalydyr. Sport psihologlarynyň arasynda erk sypatlary ähmiýetine görä, sportuň ol ýa-da başga görnüşinde derejelere bölünýär. Käwagt olary umumy we esasy görnüşlere bölýärler. Birinji sport hereketiniň hemme görnüşine degişli bolup, ikinjiler sportuň kesgitli görnüşinde netijeliligi anyklaýar.

Iň ýokary we örän çylşyrymly ulgamlaýyn erk sypaty hökmünde ders-predmet işiniň şertleri we maksatlary üçin has kadaly bolan işjeň guramany döretmek hem saklamak başarnygydyr. Bu ulgamlaýyn alamat adamyň öz psihikasyny işeňňirleşdirmeginiň aýratynlyklaryny we kanunalaýyklyklaryny nähili çuňňur bilýändigi bilen baglanyşyklydyr. Bu başarnygyň döremeginde aragatnaşygy ýola goýýan ýagdaýlaryň profilaktikasy-öňüniň alnyşy esasy orun eýeleýär.

Erk sypatlarynyň gurluşy

Adatça, erk sypatlary keseleýin we gytaklaýyn gurluşa eýedir.

Keseleýin gurluşda nerw ulgamyna häsiýetli mahsusy görnüşli aýratynlyklar hökmünde öňe çykýan ukyplylyk döreýär. Käbir psihologlar bu meselede säwlik goýberýärler. Olar bellibir derejede I. P. Pawlowyň pikirinden ugur alyp, gowy we erbet görnüş aýratynlyklar bar hasaplaýarlar. Gowulara güýçli nerw ulgamy (güýç, çeýe hereketlilik we nerw ýagdaýlarynyň deňagramlylygy) bolanlar, erbetlere garşydaş mahsusy görnüşli aýratynlyklar degişli edilýär. Bular bilen baglylykda, birnäçe okuw kitaplarynda soňky wagta çenli okuwda ýokary ýetişik, sportda ýokary netijeler güýçli, işjeň we deňagramly nerw ulgamly adamlara mahsusdyr diýlen pikir subutnamasyz nygtalýardy.

Umuman, gujurly erk (batyrlyk, dogumlylyk, durnuklylyk we ş.m.) häsiýetleri, adatça, güýçli, deňagramly we işjeň nerw ulgamly türgenlere mahsusdyr, şol birwagtda işjeň däl erk häsiýetleri (çekinjeňlik, gowşaklyk, gorky) öz esasynda gowşak nerw ulgamynyň gur-

luş aýratynlyklaryny saklaýar. Batyrlygyň tersi bolan (gorkaklyk) tipologik aýratynlyklaryň kesgitli jemi (triada) bilen baglydyr: gowşak nerw ulgamy, «daşky» balans-barabarlyk boýunça togtaýşyň artykmaçlygy, togtaýşyň işjeňligi. Gorkyny başdan geçirme we goragyň ýoklugy (paraşýutly bökme, tramplinden lyžaly bökme, suwa bökme) bilen bagly sportuň görnüşleriniň wekilleriniň arasynda tipologik triadaly türgenler ýok diýen ýaly.

Dogumlylygyň ýokary derejesi, tolgunmanyň süýşýänligi we nerw prosesleriniň «içki» hem «daşky» balansy boýunça tolgunmanyň artmagy, howply ýagdaýda güýçli nerw ulgamy bilen hem baglydyr. Ondan başga-da, dogumlylygyň ýokary derejesi newrotizmi pes derejeli bolan adamlarda bellenilýär. Çydamlylygyň ýokary derejesi tolgunmanyň pesligi, «daşky» balans boýunça togtaýşyň artykmaçlygy we «içki» balans boýunça tolgunma, güýçli nerw ulgamy bilen gatnaşyk saklaýar.

Şeýlelikde, her bir erk häsiýetiniň öz psihofiziologik gurluşy bolup, onuň käbir görnüşlerde dürli erk häsiýetlerinde gabat gelmegi, beýlekilerde dargamagy mümkin. Meselem, çydamlylygyň ýokary derejesi bellenen adamlarda dogumlylygyň ýokary derejesiniň bolmazlygy hem mümkin, sebäbi dörtden iki görnüş (tipologik) alamat dogumlylygyň ýokary derejesini şertlendirýänlere garşydyr. Käbir barlagçylar hatda nerw ulgamyna «erk güýjüniň» sinonimi-manydaş mynasybeti hökmünde seretmek bilen, birtaraplaýyn pikir ýöredýär, hakykatda ol ýönekeý, howpsuz ýagdaýda ýüze çykýan dogumlylyk bilen baglanyşykly däldir.

Gytaklaýyn gurluş. Gytaklaýyn ähli erk sypatlary meňzeş gurluşa eýedir. Munda her bir erk häsiýeti üç gatly işleklini ýada salýar. Aşakda tebigy ukyplar: neýrodinamiki aýratynlyklar, ikinji gatda erk güýçleri, üçünji gat sosial, şahsy ýagdaýlar, ýagny ahlak kadalary hökmünde höwes döretmek bilen baglydyr. Türgende her bir erk sypatynyň ýüze çykyş derejesi islegiň, arzuwyň güýjüne, ahlagyň ösüşine baglydyr. Şunlukda, her bir erk sypatynda keseleýin bölümleriň ähmiýetiniň dürli bolmagy mümkin. Erjellik bolsa aralyk ýagdaýy eýeleýär we bu erk sypatynyň emele gelmegi üçin hem wajypdyr.

Indi erk sypatyna mahsus bolan alamatlar hakynda aýdylsa, ýerlikli bolar. Erk sypatynyň giňligi ýa-da darlygy işiň mukdary arkaly

kesgitlenilýär. Erk sypatynyň güýji, kynçylyklary ýeňmäge gönükdirilenligi bilen kesgitlenilýär. Erk sypatlarynyň durnuklylygynyň esasy alamaty, birgörnüşli wakalarda erk güýjüniň ýüze çykyşynyň hemişelik derejesidir. Dürli adamlarda bu alamatlaryň gatnaşygynyň tapawutly bolmagy mümkindir.

Erk sypatynyň ösüşi

Sport bilen meşgullanylanda, hemişe kynçylyklar we meseleler ýüze çykýar. Olardan üstün çykmak, olary çözmek gylygy taplaýar, türgenleriň erkini berkleşdirýär. Sport taýdan kämilleşmeklik, döreýän kynçylyklary uly zähmet we erk güýji bilen ýeňmegi talap edýär.

Has çylşyrymly hem kyn, ýöne netijeli taýýarlygyň we ýaryşlara gatnaşmagyň aň taýdan saýlawy, erkiň emele gelmeginiň esasy hasaplanylýar. Bu ýerde erki özleşdirmekde fiziki terbiýe nygtalýar:

– ýaryşlara has gowy taýýarlyk görmek maksady bilen, oňa her bir işiňi, ädimiňi gönükdirmek;

– wagtyň her bir minudyny dogry ulanyp bilmek;

– gün tertibini hökman meýilleşdirmek we berjaý etmek;

– erki ösdürmek üçin ýörite ýumuşlar;

– sportuň saýlanylyp alnan görnüşi boýunça ähli kynçylygy başdan geçirmäge taýýarlygyňy garşydaşlaryňa görkezmek;

– ýoldaşlaryň we tälimçi bilen çekişme guramak.

Erk sypatlarynyň düzgünleri

Erk sypatyny terbiýelemekde indiki düzgünler wajyp hasaplanylýar:

1) ähmiýetsiz kynçylyklardan başlamak, ýuwaş-ýuwaşdan olaryň depginliligini ýokarlandyrmak. Ýeňil ýumuşlar başdaky döwürde okaýanlarda özüne ynamlylygyň döremegine ýardam edýär;

2) goýlan meseläni ýerine ýetirmäge ymtylmak;

3) kyn ýumşy ýerine ýetirip bolýandygy hakynda ynamlylygy döretmek;

4) taýýarlyk görýänlerde tiz we güýçli hereketleri ýüze çykarmak;

5) taýýarlyk görýänlerden ýumşy üns bilen ýerine ýetirmegi talap etmek;

6) biderek sarp edilen güýjüň erk güýjüne bolan başarnygy ýatda saklap, ýumş ýerine ýetirilende, netijeliligi gazanmak.

Ondan başga-da, awtorlaryň görkezmegi boýunça erki terbiýelemekde wajyp we möhüm şertleriň biri, öz-özüňi terbiýelemekdir.

1) özüňe erk etmegi başarmak, isläniňi däl-de, zerur bolan zady etmek;

2) hemişe we hemme zatda kämilleşmek, hemme zady has gowy, dogry, dürs, öz hereketleriň netijelerini bilip ýerine ýetirmek;

3) öz hereketiň kemçiliklerini, şowsuzlyklaryň sebäplerini başgalardan däl-de, ilki bilen özüňden gözlemek, özüň üçin adalatly kazy bolmak.

Öz-özüňi şowly terbiýelemek üçin maslahatlar:

1) gowşak we güýçli taraplary ýüze çykarmak;

2) özüňi terbiýelemegiň meýilnamasyny kesgitlemek;

3) özüňi terbiýelemegiň gündeligini düzmek;

4) öz-özüňe täsir etmek:

a) gaýduwsyz adamlaryň, olaryň hereketlerini ýatlamak we olara öýkünmek;

b) ýoldaşlaryňa ýa-da mugallymyňa berlen sözi ýa-da borçlary ýerine ýetirmek; ç) başgalar üçin nusga bolmak; d) kynçylyklardan üstün çykmak üçin beýik adamlaryň sözlerini ulanmak: «Durmuş beýik zähmetsiz hiç zat bermeýär», «Zähmetden gorkmak, erkek adama ýaraşýan däldir» we ş.m.

Erk sypatyny ýaş taýdan ýüze çykarmak

Kiçi mekdep ýaşy. Kiçi ýaşly mekdep okuwçysyna 6 – 10 ýaş aralygyndaky çagalar degişlidir. Bu döwürde çagalaryň ösüşinde birnäçe üýtgeşme bolup geçýär. Çaganyň boýunyň, agramynyň, myşsalarynyň ösüşi öran ýeňil hem-de çalt ýagdaýda bolup geçýär. Çaganyň gan aýlanyşy, ýürek urşy kadaly ýagdaýda bolýar. Çaganyň ganynyň düzümindäki ak gan bedenjikleriniň mukdary köpelýär. Bu bolsa çaganyň kesellemeginiň garşysyna durmaga mümkinçilik berýär. Bu döwürde çaganyň süňk ulgamy hem belli bir ösüş derejesinde bolýar. Şonuň üçin elmydama çaganyň dogry hereketleri ýerine ýetirmegine gözegçilik etmelidir. Okuwçydan dogry oturmagy, ýöremegi

talap edip durmalydyr. Çaganyň beýnisiniň ösüşinde hem birnäçe üýtgeşme bolup geçýär, ýokary akyl ýetiriş ulgamynyň ösüşi kämilleşip başlaýar. Nerw işiniň oýanma we togtadylma prosesleri üýtgäp durmaga ukyply bolýarlar. Şonuň üçin kiçi ýaşly mekdep okuwçylary ýokary oýanyjylygy we impulsiwligi – ýüzugralygy bilen tapawutlanýarlar. Çaganyň elmydama hereket edip yöremek islegi ösen bolýar. Şonuň üçin çagalara mekdepde arakesme wagtynda ylgaşyp, dürli oýunlary oýnamaga mümkinçilik bermelidir. Şeýle hereketleriň çaganyň durmuşynda yzygider gaýtalanyp durmagy, onuň beden taýdan sagdyn bolmagyna getirýär. Çaganyň mekdebe barmagy bilen, onuň durmuşynda wajyp üýtgeşmeler bolup geçýär. Çaga oýun işinden okuw işine geçýär. Çaganyň sosial durmuşy gatnaşygy birden üýtgeýär. Okuw işi çaga üçin uly zähmeti, tertipliligi, guramaçylygy, erk güyjüni talap edip durýan zähmet hökmünde kabul edilýär. Ol okuw işine geçmegi bilen, özüniň islegine garşy bolan işleri hem etmeli bolýar. Çaga okuwa gelmek bilen, täze topara goşulýar, ol şol toparda ýaşamaly, okamaly we kämilleşmeli bolýar.

Kiçi synplarda okaýanlar erk sypatlaryny, esasan-da tälimçiniň islegi boýunça amala aşyrýar, bu aýratynlyk ýaş türgenler bilen işlenilende ulanylmalydyr. Olaryň 9 – 10 ýaşda öz islegleri bilen erk güýjüni ýüze çykarmagy mümkindir. Kiçi ýaşly okuwçylara sapakda kyn, ýöne olar üçin düşnükli ýumuşlary bermek wajypdyr. Düşnüksiz ýumuşlary ýerine ýetirmäge bolan synanyşyklar erk sypatlarynyň terbiýesine oňaýsyz täsir ýetirmegi mümkin. Erk sypatyny ýüze çykarmak üçin aýdylan ýaşda ýaňy döräp başlan öz-özüňi bahalandyrmak uly ähmiýete eýedir. Şonuň üçin öz mümkinçilikleriňi aşa bahalandyrmak ýa-da kembaha bermek, erk häsiýetleriniň (batyrlygyň, dogumlylygyň we ş.m.) ýüze çykmagyna oňaýsyz täsir edýär.

Ýetginjeklik ýaşy

Ýetginjekler başga adamlaryň erk häsiýetlerini bahalandyryp, özüniňki bilen deňeşdirip bilýär. Bu ýetginjeklere özüni terbiýelemek üçin amatly şertdir. Bu ýaşda batyrlygy ýüze çykarmak häsiýetlidir, başga sypatlar (özüňe erk etme, tertiplilik) bolsa pes derejede ösendir. Bu nerw prosesleriniň balansynyň tolgunma tarapa süýşmegi bilen

düşündirilýär. Has güýçli emosional tolgunmada ýetginjekde özüňi saklap bilmezlik, gödeklik, edepsizlik ýüze çykýar. Bilim-tejribesi ýeterlik derejede bolmadyk ýagdaýynda, ýetginjeklerde özüňi terbiýeleme işi daşky dolandyryşa bagly bolýar. Bu ýaş batyrlygy, dogumlylygy, başlangyç görkezijiligi terbiýelemek üçin oňaýlydyr. Erk sypatlaryny terbiýelemek üçin hemişelik talap etme bilen bir hatarda makullama, ynandyrma, durmuşda erk sypatynyň ähmiýetini bu ugurdaky nazary ylymlar bilen düşündirme zerur şertlerdir.

Ýaşlyk döwri. Uly ýaşly mekdep okuwçylarynda erk işjeňliginiň ýüze çykmagy, esasan özüni kadalaşdyrma boýunça amala aşyrylýar. Irki jahyllar ýetginjeklere seredende has çydamly bolýar, ýöne özbaşdaklyk, başlangyç görkezilijilik ýaly erk sypatlary, eger-de olar öň doly ýüze çykmadyk bolsa, zerur ösüşi tapmaýar. Gyzlarda batyrgaýlyk peselýär, bu ýagdaý kyn ýumuşlar ýerine ýetirilende göz öňünde tutulmalydyr. Bu ýerde kiçi ýaşly mekdep döwründe we ýetginjeklik ýaşynda erk sypatlaryny terbiýelemegiň esaslaryny döretmek örän wajypdyr. Ýaşlyk döwründe bu iş özüňi terbiýelemek usuly boýunça amala aşyrylýar, ýöne daşky täsirler aýrylmaýar.

Diýmek, erk sypatlary türgende daşky ulgamyň kynçylyklary we öz-özi bilen göreşmekde kemala gelýär. Bu gatnaşykda özüňi terbiýelemek has ähmiýetlidir. Ahlak we erk sypatlarynyň terbiýesi hakynda ähli aýdylanlaryň iň wajyby, türgeniň özüne ynamy, erki, işjeň öz-özüňi terbiýelemegidir. Terbiýe işini gurnaýan we ugrukdyrýan tälimçiler türgene zerur kömegi bermelidir. Tälimçiler türgenleşikde we başga wagtda okaýanlar bilen duşuşyp, olara erk sypatlarynyň tejribe göreşinde daşky gurşawyň kynçylyklary ýeňip geçmekde, öz-özüň bilen göreşmekde kemala gelýändigini ýatladyp durmalydyr.

Soraglar:

1. Şahsyýetiň erk sypatlaryny görkeziň we häsiýetlendiriň.
2. Şahsyýetiň erk sypatlarynyň sanawyny beriň we häsiýetlendiriň.
3. Erk sypatlaryny deňeşdiriň we häsiýetnama beriň.
4. Erk sypatlarynyň keseleýin we gytaklaýyn gurluşynyň bölümlerini atlandyryň we olary häsiýetlendiriň.
5. Erk sypatlarynyň esasy maksatlary we düzgünleri haýsylar? Olary atlandyryň we häsiýetlendiriň.

ŞAHSYÝETIŇ AKYL ULGAMYNYŇ ÖSÜŞI

Akylyň görnüşleri. Akyly akademiki we tejribeleýin görnüşlere bölmek däbi öňden mälim bolsa-da, ahyrky onýyllyklarda ýagdaý özgerdi. Bu gün biz tejribeleýin akyl meselesine işjeň gyzyklanmany görýäris. Ýurdumyzda we daşary ýurtlarda bu pudakda derňewler geçirildi, däpleýin gymmatlyklara bolan gatnaşygyň üýtgeýşi, olaryň bellibir netijesi boldy; olara laýyklykda, ýokary akylyň we akademiki üstünlikleriň işde gazanylan netijeler bilen hiç hili umumy ýeri ýokdugy barada pikir döreýär. Bu gymmatlyklaryň üýtgemegini gynançly zat hökmünde kabul etmeli däldir. Bu biziň döwrümiziň adaty hakykatydyr. Şonsuzam, derňewçileriň tejribeleýin akyla bolan ýüzlenmesi, biziň pikirimizçe, barlaglaryň birtopar täze ugurlarynyň döremegine eltýär.

Adatça, akylyň üç görnüşi tapawutlandyrylýar (G. Aýzenk).

Psihometrik akyl. Ol testleriň kömegi bilen ölçenilýär, psihometriki kesgitlemede adyna laýykmany bar, şonuň üçin «psihometrik akyl» düşünjesiniň aňyrsynda, hakykatdan-da, adam psihikasyny esaslandyryjy gurluş bar. Ol adama gelýän maglumaty netijeli özleşdirmäge ýardam edýär, munuň şeýledigi köpsanly testleriň netijesinde aýan bolýar.

Biologik akyl. Eýýäm Galtonyň döwründen başlap ýokary akyly bilen tapawutlanýan adamlaryň başgalara garanda tebigy we fiziologik üsserliginiň bardygy çaklanylypdyr. Meselem, reseptorlardan beýnä gyjyndyryjynyň tiz geçirilmegi, maglumaty işlemegiň çaltlygy ýa-da gyjyndyrma derejesine duýgurlygy. G. Aýzenkiň çaklaýşyna görä, biologik akylyň ölçeg derejesi häzirki zaman ylmy paradigma jogap berýär, sebäbi onuň pikiriçe, akylyň başga ähli görnüşleri: sosial we psihometrik-biologik akylyň sebäp döredijisiniň – determinantynyň esasy bolan daşky ýüze çykmasynyň netijesidir.

Sosial akyl. Sosial akyla täze durmuşa uýgunlaşmagyň ýüze çykmasy hökmünde seredilýär. W. Ştern akyly «täze durmuşy şertlere umumy başarnyk» hökmünde kesgitleýär. Uýgunlaşdyryjy hadysa akylyň kömegi bilen durmuşy meseleleriň çözlüşi (obýektiň pikir

ekwiwalentiniň hereketi bilen, «akylda hereketiň» kömegi bilen) amala aşyrylýar. Munuň netijesinde meseläni çözmeklik, daşky synanyşyk bolmazdan hem amala aşyrylyp bilinýär: synanyşyklar, çaklamalary barlamaklyk işiň içki meýlinde amala aşyrylmagy mümkin. Bu ýagdaýda akyl hereketiniň ölçegi şahsyýetiň uýgunlaşma hereketiniň mümkinçilikleriniň açylmagydyr.

Ýokarda aýdylanlardan görnüşi ýaly, sosial akyl tejribeleýin akyl hasaplanylýar. Sosial akyly öwrenmegiň uzak taryhy bardyr. Köp hünärmenleriň pikiriçe, «sosial akyl» düşünjesi 1920-nji ýylda E. Torndaýk tarapyndan girizilýär. Bu düşünjä başga adamlara düşünmek we başgalara gatnaşygynda akylly hereket etmek başarnygy hökmünde seredilýär. Wagtyň geçmegi bilen, bu pikirler barlagçylar tarapyndan kesgitlenildi we ýaýbaňlandyryldy.

Bu pikirleri jemläp, amerikan psihology Dewid Weksler sosial akyly indiwidiň adam durmuşyna uýgunlaşmasy hökmünde kesgitlemegi teklip edýär. Akylyň köp faktorly modeliniň awtory J. Gilford onda sosial akyla ýörite orun beripdir. Ol akylyň modelinde sosial akyla girýän başarnyklaryň 30-a golaýynyň bardygyny aýdypdyr.

Sosial akylyň barlaglarynyň başynda alymlar, esasan, özüniň sosial ulgamynyň werbal (dilüsti) bahasyny ulanypdyr, ýöne bu usul onçakly obýektiw bolmandan soň, alymlar sosial akyly öwrenende, werbal däl we hereket usullaryndan peýdalanyp başlapdyr. S.Kosmitskiý we O.P.Jon özünde ýedi sany düzüji bölegi saklaýan sosial akylyň nazaryýetini teklip edip, ilkinjileriň hatarynda sosial akyly öwrenmek üçin bu iki usuly birikdirýär. Bu düzüjileri olar iki özbaşdak topara bölýär: «kognitiw» we «hereket». Sosial akylyň kognitiw elementleri indikilerdir: geljegi bahalandyrma, adamlara düşünme, ýörite düzgünleri bilme, adamlara bolan gatnaşykda açyklyk. Hereket elementlerine adamlar bilen iş salyşmak ukybyny, sosial uýgunlaşmany, şahsyýetara gatnaşyklarda ýakynlygy girizýärler. Awtorlar sosial akylyň şahsyýetde kognitiw we affektiw düşünjeleriň özara täsiri edişýän ulgamydygyny nygtaýarlar.

Sosial akyl, onuň häsiýetli gurluş aýratynlyklary we görnüşleri

Sosial akyl gurluşy boýunça aşakdaky häsiýetli aýratynlyklara eýedir:

– kontinual (dowamlandyrylan) sypat;
– werbal däl wekilçiligiň ulanylmagy;
– werballaşmakda dogry sosial baha bermegi unutmazlyk;
– sosial ylmyň işinde döreme;
– «içki tejribäniň» ulanylmagy.

Emosional we sosial akyly tapawutlandyrmaklyk ýerliksiz bolsa-da, emosional akyla sosial akylyň elementi hökmünde garamak dogrudyr. Sosial akylyň iki faktory tapawutlandyrylýar. Birinji «kristallaşan sosial bilimler». Munda tanyş sosial wakalar hakynda deklaratiw we tejribeleýin bilimler göz öňünde tutulýar. Bu ýagdaýda deklaratiw diýlip, sosial ylmyň netijesinde alnan bilimlere, tejribeleýine bolsa hususy gözegçilik tejribesiniň gidişinde alnan bilimlere düşünilýär. Onuň ikinjisi sosial-kognitiw çeýelikdir. Bu ýerde näbelli meseleleri çözmekde sosial bilimleri ulanyp bilmek başarnygy hakynda gürrüň gidýär. Haýsydyr bir zat hakynda bilmekligiň örän wajypdygy hemmä mälim, ýöne bilimleriň özüni ulanmak taýýarlygy we başarnygy çalyşyrlmaly däldir.

Sosial akylyň häsiýetnamasynyň ölçegleriniň üç görnüşi:

1. Kognitiw:

– sosial bilimler: adamlar hakynda bilimler, ýörite kadalary bilmek, başga adamlara düşünmek;
– sosial ýat – atlary, ýüz-keşpleri ýatda saklamak;
– sosial duýgurlyk – duýgulary bahalandyrmak, şähdi kesgitlemek, başga adamlaryň hereketleriniň sebäplerine düşünmek, sosial kontekstiň-ýerligiň çäginde üns berilýän hereketi kabul etmek başarnygy;
– sosial çaklaýyş – öz hereketleriň meýillerini düzme, öz ösüşiňi yzarlama, öz ösüşiň refleksiýasy (aňda şöhlelendirilmegi) we ulanylmadyk alternatiw mümkinçilikleri bahalandyrma.

2. Emosional (duýgy):

– sosial täsirlilik – emosional (duýgy) täsirlilik, emosional duýgurlyk, emosional gözegçilik;

– bile gaýgylanmak – başga adamlaryň ýagdaýyna düşünmek, özüňi başga biriniň ornuna goýmak (kommunikatiw we ahlak egosentrizmi ýeňmek);

– özüňi kadalaşdyrmak başarnygy – öz duýgularyňy we öz şähdiňii sazlamak.

3. Hereket:

– sosial kabul etmek – söhbetdeşiňi diňlemegi başarmak, degişmä düşünmek;

– sosial özara gatnaşyk – bile işlemäge başarnyk we taýýarlyk, köpçülikleýin aragatnaşyga we bu aragatnaşygyň ýokary görnüşi hökmünde köpçülikleýin döredijilige başarnyk;

– sosial uýgunlaşma – düşündirmegi we başgalary ynandyrmagy başarmak, başgalar bilen ýaşap bilmek ukyby, daş-töweregiňdäkiler bilen gatnaşykda açyklyk.

Soňky onýyllyklaryň barlaglarynyň görkezişi ýaly, häzirki zaman psihologik nazaryýetde şahsyýetiň akyl güýji birtaraplaýyn bahalandyrylmaýar. Testden geçýän şahsy alamatlaryň çägi giňeldilip, olar şahsyýetiň emosional ulgamyna girizilýär we başarnyklar netijeli şahsyýetara gatnaşyklara goşulýar. Şeýlelikde, şahsyýetiň akyl güýjüniň has dogry şekili alynýar. Häzirki zaman psihologlary şeýle yzygiderliligi tassyklaýar.

Amerikan psihology D. Golmeniň aýtmagyna görä, adamy, takmynan, 80% durmuşy şowlulyk bilen kognitiw däl ýagdaýlar üpjün edýär, olaryň sanyna emosional akyl hem girýär. Ilkinji gezek 90-njy ýyllaryň başynda D. Golmeniň emosional akyl meselesi barlagçylaryň we tejribeçileriň ünsüni çekipdir. Ol bu öwrenişilmedik söz düzüminiň manysyny özüňi esaslandyrmak, lapykeçlige durnuklylyk, emosional gahar-gazabyň tutaşmagyna gözegçilik, lezzetlerden ýüz öwürmek başarnygy, şähdi kadalaşdyrmaga we birine gynanmak hem ynanmak duýgularynyň öçmezligine ýol bermezlige düşünmek bilen baglanyşdyrýar. Emosional akylyň bu ölçeglerini ýüze çykarmak üçin, gurallary D. Golmeniň özi teklip etmän, başga barlagçylar

olary ölçemek hem bahalandyrmak üçin ýönekeý we elýeter kadalary işläp düzdi.

Emosional akyl hökmünde ähli kognitiw däl başarnyklar, adama dürli durmuşy ýagdaýlaryň şowly hötdesinden gelmäge mümkinçilik berýän bilimler we başarjaňlyk kesgitlenilmelidir. Üstünlik gazanmagy has ygtybarly üpjün edýän endikleriň bäş ulgamy tapawutlandyrylýar. Olar:

– öz şahsyýetiňi bilmek (öz duýgularyň hakynda habarlylyk, özüňe ynamlylyk, özüňe hormat goýmak, özüňi sazlamak, özbaşdaklyk);

– şahsyýetara gatnaşygyň endikleri (şahsyýetara gatnaşyklar, sosial jogapkärçilik, birine duýgudaşlyk);

– uýgunlaşmaga başarnyk (meseleleri çözmek, hakykaty bahalandyrmak, uýgunlaşmak);

– stres ýagdaýlary dolandyrmak (strese durnuklylyk, göçgünlilik, barlag);

– agdyklyk edýän şäht (bagt, howalalyk) degişlidir.

Şeýlelikde, duýgulara düşünmegiň olary dolandyrmagyň öz we başgalaryň duýgularyna hem gönükdirilmegi mümkindir. Emosional akylyň iki görnüşi mälimdir: «şahsy» we «şahsyýetara».

Sosial (durmuş) akylyň ölçegleri: kognitiw, emosional, hereket

Emosional (duýgy) akyl üç elementi öz içine alýar:

1) kognitiw başarnyklar (emosional maglumaty çalt we dogry işläp düzmek);

2) duýgular hakynda pikirler (gymmatlyklar hakynda, özüň we başga adamlar hakynda);

3) emosionallygyň aýratynlyklary (emosional durnuklylyk, emosional duýgurlyk).

Häzirki zamanyň alymlary tejribeleýin akylyň meselelerini öwrenmegiň zerurdygyny belleýärler. Bu baglanyşykda «emosional akyla» «sosial akylyň» bölegi hökmünde seredilýär.

EMOSIONAL AKYL WE ÖZÜŇI KADALAŞDYRMA

Barlagçylar emosional akyla şahsy we hünär ösüşe ýardam ediji ruhy serişde hökmünde seredýär. Eger öň adamyň emosional ulgamy akyla çendan (otositel) garşy goýlan bolsa, häzirki wagtda duýgy biliminiň özboluşly görnüşi hökmünde bellenilýär. Duýgular, akyl tejribesinde birleşýär we ony has üstünlikli edýär.

Soňky wagtda emosional akylyň derňewleri ýüze çykaryldy. Muňa garamazdan, emosional akylyň üýtgeşikligi doly derejede öwrenilendir diýmek bolmaz. Şeýle ýetmezçilik, esasan-da sport psihologiýasy pudagynda duýulýar, bu ylmy dersde sport hereketiniň üstünligini kesgitleýän ýagdaýlary öwrenmegiň täze usullary agtarylýar, sebäbi oňa uly zerurlyk bar.

Dartgynly sport hereketini kadalaşdyrmagyň doly rasional-paýhasa esaslanýan ýagdaý bolup bilmeýändigi mälimdir. Özüňi kadalaşdyrmakda duýgy esasy orunda durýar. Az sanly derňewleriň görkezişi ýaly, türgenleriň emosional akylynyň ýokary derejesi endikleriň ýokary ösüş derejesine, ýaryşa durnuklylyga we ygtybarlylyga dogry gelýär. Aýdylanlary takyklamak üçin, barlagyň netijelerini sportuň oýun görnüşleriniň mysalynda görkezmek ýerliklidir.

Derňewler aşakdaky ugurlarda amala aşyryldy:

– emosional (joşgunly duýgynyň) akylyň görkezijileriniň ýaryşyň ygtybarlylyk derejesi bilen baglanyşygy;

– emosional akylyň hereketi kadalaşdyrmak başarnygy bilen baglanyşygy;

– emosional akylyň howsaladan üstün çykmak ýörelgeleri bilen baglanyşygy.

Oglanlar toparynda emosional (akylyň) ýaryş-ygtybarlylyk derejesiniň görkezijileriniň baglanyşygy öwrenildi. Şonda türgenleriň öz duýgularyna gözegçilik etme, oýun üçin özüňde höwes döretme, ýeňlişlerden soň tiz dikelme başarnyklary näçe güýçli bolsa, mümkin bolaýjak ýeňliş bilen baglanyşykly aladalaryň depginliliginiň, tälimçini we topary oňaýsyz ýagdaýa salmak gorkusynyň, gurşap alýan adamlaryň umytlaryny puja çykarmanyň has

pes derejede bolýandygy anyklanyldy. Adamlaryň emosional ýüze çykmalaryna düşünmek başarnygy ýaryş-emosional durnuklylyk we motiwasiýanyň ýokarlanmagy bilen baglydyr. Bu ýagdaýda oglanlar daş-töweregini gurşaýan adamlaryň dürli emosional gaýgylarynyň ýüze çykyşyna düşünýärler, ýaryş göreşiniň gidişinde olaryň üstünlik gazanmaga ymtylyşlary has ýokarlanýar, oýnuň dartgynly şertlerinde öz emosional ýagdaýyna has gowy gözegçilik edýärler. Gyzlar toparynda emosional akyl ýetiriş ýaryş-emosional durnuklylyk we daşky kesgitsizligiň içki duýgusyny başdan geçirmek bilen baglanyşýar.

Türgenlerde öz duýgularyna gözegçilik etmek we olary dolandyrmak başarnyklary näçe ýokary ösen bolsa, olar oýun wagtynda göni emosional ýagdaýy durnukly saklaýar, paýhasly bahalandyrýar, ýaryş ýagdaýlarynda energetiki sarp etmeler kadaly bolýar.

Emosional akyl hereketi kadalaşdyrma başarnygy bilen hem baglanyşyklydyr. Meselem, oglanlar toparynda öz duýgularyňy dolandyryp bilmek maksada ýetmegiň ähmiýetli şertlerini tapawutlandyrmaga, olary işde hasaba almaga, tiz üýtgeýän şertlerde kadaly jogap hereketini döretmäge we olara baglylykda, öz hereketiňi üýtgetmäge mümkinçilik berýär. Hereketi netijeli ýerine ýetirmek üçin, öz duýgularyňy oňa gönükdirmegi başarmalydyr. Munuň üçin öz hereketiň netijelerini bahalandyryp bilmelidir. Emosional akylyň görkezijileri türgeniň hereketlerini kadalaşdyrmagyň umumy derejesiniň göni korrelýasion gatnaşyklary bilen baglydyr. Duýgulary ýüze çykarmakda ýokary maglumatlylyk, olary öňde goýlan sport maksatlaryna gönükdirip bilmek, işiň şertlerini dogry bahalandyrmaga, üýtgeýän şertlerde özüňe tiz orun tapmaga kömek edip biler.

Gyzlar toparynda emosional ýagdaýy dolandyrmak, öňde goýlan maksada ýetmek üçin duýgulary ugrukdyrmak bilen, işiň ähmiýetli şertlerini tapawutlandyrma, jikme-jik öwrenme we hasaba alma başarnyklary gowulanýar.

Derňew türgen oglanlaryň toparynda emosional akylyň baglanyşyklarynyň, içki duýgudan (stresden) üstün çykma ýörelgeleriniň emosional akylyň göni ýa-da sowulma ýörelgesine ters baglanyşygy görkezýär. Türgenler duýgularyň daşky ýüze çykmalaryna näçe gowy

uýgunlaşyp, ony özünde we olary gurşaýan adamlarda görüp bilse, özüniň emosional ýagdaýyny dolandyrmagy başarsa, olar meseleleri çözmäge degişli bolan ýörelgeleri ýygy-ýygydan ulanýar hem-de meseleli wakadan onçakly gaçmaýar.

Türgen gyzlar toparynda içki duýgy (stres) ýagdaýynda bolup biläýjek meseläni çözmegi meýilleşdirmek, öz duýgularyňy dolandyrmak bilen baglydyr. Duýgularyň ýüze çykyş çäginde gyzlar näçe habarly bolsa, olar meseleli ýagdaýlarda daşyny gurşaýan adamlara kömek üçin ýygy-ýygydan ýüz tutýar we dörän meseleli ýagdaýlarda öz ornuna üns berýär. Möhüm bellemeli zat, gyzlar toparynda emosional akyl içki duýgudan (stresden) üstün çykma ýörelgeleri, oglanlar toparynda bolsa ýaryş ygtybarlylygy bilen baglydyr. Türgen gyzlar howsalaly wakada öz ýagdaýyny kadalaşdyrmaga we oňa gözegçilik etmäge ymtylman, gaýta howsala bilen bagly oňaýsyz aladalardan çykjak bolýarlar. Şol birwagtda oglanlar ähli güýjüni meseläni çözmäge, çykyşyň täsirliligini ýokarlandyrmaga gönükdirýärler. Bu ýerde erkek adamlaryň we zenanlaryň howsala jogap hereketini döredişiniň tapawutlary hakynda sowal orta atylýar. Belli bolşuna görä, zenanlar howsalaly ýagdaýlarda ünsi duýgularda, erkek adamlar bolsa meselede jemleýär.

Netijede, emosional akyl derejesiniň ýokarlanmagy, bir tarapdan, ýaryş wagtynda türgenleriň emosional taýdan durnuklylygynyň beýgelmegi, başga tarapdan bolsa, ýaryş göreşiniň şertlerinde oňaýsyz başdan geçirmeleriň depginliliginiň peselmegi bilen baglydyr. Şeýle-de, emosional akyl sport bilen meşgullanýan gyzlaryň we oglanlaryň hereketlerini kadalaşdyrmaga ýardam edýär. Türgen oglanlar toparynda emosional akyl derejesiniň ýokarlanmagy bilen, mesele-ýerleşme kopingden (ugur almadan) peýdalanma ýygylaşýar. Gyzlarda bu başgaça geçýär: emosional akylyň ösmegi, emosional-ýerleşiş koping bilen baglydyr. Ýokarda aýdylanlardan ugur alyp, emosional akyla ýaryş howsalasyna ýerlikli jogap hereketini döretmegiň gözbaşy hökmünde seretmek bolar.

Şeýlelikde, türgenleriň emosional akyly özüňi kadalaşdyrma, öz emosional ýagdaýyňy dolandyrma, öňde goýlan maksatlara ýetmek üçin duýgulary gönükdirme bilen häsiýetlendirilýär, bu bolsa tapawutlandyrmak, jikme-jik öwrenmek we işiň ähmiýetli şertlerini hasaba almak başarnyklarynyň gowulanmagyna getirýär.

Türgenleriň emosional taýdan durnukly we durnuksyz häsiýetleri alymlar tarapyndan kesgitlenildi. Geçirilen barlaglaryň netijesine görä, emosional taýdan durnuksyz türgenlere baş maksadyna gatnaşykda kadasyzlygyň mahsusdygy nygtalýar. Olarda emosional durnuklylyk pes bolup, olar bu prosesiň aýratyn bölekleriniň arasyndaky baglanyşygy, ähmiýetli şertleri duýmaýarlar, sebäbi, emosional taýdan durnuksyz türgenlerde aladalaryň geçişiniň bütewi häsiýeti birwagtda bolýar. Emosional taýdan durnuksyz türgenleriň tejribesi maksada ýetmekde içki subýektiw päsgelçilik bolup çykyş edýär. Başgaça aýdylanda, emosional taýdan durnuksyz türgenlerde başdan geçirmeler ýörgünli ýagdaýlara (güýçli emosional) öwrülýär, olara ýokary derejede emosional durmuşyň tebigy (çuňňur, düýp) esaslary täsir edýär, netijede, garaşylmadyk (oňaýly ýa-da oňaýsyz) häsiýete eýe bolýar. Olar dolandyryp bolmaýan, üýtgemeýän affektiw täsir hökmünde döräp, hereket, daşky, situatiw-pursatlaýyn ýagdaýda ýüze çykýar.

Emosional taýdan durnuklylyk

Emosional taýdan durnukly türgenler tersine, aladalardan, duýgulardan, gorkulardan maksadalaýyk ýagdaýy döredip bilýär. Bu ýagdaýda duýgular dartgynly iş bilen şertlenendir. Olar akyl pursatlaryna hemmetaraplaýyn garaşlydyr hem-de olary dolandyryp, gaýtaryp bolýar we tapawutly häsiýeti göterýär. Ondan başga-da, dartgynly işi başdan geçirme rasional pähim-paýhasly derejäni emosionala öwürýär. Emosional taýdan durnukly türgenleriň başdan geçirmeleri rasional derejäniň başdan geçirilýän maksatlarynyň gysga beýan edilmesi, şertleri bolsa ähmiýetli başdan geçirme bolup durýar. Emosional taýdan durnukly türgenlerde başdan geçirmeler öwrenişmekligi – erkden funksional garaşly bolan kadalaşdyrma işinde ýerleşýän hyjuwlary ýüze çykýar. Olar türgeniň ýaryş hereketine durnukly gönükdirilenligi bilen häsiýetlendirilýär. Emosional taýdan durnukly türgenleriň hyjuwlary gaýtalanýan, döwürleýin bolup, gymmatlyklaryň içki şkalasyna eýedir. Olaryň hyjuwlaryna sosial-medeni tejribe täsir edýär.

Ýokary duýgurlyk emosional durnuklylygyň ýokary derejesiniň möhüm ölçegi hökmünde çykyş edýär, ol diňe bir oňaýly däl, eýsem, oňaýsyz duýgularyň barlygy bilen häsiýetlendirilýär. Işiň bitewi ulgamyna goşulyp, dürli mümkinçilikleriň duýgulary «akylly», umumy,

öňünden aňylýan bolsa, akyl prosesleri bu kontekstde-ýerlikde belli wezipäni ýerine ýetirip, emosional pikirlenmäniň ýa-da emosional özüňi kadalaşdyrmagyň çylşyrymly prosesiniň häsiýetine eýe bolýar.

Türgenleriň emosional taýdan durnukly we durnuksyz häsiýetleri

Türgenleriň emosional taýdan durnukly we durnuksyz toparlarynyň özüni kadalaşdyrma ýagdaýynyň ýüze çykyş aýratynlyklary we häsiýetleri tablisada görkezilýär

1.1-nji tablisa

Aýratyn bölekleriň we emosional durnuklylyk derejesiniň häsiýetleri	
ED türgenler	**EDD türgenler**
1	**2**
Dartgynly işiň maksady	
Ýaryşlarda ýeňiş gazanmak üçin hyjuwly we durnukly isleg, çempion bolmak, gowy netije görkezmek, ýeňşiň şatlygyny duýmak we ş.m.	Ýaryşlarda ýeňiş gazanmak, çempion bolmak, gowy netije görkezmek, ýeňşiň şatlygyny duýmak we ş.m.
Emosional tejribe	
Ähli dört modallygy (oňyn, oňyn däl, goşa we näbelli ugrukdyryjy) başdan geçirmegiň köp şekilli täsirleri. Işi guramagyň usullaryna we tärlerine emosiýalary we duýgulary anyk gönükdirme.	Pes we birmeňzeş emosional köplük: emosional başdan geçirmeler (diffuz) ýaýraň, ýaýbaň we işiň bölekleri bilen baglanyşykly däl. Kesgitli duýgyny affektiw başdan geçirmek.
Şertleri we ýagdaýlary netijeli başdan geçirmegiň usuly	
Öz we garşydaşyň psihofiziologik aýratynlyklaryny, sosiomedeni we fiziki-himiki, ýaryş hereketleriniň üýtgeýjilerini (klimat, wagt guşaklygy we başgalar) emosional bahalandyrmagyň dolulygy we dogrulygy. Meňzeş däl halatlarda ýokary emosional duýgurlyk we tizlik.	Dartgynly işiň şertlerini joşgunly bahalandyrmak, wakalary kabul etmekde, olaryň ähmiýetini bahalandyrmakda ýalňyşlyklar. Işi ähmiýetli geçirmekde ýeterlik däl dolulyk. Modele ýaramaz düzediş girizme, dyngysyz üýtgeýän şertlerde onuň berkligi.

1.1-nji tablisanyň dowamy

Emosional-ýerine ýetirijilik stereotipleriň maksatnamasy	
Maksatda, üstünligi ölçemekde we şertleri ähmiýetli geçirmek usulynda kadalylyk. Üýtgeşik, çeýe.	Maksatda kadasyzlyk, üýtgeşik däl, berk. Meýilnamanyň ýoklugy
Meýilnamany taýýarlamak we amala aşyrmak	
Şertleri ähmiýetli geçirmegiň we meýilnamanyň şekiliniň subýektiw modelinde kadalylyk.	Kadaly däl, özünde ähmiýetli tarap saklamaýar.
Meýilnamany amala aşyrmak	
Meýilnamanyň şekilinde we ähmiýetli başdan geçirmeleriň modelinde kadalylyk, dürlülik, çeýelik.	Kadaly däl, meňzeş, üýtgeşik däl. Işiň şertleriniň garşysyna gönükdirilen. Hereketiň aýratyn ýerine ýetiriji elementlerini gabama. Hereketsizlik.
Hereketi düzetme	
Dartgynly işiň üýtgäp durýan şertlerine dogry gelýär	Üýtgäp durýan şertlere dogry gelmeýär ýa-da asla ýok.
Dartgynly hereketiň hakyky netijesi	
Ýeňme (ýeňiş şatlygy)	Ýeňilmek, göreşden boýun gaçyrmak. Affektiw gaharjaňlyk, gyzmalyk, ýadawlyk.

– emosional durnuklylyk, bir tarapdan, dartgynly we öndürijilikli işi emosional taýdan kadalaşdyrmagyň bitewi umumy ulgamynyň netijesi, başga tarapdan, şahsyýetiň ulgamlaýyn häsiýeti. Ol indiwid tarapyndan gazanylýar we erk, akyl, emosional gatnaşyklaryň birliginde ýüze çykýar. Ol dartgynly işiň şertlerine girizilýär;

– duýgulary kadalaşdyrma ulgamynda, şol birwagtyň özünde, işi emosional kadalaşdyrmada rasional bölekleriň gatnaşygyny we koordinasiýasyny kesgitleýän kanunlara boýun bolup, özbaşdak wezipäni ýerine ýetirýär. Olar birtopar wakanyň döräp biläýjek kanunlarynyň gözlegine, işiň soňky şertleriniň bölünmegine we integrasiýasyna, berk meýilnamany amala aşyrmaga, dartgynly işiň özbaşdaklygynyň we dessinliginiň döremegine, kadalaşdyrmagyň rasional derejesini azaltma we ş.m. gatnaşýar. Onda öň amala aşy-

rylan synanyşyklaryň integratiw şowlulyklary, şowsuzlyklary peseldilendir. Emosional tejribede adamyň hünär taýýarlyk derejesine bagly kesgitli mazmun bardyr;

– emosional durnuklylygyň ýokary we pes derejeleriniň esasynda dartgynly işi emosional taýdan kadalaşdyrmagyň aýratynlygy durýar. Durnuksyz adamlaryň kadalaşdyrma ulgamy dartgynly şertlerde göçgünli ýagdaý hökmünde emele gelýär, onda emosional durmuşyň göçgünlik jogap heteketi hökmünde döreýän tebigy esaslary ýüze çykýar. Proses kollaps hökmünde geçýär we bölünmedik häsiýete eýe bolýar.

Emosional taýdan durnukly adamlarda emosional bölekler ýekeleýin we onuň bilen baglanyşykly ýagdaý hökmünde çykyş edýär.

Soraglar:

1. G. Aýzenkiň nukdaýnazaryndan, akylyň görnüşlerini görkeziň.
2. Sosial akyl we onuň häsiýetli gurluş aýratynlyklary hakynda düşünje beriň.
3. Sosial akylyň kognitiw, emosional we hereket ölçeglerini häsiýetlendiriň.
4. D.W. Lýusiniň emosional akyl modelini häsiýetlendiriň.
5. Emosional akylyň we hereketi kadalaşdyrmagyň baglanyşygyny häsiýetlendiriň.
6. Emosional akylyň ýaryş ygtybarlylygynyň derejesiniň baglanyşygyny häsiýetlendiriň.
7. Emosional akylyň howsaladan üstün çykmak ýörelgeleri bilen gatnaşygyny deňeşdiriň.
8. Emosional durnuklylyk düşünjesini aýdyňlaşdyryň we oňa häsiýetnama beriň.
9. Emosional taýdan durnukly we emosional taýdan durnuksyz türgenleriň dartgynly işini emosional kadalaşdyrma ýagdaýynyň tipologik aýratynlyklaryny deňeşdiriň.

SPORT PSIHOLOGIÝASYNDA ESASLANDYRYJY NAZARYÝETLERIŇ DERŇEWI

Nazary esaslandyrmalaryň sport işiniň netijesine ýetirýän täsiri şübhesizdir. Sport hereketiniň meýli ugrunda barlaglary gözden

geçirmek üçin bu meseläni has irki derňewlerden başlap öwrenmek maksadalaýykdyr, olarda sport hereketiniň meýliniň döreýşiniň umumy maksatlary görkezilýär, soňra sport bilen meşgullanmanyň sebäplerine köpýyllyk türgenleşik tapgyrlarynda seredip geçmek oňaýlydyr. Soň türgenleşik we ýaryş hereketlerinde sebäpleriň jemi derňelmeli, sport bilen meşgullanmagyň jyns esaslaryny derňemek bilen hem tamamlanmaly.

Sport hereketiniň meýlini ilkinji gezek derňän Ý. Ý. Palaýmdyr. Onuň tejribeleýin barlaglarynyň netijeleri, türgenleriň iki toparyny döretmäge mümkinçilik berdi. «Kollektiwçiler» diýlip şertli atlandyrylan birinji toparda jemgyýetçilik, ahlak esaslar agalyk edýär. Ikinji toparda («Indiwidualçylar») şahsyýetiň abraýyny bilme, özüni görkezme esasy orunda durýar. Birinjiler şahsy däl-de, köpçülikleýin ýaryşlarda gowy çykyş edýär. Ikinjiler, tersine, şahsy ýaryşlarda gowy çykyş edýär.

Ý. Ý. Palaýmyň yzyndan çeh sport psihologlary W. Goşek, M. Wanek we B. Swoboda sportda üstünlik gazanmak meselesiniň derňewi bilen meşgullandylar. Olar sport bilen meşgullanmak şöhrat, maddy hal-ýagdaý gazanmak üçin däl-de, herekete, saglyga, fiziki ösüşe eýe bolma diýip düşünýär we ony motiwiň ýüze çykmasy hasaplaýarlar. Olaryň bilelikdäki işiniň netijesinde, sport hereketiniň meýliniň ösüşiniň konsepsiýasy düzülip, onda indiki döwürler görkezilendir: türgeniň höweslendiriji gurluşyny umumylaşdyrma, bölme, kadalaşdyrma we ýitirme.

1.2-nji tablisa

I döwür umumylaşdyrma	**II döwür bölme**	**III döwür kadalaşdyrma**	**IV ýitirme**
– başdaky netijelilik	– netijelilik aralyk derejeden ýokary. – motiw: çäklenen, göni, oňaýly.	– ýokary netijelilik. – motiw: özbolușly, garaşly, oňaýsyz.	– netijelilik ýokary, ýöne ýuwaş-ýuwaşdan pese düşýän. – motiw: özboluşly, ýöne gönülige ýakynlaýan, oňaýly.

Şeýlelikde, herekete bolan zerurlyk adam üçin örän ähmiýetlidir. Ol köp zatda sport hereketiniň motiwiniň ösüşini şertlendirýär. Sport hereketiniň esaslary sport hünäriniň dowamlylygynda birnäçe gezek üýtgeýär. Sport ussatlygy döwründe hereket işjeňliginiň motiw we netijelilik, özüniň has ýokary derejesine ýetýär.

Bu shema bellibir derejede R. A. Piloýanyň maksatlary bilen tassyklanylýar, ruhy (özüňi görkezme, mertebäňi bilme, jemgyýetçilik borjuň ýerine ýetirilmegi) hem maddy islegleriň arasyndaky gatnaşyk ýaş we sport tejribesi bilen üýtgeýär. Ýetginjek oglanlarda ruhy islegler maddydan üstün çykýar. Sport hünäriniň ahyrynda maddy islegler ruhundan artyk bolýar. Ol ýa-da başga islegleriň has ýokary ýüze çykmasy, ýetginjek ýaşynda bolýar, bu türgenleriň özbaşdak durmuşa, ýagny kemala gelmegiň täze döwürlerine geçmegi bilen baglydyr.

Sport hünäriniň her bir tapgyrynda baş esaslaryň toplumy umumy we aýratyndyr. Ol aýratyn ýokary derejede türgeniň jynsy bilen däl-de, sportuň görnüşiniň aýratynlygy bilen anyklanylýar. Höwes türgenleriň sport hünäriniň ähli tapgyrynda sport netijelerini gazanmagyna gös-göni täsir edýär, ondan başga-da, möhüm sport alamatlarynyň we türgenleriň hereketiniň özbaşdak usuly, olaryň sport üstünliklerine täsir edýär.

Motiwiň gurluşy netijä bolan gönükdirilmeden işiň gidişine bolan gönükdirilmä çenli üýtgeýär. Sport netijesine bolan gönükdirilme taýýarlyk tejribesiniň ulalmagy bilen peselýär. Mertebäňi bilme gymmatlyklaryň ähmiýetini peseldip we etniki gymmatlyklaryň, işiň gymmatlyklarynyň ähmiýetini beýgeldip, karate-do sapaklarynyň esaslary türgenleriň tejribesiniň ýokarlanmagy bilen, gymmatlyklar ulgamyna täsir edýär. Karate-do sapaklarynyň täsiriniň ähmiýeti taýýarlyk tejribeleriniň ulalmagy bilen gurşap alýan sosial ulgamyň gatnaşyklaryna täsirini ýetirýär.

KÖPÝYLLYK TÜRGENLEŞIK TAPGYRLARYNDA SPORT HEREKETINIŇ ESASLARYNYŇ ÖSÜŞI

Sport hereketiniň meýli içki hem-de sport hünäriniň dowamynda öz ähmiýetini üýtgedýän daşky ýagdaýlar bilen kesgitlenilýär. Olara seredip geçeliň.

Başdaky tapgyrda (täze öwrenjelerde, ýaňy başlaýan türgenlerde) sporta gelmegiň sebäpleri (sportuň görnüşine seretmezden) bolup biler:

– özüňi kämilleşdirmäge ymtylmak;
– özüňi görkezmäge we öz mertebäňi galdyrmaga ymtylmak;
– sosial şertler;
– ruhy we maddy islegleri kanagatlandyrmak.

Sport türgenleşiginiň başlangyç döwründe çagalaryň sport bilen meşgullanmaga bolan höwesini G .I. Polşina hem öwrendi. Onuň geçiren derňewleri çagalaryň sport bilen meşgullanmagynyň esasy sebäplerini görkezýär:

– hereket işjeňligine bolan isleg («ylgamagy (bökmegi) halamak», «futbol (gandbol, woleýbol) oýnasyň gelmek») – 68,5%;
– ýoldaşlaryň maslahaty – 54,3%;
– ata-eneleriň islegi – 43,7%.

Okuwçylaryň sport bilen meşgullanmagyny dowam edýän meýilleriň arasynda hereket işjeňligine bolan isleg bäşinji ýere geçdi – 35,1% gatnaşyjy. Ondan başga-da, çagalar diňe sport bilen meşgullanmagynyň esasyny bu islegi kanagatlandyrmaklyga syrykdyrmaýarlar. Çagalarda sport bilen meşgullanmagyň wajyp meýilleri:

– dostlary bilen gatnaşyk (köpçülikde gowy gatnaşyklar) – 63,4%;
– tälimçä bolan gatnaşyk («gowy tälimçi, ondan gaýdasym gelenok») – 61,2%;
– türgenleşik hereketiniň mazmuny («bu sporty halaýaryn», «ýaryşlary söýýärin», «gyzykly» we ş.m.) – 60,7%;
– türgenleşikden daşary faktorlar (gezelençler, baýramçylyklar we ş.m.) – 59,6%

Türgenler bilen tälimçiniň arasyndaky gatnaşyk G. I. Polşina tarapyndan öwrenildi. Sportda bu düşünjä aýratyn üns berilmelidir, çünki tälimçi bilen türgeniň arasyndaky özara düşünişli gatnaşyk garaşylýan netijäniň oňyn çözülmegine ýardam edýär. Meselem, geçirilen tejribelerden belli bolşy ýaly, tälimçä bolan oňyn däl gatnaşyk hem çaganyň sport toparyndan gitmegini kesgitleýär (76,3%). Tälimçide çagalary özüne çekýän ýene bir wajyp faktoryň biri, hünär we şahsy häsiýetlerdir. G. I .Polşina indikileri has ähmiýetli diýip hasaplaýar:

– şahsy häsiýetler – akgöwünlilik (75,3%);
– düşünme we üns (74,9%);
– hoşamaýlyk (72,8%);
– okuw-terbiýeçilik işiniň häsiýeti (64,1%),
– türgenleşik işine işjeň gatnaşma, dynç alyş hereketini gurama.

G. I. Polşinanyň derňewleriniň görkezişine görä, sport bilen meşgullanmagy goýmagyň sebäpleri sapaklaryň mazmunyna, meşgullanylýan sportuň görnüşiniň aýratynlygyna bagly däldir.

Şeýlelikde, G. I. Polşinanyň geçiren derňewlerinden şeýle netijä gelmek bolýar: çagalar öz islegine görä sport bilen meşgullanmagy taşlaýar, bu bolsa şu döwürde çagalarda sport hereketine bolan höwesiň berkemeginiň möhümdigini kesgitleýär. Çagalarda sport bilen meşgullanmagyň wajyp meýilleri (sportuň görnüşine bolan gyzyklanmadan daşary) başlangyç sport-türgenleşik döwründe döreýär: ýoldaşlaryň bilen gatnaşyk, tälimçä bolan oňaýly gatnaşyk, türgenleşikden daşary sebäpler (dynç alyş hereketiniň dürlüligi).

Ýaş türgenleriň hereketiniň motiwi sylaglama we temmi arkaly bahalandyrmada jemlenýär. Çaga türgenler bilen gatnaşykda özüni olar bilen deňeşdirýär, netijede, öz mertebesini galdyrmaga ymtylma ýüze çykýar. Içki meýiller okuw-türgenleşik işinde sapaklaryň ösüşinde, başga ýaş türgenler bilen bilelikdäki işde, ýerine ýetirilýän işe we herekete gyzyklanmada döreýär.

Okuw (sport) işine goşulan meýiller çagalara täze maglumatlary bilmäge, bilime, hereketiň usullaryna eýe bolmaga, ýagdaýlaryň manysyna düşünmäge höweslendirýär. Türgenleşik işinden daşary bolan meýiller giň sosial isleglere, öz peýdasyny bilmek hem-de oňyn däl meýillere bölünýär. Giň sosial motiwler tälimçiniň, ata-enäniň öňün-

däki borçdan we jogapkärçilikden, hünär saýlamakda öz ykbalyňy çözmekden ybaratdyr. Öz peýdasyny bilýän meýillere makullama, ýaryş hereketinde gowy netijeleri almaga ymtylma (doly üpjünçilik islegi); has gowy türgen bolmaga isleg (abraý islegi) girýär. Oňyn däl meýiller mugallymlar, ata-eneler bilen bagly oňaýsyzlyklardan gaçmada ýüze çykýar (erbetliklerden gaçma islegi).

Sport bilen meşgullanmagyň başlangyç tapgyrynda meýilleriň ýüze çykmagy, işiň maksatlaryna ýetmek ymtylmasy bilen şertlendirilýär, olar sosial gurşaw (ata-eneler, tälimçi, sosial makullamanyň kadalary) tarapyndan goýulýar; bular daşky höweslendirijilerdir. Esaslar islegleri kanagatlandyrmaga döreýän we gönükdirilýän güýçler hökmünde bellibir derejede ýaş türgenleriň öz şahsy häsiýetlerini bahalandyrma aýratynlyklaryna bagly bolýar. Türgeniň meýillerinde diňe bir ýokary däl, eýsem, häsiýetleriň pes bahasy hem ýüze çykmalydyr. Şahsy häsiýetleri bahalandyrma kesgitli meýilleriň işjeňleşmeginiň içki oýaryjysy bolýar. Bular daşky höweslendirijilerdir.

Sport bilen meşgullanmagyň meýil-motiwleriniň emele gelşi

Sport bilen meşgullanmagyň meýilleriniň emele gelşi birnäçe tapgyrda bolup geçýär:

1.3-nji tablisa

1-nji döwür	– sosial gurşaw tarapyndan kabul edilen maksatlara ýetme, ýokary sport üstünlikleri barada arzuw etmek;
2-nji döwür	– sport hereketine emosional düzüjileri girizmek;
3-nji döwür	– sporta bolan şahsy gatnaşyklary we häsiýetleri bahalandyrmagyň esasynda sport bilen meşgullanmagyň oňaýlylygy hem-de dogrulygy.

Oglanlar we gyzlar öz gyzyklanmasyny saýlap alanda, tejribe ähmiýetli başa-baş göreşiň meýillerinden ugur alýar (41,1% we 46,9%). Çagalaryň 20% töweregi fiziki we psihiki häsiýetlerini kämilleşdirmäge ymtylýar: dogumly bolmak, özüni ynamly duýmak hem-de özünde erki, çydamlylygy terbiýelemegi isleýär; güýji, başarjaňlygy, tizligi, çydamlylygy ösdürmäge we energiýany – güýç-gory çykar-

maga ymtylýar. 16,3% gyzlaryň we 18,9% oglanlaryň taýýarlygynyň başynda ýokary sport netijelerini gazanmaga ymtylma bellendi: gara guşagy alma, tälimçiniň käri, olaryň pikiriçe, abraýyň göterilmegine ýardam edýär. Çagalaryň öz gyzyklanmasy saýlanylyp alnanda, başgalardan ökdeligini görkezme (2,8% – gyzlar, 4,4% – oglanlar), daşky amatlyklar (2,1% – gyzlar, 2,2% – oglanlar) ýaly motiwler onçakly ähmiýetli bolmandyr.

Diýmek, sport bilen meşgullanmagyň başlangyç taýýarlyk döwründe möhüm meýilleri: sport bilen meşgullanma prosesinden alynýan lezzet, saglyga we fiziki ösüşe, aragatnaşyga, özüňi kämilleşdirmäge, erk häsiýetleriniň ösüşine ymtylma (M. A. Arwisto). Ondan başga-da, sport bilen meşgullanmagyň başlangyç döwründe motiw sportuň dürli görnüşine bolan gyzyklanmalaryň dagynyklylygy bilen häsiýetlendirilýär. Käwagt sportuň bir görnüşi saýlama daşky duýdansyz ýagdaýlar bilen şertlendirilýär: uly oglan ýa-da gyz doganyňa, ýa-da ýoldaşyňa öýkünme, tebigy şertler, ol ýa-da beýleki sportuň ýakyn bolmagy, telewizorda uly ýaryşlaryň görkezilmegi we ş.m. Netijede, çagalar ilki sportuň bir görnüşi, gysga wagtdan soň başga görnüşi bilen meşgullanmaga başlaýar, ýagny özüni «gözlemegi» amala aşyrýar, özüniň islegini we başarnyklaryny «synanyşyklar we ýalňyşlyklar» usuly bilen kesgitleýär. Çagalar gowy netijäni tizräk gazanjak bolýar, ýöne olar oňa barylýan ýoluň uzakdygyny, käwagt azaplydygyny entek bilmeýär.

Hünär öwrenme döwri sportuň görnüşine durnukly gyzyklanma döredýär, oňa diňe bir fiziki alamatlaryň ösüşi we başarnyklaryň emele gelşi däl, eýsem, sport bilen meşgullanýanyň gyzyklanmalaryna jogap berýän düşünme hem ýardam edýär. Sport bilen meşgullanmagyň maksady diňe bir oýun ýagdaýynyň özünden lezzet alma däl, eýsem, agyr we yhlasly zähmetiň netijesi hökmünde ýokary sport üstünligini gazanmakdyr. Fiziki ýüklenmeler öwrenişilen bolýar, olara bolan zerurlyk ýüze çykýar, kesel wagtynda ýüklenmeleriň ýoklugy olarda fiziki närahatlyk duýgusyny emele getirýär, ýagny türgen ilkinji döwürdäki ýaly, onuň daşky täsiri bilen kanagatlanman, oňa «içinden» düşünip başlaýar.

Türgenlerde sportuň görnüşine, usulyna öwrenijilik gyzyklanmasy bolýar, meselem, kürekçilerde üstünlik gazanma we fiziki

alamatlaryň ösüş meýilleri, woleýbolçylarda herekete bolan isleg, abraýyňy galdyrma we sportuň görnüşine gyzyklanma meýilleri agdyklyk edýär.

Türgenleriň ilkinji iki ýaş toparlarynda (10–13 we 14–15 ýaş) psihofiziki kämilleşmä islegiň we sporta bolan parahatlyk söýüji gatnaşygyň agdyklyk edýändigi derňewlerde subut edildi.

Çuňlaşdyrylan türgenleşik döwri

Bu döwür sport hereketine çuňňur girişmegi, sport ussatlygynyň esaslaryna eýe bolmagy talap edýär. Çuňlaşdyrylan hünär öwrenme tapgyrynda türgenleşik doly derejede indiwiduallaşdyrylýar: türgende işiň indiwidual usuly döreýär we kämilleşýär. Bu ýerde ýörite taýýarlyk we ýaryş maşklaryna uly üns berilýär. Ýüklenmeleriň göwrümi we depgini ýokarlanýar. Ýylyň dowamynda ýaryşlardaky çykyşlaryň sany has-da artýar.

Türgende sportuň saýlanan görnüşine, onuň usulyna gyzyklanma döreýär. Bu döwrüň ýene bir möhüm aýratynlygy, tälimçiniň we okuwçynyň arasyndaky gatnaşygyň hilidir. Bir tarapdan, türgende tälimçiniň öňünde görkezýän netijeleri üçin jogapkärçilik döreýär. Başga bir tarapdan, türgenleriň «gowy görülýänlere» we “gowy görülmeýänlere» bölünmegi, sport bilen meşgullanma motiwiniň ýitmegine getirýär.

Aýdylanlary tassyklamak üçin geçirilen barlaglara görä, sportuň saýlanan görnüşi boýunça çuňlaşdyrylan türgenleşik döwründe kürekçilerde abraýyňy galdyrma, başarnyklara we tejribä eýe bolma, maddy sylaglanma; woleýbolçylarda sportuň görnüşine gyzyklanma, abraýyňy galdyrma we öwrenijilik meýilleriň hataryna girýär.

Sport taýdan kämilleşme döwründe şahsyýetde ähmiýetli häsiýetler emele gelýär we şahsyýetiň işde işjeň kämilleşmesi bolup geçýär. Ýörite taýýarlygyň serişdeleri has-da köpelýär, ýaryş tejribesi giňelýär, ilkinji beýik ýeňişler gelip ugraýar. Meselem, kürekçilerde abraýyňy galdyrma, öwrenijilik, maddy sylaglanma, sportuň görnüşine gyzyklanma, herekete bolan isleg we emosional kanagatlanma; woleýbolçylarda üstünlik gazanma, sportuň görnüşine gyzyklanma,

kommunikatiw we öwrenijilik, başarnyklara hem-de tejribä eýe bolma meýli esasy orna geçýär.

Sporta ussatlyk döwründe esasy höweslendiriji ýagdaýlar, mümkin boldugyça, öz üstünlikleriňi saklamak we ösdürmek, sport dünýäsinde öz abraýyňy hem-de şöhratyňy artdyrmak, ýurduň meşhur bolmagyna öz netijeleriň bilen ýardam etmek, sportuň görnüşini dürli usullar bilen baýlaşdyryp, onuň ösüşine kömek etmek hem-de öz maddy hal-ýagdaýyňy üpjün etmek. Bu döwürde sport bilen meşgullanmagyň wajyp esaslary: öz bedeniňi ýokary sport durky ýagdaýynda saklamaga ymtylyş, öz saglygyňy berkitmäge we ony ýokary derejede saklamaga ymtylma, arassaçylyk kadalaryna eýerme, sagdyn durmuş ýörelgesi we ş.m. motiwiň gymmatly bölegidir;

– sportda öz Watanynyň, welaýatynyň, şäheriniň, abraýyny belende galdyrmaga bolan isleg we ymtylma, öz okuw mekdebiň, hünäriň dürli derejedäki ýaryşlarda mertebesini goramak we ş.m. türgeniň höweslendiriji ulgamyndaky sosial-etiki bölegi düzýär;

– özüňe we başgalara öz rüstemligini subut etmek, sportuň kömegi bilen ýetilýän şöhrata, ymtylmak islegiň egoistik bölegini düzýär;

– geljekde öz sport ussatlygyňy ýokarlandyrmak islegi, indiki ösüşe ymtylyş hem öz fiziki sypatlaryňy, sport netijeleriňi we ýaryşlarda çykyş etmegi kämilleşdirmeklik islegiň erk-maksat bölegini düzýär.

– başga türgenler bilen gepleşmek we aragatnaşyk saklamak, sportdan emosional kanagtlanma almaga ymtylma meýil emosional-kommunikasion bölegi düzýär.

Bu döwürde türgenleriň köpüsiniň meýlinde sport üstünlikleri netijesinde başga käre bolan isleg agdyklyk edýär.

Ýaryşlarda işjeň çykyşlary tamamlama tapgyry, sport netijeleriniň peselmegi, sport hereketinden bizar bolma, türgenleriň «emosional umytsyzlygy» bilen düşündirilýär. Dowamly türgenleşiklerden, bir ýerden başga ýere göçmekden, öýüňden we maşgalaňdan uzakda ýaşamakdan, diňe bir fiziki däl, psihiki ýadawlyk-da döreýär, ýöne sportdan ömürlik gitmek örän agyr, şonuň üçin türgenler sport ulgamynda tälimçi, emin, sport işgäri hökmünde zähmet çekmäge ymtylýar.

Uly ýaşly türgenleriň sportdan gitmeginiň esasy sebäpleri: erkek adamlarda maddy üpjünçilik we sport bilen işjeň meşgullanmakda netijäniň pesligi, zenanlarda durmuşa çykmak, çaga dogulmagy we ş.m.

Diýmek, sportda köpýyllyk türgenleşigiň dürli döwründe sport bilen meşgullanmagyň meýilleriniň üýtgeýändigi hakynda netije çykarmak hakykata laýykdyr. Eger-de sport türgenleşiginiň başdaky döwründe wajyp meýiller işjeňlige dörän islegi hem-de sosial gurşawyň talaplaryny we şertlerini kanagatlandyrma bolsa, soňky tapgyrda netije gazanmaga, abraýyňy galdyrmaga, sportuň saýlanyp alnan görnüşine özüçe düşünmäge höwes emele gelýär. Sport ussatlygynyň indiki döwründe geljekki ösüşe, şöhrata we maddy üpjünçilige ymtylyş, Watanyň mertebesini goramak wajyp meýillerdir. Sport hünäriniň soňunda bular eýýäm sosial uýgunlaşma esaslanýar.

Ýaryş we türgenleşik döwründe meýilleriň ösüşi:

1.Uly ýaşly türgenlerde sport bilen meşgullanmagyň meýilleri:

1) türgenleşik döwründe borçly bolma, kämilleşme, maddy sylaglanma meýilleri has ähmiýetlidir. Türgenleşik işinden lezzet alma meýli känbir wajyp däldir;

2) ýaryş döwründe sport hereketiniň netijesi, kämilleşme we borçly bolma meýilleri has ähmiýetlidir. Aragatnaşyk meýli känbir wajyp däldir.

2. Ýetginjeklerde sport bilen meşgullanmagyň meýilleri:

– türgenleşikden lezzet alma, aragatnaşyk we borçly bolma meýilleri has ähmiýetlidir. Kämilleşme meýli känbir wajyp däldir;

– ýaryş döwründe sport hereketiniň netijesi, aragatnaşyk we borçly bolma meýilleri has ähmiýetlidir. Kämilleşme meýli känbir wajyp däldir.

3. Sport bilen meşgullanmagyň meýilleri türgenleşikden ýaryşa geçilende aşakdaky görnüşde üýtgeýär:

– uly ýaşly türgenlerde türgenleşik döwründe sylaglanma meýli ýokarlanýar. Borçly bolma we kämilleşme esaslary iki döwürde hem ähmiýetli bolup galýar; türgenleşik işinden lezzet almak meýli pes ähmiýetliligini saklaýar;

– umuman, uly ýaşly türgenleriň maksady professional sportuň talaplaryna we şertlerine, sport döwrüniň aýratynlyklaryna laýyk gelýär;

– ýaryş döwründe ýetginjeklerde işiň netijesiniň meýliniň ähmiýeti ýokarlanýar;

– türgenleşik we ýaryş döwürlerinde aragatnaşyk meýliniň ýokary ähmiýeti saklanýar;

– umuman, ýetginjekleriň höweslendiriji ulgamy sport hüneriniň bu ösüş döwründe sport hereketiniň aýratynlyklaryna laýyk gelýär.

4. Uly ýaşly türgenlerde sport bilen meşgullanmak islegi şahsy häsiýetler bilen baglydyr:

– türgenleşik wagtynda sylaglama meýliniň ähmiýeti ýokarlanýar, sebäbi bu şahsyýetiň üstünlik gazanmaga bolan islegi bilen baglydyr;

– türgenleşik we ýaryş döwürlerinde borçly bolma meýliniň ähmiýeti durnuklylaşýar, bu daşky isleg bilen baglydyr;

– hünärmen üçin iki döwürde hem lezzet almanyň ähmiýetiniň durnukly bolmagy häsiýetlidir.

Ýetginjeklerde sport bilen meşgullanmak isleginiň üýtgemegi, şahsyýetiň häsiýetleri bilen baglydyr. Şahsyýetiň özüne gönükdirilenligi işiň, netijesiniň meýliniň ähmiýetiniň ýokarlanmagyna ýardam edýär. Netijede, sport bilen meşgullanmagyň esaslary türgenleşik döwründen ýaryşa geçilende üýtgeýär.

Sport bilen meşgullanmagyň esaslarynyň jyns aýratynlyklary

Üstünlik gazanmaga islegiň jyns aýratynlyklary sport psihologiýasynda entek doly öwrenilmedik, ýöne örän gyzykly meseledir. Meselem, ýaryşlarda zenanlaryň sanynyň artmagy, bu meseläni düýpli öwrenmegiň wajypdygy baradaky pikiri ygtybarly maglumatlar arkaly doly berkidýär.

Bu ugurda geçirilen az sanly derňewleriň görkezmegine görä, erkek adamlarda we zenanlarda üstünlik gazanma meýliniň ýüze çykmagynda 3 nukdaýnazar öňe çykýar. Birinjiden, erkek adamlara garanda, zenanlar üstünlik gazanmagyň başgaça esaslandyrmasyny

görkezýärler. Ikinjiden, erkek adamlar we zenanlar bu babatda dürli islege esaslanýar: zenanlar üçin emosional kabul etme üstünlikleri gazanmakdan has wajypdyr. Üçünjiden, erkek adamlar we zenanlar üstünlik gazanma meýline deň derejede eýe bolýar, ýöne ony sportuň başga görnüşlerinde amala aşyrýar. Aşakda berlen derňewlerde üç nukdaýnazar hem görkezilýär.

Üstünlik gazanmagyň esasy üç ulgamy: kämilleşmek, ýaryş, netije gazanmak. Barlagyň gidişinde zenanlarda netije gazanmak isleginiň ýokary, erkek adamlarda bolsa kämilleşme we ýaryş isleglериniň ýokary bolýandygy anyklanyldy. Üstünlik gazanma we kämilleşme höwesleri boýunça zenanlaryň hem-de erkek adamlaryň arasyndaky tapawut köp bolmandyr, ýaryş boýunça tapawutlar (erkek adamlaryň peýdasyna) talyplardaky ýaly bolupdyr. Başgaça aýdylanda, zenanlarda netijäni gazanmaga ymtylma, erkek adamlarda kämilleşmä gönükdirilme ýüze çykýar. Zenanlar üçin fiziki maşklaryň kömegi bilen saglygyňy saklama, erkek adamlar üçin sport kämilleşmesi has ähmiýetli bolýar.

Oglanlarda sport bilen meşgullanmagyň esasy bölegi borç duýgusyna, ýagny durmuş-ahlak we raýat watansöýüjiligine esaslanýar, gyzlarda bolsa emosional düzüjiler: lezzet alma, sosial-emosional bölek öňde durýar.

Dzýudo bilen meşgullanýan zenanlaryň we erkek adamlaryň islegleri örän meňzeşdir. Ondan başga-da, fiziki maşklaryň kömegi bilen saglygyňy berkitme isleginiň ýokary derejesi, sport netijelerine seretmezden, zenanlara häsiýetlidir. Kämilleşmä we ýokary netijelere gönükdirilen isleg uly sport üstünliklerine eýe bolan erkek adamlara mahsusdyr. Ussat bolmak we başgalary garaşly etmek üçin sport bilen meşgullanmaklyk meýli aýallara garanda, erkek adamlarda ýokarydyr.

Ymtylmanyň ýokary derejesi we üstünlik gazanma oglanlara häsiýetlidir. Gyzlara öwrenijilik meýilleri, bilimlere we tejribelere eýe bolmak mahsusdyr. Şeýlelikde, taýýarlyk derejesiniň ösüşi bilen işe girişme meýilleri saýlananda, jyns tapawutlar kybapdaş bolýar, olar hünär öwrenmegiň diňe başlangyç döwründe orun eýeleýär. Sport bilen meşgullanmagy dowam etmegiň meýilleri öwrenilende, gyzlar özlerine mahsus bolan aýratynlyk barada pikir edýärler.

Netije gazanmaga bolan isleg erkek jynsly türgenlerde taýýarlygy dowam etmäge kömek edýär. Haçan-da, erkek adamlar üçin niýetlenen sportuň görnüşine düşse, bu onuň jyns aýratynlygyna laýyk gelýär, şonuň üçin türgenleşik özbaşdaklygy ýüze çykarmaýar, muňa kesgitli sport ussatlygyna ýeteniňden soň üns berlip başlanýar.

Netije gazanmagyň subutnamasy, özüňde erkek adama mahsus bolan häsiýetleri ýüze çykarmakdyr. Oglanlar netije gazanmak maksady bilen, gyzlara garanda sportuň taekwondo görnüşine meşgullanmaga köp gelýär, muny erkek jynsly türgenleriň eýýäm başdan taýýarlygy dowam etjekdigini subutnamasydyr, sebäbi gysga wagtyň içinde ýokary ussatlyga ýetip bolmaýandygy mese-mälim görünýär. Erkek hem zenan türgenlerde taýýarlyklaryň dowamynda gündogar başa-baş göreşiň höweslendiriji gymmatlyklarynyň ýitmeýändigi ýüze çykaryldy. Täze öwrenjeleriň köpüsi birnäçe usuly öwrenip, hüjüm edilende özüni goramaga ukyply hasaplaýar, şol birwagtda birnäçe ýyl taýýarlyk görýän türgenler taekwondonyň usullarynyň agyrdygyny we çylşyrymlydygyny hem-de diňe bir kesgitli düzgünler boýunça geçýän ýaryşlara gatnaşmak üçin däl, eýsem, adaty däl ýagdaýlarda garaşylmadyk howp abananda goranmak üçin hemişe kämilleşmegiň zerurdygyny boýun alýar.

Geçirilen ylmy-barlaglaryň netijesinde, tejribeli türgenlerde sportuň başa-baş göreş görnüşine gyzyklanmanyň esaslarynda, jynsara tapawutlar düýbünden ýüze çykarylmandyr. Birnäçe ýyldan bäri sport bilen meşgullanýan gyzlaryň arasynda tapawutlanma onçakly möhüm däl. Oglanlar üçin baş maksat ýokary netije gazanmak bolup durýar. Olar köpýyllyk tejribede gazanylan derejä ýetmäge ymtylýarlar. Şeýlelikde, tejribeli türgenler eýýäm sport hünärini saýlanynda, bir derejä ýetme isleginiň bardygyny belleýär, ýagny olar eýýäm özüni dowamly taýýarlyklara meýillendirýär. Başa-baş göreş bilen meşgullanmagyň başlangyç döwründe meýilleriň bar bolan tapawutlary – gyzlaryň başgalardan öz artyklygyny duýmak, oglanlarda sport netijelerini gazanmak, tejribeli türgenlerde bu meýiller dowamly taýýarlyklaryň netijesinde ýitýär.

Umuman, erkek we zenan türgenler üçin başa-baş göreşiň ähmiýeti uludyr, olarda ýokary netijeleri gazanmaga ymtylma, başlangyç döwürlerde emele gelen we wagta çydamly bolan fiziki hem psihiki alamatlary kämilleşdirmek islegi ýokarydyr.

Erkek türgenlerde şöhrat gazanmak, şahsy abraýa eýe bolmak we sport bilen meşgullanmak arkaly maddy üpjünçiligi berkitmek islegi has ösen bolýar. Zenan türgenlerde sport işine gatnaşyjylar bilen aragatnaşyk saklamak islegi has güýçli ýüze çykýar. Zenan türgenlerde makullama we fiziki kämillik meýilleri has işjeň ýüze çykýar. Umuman, erkek adamlaryň we zenanlaryň sport hereketiniň islegi biri-birinden düýpli tapawutlanýar.

Erkek we zenan türgenlerde başga adamlaryň öňünde jogapkärçilik duýgusy we özüňi duýşuňy kadalaşdyrma (sportda köp şikes ýetýänligi üçin, ol saglygyň gowulanmagyna eltmeýär) esasy orna geçýär. Käbir meýillerde welin, aýallaryň we erkek adamlaryň sport meýlinde tapawutlar bolýar. Şeýlelikde, sporta bolan höwes türgenleriň jyns ýagdaýyna uly täsir edýär.

Sport hereketiniň meýilleriniň tapawutlary dürli jynsly türgenlerde sport bilen meşgullanmagyň tejribesiniň ýokarlanmagy bilen güýçlenýär. Erkek adamlarda sport tejribesiniň artmagy bilen, maddy üpjünçiligi gazanmak, gylygy kemala getirmek we köpçülik bilen aragatnaşyk saklamagy azaltmak, lezzet we sport bilen meşgullanmadan ýiti duýgulary almak we makullama bolan isleg meýil bolup hyzmat edýär. Zenanlarda sport tejribesiniň artmagy bilen, şöhrata bolan meýiller güýçlenýär: durmuşy tejribe üçin ähmiýetli zada eýe bolmak we sport bilen meşgullanmadan lezzet hem ýiti duýgulary almak we maddy sylaglanma we ş. m. Şeýlelikde, sport bilen meşgullanma dürli jynsly türgenlerde sporta bolan höwesiň ýokarlanmagyna getirýär.

Meýilleriň dürli görnüşi erkek adamlarda we zenanlarda sport netijeliligine öz täsirini ýetirýär. Iki jynsyň wekillerinde hem netije gazanmak, şöhrata bolan islege we sportuň kömegi bilen özüňde gylygy terbiýelemäge bagly bolýar. Türgenleriň işiniň netijesine sport meýliniň täsir ediş güýji meňzeşdir, ýöne sport meýilleriniň täsir ediş häsiýeti erkek we aýal jynslarynda hem tapawutlanýar. Erkek adamlarda ýokary netijelilik şahsy abraýyň meýilleri, maddy üpjünçilige eýe bolma we sport hereketinden duýgulary alma bilen baglylykda ýüze çykýar. Ondan başga-da, ol gylygyň ösüşiniň meýilleriniň güýjüne, peýdaly tejribe gazanmagyna we sport türgenleşikleriniň üsti bilen durmuşa düşünme bilen baglydyr. Türgenlerde (gyzlarda) sport netijesi bilen has ýokary baglanyşykda abraý we adamlaryň makullamagy

meýilleri möhüm orun eýeleýär. Netijelilik köpçülige, aragatnaşyga, gylygyň ösüşine we fiziki kämilleşmä baglydyr.

Sportuň erkek adamlara degişli görnüşleri bilen meşgullanýan zenanlaryň we erkek adamlaryň sport hereketiniň meýilleriniň görkezijileri deňeşdirilende, olara örän ýokary meňzeşligiň mahsusdygy subut edildi. Tapawut diňe ýeke ýerde bolýar: erkek adamlarda maddy üpjünçilik, zenanlarda aragatnaşyk esasy görkezijidir.

Türgeniň meýillendiriji ulgamy we onuň sportda ösüş aýratynlyklary

Motiw meselesi. Isleg hereketiň we işiň meýilleri meselesi psihologiýada örän wajypdyr. Hut şonuň üçin hem bu meselä köpsanly daşary ýurt awtorlarynyň monografiýalary bagyşlanandyr. Islegiň esasyny we gurluşyny kesgitlemekde birnäçe nukdaýnazar bolup, bu meselä çemeleşmeleriň uly möçberine seretmezden, meýil meselesi entek doly çözülen däldir. Bar bolan garaýyşlaryň we nazaryýetleriň umumy ýetmezçiligi, bu meselä ulgamlaýyn çemeleşmäniň ýoklugyndadyr. Netijede, islegiň döremegine we çözgüt kabul etmäge täsir edýän islendik ýagdaý meýil diýlip ýüze çykarylýar. Bu ýerde döreýän kynçylyklar ulgamlaýyn psihiki meýiller we maksatlar bilen bagly bolup, olar psihiki kabul edişiň integral görnüşleri hökmünde çykyş edýär.

1.4-nji tablisa

Isleg ýetmezçilik hökmünde	– gytlyk, haýsydyr bir zadyň ýetmezçiligi; – profisit, haýsydyr bir zatdan dynmak zerurlygy.
Isleg zerurlyk hökmünde	– isleg obýektiw zerurlyk hökmünde; – zerurlyk ölçegi islege goşulýar, ol isleg – adamzady goramak we ösdürmek üçin zerurdyr, zyýanly we hiç hili rol oýnamaýan isleg bolsa, zerurlyk bilen bagly däldir; – isleg – bu indiwidiň ýaşaýşa ukyplylygynyň içki meýilnamasy, bir tarapdan, barlygyň şertlerinden garaşlylygy, başga tarapdan – bu meýilnamany ýaşamak üçin ýerine ýetirmek zerurlygy aňladýar.

Isleg ýagdaý hökmünde	– dartgynlyk ýagdaýy hökmünde. Mätäçligi başdan geçirme, mätäçligiň özüniň döremegi bedende we şahsyýetde üýtgeşmeleriň bolandygyny subut edýär.
Şahsyýetiň islegi ulgamlaýyn jogap hereketi hökmünde	– şahsyýetiň islegi talabyň ýüze çykyşyny görkezýän we döreýän islegi kanagatlandyrma zerurlygy barada adam üçin signal (duýuryjy) bolup hyzmat edýän ýagdaý hökmünde öňe çykýar. Bu ýagdaý bedeniň we şahsyýetiň daşky hem içki ulgamynyň täsirine jogap hereketidir; – isleg bedeniň we şahsyýetiň içki täsir edijilere: endogen isleglere hem-de daşkylara (ýakymsyz we ýakymly) – ekzogen isleglere jogap hereketi bolýar; – şahsyýetiň isleginiň döremegine akyl hem gatnaşýar, çünki onda islegleriň mentallaşmagy-aňlanylmasy bolup geçýär. Ol emele gelen duýga, alada, islege (ýüze çykan isleg ýagdaýy nämäni görkezýär), islegiň ähmiýetliligine we wajyplygyna düşünilmegi bilen bagly. Ýokarda agzalyp geçilenlerden şahsyýetiň isleginiň bir wezipesi anyklaşýar – haýsydyr bir zadyň zerurlygynyň, mätäçliginiň ýüze çykyşy hakynda signal berýär, ol adamyň aňynda şöhlelenýär.
Şahsyýetiň goşmaça islegleri	– bilime, kesgitli serişdelere, başarnyklara bolan isleg; – käwagt adamyň sosiallaşma ýagdaýynda, şol sanda terbiýe işinde döreýän «ýalan islegler»; – goşmaça islegler ilkinjileriň (esasylaryň) ýerini tutmaýar, olar bilen bilelikde adamlaryň işjeňligini oýarýar. Iki-üç sany meýliň islegiň esasynda döremeginiň, üçünji islege goşulmagy hem mümkin, netijede, şahsyýetiň höweslendiriji ulgamynda makul bilinýänlere öwrülýän islegleriň çylşyrymly ulgamy emele gelýär.

Özbaşdak hereketiň meýilleri we maksatlary nireden alynýar we döreýär? Olaryň ýüze çykyş alamatlary nähili? Bu sowallary işläp düzmek diňe bir psihologiýanyň nazaryýetiniň ösüşi üçin däl, eý-

sem, köp tejribeleýin meseleleri çözmekde hem uly ähmiýete eýedir. Obýektiw barlag dürli çaklamada we kesgitlenen pikirlerde köp maglumaty görmäge mümkinçilik berýär. Maglumatlary islegiň we meýliň bitewi hem-de garşylyklaýyn däl nazaryýeti düzülende ulanmak mümkin. Her näme-de bolsa, motiwiň meselesini seljermek «isleg», «motiw», «meýil» düşünjeleriniň esasyny kesgitlemekde dürli barlagyň geçirilmegini talap edýär.

Şeýlelikde, ýokarda beýan edilen pikirleri jemläp, isleg – bu aňda mätäçligiň (şu pursatda haýsydyr bir zada bolan zerurlyk, isleg) döreýşidir, ol içki dartgynlyk hökmünde başdan geçirilýär we maksat bilen baglanyşykly psihiki işjeňligi oýarýar. Goşmaça islegler ilkinji islegler bilen türgeniň ileri tutmalaryny döredip, onuň işjeňligini sazlaşdyrýar.

«Isleg» düşünjesine ylmy edebiýatda hem giňden seredilip geçilýär.

Meýil düşünjesiniň manysyny kesgitleýän ýagdaý meňzeşdir. Psihologlaryň meýil hakynda düşünjeleriniň daşynda indiki nukdaýnazarlar jemlenýär: höwes döretme, isleg, maksat (islegi kanagatlandyrýan zat), meýiller, şahsyýetiň sypatlary, ýagdaýlar, kesgitlenen pikir, kanagatlandyrma. Şu pikirleriň her birine seredip geçmek ýerliklidir.

1.5-nji tablisa

Höwes isleg hökmünde	– islegler psihikanyň ösüşini hereketlendiriji güýçdür. Bedeniň daşky ulgam bilen baglanyşygyny *D.W.Kolesow islegleýin baglanyşyklar* diýip atlandyrýar, olar dartgynlygyň dürli derejesine eýedir (işjeňlik we rahatlyk, tolgunma we togtama). Ol zerurlyk döwri düşünjesini ýaşaýşa ukyplylygyň birligi hökmünde girizdi. Zerurlyk döwrüniň başlangyjy bedende maddalaryň, güýjüň, maglumatyň ýetmezçiliginiň ýüze çykmasydyr. Zerurlyk baglanyşyklaryň ulgam bilen dartgynlygy zerurlyk duýgy syzylmasydyr. Zerurlyk syzylmasy indiki herekete bolan gatnaşykda zerurlyk gönükdirilmesidir.

1.5-nji tablisanyň dowamy

Motiw maksat hökmünde (islegi kanagtlandyrmagyň predmeti)	– islegi kanagatlandyrmagyň predmetine *S. L. Rubinşteýn* maksat hökmünde seredýär. Onuň pikiriçe, predmetler islegleriň obýekti we subýektiň hereketleriniň mümkin bolup biljek maksatlary bolýar. *S. L. Rubinşteýn* olary islege bolan gatnaşygy boýunça tejribeleýin aňa goşýar; – isleg adamyň maksadalaýyk hereketini kesgitlemän, eýsem diňe gurnalmadyk işjeňligini (bu ýagdaýda ygtyýarsyz biologik islegleri aýrylýar, olar dogabitdi mehanizmler bilen bagly) ýüze çykarýar. Ol ýa-da başga islegleri hemişe kanagatlandyrýan dersler bu islegi özünde jemleýär. Netijede, haçan-da laýyk isleg öňünden ähmiýetlendirilmedik bolsa, olar adamyň hereketini oýarma başarnygyna eýe bolýar: başda bu dersler diňe amala aşyrylyp, soň laýyk gelýän islegi (şertli refleks mehanizmi boýunça guralýar) hem döredýär. Netijede, dersler hereketi we işi däl-de, islegleri oýarýar.
Motiw meýil hökmünde	– motiw – bu kesgitli meýil bilen herekete höwes döretmedir (üns bereliň: höweslendirme däl, meýil). Meýil – höwes – hereket; – meýil – aňlanan höwes, höwes – hereket; – meýil – birtopar zerurlyklar, şahsyýetiň durnukly häsiýetleri, gyzyklanmalar bilen höwesiň diňe bir görnüşi; – höwes – meýil – hereket;
Meýil niýet hökmünde	– meýil – erk hereketi, ol adama daşky höweslendirmeleriň hereketine bil baglamaga ýol berýän ýagdaýlary döredýär. Şonuň üçin hereketi bilip ýerine ýetirme, eýýäm erk hereketi bolman, şertli ygtyýarsyzlyga öwrülýär. Meýil zatlaryň göni talaplaryndan gelip çykýan hereketiň döremegine esaslanýar.

1.5-nji tablisanyň dowamy

Motiw durnukly sypatlar hökmünde (şahsyýetiň dispozisiýalary)	– Günbatar psihologiýasynda islegiň durnukly (dispozision) we üýtgeýän ýagdaýlary, durrnukly we baglanyşykly üýtgeýän, şahsy we ýagdaý sebäp döredijilerine meýli we islegi tapawutlandyrmagyň ölçegi hökmünde seredilýär. Awtoryň bellemegine görä, şahsyýetiň durnukly häsiýetleri hereketi we işi daşky höweslendirmeler derejesinde şertlendirýär. Şahsy durnukly häsiýetler (islegler, endikler, şertler, gymmatlyklar, dünýagaraýyş, ideallar) kesgitli meýliň döremegine gatnaşmalydyr; – psihiki ýagdaýlar bilen bir hatarda meýiller hökmünde şahsyýetiň sypatlarynyň hem çykyş etmegi mümkindir; – şahsyýetiň ösüşiniň mehanizmini aňlatmak üçin *G.Opport* tarapyndan girizilen «aýratynlyk» adalgasyna daýanyp, *B. W. Zeýgarnik* ony şahsyýetiň sypat aýratynlyklary däl-de, aýratynlyk – meýil, aýratynlyk – gyzyklanma diýip hasaplaýar;
Motiw ýagdaý hökmünde	– meýil – adamyň aýratyn ýagdaýy, ol adamy hereket etmäge ýa-da ondan saklanmaga mejbur edýär; – bedeniň islendik ýagdaýy meýildir. Ýagdaý onuň başlangyjyna we kesgitli hereketiň dowamyna taýýarlygyna täsir edýär; – hereketiň meýli «talap ediji ýagdaýyň modeli»;
Motiw kesgitleme hökmünde	– esas – bu psihiki ýagdaý, ol bizi niýetimizde maksat goýmaga we herekete degişli serişdeleri kabul etmäge höweslendirýär. – esas öz hereketiniň sebäbidir;

1.5-nji tablisanyň dowamy

Motiw kanagatlanma hökmünde	– kanagatlanma ýetilen maksadyň netijesi – islegiňi kanagatlandyrma. Kanagatlanma – bu meýli amala aşyrmagyň netijesinde ýüze çykýan emosional ýagdaý, şonuň üçin ol meýliň özi bolup bilmeýär hem-de onuň emele gelmegine täsirini ýetirmeýär, sebäbi netije öz-özüniň motiwi bolup bilmeýär; – kanagatlanma hökmünde psihologlaryň köpüsi we sosiologlar ýerine ýetirilýän işe, ýaşaýyş-durmuşa bolan gatnaşyga düşünýär. Kanagatlanma uzak wagtlaýyn bahalandyryjy wezipäni ýerine ýetirýär, şonuň üçin ol oňaýly bahalandyryjy gatnaşykdyr, kanagatlanmazlyk bolsa oňaýsyzlyga degişlidir. Öz işine bolan oňaýly gatnaşygyň esasynda subýekt onuň ýerine ýetirilişine görä uzak wagtlaýyn motiwirleýji şerte eýedir.

Häzirki zaman psihologiýasy «motiw» düşünjesine birmeňzeş kesgitleme bermeýär. Häzirki wagtda motiwe psihiki ýagdaý hökmünde dürli-dürli düşünilýär: saklaýan we gönükdirýän, ýagny hereketi kesgitleýän faktorlaryň jemi hökmünde; meýilleriň jemi hökmünde bedeniň işjeňligini ýüze çykarýan we onuň gönükdirilenligini kesgitleýän höwes hökmünde. Ondan başga-da, isleg kesgitli işiň psihiki kadalaşdyryjy prosesi hökmünde, meýliň hereket ýagdaýy we döreýşi kesgitleýän mehanizmi, ugrukdyrma we işiň anyk görnüşlerini amala aşyrmagyň usullary hökmünde, höwes we hereket üçin jogap berýän jemi ulgamy hökmünde öwrenilýär. Köp ýagdaýda psihologlar islegiň astyndaky hereketiň şertine düşünýär, şonuň üçin ony daşky we içki motiwe bölýärler. Olara seredip geçeliň.

Daşky we içki motiw	– motiwler we meýiller hemişe içki ýagdaý hökmünde şertlenendir, ýöne şol birwagtda daşky ýagdaýlara bagly bolmagy, daşky höweslendirmeleriň kömegi bilen oýarylmagy mümkindir. Hut şonuň üçin hem Günbatar psihologlary daşky we içki motiwleri aýratyn bölmegiň hötdesinden gelmegi başarmady. *Ý. P. Ilýiniň* pikiriçe, aslynda awtorlaryň pikiri esaslandyryjy ýagdaýyň ýaýbaňlandyrylmagyny döredýän daşky we içki höweslendirmeler hakyndadyr.
Oňaýly we oňaýsyz motiw	– adamyň motiwiniň wajyp aýratynlygy onuň goşa düzümli, oňaýly-oňaýsyz gurluşydyr. Bu höwesiň iki modallygy (bir zada ymtylyş we gaçma görnüşinde, kanagatlandyrma we alada hökmünde, şahsyýete täsir etmegiň iki görnüşi hökmünde – sylaglamalar we temmiler) bir tarapdan, gyzyklanmalarda we hökmän amala aşyrylýan islegde, başga bir tarapdan, zerurlykda ýüze çykýar. Gyzyklanmanyň zerurlygyny kanagatlandyrýan mümkinçilk çaklanylan ýagdaýda oňaýly emosional alada döreýär, iş obýektiw zerurlyk (agyr ýagdaýlar, sosial talaplar, borçlar, öz üstüňden erk güýji) hökmünde meýilleşdirilen bolsa, oňaýsyz emosional aladanyň ýüze çykmagy mümkin *(W. G. Aseýew).*

Şeýlelikde, islegiň meýline, onuň hereketi kadalaşdyrmada tutýan ornuna, motiwasiýanyň we motiwiň arasyndaky gatnaşyklara düşünmekde birmeňzeş pikir ýok. Şeýle-de bolsa, motiwasiýa meýliň çalt kemala geliş ýagdaýy (hereketiň meýli) hökmünde seredilmegi kabul edilendir.

Soraglar:

1. «Isleg» düşünjesine kesgitleme beriň. Onuň ylmy edebiýatda düşündirilişi?
2. «Motiw» düşünjesine kesgitleme beriň. Onuň ylmy edebiýatda düşündirilişi?

3. «Motiwasiýa» düşünjesi we onuň ylmy edebiýatda düşündirilişi.

4. Sport hereketini motiwirlemekde umumy maksatlar.

5. Sport bilen meşgullanmagyň başlangyç döwürdäki motiwler.

6. Sport bilen meşgullanmagyň çuňlaşdyrylan türgenleşik döwründäki motiwleri.

7. Sport bilen meşgullanmagyň sport taýdan kämilleşme döwründäki motiwleri.

8. Sport bilen meşgullanmagyň sport ussatlygy döwründäki motiwleri.

9. Sport bilen meşgullanmagyň ýaryşlarda işjeň çykyşlaryň tamamlanma döwründäki motiwleri.

10. Ýaryş we türgenleşik döwürlerinde motiwasiýanyň ösüşini suratlandyryň.

11. Sport bilen meşgullanmagyň motiwleriniň jyns tapawutlyklary haýsylar?

II BAP
SPORTDA ŞAHSYÝETIŇ USSATLAŞMAGY

TÜRGENIŇ ŞAHSYÝETINIŇ PSIHOLOGIÝASY

Sport psihologiýasynyň häzirki zaman ösüş tapgyrynda sport ussady bolmagyň netijeli usullary ýüze çykarylanda, ilki bilen, sport işiniň psihologik aýratynlyklaryna, soňra türgeniň şahsyýetine üýtgeýän ulgam hökmünde seredilmelidir. Şahsyýetiň kemala geliş kanunlaryny bilmeklik, türgeniň taýýarlygyny kämilleşdirmegiň, onuň türgenleşik we ýaryş hereketlerini özbaşdaklaşdyrmagyň zerur şerti bolup hyzmat edýär.

Sport türgeniniň şahsyýetine, hususan-da onuň kemala geliş döwrüne täsir ediji faktor hökmünde öňe çykýan aýratyn jemgyýetçilik ulgamydyr; adamy kämilleşdirmegiň, abraýyny götermegiň we özüniň şahsy aladalaryny, yhlasyny durmuşa geçirmegiň iň ygtybarly nusgasydyr. Şahsyýet jemgyýetçilik ösüşiniň önümi bolup, sport işiniň köp aýratynlyklaryny kesgitleýär: sportuň görnüşini saýlama, işiň özbaşdak ugry, üstünlik gazanma derejesi, howsalaly ýagdaýlara çydamlylygy we başgalar. Türgeniň şahsyýetini öwrenmek diňe nazary däl, eýsem amaly ähmiýete-de eýedir.

XX asyryň 50 – 60-njy ýyllarynda türgeniň şahsyýetiniň psihologiýasy ýaly pudagyň döremegi, şahsyýetiň taglymatlaryny, onuň bitewi nazaryýetini we gurluşyny, usulyýet çemeleşmelerini we psihoanyklaýyş usullary döretmäge synanyşyklar bilen bagly boldy. Türgeniň şahsyýeti kemala getirmegiň pedagogik-psihologik esaslaryny esaslandyrmak, Pýotr Antonowiç Rudigiň we Awksentiý Sezarewiç Puniniň işleri bilen baglanyşdyrylýar.

Türgeniň şahsyýetiniň gurluşy

Türgeniň üstünlikli işi üçin zerur bolan psihiki aýratynlyklar, onuň psihiki hereketiniň hemme tarapyny şöhlelendirýän bir toplumda görkezilmelidir. Haçan-da bu aýratynlyklar tejribeleýin zähmet işinde ýüze çyksa, olar professional häsiýet funksiýasyny ýerine ýetirýärler.

Psihologik professional sypatlar – bu şahsyýetiň kesgitli işinde mümkinçilikleri ýüze çykarýan ýörite bilimleriň, başarnyklaryň, endikleriň esasy hasaplanylýan özbaşdak-psihologik aýratynlyklardyr. Bu düşünje zähmet işiniň ähli görnüşinde, şol sanda sportda hem ulanylýar.

Türgeniň şahsyýetiniň nusgasy alty sany esasy düzüjilerden durýar: özüni alyp baryş, motiwasiýa, akyl, erk-emosional, kommunikatiw, jynsy-gender. Düzüm bölekleriň her biri öz gezeginde kesgitli psihologik häsiýetleri görkezýän üç nusgalyk görnüşe eýedir.

Özüni alyp baryş düzüjisii psihiki işiň daşky şertlerini häsiýetlendirýär. Ol nerw ulgamynyň görnüşini, temperamenti we gylygy öz içine alýar.

Motiwasiýa düzüji türgeni üstünlik gazanmaga iterýän psihiki işiň içki şertlerini häsiýetlendirýär. Ol işiň görnüşine bolan gyzyklanmadan, ymtylyş derejesinden we gymmatlyk ugrukmasyndan durýar.

Akyl düzüji öz sportuň görnüşine düşünmegi üpjün edýär, bu sypatlar onuň tehnikasyny we taktikasyny ele almaga kömek edýär. Ol indiki model-nusgalaýyn häsiýetnamalary saklaýar: psihomotorika, ýöriteleşdirilen kabul ediş operatiw ýat, üns, pikirlenme.

Emosinal düzüji sport işiniň öz-özüni dolandyrylyşyny, öz-özüne gözegçiligini üpjün edýär. Emosional çydamlylyk, psihiki taýdan özüňi dolandyrmak, erk sypatlary ýaly nusgalaýyn häsiýetnamalary öz içine alýar.

Kommunikatiw aragatnaşyk düzüji sportda adamlaryň gatnaşygyny häsiýetlendirýär: tälimçiňe, garşydaşlaryňa bolan gatnaşyk.

Jyns düzüjisi türgenleriň öz aýratynlygyny nähili ýüze çykarýandygyny görkezýär. Ol indiki sypatlary öz içine alýar: erkekpisintlik, aýalpisintlik, androginiýa.

Teklip edilen nusga umumylaşdyrylan nusgalar bolup, sportuň dürli görnüşi bilen meşgullanýan türgenleriň psihologik professional sypatlaryny öwrenmäge, olary öz arasynda deňeşdirmäge, tipliligi we özboluşlylygy ýüze çykarmaga kömek edýär.

Sportuň dürli görnüşleriniň türgenleriniň nerw ulgamynyň esasy häsiýetleriniň ýüze çykyş aýratynlyklary

Nerw ulgamynyň alamatlary dogabitdi, şahsyýetiň biologik şertlendirilen gurluşydyr. Köpsanly derňewlerde nerw ulgamynyň alamatlary sportuň görnüşine baglylykda, çalt we oňat öwrenijiligi, hereket endiklerine şowly eýe bolmagy we ýokary netijeleri gazanmagy şertlendirýär (N.K.Wolkow, B.A.Wýatkin, Ý.P.Ilýin, I.W.Sokolowa we başgalar). Sportuň köp görnüşine nerw ulgamynyň ýüze çykmalarynda bellibir agalyk ediji gönükdirilmesi bolan adamlar saýlanyp alynýar. Nerw ulgamynyň adaty aýratynlyklarynyň ýüze çykyş derejesini sportuň dürli görnüşleriniň wekillerinde kesgitlemek mümkin.

Ýokarda görkezilişi ýaly, nerw ulgamynyň alamatlarynyň sport işine oňaýly we oňaýsyz roly barada könelen garaýyşlara duşmak bolýar. Häzire çenli, meselem, sport üstünlikleri üçin güýçli, işjeň we rahat nerw ulgamynyň bolmagy ähmiýetlidir diýen nukdaýnazar aýdylýar. Hakykatda bolsa, her bir aýratynlyk ýagdaýa baglylykda, oňaýly ýa-da oňaýsyz ähmiýetli bolup bilýär. Meselem, nerw ýagdaýlarynyň gowşaklygy, gowy işjeň ýatkeşliginiň şertlendirijisi bolup, ýöne bir zady çalt kabul etmäge päsgelçilik berýär. Nerw ulgamynyň gowşaklygynda hem oňaýly we oňaýsyz taraplar bardyr.

2.1-nji tablisa

Nerw ulgamynyň alamatlarynyň tipologik aýratynlyklarynyň ýüze çykyşy

Sport üstünliginiň şertleri	**Sportuň görnüşleri**	**Nerw ulgamynyň häsiýetleri (n.u.)**
Çalt hereketlilik sport üstünliginiň wajyp şertleriniň biri hökmünde	Sprinterlik (ýeňil atletika, welosport), *gylyçlaşma, akrobatika (akrobat-böküjiler), stoluň üstünde oýnalýan tennis we başgalar.*	– gowşak n.u.; – nerw prosesleriniň işjeňligi; – howsalalygyň agdyklyk etmegi ýa-da «daşky» deňagramlylyk boýunça rahatlyk.
Türgenleşik agramlarynyň birmeňzeşligine çydamlylyk we durnuklylyk	Ýeňil atletika (staýerler), lyžaly ýaryş, kürekleme, ýüzme we başgalar.	– n.u. ýokary ýa-da orta güýji; – nerw işiniň hereketsizligi; – rahatlyk ýa-da «daşky» deňagramlylyk boýunça gowşamagyň agdyklyk etmegi we «içki» deňagramlylyk boýunça howsalalygyň agdyklyk etmegi.
Çalt çydamlylyk (ýadawlyga we ganda kislorodyň ýetmezçiligine çydamlylyk)	Ýeňil atletika (400 we 800 m aralyga çenli ylgaw we başgalar)	– güýçli n.u.; – nerw işiniň ortalyk işjeňligi; – «içki» deňagramlylyk boýunça tolgunmanyň agdyklyk etmegi
Hereketleriň çylşyrymly sazlaşygy	Sport gimnastikasy, ýeňil atletiki böküşler we zyňmalar, lyžaly tramplinden böküşler we başgalar	– gowşak ýa-da orta n.u.; – nerw işiniň işjeňligi; – «daşky» deňagramlylyk boýunça rahatlyk
Ýagdaýyň tiz üýtgemegi *(erbet ýüze çykan ähli zat oýna bagly)*	Sportuň oýun görnüşleri (woleýbol, basketbol, gandbol we başgalar)	– erkek toparlarda oýunçylaryň bir ýagdaýdan beýlekä tiz geçmegini üpjün edýän nerw işiniň işjeňligi

Hereketiň özbaşdak usuly we türgeniň şahsyýetiniň häsiýet aýratynlyklary

«Usul», “stil” düşünjesiniň (lat. “stilys” – hat ýazmak üçin uçly taýajyk, soňrak hatyň ýazylyş usuly, beýan etmek täri) manysy giňdir. Häzirki wagtda «usul» sözi dürli ulgamlarda giňden ulanylýar. «Ýaşaýyş usuly», «dolandyryş usuly» ýaly düşünjeler hemmelere mälimdir. Sportda ýüzüş usuly (bras, gulaçlap ýüzüş usuly, batterflýaý), göreş usuly (erkin, klassyky), lyžaly ýaryşyň usuly (buzda typma, klassyky) we başgalar hakynda aýdylýar.

Türgenleriň şahsy özboluşlylygy hereketiň özbaşdak usulynda aýdyň ýüze çykýar, ol ukybyň, temperamentiň kemçilikleriniň üstüni doldurýar we maksada ýetmek üçin peýdalanylýan hereketlerde kesgitlenilýär (boksçynyň ýa-da gylyçlaşýançynyň göreşi alyp barmagynyň häsiýetli aýratynlygy, gimnastyň ýa-da figuristiň maşklary ýerine ýetiriş usullarynyň gaýtalanmazlygy we ş.m.).

Hereketiň özbaşdak usulynyň hemmeler tarapyndan makullanan görnüşi – formal alamatlary tapawutlandyrylýar:

a) hereketiň usullarynyň durnukly ulgamy;

b) bu ulgamyň kesgitli şahsy häsiýetler bilen şertlendirilişi;

ç) durnukly ulgam – ygtybarly talaplara netijeli uýgunlaşmagyň serişdesi.

Hereketiň özbaşdak usuly dar manyda «hereketiň has netijeli amala aşyrylmagyna ymtylýan adamda döreýän durnukly ulgamyň adaty aýratynlyklar bilen şertlendirilen usullary» mazmunda, giň manyda «adam özüniň zatlar, hereketiň daşky şertleri bilen deňagramlylygyny (tipologik taýdan şertlendirilen) saklamak üçin pikirlenip ýa-da tebigy ýagdaýda ýüze çykýan psihologik serişdeleriň indiwidual – özboluşly ulgamy». Psihologiýada hereketiň ýekebara usulynyň döremegi, esasan, adamlaryň nerw ulgamynyň we temperamentiniň alamatlary boýunça şertlendirilen häsiýet dürlüligi bilen baglanyşýar.

Sport işiniň usullary

Sport göreşini alyp barmagyň islenilýän tärini (boks, gylyçlaşma, tennis) häsiýetlendirýän usullar: hüjüm etme, garşylyklaýyn hüjüm etme, goranyş we utgaşdyryjylyk.

Hüjüm etme (agressiw) usuly-gatnaşykda gönümellik, garşydaşyňy öz täriňe mejbur etmek, onuň başarjaňlygyny basyp ýatyrmak bilen baglanyşykly bolup, ol daşky deňagramlylyk boýunça tolgunmanyň agdyklyk edýän, tolgunmanyň peselýän we güýçli nerw ulgamy bolan türgenlere mahsusdyr. Hüjüm etme usulyna degişli türgenler göçgünli, özüne ynamly, öz-özüni ýokary bahalandyrmaga ýykgyn edýärler.

Goranyş usuly, töwekgelligi has peseltmek goranyş usullary, uzak daýanjyň ulanylmagy bilen häsiýetlendirilýär. Bu usul, köplenç, nerw prosesleri işjeň, daşky deňagramlylygy boýunça gowşak we pes nerw ulgamly, ýagny gorkak, töwekgel däl, hereketiň anyklygyna maksat goýýan adamlar tarapyndan peýdalanylýar.

Garşylyklaýyn hüjüm etmek usuly, aslynda, goranyş usulynyň görnüşidir, şonuň üçin bu usuly saýlaýan türgenleriň häsiýeti hem goranyş usulyna meňzeş bolýar. Sportuň birnäçe görnüşinde ýokary derejeli türgenleriň arasynda goranyş usully adamlar duş gelenok, sebäbi ýaryşlaryň düzgünleri göreşiň gowşak alnyp barylýanlygy üçin, temmini öňünden belleýär. Garşylyklaýyn hüjüm etmezden, ýaryşda ýeňip bolmaýar. Şol birwagtda şu usula eýerýän gowşak nerw ulgamy bolan türgenlere mahsus ýokary duýgurlyk garşylyklaýyn hüjümi alyp barmaga oňat şertleri döredýär. Garşylyklaýyn hüjüm edýän boksçular, hüjüm edýän boksçular bilen deňeşdirilende, ýokary tolgunmaklyk, doňup galmaklyk, gatnaşyklary seçijilik, toparyň we türgeniň öňünde jogapkärçiligi duýmaklyk, uly garaşlylyk we az özbaşdaklyk ýaly psihologik aýratynlyklar degişlidir.

Güýçleri aralyklara bölmek bilen bagly usullar: kadaly (gowşak nerw ulgamy, nerw prosesleriniň gowşaklygynyň agdyklyk etmegi); ilkibaşda çaltlanma (gowşak nerw ulgamy, işjeňlik, tolgunmanyň agdyklyk edýän nerw prosesleriniň deňagramlylygy); ahyrynda çaltlanma (güýçli nerw ulgamy, nerw prosesleriniň deňagramlylygy).

Güýçleri aralyklara bölmek bilen bagly usullar umumy soraga degişli bolup, türgenleriň dürli tipologik aýratynlyklara gatnaşygynda işe ukyplylygynyň ösüşi bilen baglydyr. Bu sorag sportuň oýun görnüşleriniň wekilleriniň, ýagny basketbolçylaryň we woleýbolçylaryň üsti bilen öwrenilýär.

Nerw prosesleri işjeň we gowşak bolan türgenler oýnuň başynda netijeli oýnaýarlar we ahyryny erbet alyp barýarlar. Bu, bir tarapdan, olaryň oýna tiz öwrenişmegi bilen bagly bolup, oýny netijeli başlangyç bilen üpjün edýär, başga tarapdan, ýadawlyga pes mümkinçilik bilen garşy durup, duşuşygyň ahyrynda oýnuň peselmegine eltýär.

Güýçli nerw ulgamly we nerwleri gowşak bolan türgenler, tersine, duşuşygyň ahyryny gowy, oýnuň başyny bolsa erbet alyp barýarlar. Olar ýuwaş-ýuwaşdan öwrenişýärler, ýöne oýnuň ahyrynda güýç toplama başarnyga eýedirler. Şol sebäpli gowşak nerwli we güýçli nerw ulgamly türgenlere güýçli depginde el-aýaklaryny uzak ýazdyrmak maslahat berilýär, çünki olar oýnuň başyna maksimal derejede hemmetaraplaýyn taýýar bolmaly hem-de güýç toplamaly.

Gowşak nerw ulgamly adamlarda taýýarlygyň başlangyç böleginde ýokary motorik dykyzlyk ýüze çykýar, ikinji böleginde bolsa ol peselýär we bu türgenler ýygy-ýygydan dynç almak üçin arakesmelerden peýdalanýarlar (orta nerw ulgamly türgenlerde munuň ýaly peselme bolanok).

Ýaryş hereketiniň usullarynda iki sany ölçeg (parametr) bardyr: hereketi emosional kadalaşdyrmak usuly (asuda we göçgün) we herekete gönükme usuly (daşky we içki).

Işiň usulyny döretmek

Usulyň döremeginde häsiýet aýratynlyklar göni däl-de, aralyk häsiýetde bolýar. Netijede, hereketiň usuly iki sany sebäbiň täsirinde emele gelýär: isleg we maksadalaýyklyk. Birinji höwesiň bardygyny, ikinjisi bar bolan mümkinçilikleriň özüne baha bermegini açyp görkezýär.

Türgende hereket usulynyň «meniň ýaly ýerine ýetir» diýen ýörelgesi we türgende, tipologik aýratynlyklaryň bar bolanyna garamazdan, tälimçiniň maksadalaýyk ýagdaý döretmesi («başganyň» usuly) bellenip geçilýär. Energetiki iş «başganyň» usuly bilen gymmat düşýär, tehniki-taktiki usullary özleşdirme haýallaýar, bu bolsa «öz» usuly emele gelenlere seredende, türgenler sport maşklaryny iki-üç ýyl gijräk ýerine ýetirýärler. Ýene bellemeli zat, öwrenjelerde «başganyň» usuly döredilende, olarda türgenleşik sapaklaryna bolan gyzyklanma gaçyp, topardan gitmegine eltýär.

Sportda ukybyň, başarnygyň ýüze çykyş aýratynlyklary

Temperament adamyň psihiki işiniň depginini, ýagny depginini kesgitleýän şahsyýetiň özboluşly aýratynlygydyr. Bu aýratynlyklar dürli işde, onuň mazmunyna, maksatlaryna we motiwasiýasyna garamazdan, otnositel birmeňzeş ýüze çykýar.

B.A.Wýatkin sportda temperamentiň görnüşleriniň ýüze çykyş aýratynlyklaryny ýörite seljeren psihologdyr.

Sangwinik (güýçli, deňagramly, işjeň) sportuň işjeňlik, batyrlyk bilen bagly görnüşlerini gowy görýär. Işe ukyply, alçak, maşkyň bir görnüşinden beýleki görnüşine ýeňil geçip bilýär, ýöne ýeterlik derejede erjel däl we ünssüz, täze maşklary çalt öwrenýär (bir gezekde ýerine ýetirýär, ýöne ýalňyşlyk goýbermegi mümkin), ussatlygyny kämilleşdirmek boýunça hysyrdyly işi halanok.

Holerik (güýçli, deňagramly däl işjeň) sportuň ýokary emosional görnüşlerini, güýçli depginli we çalasyn hereketleri halaýar. Sportuň saýlap alan görnüşi boýunça höwes we gyzyklanma bilen meşgullanyp başlaýar, ýöne päsgelçilikler dörese, sabyrlylygyny ýitirýär. Güýje we çydamlylyga niýetlenen uzak türgenleşik işini bir depginde ýerine ýetirýär, emma göwnünden turan halatynda kyn we howply işi köp gezek gaýtalamagy mümkin. Ýaryş netijeleri ýeterlik derejede durnukly däl, ýaryşyň öň ýanynda howsala düşmegi mümkin, bu bolsa onuň ýaryşlarda doly mümkinçiliklerini görkezmäge päsgel berýär.

Flegmatik (güýçli, deňagramly haýal) sportuň çalt bolmadyk, asuda görnüşlerine, tiz jogap hereketini, ünsüňi sowmany talap etmeýän, gaýtalanýan maşklary halaýar. Sportda bu görnüş hereket endikleriniň ýeterlik derejede tiz işlemeýänliginde, hereketiň bir görnüşinden beýlekisine geçmeginde kynçylyk çekýär. Işde örän sabyrly, sözleýşe göwünjeň däl, erjel, aýratyn maşklary yhlas bilen işleýär we ş.m. Daşky täsirlere çydamly, ýaryş netijeleri durnukly, ýaryşyň öň ýanynda, köplenç, «söweşjeň taýýarlykda» bolýar.

Melanholik (gowşak) sportuň başa-baş we toparlaýyn göreşi bilen bagly däl özbaşdak görnüşlerini makul bilýär. Sportda melanholigi aşa ýokary jogapkärçilik, hereket-myşsa we psihiki duýgurlyk, inçe estetik duýgy, ýöne ýeterlik bolmadyk işe ukyplylyk we daşky täsirlere pes garşy durmaklyk, öz güýjüne ynamsyzlyk tapawutlandyrýar. Melanholikleriň ýaryş netijeleri durnuksyz, sebäbi olara mahsus bolan ýokary howsalalyk ýaryşyň öň ýanynda üstünlik gazanmaga zyýan ýetirýän oňaýsyz ýagdaýlaryň döremegine getirýär.

Islendik temperamentde hem artykmaçlyk we kemçilik bar, şonuň üçin hem olary ýüze çykarmaly hem-de hereketiň özbaşdak usulyny döretmekde, taýýarlyk işini özbaşdaklaşdyrmakda göz öňünde tutmaly.

SPORTDA SAÝLAP ALMAGYŇ PSIHOLOGIK JÄHETLERI

«Sport saýlawy» we «Sport ugry» düşünjeleri. Saýlaw sport psihologiýasynda iň wajyp meseledir, çünki türgeniň taýýarlyk işi fiziki, emosional, maliýe jähetden uzakwagtlaýyn amala aşyrylýar, bu meseläniň çözgüdi diňe bir tygşytlylygy däl, eýsem sport hünäriniň şowlulygyny-da üpjün edýär.

Öwrenilýän mesele köp wagt bäri daşary ýurt ylmynda derňewiň predmeti bolup gelýär. Onýyllyklaryň dowamyndaky derňewleriň esasynda giňişleýin tejribe materialy toplandy. Sport

saýlawy kanagatlanarly düşündirişi almady. Ondan başga-da, bu bahalandyrmanyň üstüni ýygy-ýygydan ulanylýan «sport ugry» düşünjesi bilen dolduryp bolýar. Sport saýlawy derňewleriň pedagogik, ideologik, psihologik we lukmançylyk-biologik usullaryny jemleýän ulgamydyr. Derňewleriň esasynda zehinleri çagalaryň, ýetginjekleriň, gyzlaryň we oglanlaryň ýüze çykarylýan başarnyklary, sportuň kesgitli görnüşi boýunça ýöriteleşdirilýär, ýöne sport saýlawynyň bu kesgitlemesi doly däldir. Mälim bolşy ýaly, sport saýlawy taýýarlyk döwürlerinde amala aşyrylýan köpýyllyk iş hem-de ýaryşlara gatnaşmak, dürli derejeleriň ýygyndy toparlaryna girmek babatda hem saýlawdyr.

Sport ugry – türgene sportuň kesgitli görnüşini saýlap, onuň ýöriteleşdirilen ugruny bellemäge mümkinçilik berýän çäreleriň guramaçylyk-usuly ulgamydyr, ýagny sport ugry sport işiniň saýlawyny çaklaýar, ol kesgitli bir adama laýykdyr.

Sport işiniň kesgitli görnüşiniň türgen üçin saýlawy, sport ugrunyň meselesi bolup, has ukyplylaryň saýlanylmagy, sportuň kesgitli görnüşi boyunça talaplaryň nukdaýnazaryndan sport saýlawynyň wezipesi bolýar.

Şeýlelikde, sport saýlawynyň we sport ugrunyň meseleleriniň derňewi, sport ylmynda doly ylmy materialyň toplanandygyny görkezýär. Ylmy material sportda ugry we saýlawy guramak üçin usuly esas bolup hyzmat edýär, ýöne, gynansak-da, sport saýlawynyň meselelerini öňde goýlan maksadyň ýokary derejesi bilen entek üpjün edip bolanok.

Saýlawyň esasy görnüşleri, maksatlary, ölçegleri, usullary, serişdeleri

Sport saýlawynyň düzgüni, diňe bir saýlawyň esasy häsiýetnamalarynyň bilimini däl-de, eýsem, usuly maksatlaryň, usullaryň, serişdeleriň we ony guramagyň görnüşlerini talap edýär.

2.2-nji tablisa

Saýlawyň esasy maksatlary

Agdyklyk edýän häsiýetiň maksady	– saýlaw üçin türgeni saýlawyň ähli döwründe has doly häsiýetlendirýän ölçegler ulanylýar, hususanda, ugurda täze öwrenjäniň zehini; saýlawda bolsa türgenleriň başarnyklary, hünärde türgeniň häsiýeti ulanylýar.
Aýratynlyk maksady	– sportuň görnüşine mahsus bolan zehine eýe bolan türgenler has ýokary netijeleri gazanýar;
Testleşdirmegiň toplumlaýynlyk maksady	– saýlaw diňe türgeniň köptaraplaýyn usullarynyň kömegi bilen anyklanylanda maksadalaýykdyr, ilki bilen, lukmançylyk-fiziologik, pedagogik, psihologik, sosiologik we başgalar.

Saýlawyň ölçegleri. Ilkibaşda tälimçi saýlaw wagtynda geljekki türgeniň, onuň ýaşynyň, saglyk ýagdaýynyň fiziki, psihomotorik, psihologik görkezijilerine üns berýär.

Indiki döwürde çuňlaşdyrylan saýlaw üçin umumy we ýörite ölçegler ulanylýar.

Umumy ölçegler:

– esasy görkezijileriň ösüşi (saglygyň umumy ýagdaýy, antropometrik görkezijiler, işe ukyplylyk, ýadawlyk, bedeniň hemmetaraplaýyn mümkinçilikleriniň ösüş derejesi, ünsüň alamatlary);

– barlag kadalarynyň derejesinde sportuň görnüşiniň usulyna eýe bolma derejesi; güýçlenýän ýüklenmeleri geçirmek başarnygy;

– şahsyýetiň psihiki häsiýetleri (temperament, emosional deňagramlylyk, çydamlylyk, özüňe erk etme, psihiki çydamlylyk we ş.m.)

– zyýan beriji hadysalara jogap hereketi (ýagyş, şemal, howanyň temperaturasy, tomaşaçylar we ş.m.);

– türgenleşige gatnaşyk, tertip-düzgün we başgalar.

Ýörite ölçegler:

– türgeniň jogapkärçilikli ýaryşlarda psihiki ygtybarlylygy, ýiti bäsdeşlik şertlerinde öz mümkinçilikleriňi amala aşyrmak;

– nusgalyk häsiýetnamalara gabat gelmek;

– wajyp talaplaryň derejesinde fiziki, tehniki, taktiki, ahlak we ýörite psihiki, akyl taýýarlygy.

Saýlaw usullary:

– psihologik- pedagogik barlaglar we derňewler;

– antropometriki barlaglar;

– taryhy derňewler;

OFP we SFP boýunça testleşdirme;

– lukmançylyk-biologik we sosiologik derňewler;

– saýlaw ýaryşlary;

– gözden geçiriş ýaryşlary.

Saýlaw serişdeleri:

– umumy belleme: gimnastikanyň, ýeňil atletikanyň, suwda ýüzmegiň, lyžaly, welosiped ýaryşlarynyň materialynda fiziki maşklar we başgalar;

– ýörite: sportuň belli bir görnüşi boýunça barlag maşklary;

– enjamlaşdyrma: hereketleriň, eminçiligiň ugurlaryny hasaba almak üçin tehniki serişdeler we ş.m.

Saýlawyň görnüşleri:

– toparlar gurluşy boýunça özbaşdak, toparlaýyn, özbaşdak-toparlaýyn;

– taýýarlygyň görnüşi boýunça: barlag-türgenleşik sapaklary, okuw ýaryşy, saýlaw ýaryşlary, dürli derejeli resmi ýaryşlar.

Köpýyllyk taýýarlyk döwürlerinde sport saýlawynyň aýratynlyklary

Sport saýlawy türgeniň köpýyllyk ýaryşynyň gurluşy bilen berk baglanyşykly bolýar, ýöne bellemeli ýeri, köpýyllyk taýýarlyk döwürleri maksada gönükdirilen bolmaly. Munuň bilen baglylykda, her bir döwürde saýlawyň esasy meselesi goýulýar.

Sport saýlawynyň köpýyllyk taýýarlyk döwürleriniň baglanyşygy

2.3-nji tablisa

Sport saýlawy		Köpýyllyk taýýarlyklaryň döwri
Tapgyr	**Mesele**	
Başlangyç	Sportuň bellibir görnüşi boýunça sport taýdan kämilleşmegiň maksadalaýyk şerti	Başlangyç
Deslapky	Sporty täsirli tamamlamada aýratynlyklary ýüze çykarma	Deslapky motiwasiýa
Aralyk	Ýokary sport derejelerini gazanmaga ýokary türgenleşik we ýaryş ýüklemelerini ýüze çykarma başarnyklary	Ýöriteleşdirilen motiwasiýa
Esasy	Halkara derejelere ýetmek başarnyklarynyň şertleri	Ýokary netijeler. Şahsy mümkinçilikleri iň ýokary amala aşyrma
Soňky	Ýetilen netijeleri saklamakda we ýokarlandyrmakda başarnyklary ýüze çykarma. Sporty dowam etmegiň maksadalaýykdygyny kesgitleme	Ýokary sport ussatlygyny saklama. Üstünlikleriň peselmegi

Şeýlelikde, sport saýlawy döwründe türgeniň geljekki taýýarlyklarynyň maksadalaýykdygy kesgitlenilýär hem-de onuň taýýarlygyna, tehniki-taktiki ussatlygyna, psihiki aýratynlyklarynyň ösüşine baha berilýär. Alnan maglumatlar arkaly, türgeniň taýýarlygyny köpýyllyk kämilleşme döwründe bilip bolýar.

Sportda psihologik saýlawyň tilsimaty. Psihologik saýlawyň tilsimaty dört sany baglanyşykly bölümden durýar:

1. Professiografiýa.
2. Psihodiagnostika.
3. Çaklama.
4. Çözgüt kabul etme.

Professiografiýa. Sportuň dürli görnüşindäki türgenlerde psihiki ýüklenme bellibir aýratynlyklara eýedir. Sportuň aýratyn

görnüşlerini häsiýetlendirýän psihiki aýratynlyklary öwrenme, şol sportuň görnüşiniň psihologik häsiýetnamalaryny kesgitlemäge, ýagny onuň psihosportogrammasyny esaslandyrmaga kömek edýär. Psihosportogramma aýratyn kärleriň-professiogrammanyň psihologik häsiýetnamasyny ýatladýar.

Sportuň dürli görnüşiniň professiogrammasy bardyr, ýöne psihosportogrammasynyň gurluş nusgasy islendik sportuň görnüşi üçin professiogrammanyň hemmetaraplaýyn nusgasydyr.

Teklip edilen nusgadan görnüşi ýaly, psihosportogramma dört keseleýin, iki gatda ýerleşýän bölek girýär. Olaryň hersiniň mazmuny öňdäki bölegiň mazmunyna baglydyr. Olaryň her biriniň özüne mahsus mazmuny bolup, jemlenende bolsa olar sport tertip-düzgüniniň psihologik häsiýetnamasyny kesgitleýär. Kesgitli sportuň psihosportogrammasy bilen tanyşlyk, sport saýlawynyň ylmy taýdan esaslandyrylan usulyny düzmäge mümkinçilik berýär.

2.4-nji tablisa

Psihosportogrammanyň gurluş nusgasy

	Birinji bölek	Ikinji bölek	Üçünji bölek	Dördünji bölek
Birinji gat	**Hereketiň aýratynlyklary:** 1. Gurluş 2.Talaby ýerine ýetirimek 3. Kynçylyklar	Hereketi ýerine ýetirmek üçin zerur bolan psihiki wezipeler, häsiýetler, ukyplar	Psihiki wezipelere, sypatlara, ukyplara we ýagdaýlara mahsus ýüze çykmalar we arabaglanyşyklar	Psihiki wezipelere, sypatlara, ukyplara we ýagdaýlara gözegçilik edýän görkezijiler
Ikinji gat	**Ýaryşyň aýratynlyklary** 1. Aragatnaşyklar 2. Kadalar 3. Bahalar 4. Ýaryş wagtynda kynçylyklar	Ýaryş wagtynda psihiki wezipeler, sypatlar, ukyplar we ýagdaýlar		

Psihoanyklaýyş. Sportda psihoanyklaýyş – munuň özi sport taýdan wajyp alamatlary, özbaşdak we şahsy aýratynlyklary, türgenleriň ýaryşlara taýýarlygyny derňemek we bahalandyrmakdyr.

Psihoanyklaýşyň esasy ugurlary:

– Türgeniň şahsy-psihologik aýratynlyklary;

– Türgeniň şahsyýetiniň we toparyň durmuş-psihologik häsiýetnamalary;

– Türgeniň psihiki ýagdaýy;

– Ýagdaýlara gözegçilik etme we dolandyrma başarnyklary.

– Sport anyklaýşynyň umumy wezipeleri:

– Toplumlaýyn häsiýet;

– Anyklaýyş kadalarynyň dessinligi;

– Derňewleriň netijelerini çaklama we olaryň tejribe ähmiýeti;

– Psihoanyklaýyş maglumatlary ulanyşyň dogrulygy;

– Sport hünäriniň ähli döwründe psihodiagnostikanyň üznüksizligi we yzygiderliligi.

Psihoanyklaýşyň esasy usuly – testleşdirme. Testleşdirmäniň netijeleriniň dogrulygy: psihometriýanyň talaplary boýunça testleri barlamak. Ölçegleri (parametrleri): ygtybarlylyk, täsirlilik, standartlaşdyrma, amatlylyk, prognostik gymmatlyk.

Sport işiniň şowlulygyny psihologik çaklama. Sport bilen meşgullanyp başlan çagalaryň sport taýdan möhüm häsiýetleriniň gurluşy:

Fiziki alamatlar;

1. Durnukly psihologik alamatlar.

2. Ylmy çaklamanyň algoritminiň ulgamy:

1. Şahsyýetiň sport netijeleriniň ösüşine oňaýly täsir edýän häsiýetlerini täzeden saýlamak.

2. Saýlanan häsiýetleriň ýüze çykyş görkezijileriniň arasyndaky baglanyşyklary tapmak.

3. Saýlanan häsiýetleriň we türgeniň çykyşynyň şowlulygynyň ýüze çykyş görkezijileriniň arasyndaky baglanyşyklary tapmak.

4. Indiwidual prognostik sport şowlulygynyň indeksi (IPSŞ).

$$IPSŞ = [(K1\times r1) + (K2\times r2) + ... (Ki\times ri)] / n;$$

Ki – ol ýa-da beýleki psihologik häsiýetiň ýüze çykyşy (standart ballarda);

ri – psihologik sypatyň we hereketiň şowlulygynyň görkezijileriniň arasyndaky baglanyşygyň koeffisiýenti;

n – çaklama prosesine girizilen sanyň alamatlary.

Standart ballar, adatça, 10 bala niýetlenilýär, şonuň üçin bir steniň ölçegliligini kesgitlemek üçin, iň ýokary mümkin bolaýjak san 10-a bölünýär.

5. Synag geçýänleriň topary üçin orta hasaplaýyş.

$$M \pm 0,5$$

M = ortaça arifmetika

6. Her biriniň *IPSŞ – i* toparyň orta mazmuny bilen gabat gelýär. Şowly türgenleriň toparyna *IPSŞ M* ± 0,5-e çenli ýokary galanlary girizmek bolýar.

Çözgüt kabul etmek

Çözgüdi psihoanyklaýyş derňewleriň esasynda tälimçi kabul edýär. Tälimçi psihologik görkezijileri kabul edende hem hasaba alanda, oňa psiholog we başga hünärmenler kömek etmelidir.

5. Barmak dermatoglifikanyň usuly sport saýlawynyň faktory hökmünde.

Dermatoglifika – dermatoglyphics; grek. derma – deri we glypho – kesýärin. Eliň aýasynyň we ökjäniň ýokarsyndaky deri relýefiniň papilýar çyzyklarynyň jemi; onuň öwrenilişi, meselem, käbir hromosoma kesselleriniň diagnostikasynda, kriminalistikada, kazyýet lukmançylgynda ulanylýar. Dermatoglifika diýlip, adamyň eliniň aýasynyň we ökjeleriniň deri relýefiniň morfologiýasyna hem aýdylýar.

Dermatoglifik alamatlar genetiki belgileri öwrenmekde amatlydyr. Olar genetik taýdan şertlenen bolup, 3–5 aý göwrelilikde emele gelýär, ontogenezde üýtgemeýär. Bu baglanyşyk dermatoglifikanyň genetik belgisi hökmünde ähmiýetini kesgitledi. Ol taýýarlyk görýänleriň şahsy aýratynlyklaryny, ol ýa-da başga sportuň görnüşine başarnygyny ýüze çykarmaga kömek edýär.

Barmaklaryň yzlarynyň suratynyň esasy üç görnüşi meşhurdyr, bu arka ýa-da duga (arch – A), halka (loop – L) we burum (whorl – W), şonda-da hiç ýerde hem birmeňzeş barmak yzly iki adam ýokdur. Bir barmakdaky surat görnüşleriň iki, hatda üç sanysy bolup biler, bu ýagdaýda birnäçe görnüşiň goşulandygy ýa-da kompozisiýasy (composition – C) hakynda aýdyp bolar. Häzirki zaman daktiloskopiýa we dermatoglifika üçin ilkinji esaslandyrmalar I.Ý.Purkinýe, F.Galtona hem-de barmak yzlarynyň doly toparyny hödürlän Ý.R.Genri degişlidir.

Barmak dermatoglifikanyň fenotipologiýasy, sportuň görnüşine baglylykda, sport işiniň aýratynlygyny toparlara bölmäge kömek edýär.

Barmak dermatoglifikanyň alamatlary esasy fiziki sypatlaryň ösüşine, şol sanda fiziki alamatlaryna, fiziki mümkinçilikleriň derejesine meýilliligini tapawutlandyrmaga ýol berýär.

Barmak dermatoglifikanyň fenotipologik gurluşy, adamyň jynsyny we hereketiniň häsiýetini hasaba alanyňda, energetiki mümkinçilikleriň ýüze çykyşynyň çaklamasynyň esasyny düzýär.

Barmak dermatoglifikanyň alamatlarynyň fenotipologik üýtgeýjiligi sportda umumadam durnuksyzlygyny häsiýetlendirýär.

Göreş we agyr atletika bilen meşgullanýan türgenleriň, sport bilen meşgullanmaýan adamlaryň dermatoglifleri derňeldi. Göreş we agyr atletika bilen meşgullanýan türgenlerde tapawutlandyryjy alamat dugalaryň ýoklugy we köpsanly burumlaryň (göreşijiler – 38,5%, sport bilen meşgullanmaýanlar – 19%) bolmagydyr. Şol birwagtda agyr atletlerde bu görkeziji känbir uly däldir – 22%. Sport bilen meşgullanýanlarda we meşgullanmaýanlarda aýlawlaryň ýygylygy tapawutlanmaýar. Delta indeksi (D10) bilen kesgitlenilýän keşdäniň depginliliginde tapawutlar görünýär: agyr atletler bilen deňeşdirilende, sport bilen meşgullanmaýanlarda ol dugalaryň ýoklugy we aýlawlaryň artyklygy bilen örän ýokarydyr.

Geçirilen barlaga görä, agyr atletlerde-türgenlerde barmak keşdeleriniň sazlaşygy 10 L, göreşiji türgenlerde bolsa A + L diýlip bellenilýär. Bu netijeliligi kesgitleýän sportuň görnüşlerinde başarnyklaryň we mahsus alamatlaryň ýüze çykyşyny häsiýetlendirýär. Bu bar-

mak dermatoglifikasyny başga birtopar testler we synaglar bilen agyr atletika we sport göreş toparyna sport saýlawyny ýerine ýetirmegiň faktory hökmünde ulanmak mümkindigini subut edýär.

Sportuň güýç görnüşleri bilen meşgullanýan türgenleriň (erkek adamlaryň we aýallaryň) dermatoglifleri öwrenilip, türgenleriň we sport bilen meşgullanmaýanlaryň arasynda aýlaw keşdesiniň artyklyk edýändigi bellenildi. Sportuň güýç görnüşleri bilen meşgullanýan türgenleriň aýratynlyklary: burumlaryň çylşyrymly keşdesiniň bolmagy we ýönekeý keşde duga ýok diýen ýalydyr. Barmak dermatoglifikanyň mukdar we hil elementleri sportuň algoritmini emele getirýär. Aýallaryň elleriniň barmaklarynda çylşyrymly keşdeleriň (D10>14) bolmagy, sportuň güýç görnüşleri bilen meşgullanmakda geljegi bardyr. Sportuň güýç görnüşi bilen meşgullanýan erkek adamlar delta indeksi boýunça aralyk ýeri eýeleýär, bu ilat kadasyna häsiýetlidir.

Soraglar:

1. «Sport saýlawy» we «sport ugry» düşünjelerine kesgitleme beriň.
2. Sportda saýlawyň esasy maksatlaryny aýdyň.
3. Sportda saýlawyň esasy umumy we ýöriteleşdirilen ölçeglerini häsiýetlendiriň.
4. Saýlawyň esasy usullary we serişdeleri haýsylar?
5. Sport saýlawynyň köpýyllyk taýýarlyklar döwri bilen baglanyşygyny häsiýetlendiriň.
6. Sportda psihologik saýlawyň tilsimatynyň esasy böleklerini häsiýetlendiriň we atlandyryň.

SPORT HÜNÄRINIŇ PSIHOLOGIÝASY

Türkmenistanda professional sportuň peýda bolanyna köp wagt geçenok. Onuň ösüşi professional sport hünäriniň dürli ugrunyň esasyny açyp görkezýän ylmy derňewleriň alnyp barylmagyna itergi berdi. Derňewleriň görkezmegine görä, professional sport hünäri ýokary sport üstünliklerine we hemişelik sport kämilleşmesine gönükdirilen köpýyllyk sport işini häsiýetlendirýär. Sport işi kynçylyklar bilen utgaşýan we ýaryşa häsiýetli bolan adatdan daşary şertlerde amala aşyrylýar. Sport işini ele almak sport hünäriniň

bütin dowamynda bolup geçýär. Bu iş örän uzakwagtlaýyn we köp döwürlidir.

Ahyrky onýyllyklarda sport hünäriniň meselesi sport hünärmenleri tarapyndan birnäçe gezek öwrenilen hem bolsa, ol entek hem doly derejede öwrenilen däldir. Sport hünäriniň meselesine bagyşlanyp çap edilen makalalarda professional sportuň jedelli meseleleri ýa-da türgene hereketi şowly ýerine ýetirmek üçin zerur bolan ýörite başarnyklaryň ösüşi barada gürrüň edilýär, ýöne olarda sportda şahsyýetiň sosiallaşma meselelerine, ussatlyga ýetmegiň döwürleriniň kesgitlenişine, şeýle hem ussatlygyň döwürlerinde psihologik baglanyşyklaryň häsiýetlendirilişine, umuman, hünäriň esasy häsiýetnamalarynyň kesgitlenişine ýeterlik üns berilmeýär.

Soňky onýyllyklarda geçirilen barlaglar, sport hünäriniň özboluşlylygyny düşündirdi, onuň beýleki hünärlerden tapawutlaryny açyp görkezdi. Barlaglar islendik hünäriň dört döwürden durýandygynyndan ugur alypdyr: taýýarlyk, ýaryş başlangyjy, iň ýokary dereje we pellehana (finiş).

«Taýýarlyk» döwri hünäriň saýlawyny we esasy hünär okuwyny öz içine alýar, bu esasan, ýetginjeklik we irki jahyllyk ýaşlaryna dogry gelýär;

«Badalga» – zähmet işiniň başlangyjy we hünäre öwrenişme (23-den 30) ýaşa çenli.

«Iň ýokary dereje» – hünärde şahsyýetiň sosial derejesinde şöhlelenýän iň ýokary üstünlikleriň döwri – 30-dan 45 – 50 ýaşa çenli;

«Finiş» pensiýa çykmak, taýýarlyk we oňa öwrenişme bilen bagly döwür – 50-den 60 – 65 ýaşa çenli.

Hünäri şunuň ýaly görnüşde döwürlere bölmek, köptaraplaýyn we islendik hünäre laýyk gelýär, emma sport hünäri ýagdaýynda onuň öz aýratynlygy bardyr. Sport hünäri örän ir, eýýäm mekdep ýaşyndan öň başlaýar we sporta gatnaşygy bolmadyk ölçeglere görä hem ir tamamlanýar.

Sport hünäriniň aýratynlyklary

Sport hünäriniň aýratynlyklary indikilerden ybaratdyr:

«Taýýarlyk» döwrüniň örän ir başlanmagy. Adatça, bu mekdepden öňki ýa-da kiçi mekdep ýaşynda, ýöne sport bilen meşgullanýan maşgalalarda ondan-da ir başlaýar;

– sport hünäriniň has irki başlangyjy we sportuň kesgitli görnüşini saýlama;

– sport hünäriniň irki iň ýokary derejesi;

– sport hünäriniň iň ýokary derejesi we pellehana möhletinde jynsy tapawutlar;

– sport hünärinde ösüş birsydyrgyn däl häsiýete eýedir;

– sport işi energiýany köp sarp edýän görnüşleriň biri bolaýandygy üçin, ol adamyň güýjüniň işe girizilmegi bilen baglydyr;

– beýleki işleriň çäklerine seredende, sporta bäsdeşligiň has agyr şertleri häsiýetlidir;

– sport hünäri durnukly aýlyk gatnaşygynda däl-de, işe bolan ussat gatnaşykda kämilleşýär;

– sport hünärine giriş pursadyna belli bir näbellilikler häsiýetlidir – ol diňe bir ýaş bilen däl, eýsem sport üstünlikleriniň ösüşine we başga-da birnäçe sebäbe baglydyr: köp kärlere mahsus bolan ýaş sebäpli nepaga (pensiýa) çykmagyň doly garşylygy;

– sport käriniň ýa-da sportuň görnüşiniň üýtgedilmeginiň hasabyna türgende öz sport hünärini uzaltmaga mümkinçiligi bolýar. Köp kärde şeýle mümkinçilikler çäklendirilendir.

«Sport – durmuşyň gysga görnüşi». Onda şertleriň adatdan daşarylygynyň netijesinde, adamyň häsiýetiniň ýüze çykyşynyň hemme aýratynlygyny görmek bolýar. Has giň manyda aýdylanda, başga kärlere seredende, adamyň uýgunlaşma mümkinçiliklerini hemmetaraplaýyn ösdürýär. Meselem, türgenler biznese ýeňil öwrenişýär, sebäbi bäsdeşlik ýagdaýy olary kadalaşdyrýar. Şeýlelikde, sport hünäri başga käre geçmäge öňünden hakyky şert döredýär, bu bolsa örän ähmiýetlidir, çünki ol pensiýa ýaşyndan uzak döwürde tamamlanýar.

Şeýlelikde, sport hünäri – bu türgeniň köpýyllyk işi bolup, türgeniň ussatlygynyň kesgitli döwrüniň maksatlary we meseleleri bilen baglylykda, ýokary netijeleri gazanmagy talap edýär.

Türgeniň hünär taýdan ösüşiniň döwürleri

Professional (ussatlyk) käriň gidişinde ussatlyga ýetilýär, şonuň üçin ol hem zähmet psihologiýasynyň esasy meselesi hasaplanylýar. Hut şonuň üçin-de sport psihologiýasynyň barlaglaryna ýüzlenmek maksadalaýykdyr. Ussatlyk meselesine daşary ýurt derňewçileri birnäçe gezek ýüzlendi. Esasy aýrybaşgalyklara garamazdan, ussatlyk şahsyýetiň professional ösüşiň döwürleriniň geçişini talap edýän işi türgeni häsiýetlendirýär. Ýokarda agzalan awtorlaryň nazaryýetleriniň derňewleri hem-de olary umumylaşdyrma, şahsyýetiň hünär derejesiniň ösüşiniň indiki döwürlerini görkezmäge mümkinçilik berdi.

Saýlama döwri. Şahsyýetiň gyzyklanma ulgamyny we başarnyklaryny kesgitleme hem-de professional käri saýlama (kär saýlama mekdep ýaşyndan tä ony tamamlaýança dowam edýär).

Professional taýýarlyk döwri. Ol professional okuw mekdebinde hünär bilim almaga, başarnyklary, tejribe gazanmaga kömek edýär (4–5 ýyl).

Professional uýgunlaşma döwri. Bu döwürde subýekt kärine öwrenişip başlaýar, professional ussatlygyň esaslaryna eýe bolýar.

Sport ussadyna öwrülme döwri. Hünär işinde şahsyýet özüni kämilleşdirýär hem-de onda hünär taýdan wajyp häsiýetleri emele gelýär.

Sport ussatlygy döwri. Bu ýerde zähmet subýekti professional käre eýe bolup, işjeň we döredijilikli kämilleşýär.

Sport ussady bolmagyň wagt ölçeglerini kesgitlemegiň mümkin däldigi bellenilmelidir, çünki olaryň subýektiw geçişiniň özi ussat işi amala aşyrmagyň anyk sosial şertleri, ony durmuşa geçirmegiň şahsy ähmiýeti bilen kesgitlenilýär.

Sport – bu gaýtalanmajak nusga, onda, öň aýdylyşy ýaly, sport ussatlygyna has gysga möhletde ýetilýär, sport ussatlygy käri bolsa örän ir, ýagny 25–30 ýaşda tamamlanýar. Sportda subýektiň işjeň ussatlaşmagynyň wagt çäkleri, sportuň görnüşiniň aýratynlygy, sport

işinde şahsyýetiň netijeli kämilleşmegi üçin gerek bolan fiziki we psihiki aýartynlyklar bilen şertlendirilýär.

Häzirki wagta çenli türgenleriň köpýyllyk taýýarlyk döwürleriniň ýeke-täk düşündirilişi ýok, hut şonuň üçin öz hususy derňewlerimiz bilen bagly bolan dzýudo sportuna ýüzlenmegi makul bilýäris.

Taýýarlyk motiwasiýa we şahsy mümkinçilikleri iň ýokary amala aşyrmaklyga bölmek kanunydyr. Awtorlaryň maglumatlaryna görä, 1-den 5 ýyla çenli dowam edýän esasy taýýarlyk tapgyrynda, ýaş türgenleriň ussatlyga ikinji ymtylmasy bolup geçýär, ussatlyga tarap ugruň esasy görnüşi, biziň pikirimizçe, öwretme we terbiýe bermedir. Bu tapgyr «meýilleşdirilýän üstünlikler» diýlip atlandyrylýan geçiş böleginde bellenen netijeler, fiziki taýýarlygyň umumy derejesiniň ýokarlanyşyny, garşylyklaýyn göreşmegiň esaslaryna eýe bolmagy, synag-barlag kadalarynyň talaplarynyň ýerine ýetirilmegini görkezýär.

6-dan 12 ýaşa çenli dowam edýän şahsy mümkinçilikleri iň ýokary amala aşyrmak tapgyrynda, türgen ussatlyga tarap ikinji ädimi başdan geçirýär. Onuň netijesi diňe bir fiziki we ýörite taýýarlygyň umumy derejesini ýokarlandyrmak däl, eýsem, tehniki-taktiki ussatlyga eýe bolmak hem-de sport hünärinde iň ýokary netijeleri gazanmakdyr. Şeýlelikde, ussatlyga ýetmegiň düzümine özüňi terbiýelemek, kämilleşdirmek girýär.

Dzýudoçylaryň köpýyllyk taýýarlygynyň gurluş nusgasynyň ýene bir ölçegine, ýagny taýýarlyk döwürlerine aýratyn üns bereliň: ilkinji döwür, başlangyç hünär öwrenme, çuňlaşdyrylan hünär öwrenme, sport taýdan kämilleşme, ýokary üstünlikler. Bu döwürlerde ýöriteleşen işe eýe bolmak bilen, şahsyýetiň zähmet işi bilen kämilleşmeginiň arasynda köp meňzeşlik bar. Şahsyýetiň ussatlyga ösüşiniň döwürleri we dzýudo boýunça köpýyllyk taýýarlyk döwürleri diňe bir mukdary boýunça däl, eýsem mazmuny boýunça-da laýyk gelýär, ýagny olarda şahsyýete bolan talaplaryň we her bir döwri geçmegiň netijeleriniň arasynda meňzeşlik ýüze çykýar. Türgenleriň köpýyllyk taýýarlyk döwrüniň mazmunyna we talaplaryna, şahsyýetiň zähmet işinde kämilleşmek döwürlerine daýanyp, aşaky tablisada şahsyýetiň sportda tejribesiniň artmagy häsiýetlendirildi, ýöne awtoryň özi şahsyýetde emele gelen kämillik döwürleriniň özboluşly däldigini ýörite belleýär (A. Saparow, 2021).

2.5-nji tablisa

Şahsyýetiň hünär taýdan ösüşiniň döwürleri	Dzýudoçylaryň köpýyllyk taýýarlyk döwürleri
Saýlama döwri	Ilkinji döwür
Hünäre taýýarlyk döwri	Başlangyç hünär öwrenme döwri
Hünäre uýgunlaşma döwri	Çuňlaşdyrylan hünär öwrenme döwri
Kämilleşme döwri	Sport taýdan kämilleşmek döwri
Sport ussatlygy döwri	Ýokary üstünlikler döwri

Ilkinji döwürde işiň täze görnüşi bilen tanyş bolunýar. Geljekki türgenler durmuşda öz hünär ornuny tapma ýagdaýynda bolýar. Olar entek sportuň şu görnüşi bilen meşgullanjakdygyny kesgitlänok. Subýektiň gyzyklanmalary we başarnyklary işiň bir görnüşini saýlamaga esas bolýar. Bu döwürde hereket işjeňliginiň görnüşleriniň dürlüligini giňişleýin bermek örän wajypdyr, çünki ol geljekde usullary oňat özleşdirmäge ýardam edýär. Bu döwür öz mazmuny boýunça saýlama döwrüne meňzeşdir.

Başlangyç we çuňlaşdyrylan hünär öwrenme döwri

Bu döwürde subýekt sportuň bir görnüşini eýýäm saýlaýar we ýuwaş-ýuwaşdan gerekli bilimleri hem başarnyklary özleşdirip başlaýar. Okuw-türgenleşik işiniň gidişinde türgende türgenleşme bilen şertlenen häsiýetler terbiýelenip ugraýar. Bu ýerde dzýudoçynyň taýýarlygy has ýörite häsiýete eýedir we türgeniň fiziki häsiýetleriniň hemmetaraplaýyn ösüşine, hereket mümkinçilikleriniň doly döremegine gönükdirilendir. Şeýlelikde, bu döwür mazmuny boýunça hünär taýýarlyk döwrüne laýyk gelýär.

Çuňlaşdyrylan hünär öwrenme döwri. Bu döwür sport işine çuňňur girişmegi, sport ussatlygynyň esaslaryna eýe bolmagy talap edýär. Çuňlaşdyrylan hünär öwrenme döwründe taýýarlyk doly derejede özbaşdaklylaşdyrylýar: türgende hereketiň şahsy usuly döreýär we kämilleşýär. Bu ýerde ýörite taýýarlyga we ýaryş maşklaryna uly üns berilýär. Bir ýylyň içinde ýaryşlarda çykyşlaryň sany esli köpelýär. Bu döwür mazmuny boýunça hünäre uýgunlaşma döwrüne meňzeýär.

Sport taýdan kämilleşme döwründe şahsyýetiň işjeňliginde möhüm häsiýetler emele gelýär, ýagny işde işjeň kämilleşme bolup

geçýär. Ýörite taýýarlygyň serişdeleri has-da köpelýär, ýaryş tejribesi giňelýär. Ilkinji uly üstünlikler gelýär (sport ussadyna dalaşgäriň bellenilen talaplary ýerine ýetirmegi we uly ýaşly oglanlaryň, ýetginjekleriň arasynda halkara ýaryşlara gatnaşmagy). Şeýle-de, bu döwür öz mazmuny boýunça ussatlyga golaýlamak döwri bilen meňzeşdir.

Ýokary üstünlikler döwri. Bu döwürde taýýarlyk özbaşdaklyk häsiýete eýedir. Bu wagta çenli türgen ýeterlik derejede baý ýaryş tejribesine eýe bolýar, göwrümi we ýüklenmeleriň depginliligini has netijeli kadalaşdyrmaga mümkinçilik berýän usullardan hem serişdelerden giňden peýdalanýar. Bu döwür mazmuny boýunça professional ussatlyk döwrüne laýyk gelýär.

Bellemeli ýeri, biz bu ýerde ussatlyga golaýlaşma döwrüniň gaty kyn geçişiniň seljermesine (şahsyýeti işini wagtyndan öň tamamlamaga eltýän ýalňyşlyklar) geçmeýäris, şeýle-de, sport hünäri tamamlandan soňra ýüze çykýan reprofessionallaşma meselesinde hem saklanmaýarys.

Sport hünärinde özgerişler

Häzirki zaman sportunda dereje (карьера) örän ir (4–5 ýaşda) başlaýar hem-de edil şonuň ýaly-da, ir (25–30 ýaşda) gutarýar. Ondan başga-da, türgen bu döwürde sport işinde öwrenişmäniň we ussatlyga kämilleşmäniň gidişinde onuň sport hünäriniň ösüşini kesgitleýän gapma-garşylyklar we meseleler bilen ýüzbe-ýüz bolýar.

Sport hünäriniň özgeriş meselesi entek sport hünärmenleriniň giňişleýin öwrenýän dersine öwrülenok. Ýokarda agzalan işleriň köpüsi türgenlere psihologik kömek üçin usullary saýlama meselesine, psihologik maslahatlaşmany guramaga, sport hünäriniň tamamlanyş döwründe türgenlere psihologik-pedogogik şertleriň döredilmegine bagyşlanandyr. Şeýle bolsa-da, bu mesele ýeterlik derejede öwrenilen däldir.

Şu nukdaýnazardan, sport hünäriniň özgerşi baradaky meselä uly ähmiýet berilýär. Sport hünäriniň dürli döwürlere bölünmegi, naýbaşy sport hünärini ýedi özgeriş-geçirişe bölmäge esas berýär:

– sport hünärini öwrenmegiň başlangyjynyň özgerşi;

– sportuň saýlanyp alnan görnüşi boýunça çuňlaşdyrylan taýýarlyga geçmegiň özgerşi;

– köpçülikleýin sportdan ýokary üstünlikler sportuna geçmegiň özgerşi;

– ýetginjeklik sportundan uly ýaşlylaryň sportuna geçmegiň özgerşi;

– ýokary üstünlikler sportundan professional sporta geçmegiň özgerşi;

– sport hünäriniň iň ýokary derejesinden soňuna geçmegiň özgerşi;

– başga bir hünäre geçmek bilen, sport hünärini tamamlamagyň özgerşi.

Her bir hödürlenen özgerişleriň öz alamaty bolup, ol sport hünäriniň bir döwründen beýlekisine geçmäge kömek edýär. Bu ýerde gapma-garşylyklar we meseleler görkezilýär, olaryň sport hünäriniň kesgitli döwründe çözülmegi zerurdyr.

Sport hünäriniň teklip edilen döwürleri türgeniň diňe bir sport işini özleşdirme döwründe däl, eýsem, islendik adamda bolşy ýaly, onuň bütin durmuşynyň dowamyndaky özgeriş ýagdaýlaryna hem gabat gelýär. Şeýlelikde, sport hünäriniň özgerişlerine doly düşünmek üçin, özgerişleriň umumy mahsus görnüşlerini-tipologiýasyny öwrenmek möhümdir.

Özgerişleriň ähli jemini kadaly we kadaly dällere bölmek kabul edilendir. Kadaly özgerişler kanunalaýyk ösüşiň logikasy bilen şertlendirilen häsiýete eýedir. Olara ýaş özgermeleri, psihiki ösüşiň özgermeleri hem-de ussatlyga golaýlaşmagyň hökmäny özgerişleri girýär. Kadaly däl özgerişlere newrotik, kritiki-kynçylyk we durmuş özgerişleri girýär. Kadaly däl özgerişler adamyň durmuşynda öňden görüp bolmaýan duýdansyz wakalaryň netijesidir.

Sport işi çalt üýtgäp durýar, şonuň üçin türgeniň sport taýýarlygynyň özgerişlerini suratlandyrýan ýeke-täk nusgany döretmek, obýektiw sebäplere görä örän çylşyrymlydyr. Bu hem dürli başlangyç hem-de sport hünäriniň tamamlanyşy, fiziki we psihiki sarp etme tarapyndan türgeniň ymtylmasynyň her dürli derejeleridir. Şonda-da ol onuň köptaraplylygyny talap etmän, türgeniň sport hünäriniň özgerişlerini suratlandyrýan umumy nusgasyny teklip edýär.

Psihiki ösüşiň özgerişleriniň aýratynlyklary

Psihiki ösüşiň özgerişleriniň aýratynlygyny kesgitleýän baş sebäpler hökmünde ösüşiň sosial ýagdaýy (situasiýasy) çykyş edýär, onuň manysy, daşky gurşaw we ulular bilen gatnaşyklary täzeden gurmakdan, esasy işiň üýtgedilmeginden hem-de psihologik täze döremeleriň emele gelmeginden ybaratdyr. Psihiki ösüşiň özgerşiniň baş häsiýetleri köpýyllyk taýýarlyga baglylykda üýtgeýär. Meselem, dzýudoçynyň köpýyllyk taýýarlygynyň başlangyç döwri ýetginjeklik ýaşda başlaýar. Bu ýaşda psihiki ösüşiň özgerşi ösüşiň sosial ýagdaýy, ýagny çaganyň entek uly adam däl, ýöne kiçi çaga hem däl durky görnüşdäki gapma-garşylyk ýagdaýy bilen häsiýetlendirilýär. Esasy kär, bu ýerde sosial taýdan ähmiýetli işdir, ol okuw işi, gatnaşyk we jemgyýetçilik taýdan peýdaly iş bilen görkezilendir. Esasy täze döremeleriň binýadynda howaýy (abstrakt) pikirlenmäniň ýüze çykyşy, gymmatlyklary aşa bahalandyrmak, jynsy meňzetme, «uly ýaşly» duýgynyň döremegi barada durup geçmek maksadalaýykdyr.

Psihiki başarnyklaryň özgermegi köp derejede ýaşyň üýtgemeginiň netijesidir. Diýmek, adamyň biologik ösüşini, özerşini kesgitleýän özbaşdak faktory kanunalaýyklyk hasaplamak bolar. Ýetginjeklik ýaşynyň esasy häsiýetnamasy biologik kämilleşme bolup, ol jyns kämilleşme bilen gabat gelýän çalt fiziki ösüş bilen häsiýetlendirilýär. Bedeniň täzeden gurulmagy, endokrin ulgamdaky üýtgeşmelerden başlanýar. Gipofiziň işi güýçlenýär, esasan hem, gormonlar dokumalaryň ösüşini we içki sekresiýanyň (galkan şekilli mäz, jyns, böwregüsti mäz) başga möhüm mäzleriniň döreýşini kadalaşdyrýar. Ýetginjegiň daş keşbi üýtgeýär. Oglanlarda muskulaturanyň ösüşi uly erkek adamlaryňky ýaly, gyzlarda ýumşak dokuma aýallaryňky ýaly ösýär. Motorik apparatyň täzeden gurluşy, käwagt hereketde sazlaşygyň ýitmegi bilen häsiýetlendirilýär, öz bedeniňi dolandyryp bilmezlik ýüze çykýar (umumy tagaşyksyzlyk, gödeklik, hereketleriň artyklygy we olaryň ýeterlik däl sazlaşygy). Dürli synanyň we dokumanyň ösüşi ýüregiň işleýşine ýokary talap bildirýär. Ol gan aýlanyş damarlaryndan çalt ösýär, munuň ýürek-damar ulgamynyň işleýşinde umumy bozulmalary we ýürek urgusy, gan basyşy, kellagyry, tiz ýadawlyk hökmünde ýüze çykmagy mümkin.

Galkan şekilli we jyns mäziň gormonlary madda çalşygynyň katalizatorydyr, sebäbi endokrin we nerw ulgamlary biri-biri bilen funksional taýdan baglydyr, ýetginjeklik ýaşy, bir tarapdan, güýjüň tiz ýokarlanmagy bilen, başga bir tarapdan, patogen täsirlere ýokary duýgurlygy bilen häsiýetlendirilýär. Şonuň üçin akyl we fiziki ýadawlyk, uzak nerw dartgynlyk, göçgünlik ýagdaýy, güýçli oňaýsyz emosional başdan geçirmeler endokrin bozulmalaryň we nerw ulgamyna funksional zyýan ýetmegiň sebäbi bolup biler. Olar ýokary gaharjaňlykda, togtadyjy mehanizmleriň gowşaklygynda, sussupeslikde, ünssüzlikde, işde işjeňligiň peselmeginde, uky bozulmasynda ýüze çykýar.

Ýumşaklygyň we batyrlygyň nusgalarynyň nukdaýnazaryndan özüňi bahalandyrma we deňeşdirme wajypdyr. Oglanlar we gyzlar sportuň dürli görnüşi bilen meşgullanyp başlaýar. Bu maşklaryň esasy özüne çekiji tarapy, öz fiziki güýjüňi berkitme, erkek adamyň daş keşbine, gyzlarda bolsa gelşiklilige we çeýelige eýe bolma mümkinçiligidir. Şeýlelikde, fiziki üýtgeşmeler ýetginjekleriň düşünjeliliginiň döremeginde uly ähmiýete eýedir.

Şahsyýetiň ussatlyga tarap ädimi, kadaly özgerişler türgeniň kärine ýardam etmeýär. Kadaly däl özgerişler hem ýüze çykýar. Olara newroz, durmuşy we kritiki-tankydy özgerişler girýär.

Newrotik özgerişler şahsyýetara üýtgeşmeler bilen şertlenendir, olar içki gapma-garşylygy oýarýar we indiwidiň psihiki bitwüliginiň ylalaşmazlygyna getirýär. Newrotik özgerişler freýdçileriň işlerinde giňişleýin berlip, olara laýyklykda, biziň ähli newrotik özgerişlerimiz gözbaşyny çagalykdan alyp gaýdýar. Olar çagalaryň uly adamlar we daşky gurşaw bilen gatnaşygynyň aýratynlygy bilen şertlenendir. Meselem, irki çagalyk döwründe gorky, ynjalyksyzlyk we özüňe ynamsyzlyk zerarly höküm ýöretmä bolan newrotik gyzyklanmanyň döremegi, newrotigi hemişe özüni hakly hasaplamaga, adamlary gözegçilik astynda saklamaga we hemişe öz islegiň boýunça hereket etmge ugurkdyrýar.

Durmuş özgerişlikleri adam üçin wajyp bolan wakalar bilen şertlenendir. Ýetginjek üçin bu ata-enäniň aýrylyşmagy, sport mekdebini ýa-da toparyny çalşyrmagy, ýaşaýan ýerini üýtgetmegi we ş.m., ýagny bu adamy psihiki dartgynlylyga, sosial gatnaşyklaryň we aňyň täzeden guralmagyna eltýän adamyň şahsy terjimehalynyň özgerişleridir.

Ýene bir kadaly däl özgerişler şahsyýetiň kyn, howply wakalary bilen şertlendirilendir. Bu wakalar ýaş türgen üçin betbagtçylykly netijelere getirip bilýär, olar ýaşaýyş gymmatlyklaryna täzeden garamagy, durmuşyň manysyny ýitirmegi ýaly närselere alyp barýar. Bu özgerişler ýakynlaryňy duýdansyz ýitirmek, sport şowsuzlyklaryň, agyr şikesleriň yzygiderliligi, onuň netijesinde sport kärini dowam etmek mümkinçiligiň ýoklugy sebäpli ýüze çykyp biler.

Özgerişleriň seredilen iki topary her bir adamyň durmuşyna baglydyr we haçan-da olar birleşse, ussatlyga tarap ugrugan döwründe özgerişler ýiti, gapma-garşylykly geçýär. Özgerişler bilen işleşmekde psihiki ýagdaýlaryň yzygiderli monitoringi bilen bagly öňüni alyş çäreleri geçirilip durulmalydyr.

Soraglar:

1. Sport hünäriniň tapawutlandyrylan aýratynlyklaryny suratlandyryň.
2. Şahsyýetiň professional ösüşiniň döwürlerini atlandyryň we häsiýetlendiriň.
3. Sport hünäriniň özgeriş-geçiş döwürlerini häsiýetlendiriň.
4. «Özgeriş» düşünjesine kesgitleme beriň we açyp görkeziň, türgeniň käriniň özgerişlerini suratlandyrma nusgasynyň esasy düzüjileri haýsylar?

EMOSIONAL TAÝDAN SURNUKMAGYŇ SEBÄPLERI WE NETIJELERI

«Emosional taýdan surnukma» adalgasy ylmy ulanyşa amerikan bilermeni Kristina Maslaç (1976) tarapyndan girizilipdir. Psihologiýada emosional taýdan surnukma meselesine gijräk ýüzlenildi. 1990-njy ýyllarda emosional taýdan surnukma işjeň derňewleriň esasy meselesi boldy.

Emosional taýdan surnukmagyň sebäpleri we alamatlary. Emosional taýdan surnukmanyň esasy sebäbi, adamyň güýç-gorunyň, resurslarynyň we onuň özi ýa-da jemgyýet tarapyndan edilýän talaplaryň arasyndaky gapma-garşylyk döräp, onuň netijesinde ruhy ýadawlyk ýüze çykýar, deňagramlylyk bozulýar. Emosional taýdan surnukmanyň hiç hili şikesi bolmadyk adaty adamlarda ýüze çykmagy hem mümkin. Bu ýiti däl-de, ötüşen nerw dartgynlylyga (strese) jogap hereketidir.

Emosional taýdan surnukma fiziki, hereket we psihologik alamatlara bölünýär.

Fiziki alamatlar:

– ýadawlyk, gowşama duýgusy, daşky gurşawyň şertleriniň üýtgemegine duýgurlyk, ysgynsyzlyk, ýygy-ýygy kellagyry, garyn-içege traktynyň bozulmagy, ýüklenmäniň agdyklyk etmegi ýa-da ýetmezçiligi, ukusyzlyk.

Hereket alamatlary:

Iş has-da kynlaşýar, ony ýerine ýetirmek ukyby peselýär; işçi işe ir gelýär we uzak saklanýar; güýç duýgusy (müşderiniň, keselliniň ykbalynyň üstünden höküm ýöretmek), çözgüt kabul etmekde ukypsyzlyk; müşderilerden, kesellilerden we işdeşlerden daşlaşmaga ymtylma; keselliler üçin ýokary jogapkärçilik duýgusy; durmuş maksatlaryna umumy oňaýsyz şert; alkogolly ýa-da neşe serişdelerini ulanmakda öte geçme.

Psihologik alamatlar:

– ýadawlyk, kuwwatsyzlyk we çykgynsyzlyk duýgusy; ynjalyksyzlyk duýgusy; içgysma duýgusy; höwes derejesiniň peselmegi; öýke-kine duýgusy; tamaň çykmazlyk; ynamsyzlyk; günäkärlik duýgusy; idelmezlik, gereksizlik duýgusy; ýeňil ýüze çykýan gaharjaňlyk; gyzmalyk; müňkürlik; keçjallyk, durmuş maksatlaryna umumy oňaýsyz şert.

Daşary ýurt derňewleriniň tassyklamagy boýunça, emosional taýdan surnukma türgenleşik jähetden dartgynlygyň netijesidir. Netijeler indikilerden ybarat:

– işiň hiliniň ýaramazlaşmagy (ýadawlyk, ýygralyk zerarly);

– gijä galmalar, keselhana kagyzlary, işden wagtyndan öň gitme (adam iş ýerinde güýjüni we wagtyny az sarp etjek bolýar);

– işgärleriň geldi-geçerligi (işden çykarylmalaryň netijesinde), täze işgärleri okatma zerurlygy;

– saglyk bilen bagly meseleler (stres netijesinde döreýän); zenanlarda semreme mümkinçiligi ýokarlanýar;

– dermanlary aşa köp içmek (stresden dynmaga serişde hökmünde);

– maşgala meseleleri (adamyň ýakynlaryndan bolan kömegi kabul etmezligi), gapma-garşylyklar, aýrylyşmalar.

«Ýadawlyk ýagdaýy», «ýadama», «höwesiň pese gaçmagy» düşünjeleri. Türgenlerde bu ýagdaýlaryň ýüze çykmagynyň sebäpleri

Ýadawlyk ýagdaýy, ýadama, surnukma – ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşme, adatça, sport netijeleriniň peselmegi we psihologik aşa zor salma bilen baglanyşdyrylýar. Has ýönekeýleşdirilen görnüşde ýadawlyk ýagdaýy türgenleşik ýüklenmeleriniň ulalmagy hasap edilýär, türgenleriň olara uýgunlaşmagy üçin taýýarlyklar örän güýçli we depginli bolýar, netijede, olar sport üstünlikleriniň peselmegine getirýär. Aslynda, ýadawlyk ýagdaýy türgenleşik işiniň kadadan çykma derejede uzalmagy bolup, netijede, ýadama döreýär. Netijeleriň peselmegine eltýän ýadawlyk duýgusyndan tapawutlylykda, türgenleri uly göwrümdäki ýokary depginli türgenleşik ýüklenmelerine maksadalaýyk itergi berme, sport netijeleriniň artmagy bilen üpjün edýär. Şeýle usulyň maksady, türgeni sport hereketiniň ýokary derejesi has giçki möhletde ýüze çykar ýaly taýýarlamakdan ybaratdyr.

Ýadawlyk duýgusynyň we aşa ýokary türgenleşigiň arasyndaky tapawut, esasan hem, şahsy aýratynlyklar bilen kesgitlenilýär. Türgenleşikleriň şol bir göwrümi bir türgende ýadawlyk duýgusyny döretse, beýleki biri üçin kadaly bolýar. Bu aýratynlyklar türgenleşik ýüklenmeleriň göwrümi kesgitlenende, hökman hasaba alynmalydyr.

Ondan başga-da, mälim bolşy ýaly, başarnyklary meňzeş bolan türgenler taýýarlyk ýüklenmeleriniň kadaly düzgünine dürlüçe jogap hereketini döredýär, şol sebäpli türgenleşik ýüklenmeleriniň anyk düzgüni bir türgeniň sport netijeleriniň ýokarlanmagyna, beýleki üçin ýetmezçiligine we üçünjiniň sport netijelerine oňaýsyz täsir etmegine getirýär.

Türgen ýadawlyk ýagdaýynda kesellegiç, gaharjaň bolýar, dürli agyrylar ýüze çykýar, şikes alma howpy ýokarlanýar. Bu käwagt maşklaryň nädogry ýerine ýetirilmegi sebäpli peýda bolýar. Ýadawlyk ýagdaýynyň ýekeje sebäbiniň bolmagy seýrekdir. Ine, şonuň üçin tälimçi öz okuwçylaryndan taýýarlygyň öňüsyrasynda näme edendigi hakynda soramaly. Stresiň türgenleşige täsir etmegi mümkin, emma türgenleşik we ýaryş stresi dürli türgenlere birmeňzeş täsir etmeýär. Ondan başga-da, käwagt stresler özara gatnaşyklaryň esasynda hem

ýüze çykýar. Ýadawlyk ýagdaýy diňe bir daşky sebäplerden däl, eýsem türgenleşigiň guralyşyna baglylykda hem döräp bilýär. Ýaş türgenleriň köpüsi islenilen netijäni almak üçin, ýokary depginde taýýarlyk görýär, käwagt bu olara başardýar, ýöne taýýarlykdan doldurylan tertipnama ýadawlygy emele getirýär.

Ýadamany, adatça, ýadawlyk duýgusynyň soňky netijesi hökmünde kesgitleýärler. Bu ýagdaýda türgene türgenleşikleriň kadaly tertibini saklamak kyn bolýar we ondan öňki görkezen netijelerini alyp bolmeýär. Ýadawlyk duýgusyna höwes, ýadawlyga bolsa jogap hereketi hökmünde garamak bolýar, emma ýadawlyk ynjalyksyzlyk bilen utgaşýar, ýadawlygyň esasy psihologik häsiýetnamasy depressiýa bolýar. Dowam edýän depressiýa türgeniň bütinleý «surnukmagyna – ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşmegine» getirýär we bu türgenleşik işini amala aşyrmakda ukypsyzlygy aňladýar.

«Surnukma – ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşme» meselesi ýadawlyk duýgusy ýa-da ýadama meselelerine garanda has uly ünsi talap edýär. «Surnukma – ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşme» çylşyrymly psihofiziologik, ýaryş ýa-da taýýarlyk isleglerini kanagatlandyrmaga gönükdirilen, käwagt hetdenaşa, ýöne adat boýunça pes täsirli ymtylyşlary özünde saklaýar. «Surnukma – ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşme» psihologik, emosional, käwagt strese ýa-da kanagatlanmazlyga jogap hökmünde işjeňlikden fiziki gitmekligi hem öz içine alýar.

Eger-de türgende «surnukma – ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşme» bolsa, stresiň şertlerinden gitme gutulgysyzdyr, çünki ýagdaý emosional we psihologik taýdan gowşamany hem talap edýär.

«Surnukmanyň – ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşmäniň» häsiýetleri fiziki hem-de psihiki gowşama bolan gyzyklanmany, energetiki resurslary we ynamy ýitirmek görnüşinde ýüze çykýar.

Gowşama başgalara gatnaşykda oňaýsyz jogap hereketiniň sebäbidir; özüňe pes baha berme, durgunlygy we şowsuzlygy duýma görnüşinde ýüze çykýar. Bu käwagt işe ukyplylygyň ýa-da sport netijeleriniň derejesiniň peselmeginde hem döreýär.

Gündelik gaýtalanýan strese jogap hereketi

Türgenleşik sportuň köp görnüşinde bütin ýyl dowam edýär, möwsümleriň arasynda dynç alyş gitdigiçe gysgalýar. Ondan başga-da, türgenleşik ýüklenmeleriniň göwrümi we depgini şeýle bir ýokarlanyp, şonuň üçin türgeniň öwrenişme ukyby çäklenýär. Bu sport netijeleriniň gowulaşmagyna däl-de, ýaramazlaşmagyna getirýär. Sportuň dzýudo ýaly görnüşlerinde, meselem, ýaryş möwsümi bellibir günler örän uzak, biriniň tamamlanmagy we beýlekisiniň başlamagy bilen utgaşýan bolup, dynç alyş möwsümi gysgalýar.

Häzirki wagtda türgenler kiçilikden, käbirleri hatda 5 ýaşdan taýýarlyk görüp başlaýar. Ýöriteleşdirilen türgenleşik merkezi ýaş türgenler üçin «öý» hasaplanylýar. Bu ýerde olar ýaşaýar (düzgün boýunça, ata-enesiz), okaýar, olimpiýa çempionlary, ussat türgenler bolmaga ymtylmada türgenleşýär. Bu şertlerde ýaş türgenleriň dynç alyş üçin çäkli wagty bolup, hepdede 25–30 sagatlap taýýarlyk görýär.

Şu ýerde türgenleriň ýadawlyk ýagdaýynyň we «surnukmanyň – ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşmeginiň» sebäplerini görkezmek oňaýlydyr.

1. Dartgynlygyň (stresiň) we basyşyň ýokarlanma derejesi ýaryşlaryň derejesi, ýaryşlara gatnaşýan türgenleriň häsiýetleri, tälimçiniň şertleri boýunça anyklanylandyr.
2. Türgenleriň ýokary üstünlikleri gazanmak üçin türgenleşik we ýaryş işiniň çendenaşa göwrümi.
3. Fiziki taýdan ysgyndan gaçmak, türgenleşik işiniň gidişinde artykmaç ýüklenmeleriň netijesidir.
4. Böküşler we dzýudoçylaryň usullary özleşdirilende, köpsanly gaýtalamalaryň netijesinde döreýän birmeňzeş ýagdaýlar.
5. Hemişe ýeterlik bolmadyk dynç alyş, esasan-da, okaýan ýa-da işleýän türgenler üçin.

Türgenleşik sapaklarynyň agyr şertleri, ýönekeý taýýarlyklar, adatça, günde iki gezek ýokary okuw mekdebindäki sapaklar bilen gezekleşdirilýär.

Fiziki ýüklenmeli taýýarlyklardan soň türgenleriň dynç alyp ýetişmeýändigi sebäpli, doly özüňe gelmek üçin wagtyň ýetmezçiligi.

Halynyň üstündäki usullary öwrenmek üçin zerur bolan birmeňzeşlik şol birwagtda bizar edýär we gaharlandyrýar. Ýadawlyk ýagdaýy, psihologik dartgynlyk we türgenleşikde özüňe aşa zor salma bilen baglylykda emosional we fiziki taýdan ysgynsyzlyk ýüze çykýar. Şeýlelikde, türgen sport hünäri döwründe, iň bolmanda bir gezek ýadawlyk we «surnukma» ýagdaýyny başdan geçirýär, onuň üstesine-de, ýadawlyk ýagdaýy artyk bolýar. Ýadawlyk we «surnukma» ýagdaýynyň sebäpleri käwagt ýaryş işiniň artykmaç göwrümini, stresi, sussupesligi, birmeňzeşligi öz içine alýar, olara gabat gelýär. Ýaryş we türgenleşik işleriniň uly göwrümi, ýokary türgenleşikli ýüklenmeler, stres, ýerliksiz käýinç berme we ş.m. «surnukma» ýagdaýyna getirip bilýär.

Ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşmäniň alamatlary

Ýadawlyk we «surnukma» ýagdaýlary diňe fiziki däl, psihologik häsiýetde hem bolýar. Ýadawlyk ýagdaýyna mahsus alamatlar fiziki taýdan ýadawlyk, durgunlyk, psihiki taýdan ysgyndan gaçma, sussupeslik, keýpsizlik we ukynyň bozulmagydyr. «Surnukma» häsiýetli bolan alamatlar: gyzyklanmany ýitirme, oýnamak isleginiň ýoklugy, fiziki we psihiki taýdan ysgynsyzlyk, durgunlyk, ýokary dartgynlyk.

Geçen asyryň 90-njy ýyllarynda A. Hakneý, S. Perlman, J. Nowaskiý ýadawlyk ýagdaýynyň we «surnukmanyň – ruhdan düşmäniň» meselelerini öwrendi. Olar tarapyndan ýadawlyk ýagdaýynyň we «surnukmanyň – ruhdan düşmäniň» esasy alamatlary ýüze çykaryldy.

Ýokary ýadawlygyň sport işine we psihiki saglyga täsir edýändigi ýüze çykaryldy. Şu maksat bilen, emosional geçiş ýagdaýynyň 6 görnüşi (dartgynlyk, durgunlyk, gaharjaňlyk, ýadawlyk, işjeňlik we aljyraňňylyk) öwrenildi. Şonda türgenleşik we ýaryş döwürlerinde ýüzüjileriň 400-si bilen sorag-jogap alşyldy. Türgenleşik höweslendirmesiniň ýokarlanmagy bilen, gujurlylygyň artýandygy hakyndaky netijä gelindi.

2.6-njy tablisa

Ýadawlyk ýagdaýy	«Ýanyp gutarma – ruhdan düşme»
– Sussupeslik – Keýpsizlik – Ukynyň bozulmagy – Bedeniň agramynyň peselmegi – Ýüregiň ýygrylmasynyň ýokary ýygylygy – Myşsalarda agyry – Keýpiň üýtgäp durmagy – Dynçlykda ýokary arterial basyş – Iýmit siňdiriş traktynyň bozulmagy – Dartgynlykdan soň özüňe gelmegiň kynlygy – Işdäniň kesilmegi	– Oýnamaga (çykyş etmäge) islegiň ýoklugy – Gyzyklanmanyň ýoklugy – Ukynyň bozulmagy – Fiziki we psihiki taýdan ýarawsyzlyk – Özüňi bahalandyrmagyň derejesiniň peselmegi – Kellagyry – Keýpiň bozulmagy – Dermanlary çendenaşa köp içme – Gymmatlyklary aşa bahalandyrma – Emosional üzňelik – Ýokary dartgynlyk

Şeýlelikde, ýadaw türgenler duýgy taýdan “surnukma – ruhdan düşme” ýagdaýynyň döreme howpuna ýakyndyr, bu sport işiniň derejesiniň peselmegine we sportdan gitmäge sebäp bolýar, şonuň üçin tälimçiler hem mugallymlar her bir türgeniň türgenleşik, ýaryş ýüklenmelerine gözegçilik etmelidir.

Türgenleriň «surnukmagynyň» öňüni almagyň ýollary

Türgenleriň «surnukmagynyň» öňüni almagyň we aradan aýyrmagyň ýollary:

1. Gysga wagtlaýyn ýaryş we türgenleşik maksatlaryny kesgitlemek.

Gysga wagtlaýyn maksatlary kesgitleme, diňe bir türgeniň dogry ýola düşendigini subut edýän yza dolanýan baglanyşyk bilen däl, eýsem, uzak wagtlaýyn meýil bilen üpjün edýär. Gysga wagtlaýyn maksada ýetme – munuň özi özleşdirme derejesini ýokarlandyrýan üstünlikdir. Möwsümiň soňunda lezzet getirýän maksatlary goşmak hem örän wajypdyr. Meselem, eger-de topar, hakykatdan-da gowy işlese, tälimçi taýýarlyk sapagynyň maksadyna ýöne bir lezzet alma diýip biler. Ol futbolçylara basketbol oýnamagy ýa-da öz keýpine oý-

namagy teklip edip biler. Bu türgenleşik sapagynyň birmeňzeşliginiň peselmegine mümkinçilik berýär.

2. Gatnaşyk. Tälimçiler, türgenler, eminler bilen özara pikir alşyp, öz duýgularyna gözegçilik edip, başgalar bilen paýlaşsa, «surnukma – ruhdan düşme» ýagdaýynyň döremegi ep-esli peselýär ýa-da bu proses bilniksiz geçýär, şonuň üçin türgenler, tälimçiler, eminler, fiziki terbiýe mugallymlary, tälimçi-gözükdiriji öz duýgularyny paýlaşmagy we başgalardan goldaw almagy maslahat berýärler. Meselem, ol "Siz öz işdeşleriňiz bilen pikir alşyp, öz oňaýsyz duýgularyňyzy paýlaşsaňyz, olar sizde dörän meseläniň dogry çözgüdini tapmaga kömek eder" diýip bilýär.

3. Oýunlarda gysga wagtlaýyn arakesmeden peýdalanmak. Psihiki we fiziki saglyk bilen üpjün etmek üçin almak, ýagny işden we başga ýüklenmelerden dynç almak has wajypdyr. Islendik käriň işgärleri rugsada çykýar, baýramçylyklarda we boş günlerde dynç alýar. Ýöne şol birwagtda sport bilen meşgullanýan adamlar hem stres ýagdaýynda arakesmesiz diýen ýaly bütin ýyl işleýär. Türgen sport bilen näçe köp meşgullansa, ol şonça-da dünýä meşur bolýandyr diýlen sözler hakykata laýyk däldir. Her hepde geçirilýän türgenleşik we ýaryş işi psihiki, fiziki sussupeslige getirýär. Taýýarlyk işiniň möçberini hem-de fiziki maşklaryň sanyny azaltmak, psihiki saglyga kömek edýär.

4. Özüňi kadalaşdyrmagyň endiklerine we başarnyklaryna eýe bolmak. Dynç alyş, maksatlary kesgitleme we oňaýly içki sözleýiş ýaly endiklere hem başarnyklara eýe bolma, «surnukma – ruhdan düşmä» eltýän stresiň derejesini peseldýär. Meselem, hakyky maksatlary anyklama hünär işi we şahsy durmuşy sazlaşdyrmaga ýardam edýär. Türgenleriň ýadawlyk ýagdaýy, adatça, şahsy durmuşyň aýratynlyklary bilen şertlenendir. Hakyky maksatlary kesgitläp, türgen hem sport üçin, hem-de şahsy durmuş üçin wagt tapýar, bu bolsa «surnukmanyň – ruhdan düşmäniň» öňüni alýar.

5. Oňaýly nukdaýnazary saklamak. Tälimçileriň, tomaşaçylaryň we oýunçylaryň tankydy duýduryşlary eminleriň gaharyny getirip bilýär. Eger emin oýny has gowy alyp baran bolsa-da, ýeňilen toparyň ruhdan gaçan tälimçisi öz toparynyň şowsuzlygynda ony günäkär-

lemegi mümkin, şonuň üçin eminler öz hereketleriniň dogrulygyna üns bermeli. Sosial goldaw bilen üpjün etjek adamlary tapmak (biziň mysalymyzda başga eminler bolmagy mümkin) bu hereketlere degişlilikde, oňaýly nukdaýnazary saklamaga kömek eder.

6. Yzygiderli duýgulara gözegçilik etmek. Tälimçiniň hem türgeniň ýaryşyň öňüsyrasyndaky tolgunma we dartgynlyk duýgusyna gözegçilik etmegi wajypdyr, ýöne oýundan soňky duýgulara hiç kim üns bermeýär. Final sykylygy güýçli psihologik duýgulary hemişe ýok edip bilmeýär. Duýgular käwagt güýçlenýär we oýundan soňky dawalarda, çaknyşykda ýüze çykyp bilýär. Başga bir tarapdan, köp türgen ýaryşdan soň, eger utulan bolsa, sussypes ýagdaýyna düşýär.

7. Ýokary sport durkuňy saklamak. Bedeniň we akylyň arasynda ýakyn baglanyşyk bar. Ötüşen stres adamyň bedenine täsirini ýetirýär, şonuň üçin fiziki maşklaryň we dogry berhiziň kömegi bilen sport durkuny saklamak zerurdyr. Nädogry iýmitlenme, bedeniň agramyny peseltme ýa-da ýokarlandyrma özüňe baha berme derejesine oňaýsyz täsir edýär we «surnukma – ruhdan düşme» keseliniň ýaýbaňlanmagyna getirýär.

8. Hemişe ýeňşe ymtylma we türgenleşik hem-de ýaryş işiniň bütin ýyldaky aýlawy – türgenleriň ýadawlyk ýagdaýynyň we «surnukmagynyň – ruhdan düşmäniň» esasy sebäpleridir. Bu iki meseläni alymlar ýaňy-ýakynda öwrenip başlady. Ýadawlyk ýagdaýy juda ýokary fiziki ýüklenmeler bilen häsiýetlendirilýän türgenleşik prosesiniň çendenaşa dowamlylygyny öz içine alýar. Ýadawlyk ýagdaýynyň iň soňky netijesi ýarawsyzlykdyr. Türgen bu ýagdaýda türgenleşik işleriniň durnukly düzgünini ýerine ýetirip bilmeýär, bu bolsa sport netijeleriniň ýaramazlaşmagyna getirýär. «Surnukma – ruhdan düşme» artykmaç türgenleşik ýüklenmelerinden we ýaryş işinden sowulmagyň psihofiziologik jogap hereketini görkezýär. Türgenden çendenaşa talap etme we ýokary fiziki ýüklenemeler, birmeňzeşlik hem fiziki ýarawsyzlyk «surnukma – ruhdan düşme» ýagdaýynyň döremegine mahsus sebäplerdir.

Sport bilen meşgullanmagyň sebäpleriniň gender tapawutlary

Alymlar tarapyndan zenanlaryň we erkek adamlaryň sport hünärinde tapawutlary öwrenildi. Derňewler erkek adamlar bilen deňeşdirilende, zenanlara has irki başlangyjyň, ýokary derejä ýetmegiň we sport bilen işjeň meşgullanmagyň tamamlanmagynyň mahsusdygyny ýüze çykardy. Sport hünäri erkek adamlara garanda zenanlarda gysgadyr. Aýdylany türgen zenanlardan alnan maglumatlar hem subut edýär: olaryň 60%-i 10 ýaşyna çenli sport bilen meşgullanyp başlaýar we diňe sorag geçirilenleriň 3,5%-i 15 we ondan ýokary ýaşda sporta gelip ugrapdyr. 20 ýaşda türgenleriň ýarysy diýen ýaly sport bilen meşgullanmagyny bes edýär.

Zenanlar kesgitli maksatlara ýetmek üçin, sporta çynlakaý garaýar. Olar ýaryşlarda durnuklylygyň ýoklugy, tutuş ýaryş döwrüne güýjüni paýlama we ýaryşlaryň başlangyjyna psihologik taýýarlyk hakynda köp alada edýär. Zenanlar işiň özbaşdak usulynyň döremegine üns berýär. Olar üçin toparyň içindäki dostlary bilen gatnaşykdan, tälimçi bilen gatnaşyk has wajypdyr. Zenanlar sport bilen işiň başga görnüşini, meselem, okuw işi bilen şowly utgaşdyrýar, sport hünäriniň gutarmagyna has umytlylyk-optimizm bilen garaýar, sportdan gidenden soň, täze durmuşa çalt öwrenişýär.

Erkek adamlar sporta gijräk gelýär, köp wagtlap sporty güýmenje ýa-da ýöne oýun hasaplaýar. Olar sportuň kesgitli bir görnüşinde saklanýança, onuň dürli görnüşi bilen meşgullanýar. Erkek adamlar tälimçi bilen gowy ylalaşýar, ýöne topardaky ýoldaşlary bilen gatnaşyk möhüm bolýar. Şol birwagtda olar sportda üstünlige ymtylýar we onuň üçin durmuşyň başga ulgamlarynda, esasan-da ýokary derejeli sportuň hem-de käriniň gutarmagy bilen bagly döwürlerde özüni çäklendirýär. Sportdan gidensoň, zenanlara garanda erkek adamlar täze durmuşa kyn öwrenişýär.

Erkek adamlaryň sportdan gitmeginiň sebäpleri, maddy taýdan kynçylyklar, zenanlarda bolsa durmuşa çykmak we çaganyň dogulmagy (şikesler, keseller, sport şowsuzlyklary, ýokary agrama çydam edip bilmezlik, sportdan tamaň çykmazlyk, okuwa girmek islegi we beýlekiler) bilen baglydyr.

Kiçi we uly ýetginjek ýaşly türgenlerde sosial-psihologik uýgunlaşmada zenanlaryň hem-de erkekleriň arasynda tapawut bolýar. Erkek adamlarda emosional amatlylyk, jogapkärçilik we ş.m sebäpler köp duş gelýär. Sport bilen meşgullanmaýan gyzlaryň we oglanlaryň arasynda şeýle tapawut ýokary däl, üstesine-de, birnäçe görkezijiler gyzlaryň peýdasyna bolýar.

Sportuň teakwando görnüşi bilen meşgullanyp başlan gyzlarda, oglanlar bilen deňeşdireniňde, batyrgaýlyk, dogumlylyk, töwekgelçilige we ýiti duýgulara ymtylma (Ketteliň H faktory boýunça) has ýokarydyr. Olarda emosional taýdan durnuklylyk (faktor C), açyklyk (faktor A) ýokary, ýöne özüne gözegçilik etme (faktor Q) oglanlardan pes. Gyzlaryň görkezijileri okuwyň başlangyç döwründe örän şowly bolýar.

Dzýudo bilen meşgullanýan zenan türgenleriň agressiwlikde erkek adamlar bilen deňeşdirilende, tapawudy ýok, aýkido bilen meşgullanýanlaryň arasynda zenanlaryň ýokary gaharjaňlygy ýüze çykaryldy.

Geçirilen derňewleriň netijesi, sportuň zenan türgenlerde gylygyň döremegine oňaýly täsir edýändigini görkezdi. Zenanlar has tertipli, olarda maksadokgunlylyk ýüze çykýar. Zenan türgenleriň belleýşi ýaly, sport olara öňdebaryjylyga ymtylma dörediрdir. Şol birwagtda öýde maşgalabaşy bolmaga türgenleriň diňe ýarpy bölegi isleg bildirýär. Sorag geçirilenleriň altmyş dört göterimi sportuň täsiri astynda has syratly bolup, ajaýyp görünýändigini belleýär. Şol birwagtda 8%-i öz agramyny bolmalysyndan artyk, 14 %-i bolsa öz beden gurluşyny tagaşyksyz hasaplaýar. Bu, esasan-da, basketbolçylara, ýüzüjilere we konkide ylgaýanlara degişlidir.

Sport hünäri türgenleriň jyns tapawutlylygynda yz goýýandygyny görkezdi. Erkek adamlara häsiýetli bolan sportuň görnüşleri iki jynsyň türgenlerinde hem motiwiň «erkek» nusgasynyň döremegine itergi berýär. Oglanlarda üstünlige bolan ymtylmanyň has ýokary derejede ýüze çykmagy häsiýetlidir. Gyzlar üçin öwrenijilik motiwasiýalary, bilime we başarnyklara eýe bolma häsiýetlidir.

Oglanlaryň sport bilen meşgullanmagy, özüni borçly duýma (sosial-ahlak we raýat-watansöýüjilik), gyzlar bolsa emosional düzüjä (lezzet alma, sosial-emosional düzüji) esaslanýar.

Sportuň birnäçe görnüşinde zenanlar, erkek adamlara garanda, ýokary sport derejelerini has ir gazanýarlar, ýöne bu gyzlaryň öz mümkinçilikleriniň çägine ir barýandygyny görkezýär, çünki synag barlag kadalary ýurduň rekord üstünligi bilen gabat gelýär.

Sport gimnastikasy boýunça ýurduň ýygyndy toparynyň oglanlarynyň we gyzlarynyň arasynda tapawut ýokarydyr. Gyzlar toparynyň düzümi, esasan, 14–17 ýaş bilen çäklenýär, şol birwagtda oglanlaryň ýygyndy topary 17 we ondan ýokary ýaşa eýedir.

Soraglar:

1. Ýadawlyk ýagdaýynyň döreýşiniň sebäpleri.
2. Aşa ýadamagyň döreýiş sebäpleri.
3. Türgenleriň emosional taýdan «surnukmagynyň – ruhdan düşmeginiň» sebäplerini we häsiýetlerini suratlandyryň.
4. Türgenleriň «surnukmanyň – ruhdan düşmeginiň» öňüni alma we aradan aýyrma boýunça maslahatlary haýsylar?
5. Taryhy nukdaýnazardan «jyns» we «gender» düşünjeleriniň peýdalanylyşyny derňäň.
6. Sport bilen meşgullanmagyň sebäpleriniň gender tapawutlary haýsylar?
7. Sport bilen meşgullanýan erkek adamlaryň we zenanlaryň has ýokary sport netijelerini gazanmagynyň gender tapawutlaryny aýdyň.

TÄLIMÇILERIŇ IŞINIŇ PSIHOLOGIK AÝRATYNLYKLARY

Türgenleşik işiniň aýratynlygy:

1. Bedenterbiýe mugallymyna seredende, tälimçide sporta ýöriteleşme has güýçli ýüze çykýar.

2. Tälimçi ýokary derejede öz zähmetiniň netijesi bilen gyzyklanýar, çünki onuň işiniň üstünligi başgalara has aýan bolýar we ol, adatça, okuwçylarynyň üstünligi bilen bahalandyrylýar.

3. Tälimçide okuw-türgenleşik işiniň göwrümi çäksizdir we tälimçiniň işi guramaçylykly häsiýete eýedir. Tälimçi käwagt diňe dynç günlerde däl, eýsem baýramçylyklarda, ondan başga-da, agşamlaryna hem işleýär.

4. Tälimçiniň öňünde käwagt topara kabul ediş bilen bagly sowal durýar. Tälimçi sporta çaganyň ünsüni çekmek we gyzyklandyrmak hem-de onuň ata-enesini razy etmek üçin ündewçi bolmaly. Tälimçi hemişe täze ukyply okuwçylaryň gözleginde bolmaly. Zähmeti bihuda bolmaz ýaly we okuwçy mekdepden gitmez ýaly, ony sportuň görnüşi bilen gyzyklandyrmaly.

5. Tälimçi sport derejeleriniň ösüşini öňünden hakyky çaklamaly, ýagny okuwçylary diňe bir kabul etmegi däl, saýlamagy hem başarmaly.

6. Sport netijeleriniň hemişe obýektiwleşdirilmegi, türgeni geljekki maksatlarda ünsüni jemlemäge kesgitli derejede ýol bermeýär. Hemişe öz gerekli wagtynda netije çykarmagy başarmaly. Şonuň üçin türgen bilen tälimçi öz güýçlerini hemişe bar bolan maksatlarda we taýýarlygyň ýakyn tapgyrlarynda jemlemeli.

7. Tälimçiler türgenleriň saglygyna jogap berýär, olar (türgenler) türgenleşikde, hem ýaryşlarda öz fiziki mümkinçiliklerini iň ýokary derejede ýüze çykarmaly, bu bolsa psihiki we fiziki dartgynlygy döredip bilýär. Tälimçiniň işinde netijeleri ýokarlandyrmaga gönükdirilen tagallalaryň aýgytlaýjydygyna garamazdan, türgeniň saglygyny goramak wajypdyr.

8. Tälimçiler türgeni professional taýýarlygyň dowamynda kesgitli sport durkunda saklamaly. Munuň üçin üç şert bardyr: birinjiden, çagalaryň sport toparyna gelmegi üçin tälimçiniň sport görnüşi hemişe höweslendiriji bolmaly; ikinjiden, sportuň käbir görnüşlerinde tälimçiniň özi fiziki ýüklenmeleri ýerine ýetirmeli; üçünjiden, tälimçiniň pedagogik ukyplary, emellerini öwretmek başarnygy bolmaly.

9. Tälimçileriň iş prosesinde içki gapma-garşylyklaryň döremegine sebäpler bardyr:

a) tälimçiniň şahsyýetine we işine ýolbaşçylar, ata-eneler tarapyndan garaşmalaryň, talaplaryň we hakyky mümkinçilikleriň arasyndaky gabat gelmezlik, ahyrky netijede pedagogik işiň üstünlik derejesini peseldýär.

b) käwagt bar bolan synag kadalaryny ýerine ýetirmedik çagalary topardan çykarmak zerurlygyna we çagalara fiziki ösüşiň gerekdigine hem-de topardaky sapaklaryň olar üçin peýdalydygyna düşünmek.

Bu babatda tälimçileriň hünärmen hökmünde işiniň aýratynlygyny kesgitlemekde başga usullar hem teklip edilýär. Bu usullar tälimçileriň professional işiniň aýratynlygyny kesgitlemekde iki esasy alamaty tapawutlandyrmakdan ugur alýar.

Birinjisi – terbiýe alýanlaryň topary, ikinjisi bolsa professional işiň hili. Ähli tälimçiler birinjini iki esasy topara bölmegi teklip edýärler: şahsy türgenler we ýygyndy toparlaryň türgenleri.

Şeýlelikde, tälimçiniň professional işiniň beýleki pedagogik hünärler bilen ýakynlaşma häsiýeti ýüze çykýar. Tälimçiniň işiniň häsiýetleriniň birinji topary umumylyk, ikinjisi tälimçiniň hünärmenlik işinde aýratynlyk saklaýar. Sportda tälimçiniň hünärmenlik işine mahsus bolan tapawutly aýratynlyklary hasaba almak we ulanmak zerurdyr.

Tälimçiniň esasy wezipeleri

Toparyň resmi ýolbaşçysy hökmünde tälimçiniň işi köp taraplydyr. Tälimçiniň işi başga pedagogik kärler bilen deňeşdirilende, çylşyrymlaşýar, çünki olar türgenleriň ýerine ýetirip bilmeýän hereketlerini öwretmeli.

Maglumat wezipesi. Bu ýerde tälimçä sportda we sport türgenleşiginiň nazaryýeti we usulyýeti, pedagogika, psihologiýa, fiziologiýa ýaly derslerde zerur bolan bilimlere eýe bolan hünärmen hökmünde seredilýär. Häzirki zaman sport ylmynda ösüşleriň iň täze netijeleri bilen gyzyklanmak, tälimçi üçin örän wajypdyr.

Öwrediji wezipe. Tälimçi köpçülik bilen işleýän adam hökmünde pedagog wezipesini ýerine ýetirýär. Onuň ýolbaşçylygynda türgenler öz hereket endiklerini we başarnyklaryny, fiziki sypatlaryny kämilleşdirýär, tehniki-taktiki tilsimleri (kombinasiýalary) öwrenýär.

Terbiýe wezipesi. Tälimçi öz mysalynda türgenlerde şahsyýetiň döremegine we ösmegine täsir edýär, olarda goýlan maksatlara ýetmek üçin, ýokary jogapkärçiligi terbileýär. Tälimçiniň sosial taýdan oňaýly häsiýetlere eýe bolmagy örän wajypdyr.

Ýolbaşçylyk wezipesi. Tälimçiniň işinde bu wezipe esasy orunda durýar. Onda tälimçiniň professionallygy we ussatlygy doly açylýar.

Tälimçi toparyň ýolbaşçysy hökmünde, ýokary sport netijleriniň döremegi we olara ýetmek üçin toparyň ähli agzasy jogapkärçilik çekýär.

Administratiw wezipe. Tälimçi birtopar administratiw-hojalyk borçlaryny ýerine ýetirmeli bolýar: saýlawlary we ýaryşlary guramak, geçirmek, hemaýatkärleri tapmak, türgenleri esbaplar bilen üpjün etmek.

Tälimçiniň professional bilimleriniň we ukyplarynyň ösüşinde pedagogik başarnyklaryň ähmiýeti

Tälimçiniň pedagogik başarnyklary – bu köp başarnygyň jemi, toplumy, şowly hünär işiň şerti hasaplanýar. Öz hünär işiňi üstünlikli amala aşyrmakda başarnyklar dürli-dürlüdir. Olaryň arasynda esasy ýa-da goşmaçalary tapawutlandyrmak mümkin däl. Olaryň ählisi biri-biriniň mazmunyny doldurýar we tälimçiniň işiniň üstünligini kesgitleýär.

Tälimçiniň başarnyklary: didaktiki, akademiki, aragatnaşyk, erk we guramaçylyk.

Didaktiki başarnyklar okuw-türgenleşik işini meýilleşdirme we gurama başarnyklaryny hem-de öz işiniň netijelerini öňünden görmegi talap edýär.

Akademiki başarnyklar ussatlyk taýdan kämilleşmegi, öz hünär işiňi ylmy taýdan aňlamagy talap edýär.

Aragatnaşyk başarnyklar – tälimçi bilen okuwçylaryň özara gatnaşyklarynyň ýokary derejesini kesgitläp bilmegi talap edýär.

Erk başarnyklary tälimçiniň strese durnuklylygyny, çözgüt kabul etmäge taýýarlygyny we töwekgelçiligini kesgitleýär.

Guramaçylyk başarnyklary tälimçiniň okuw-türgenleşik işiniň şertlerini amala aşyrmak, ýolbaşçylar, hemaýatkärler, žurnalistler, lukmanlar, ýaş türgenleriň ata-eneleri bilen ýokary aragatnaşyklary saklama başarnyklaryny kesgitleýär.

Ýokarda sanalyp geçilen başarnyklar tälimçiniň birtopar hünär ukyplary bilen amala aşyrylýar. Ý.P. Ilýin gnostik, konstruktiw, guramaçylyk, aragatnaşyk, döredijilikli gözleg ukyplaryny tapawutlandyrýar.

Gnostik ukyp – okuwçylaryň hereketini we ýagdaýyny, olaryň şahsy-psihologik aýratynlyklaryna aň etmek we kadaly bahalandyrmak, okatmakda ýalňyşlyklary tapmak ukyby.

Konstruktiw ukyp – sapaklara taýýarlanmakda okuw materialyny meýilleşdirmek, okuw döwründe kynçylyklary öňünden görmek we aradan aýyrmak ukyplary.

Döredijilikli gözleg ukyby – ýaryşlarda okuwçylaryň çykyşlarynyň we türgenleşik sapaklarynyň barlagyny geçirmek, ylmy edebiýat bilen işlemek hem-de öz işi babatda netije çykarmak, dürli ýüklenmeleri ulanmak bilen, tejribeleri amala aşyrmak we meýilleşdirmek başarnyklary.

Tälimçiniň ýolbaşçylyk etme usullary

Psihologiýada ýolbaşçylyk etmegiň üç sany esasy usullary şertli tapawutlandyrylýar: awtoritar, demokratik we liberal. Ýolbaşçylygyň görnüşleriniň köp bolmagy-da mümkindir, olar tälimçileriň şahsy aýratynlyklaryna, iş tejribesine baglydyr. T.W. Golowina ýolbaşçylygyň esasy görnüşleriniň häsiýetnamalaryny teklip edýär.

Tälimçiniň işiniň awtoritar usulyna ýolbaşçylygyň ýokary merkezleşdirilmegi, berk gözegçilik, ýokary talap edijilik, goýlan wezipeleri dogry ýerine ýetirmek bilen häsiýetlidir. Türgenler bilen işlenende, diýdimzor tälimçi dogry ýerine ýetirmäni we onuň talaplaryna boýun bolmagy talap edýär, özbaşdaklygy we başlangyç görkezilmäni halamaýar, tertip-düzgüni bozýanlara dözümli temmi berýär, öz buýruklaryna garşy çykylmagyna çydamaýar. Sport psihologlarynyň pikiriçe, ýolbaşçylygyň diýdimzor usuly sport tejribesine köp derejede dogry gelýär.

Ýolbaşçylygyň diýdimzor – diýdimzoplyk usuly hem bardyr. Munda ähli talap hökmany suratda ýerine ýetirilmeli gutarnykly buýruklar hökmunde berilýär. Buýruklar ýerine ýetirilmese, oňa boýun bolmazlyk hökmünde seredilýär we administratiw gadagan etmeler boýunça temmi berilýär: käýinçler, çäklendirmeler, pul sylaglaryndan, ýeňilliklerden mahrum etme. Administratiw-diýdimzor tälimçi diňe özüniň aňrybaş agalygyny yglan edýär, ony hiç kim bilen paý-

laşmaýar, sähelçe özbaşdak hereketi tertip-düzgüni gödek bozma hasaplaýar. Munuň ýaly tälimçi öz talaplaryny ýerine ýetirýän, özi bilen jedel etmeýän türgenler bilen gowy gatnaşykda bolýar.

*Bu usullary K. Lewin liderçiligiň görnüşleri hökmünde esaslandyrýar.

Ýolbaşçylygyň demokratik usuly tälimçiniň öz kömekçilerine daýanmagy, olaryň arasynda wezipeleriň paýlanylmagy we türgenlere ünsli gatnaşygy talap edýär. Demokratik tälimçi türgenleriň goýlan maksada ýetmeginde özüni jogapkär duýýar. Tälimçiniň bu görnüşi topar agzalarynyň pikirini diňleýär, olaryň isleglerini hasaba alýar, esasan-da toparbaşyny diňleýär. Türgenleriň islegi ony hakykatdan-da gyzyklandyrýar, şonuň üçin türgenler onuň bilen şahsy meselelerini maslahatlaşýar, özlerini garaşsyz duýýar we sport ussatlygyny kämilleşdirme hakynda pikirlerini paýlaşýar. Ýolbaşçylygyň demokratik usulyna degişli tälimçi toparyň içki durmuşy, öz türgenleriniň gorkulary we aladalary hakynda gowy bilýär. Öz güýjüne ynam, mylakatlylyk, köpçüligi söýmek – bular ýolbaşçylygyň demokratik usulyna degişli tälimçä mahsus bolan häsiýetlerdir.

Ýolbaşçylygyň liberal usuly, tälimçiniň topary dolandyrmaga içgin goşulmazlygy häsiýetde bolýar. Tälimçi türgenleriň özüne çözgüt kabul etmäge we işlerini düzetmäge mümkinçilik berýär. Ol öz talaplarynda yzygider däl, eger türgenler maslahat ýa-da kömek üçin ýüz tutsa, maglumat we maslahat bilen üpjün edýär. Onuň käýinçleri, öwgüleri resmi häsiýete eýedir, tertip-düzgün bozulanda ýa-da ýumuşlar ýerine ýetirilmese, ara goşulmagy halamaýar. Bu ýolbaşçylykda iş öz ugruna goýberilýär, türgenler öz-özüne hojaýyn, şonuň üçin toparda erkli we özbaşdak türgenler bolmasa, ýokary netijeleri gazanmak örän kyn bolýar.

Bellemeli ýeri, sport tejribesinde ýokarda agzalyp geçilen ýolbaşçylygyň ýeke-täk usuly örän seýrek duş gelýär.

Soraglar:

1. Tälimçiniň işiniň aýratynlygy nämede ýüze çykýar?
2. Tälimçiniň esasy wezipelerini atlandyryň.
3. Tälimçiniň başarnyklaryny görkeziň we olara häsiýetnama beriň.
4. Tälimçiniň ukyplarynyň esasy görnüşleri haýsylar? Olary düşündiriň.
5. Tälimçiniň ýolbaşçylyk usullarynyň her birine häsiýetnama beriň.

III BAP
SPORT IŞINIŇ PSIHOLOGIK ÜPJÜNÇILIGI

SPORT IŞINIŇ PSIHOLOGIK GURLUŞY, ONUŇ AÝRATYNLYKLARY

Iş barada düşünje. Iş (iňl. “activity”; nem. “tätigkeit”) – daş-töwerekdäki zatlar bilen özara gatnaşyk, onuň dowamynda diri gurluş, subýekt hökmünde çykyş edilip, obýekte täsir ýetirilýär we islegler kanagatlandyrylýar. Has umumy manyda, iş adamyň daşky dünýä mahsus bolan gatnaşygy hökmünde görkezilse bolar, onuň manysy medeniýetiň bar bolan görnüşleriniň ösüşiniň we özleşdirilmegiň esasynda bu dünýäni maksadalaýyk özgertmekdir (E.G.Ýudin). Iş şahsyýeti üýtgedýär we özgerdýär.

Işiň umumy gurluşyna maksat, motiw, serişde, alnyp barlyş usullary, netijesi girýär (B. Basarow, 2010). Işiň maksadalaýyk häsiýetiniň iň wajyp şertleriniň we esaslarynyň biri aň, oňa giň manyda aňyň dürli görnüşiniň diňe bir jemi däl, eýsem onuň köpsanly içki sazlaýjylaryna (isleglere, motiwasiýalara, şertlere, gymmatlyklara) düşünilýär. Işiň ählumumy gurluşynyň häsiýetnamasynyň nukdaýnazaryndan hereket bilen aňyň usulyýet birligi diýen mana eýedir.

Işiň gurluş elementlerinde aňyň ýüze çykarýan umumy maksady, manysy we aňlanylýan sazlaýjylary üýtgäp durýar.

Işiň gurluş elementleri:

– hereket – iş – operasiýa – psihofiziologik wezipeler;

– motiwasiýa, maksat, serişde, sosial ýagdaý, netije, bahalandyrma;

– isleg, motiwasiýa, mesele, hereket usuly;

– maksat, şertleriň nusgasy, meýilnama, üstünligiň ölçegi, netijeler hakynda maglumat, düzetme hakynda çözgüt;

– motiwasiýa, maksat, meýilnama, maglumat esasy, çözgüt kabul etme, hünär taýdan wajyp häsiýetler;

– isleg, gönükdirilenlik, motiwasiýa, maksat, netije, bahalandyrma;

– isleg, motiwasiýa, obýekt, maksat, ulgamyň şertleri, serişdeler, gurluş, barlag, bahalandyrma, önüm degişlidir.

Işiň ýokarda görkezilen gurluş elementleri biri-birine meňzeşdir. Hödürlenen gurluş elementlerinde hereketiň höweslendiriji maksat we operatiw-tehniki bölekler agdyklyk edýär. Işiň bu nazary suratlandyrylmasy diňe bir sada ýa-da çylşyrymly görnüşde hem däldir. Iş dolulygyna öwrenilmän, eýsem onuň esasy birligi, meselem, herekete üns berilýär.

Psihologiýa we psihologlar hereketiň berlen, hökmany görnüşleri bilen iş salyşýar. Meselem, haçan-da çagada sözleýşiň esasy işi hakynda ýa-da kiçi ýaşly okuwçylarda okuwyň esasy işi hakynda aýdylanda, olar «işleriň işi» diýen ada eýedir. Aýdylanlar hereket usulynyň çäginde bar bolan hakyky netijeleri peseltmeýär.

Psiholog A.N. Leontýewiň hödürlän höweslendiriji ulgamyň gurluşy bilen bagly iş shemasynyň (hereket – iş – operasiýa – psihofiziologik wezipeler) esasynda psihiki ýagdaýlaryň köpüsi öwrenildi, bu bolsa täze psihologiýanyň (pudaklaryň) döremegini we ösmegini kadalaşdyrdy.

Bu nazaryýetiň esasy düşünjeleri: hereket, aň we şahsyýet. Bu düşünjeleriň manysyna, gurluşyna seredip geçeliň. Adamyň hereketi çylşyrymly gurluşy emele getirýär. Ol birnäçe deň bolmadyk derejelerden durýar:

– hereketiň aýratyn görnüşleriniň derejesi;
– işleriň derejesi;
– operasiýalaryň derejesi;
– psihofiziologik wezipeleriň derejesi.

Bu gurluşda merkezi orny iş eýeleýär, ol hereketiň barlagynyň esasy birligidir. Iş – bu maksady amala aşyrmaga gönükdirilen iş, ol öz gezeginde islenilýän netijäniň şekili hökmünde kesgitlenilýär. Maksadyň bu ýagdaýda aňyň şekilidigine dessine üns bermeli. Kesgitli hereketi ýerine ýetirip, adam bu şekili hemişe aňynda saklaýar. Şeýlelikde, iş – bu adamyň işjeňliginiň aň taýdan ýüze çykmasy.

«Iş» düşünjesiniň esasy häsiýetnamalary dört komponentde (bölekde) görkezilendir.

Iş özüniň wajyp düzüjileri hökmünde maksat goýma we saklama görnüşinde aňyň ýagdaýyny kesgitleýär.

Iş – bu birwagtda özüňi alyp barmagyň ýagdaýy. Üns bermeli zat, özüňi alyp barma aň bilen bagly hereketdir, ýagny aň we özüňi alyp barma özara aýrylmazdyr.

Hereketiň psihologik nazaryýeti iş bilen işjeňlik düşünjesini reaktiwlik düşünjesine garşy goýýar. «Reaktiwlik» düşünjesi jogap hereketi ýa-da haýsydyr bir höweslendirmäniň gaýtargysyny aňladýar. Işjeňlik hereket nazaryýetiniň nukdaýnazaryndan subýektiň häsiýetini aňladýar, ýagny adamy häsiýetlendirýär.

«Iş» düşünjesi adamyň hereketini sosial dünýä çykarýar. Işiň maksady diňe bir biologik mana eýe däldir, eýsem onuň jemgyýetçilik gatnaşyga we predmetiň döremegine-de gönükdirilmegi mümkin.

«Iş» düşünjesiniň häsiýetnamalaryndan hereketiň barlag elementi hökmünde ugur alyp, hereketiň psihologik nazaryýetiniň esaslandyryjy maksatlaryny emele getirýär:

1. Aňa öz–özünelik görnüşinde seretmek bolmaz: ol hereketde ýüze çykmalydyr (aňyň ulgamyny «öçürme» kadasy).
2. Işe adamyň aňyndan aýratyn seretmek bolmaz (aňyň we hereketiň birligi).
3. Iş – bu işjeň, maksadalaýyk ýagdaýdyr (işjeňlik ýörelgesi).
4. Adamyň hereketleri predmetleýin, olaryň maksady sosial häsiýete eýedir (adam hereketiniň maksady we onuň sosial şertlilik ýörelgesi).

Özüňi alyp baryş kadasy başlangyç derejäniň elementi hökmünde öwrenilip bilinmez, çünki ondan hereket emele gelýär. Özüňi alyp baryş – bu çylşyrymly düzüji, onuň özi käwagt köpsanly ownuk düzüjilerden durýar. Şeýle ýagdaý her bir hereketiň şertlenen maksady boýunça düşündirilýär. Adamyň maksatlary diňe bir ölçegli däl-de, dürli möçberlidir. Uly maksatlar bolup, olar öz gezginde ownuk maksatlara, olar hem has ownuklara bölünýär. Her bir işiň dürlüçe, ýagny dürli usullaryň kömegi bilen ýerine ýetirilýändigine üns bermek ýeliklidir.

Işiň ýerine ýetirilişine operasiýa diýilýär. Öz gezeginde işi ýerine ýetirmegiň usuly şertlere baglydyr. Dürli şertlerde şol bir maksada ýetmek üçin dürli operasiýalaryň ulanylmagy mümkindir. Şunlukda, şertler diýip daşky ýagdaýlara, subýektiň mümkinçiliklerine düşünilýär, şonuň üçin belli bir şertlerde goýlan maksada hereket nazaryýe-

tinde mesele diýilýär. Meselä baglylykda, operasiýa tapawutly işlerden durup bilýär, olar hem öz gezeginde has ownuk işlere bölünýär. Şeýlelikde, operasiýalar işden uly bolup, hereketiň birligine öwrülýär.

Operasiýalara hemişe düşünip bolmaýar ýa-ha az düşünilýär, ýa-da asla düşünilmeýär. Şunuň bilen operasiyalar işden tapawutlanýar. Iş aňlanylýan maksady we hereketiň geçişine gözegçilik etmegi hem öňünden çaklaýar. Aslynda operasiýalaryň derejeleri – bu awtomatik hereketleriň we endikleriň derejesidir. Olar hereketiň endikleriň astynda aňlanylýan häsiýetde amal edilýän awtomatlaşdyrylan bölegidir. Başdan awtomatik ýagdaýda geçýän hereketlerden tapawutlylykda, meselem, refleksiw hereketler, endikler dowamly maşklaryň netijesinde awtomatik görnüşe eýe bolyar.

Operasiýalar iki görnüşde bolýar: operasiýanyň birinji görnüşine ýaşaýyş we hereket şertlerine uýgunlaşma arkaly dörän hereketler, operasiýalaryň ikinji görnüşine bolsa aňlanylan hereketler girýär, şeýlelikde, birinjiler düýbünden aňlanylmaýan bolsa, ikinjiler şol birwagtda aňyň çäginde ýerleşýär.

Ýokarda agzalanlardan ugur alyp, işiň we operasiýalaryň arasynda anyk çäk goýmagyň kyndygyny görmek bolýar. Meselem, gutap bişirilende biz onuň bir tarapyny beýleki tarapyna hiç hili pikir etmän öwürýäris – bu operasiýa, ýöne bu hereketi ýerine ýetirenimizde, özümize gözegçilik edip, gowy ýerine ýetirmek hakynda pikirlenip başlasak, birnäçe hereketlere duçar bolarys. Bu ýagdaýda gutaby öwürmegiň özi köpsanly hereketleriň maksadyna öwrülýär, muňa operasiýa hökmünde seredilip bilinmez. Netijede, işi we operasiýany çäklendirýän maglumatlaýyn alamatlaryň biri ýerine ýetirilýän hereketе düşünmek derejesidir. Käbir ýagdaýlarda bu görkeziji işlemeýär, şonuň üçin başga obýektiw ýa-da fiziologik alamat gözlemeli bolýar.

Indi işiň gurluşynyň üçünji, ýagny iň pes derejesine – psihofiziologik wezipelere geçeliň. Iş nazaryýetinde psihiki prosesi üpjün edýän fiziologik mehanizmlere psihofiziologik wezipe hökmünde düşünilýär. Adam biososial gurluş bolany üçin, psihiki prosesleri amala aşyrmak mümkinçiligini üpjün edýän fiziki prosesleriň derejesi bilen aýrylmaz baglanyşyklydyr. Bedeniň birtopar mümkinçiligi bolup, olar bolmasa köp psihiki wezipeleri amala aşyrmak mümkin däl-

dir. Munuň ýaly mümkinçiliklere, ilkinji nobatda, duýma başarnygy, motorik başarnyklar, öňki täsirleriň yzlaryny jemleme degişlidir. Bu ýere nerw ulgamynyň morfologiýasynda berkäp galan birtopar dogabitdi mehanizmleri goşmak zerurdyr. Bu başarnyklar we mehanizmler adama doglanda berilýär, ýagny olar genetiki şertlenmä eýedir.

Psihofiziologik wezipeler psihiki wezipeleriň döräň möhüm şertini we işiň serişdelerini amala aşyrmagy üpjün edýär. Meselem, haçan-da biz bir zady ýatda saklajak bolsak, tiz we ýokary hilli ýatda galdyrmak üçin ýörite usullardan peýdalanýarys. Eger-de biz ýatda galma başarnyklaryna bagly bolan mnemiki wezipelere eýe bolmadyk bolsak, ýatda galmalar bolmazdy. Mnemiki wezipe dogabitdi bolýar. Çaga doglan wagtyndan uly mukdarda maglumatlary ýatda saklap başlaýar. Ilkibaşda ösüş prosesinde diňe bir ýatda galmaly has ýönekeý maglumatlar köpelmän, eýsem ýatda galmagyň hil ölçegleri (parametrleri) hem üýtgeýär. Onuň bilen baglylykda, ýatkeşligiň keseli hem bardyr, onda ýatda galma asla mümkin bolmaýar, sebäbi mnemik wezipe bozulýar. Bu keselde, hatda birnäçe minut öň bolup geçen wakalar hem ýatda galmaýar, şonuň üçin kesellän adama haýsydyr bir teksti ýörite öwretmek synanyşygynda diňe bir tekstiň sözleri däl, eýsem ýatlanmaly maglumat hem ýatdan çykýar. Netijede, psihofiziologik wezipeler iş prosesiniň organiki esasyny düzýär. Olar bolmasa, diňe bir anyk işler däl, eýsem olary amala aşyrmak üçin mesele goýmak hem mümkin däldir.

Sport psihologiýasynda işiň gurluş usullary

Türgeniň işi – bu maksadalaýyk içki hem daşky işjeňlik bolup, psihofiziologik proseslerde we hereketde ýüze çykýan türgeniň psihologik gönükdirilenligi, gyzyklanmalary bilen baglydyr.

Sport işi sport hünärmenleriniň öwrenmek isleýän meselesidir. Sport işiniň dürli jähetlerine degişli birnäçe iş ýazyldy. Barlagçylar işiň gurluşyna operasiýalaryň, hereketleriň, özüňi alyp barşyň jemi hökmünde seretdiler.

Sport işiniň psihologik gurluşyny kesgitlemegiň umumy düzüjilerine meýil, serişdeler we hereketiň netijeleri degişlidir. Sport işiniň her bir bölegine seredeliň.

Motiw – kesgitli işjeňlige bolan höwesleriň jemi bolup, olary emele getirýär, kadalaşdyrýar we bu işjeňligi sazlaşdyrýar.

Isleg ýa-da adam tarapyndan bir zada bolan zerurlygyň syzylmagy, daş-töwerek bilen deňagramlylygyň bozulandygyny görkezýär, bu hemişe içki dartgynlygyň, näsazlygyň döremegi bilen baglydyr, olardan diňe zerurlygy kanagatlandyryp dynmak bolýar. Hut şonuň üçin islendik zerurlygy kanagatlandyrmaga gönükdirilen gözleg işjeňligi oýarýar.

Motiwasiýa – bu kesgitli işjeňlige, islegi kanagatlandyrmaga höweslendirmedir. Islegi kanagatlandyrmagyň dürli usuly biri-biri bilen bäsdeşlik edýär, bu motiwasiýanyň göreşinde şöhlelenýär. Bu bäsdeşlikde öz başarnyklary hakynda aýdyň pikiri görkezýän motiwasiýalar ýeňýär. Köp awtorlar sport bilen meşgullanmagyň dürli motiwasiýasyny kadalaşdyrmaga çalşypdyr. Eger motiwasiýalar saýlanyp alnan ýoly, hereketiň ugruny görkezýän bolsa, maksatlar adamyň bu ýoldan näçe uzaga gitjekdigini görkezýär. Psihologiýada maksat işiň çaklanylýan netijesiniň aňdaky şekili hökmünde kesgitlenilýär. Şeýlelikde, motiwiň blogy sport işiniň gurluşynda indiki wezipeleri ýerine ýetirýär: hereketiň başlangyç mehanizmini; türgenleşik we ýaryş prosesinde zerur bolan işjeňligi saklamagy; işjeňligiň mazmunyny, işde netije gazanmak üçin serişdeleriň ulanylyşyny kadalaşdyrýar.

Sport işiniň usullary hökmünde hereketler (hereket we akyl: tehniki we taktiki) ýa-da sportuň nazaryýetiniň adalgasy bolan fiziki maşklar: ýaryş we türgenleşik girýär. Sport işiniň şertlerini awtorlar **obýektiw (türgene bolan talaplaryň derejesi)** we **subýektiw (onuň mümkinçilikleri we işjeňligi)** görnüşlere bölýär.

Hereketiň serişdeleriniň jeminiň (blogunyň) integral häsiýetnamasy işiň özbaşdak usulydyr (IIU) – işiň türgeniň psihologik aýratynlyklaryna jogap berýän täsirli usullarynyň durnukly ulgamydyr. IIU ylalaşyk wezipesini amala aşyryp, hereketiň obýektiw we subýektiw şertleri deňleşdirilip düzülýär hem-de sport hüneriniň dowamynda kemala gelýär. Adam diňe bir işe öwrenişmän, eýsem işi özüne uýgunlaşdyrýar.

Sport işiniň netijelerine dar we giň manyda seredilýär. Dar manyda bu kesgitli sport üstünlikleri, giň manyda bolsa sportuň adamyň ösüşine täsir etmegi bilen baglydyr.

Sport ussatlygynyň basganҫaklary diýlip, işiň adaty görnüşleriniň täzeler bilen çalşylmagyna düşünilýär. Sport ussatlygynyň bir basganҫagyndan beýlekisine geçmegine türgeniň sport üstünlikleri kömek edýär. Öz gezeginde täze üstünlikler täze maksatlaryň döremegini sazlaşdyrýar, ýagny sportda döreýän, sport işiniň psihologik gurluşynda şöhlelenýän ösüşiň kesgitlenişi bolup geçýär.

Sport işiniň gurluşyny suratlandyrmaga başga synanyşyklar hem bolupdyr, ýöne bellemeli zat, alymlar sport işiniň gurluşyny öz sportunyň görnüşi boýunça suratlandyrypdyr, meselem, dzýudo sporty. Biziň maglumatlarymyza görä, nazaryýetçiler we amalyýetçiler dzýudo boýunça şeýle barlaglary geçen asyryň ikinji ýarymynda geçirip başlapdyr. Sport göreşinde işiň gurluşyny suratlandyrmaga G.S.Tumanýan synanyşypdyr. Bu synanyşyga sport göreşine düşünmekde öňe ädim hökmünde seretmek bolar, ýöne onuň okuw işi hökmünde öwrenilmegi, «usul» düşünjesini doly häsiýetlendirmäge mümkinçilik bermedi.

Ýaryş işinde türgen aýratyn operasiýanyň kömegi bilen garşydaşyndan artykmaçlyk gazanmaýar, ýöne onuň üçin öňünden esas döredýär. Ondan başga-da, ýaryşyň gidişinde goýlan meseleler ýeke bir operasiýanyň kömegi bilen çözülmeýär. Ýaryşyň meselelerini öz arasynda logiki baglanyşygy bolan operasiýalaryň jemi bilen çözmek zerurdyr.

Işi özleşdirme prosesinde aýratyn operasiýalaryň we olaryň jeminiň doly hereketlere birleşmesi bolup geçýär. Islendik hüjüm hereketi taýýarlyk operasiýalaryndan başlanýar, olar hüjüm geçirmäge amatly ýagdaýy döretmäge ugrukdyrylandyr. Göreşijileriň taktiki-tehniki taýýarlygynyň ölçegi olarda işiň dürli jemleriniň, hereketleriň algoritminiň bolmagydyr. Şeýlelikde, hüjüm hereketleri, olaryň jemi, diňe bir baş element hökmünde çykyş etmän, eýsem göreşijiniň tehnikasynyň taktika bilen nähili baglanyşýandygyny görkezýär.

Sport göreşiniň hereket gurluşynyň ýene bir bölegine «hereket toplumy» diýilýär. Bu hem hereketleriň jemi, ýöne ýaryşda däl-de, hüjümde ulanylýar. Göreşden daşary islendik meseläni çözmegiň gidişinde hemişe türgeniň ünsi bölünýär we birinden başgasyna geçýär. Şonuň üçin agramyňy ölçetmegi, göreşe taýýarlyk görmegi, garşy-

daşyňy öwrenmegi, umuman, göreşijiniň umumy maksadyny «hereket toplumy» diýip atlandyrsaň dogry bolar. Ondan başga-da, olaryň öňde goýan maksadyna ýetmäge getirýän yzygiderli oýlanmasy ýaryşlara gatnaşmagyň taktikasy diýlip hasaplanylýar.

Şeýlelikde, ýokarda beýan edilenlerden ugur alyp, sport işiniň psihologik nazaryýetiniň esasy durkunyň entek dörän däldigini çak etmek bolýar. Sport işinde sözüň takyk manysynda nazaryýet ýokdur, ýöne onuň üçin öňünden esaslar döredilendir. Emele gelen ýagdaý seljerilip, olary şertlendirýän hadysalaryň biri hökmünde «sosial sargydyň» aýratynlyklary görkezilýär.

Sport işiniň aýratynlyklary

Şertleriň, maksatlaryň, usullaryň we ýetilýän netijeleriň aýratynlyklary bilen sportda hereketiň özboluşlylygy döreýär.

Sport – fiziki medeniýetiň bir bölegi, terbiýeçilik, oýun, ýaryş hereketi we fiziki maşklary ulanmaga esaslanan taýýarlykdyr.

Sportuň maksady – sport işinde ýokary netijeleri gazanmakdyr. Sport her bir adam üçin hökmany däldir (bedenterbiýeden tapawutlylykda), sport guramalary – bu meýletin jemgyýetçilik toparlardyr. Sport bilen diňe höwesli adamlar meşgullanýarlar. Sport adamdan ýokary fiziki we psihiki güýji talap edip, sport ussatlygyny ýokarlandyrmaga ugrukdyrýar.

1. Işiň obýekti – adam (türgen). Türgen onuň diňe bir subýekti hökmünde däl (özüniň düşünjeli işjeňligini, öz hereketini we fiziki mümkinçiliklerini kämilleşdirmäge gönükdirmek bilen), eýsem, obýekti hökmünde-de (garşydaşlaryna, topardaky ýoldaşlaryna we ş.m. gatnaşyk boýunça) çykyş edýär.

2. Sportda işi öwretmegiň, terbiýelemegiň we kämilleşdirmegiň meselelerini çözmäge ugrukdyrýar (fiziki aýratynlyklar, psihiki we psihomotorik kadalar, ýagdaýlar, şahsyýetiň häsiýetleri). Fiziki terbiýe we sport fiziki, ahlak, erk häsiýetleri talap edýär, şol birwagtda iş prosesinde psihikanyň ähli düzüm bölegi kämilleşýär.

3. Sportda ýokary fiziki we psihiki ýüklenmeler ýüze çykýar.

4. Sportda hereketiň netijesi-önümi bolup (dürli möçberde: şahsy netijeden bütindünýä ýokary netijä çenli), sport netijeleri öňe çykýar.

5. Sport işiniň, aýratyn-da, ýokary üstünlikler gazanmagyň esasy özeni ýaryşdyr, çünki türgen (topar) ýaryşlara gatnaşmak we başga türgenler bilen güýç synanyşmak arkaly ýokary netije gazanmaga ymtylýar.

Ýaryş işi

Ýaryş işi guramaçylyk we psihologik basgançaklary özünde jemleýär: herekete taýýarlanmak, badalgany kabul etmek, hereketi amala aşyrmak, dikeldiş düzgünlerini geçirmek we ýetilen netijeleri bahalandyrmak.

Ýaryş işiniň ýene bir aýratynlyklary indikilerdir:

1. Köpçülige niýetlenenlik (tomaşaçylar, köpçülikleýin habar beriş serişdeleri we beýlekiler tarapyndan baha bermek).
2. Türgen üçin ähmiýetliligi (ýeňşe, derejä, sport derejesini we kadalaryny ýerine ýetirmäge ymtylma).
3. Hasaba alynýan synanyşyklaryň çäkliligi (şowsuz hereketi, çykyşy düzetmäge mümkinçiligiň ýoklugy).
4. Wagtyň çäkliligi (ýagdaýy kesgitlemek, netije çykarmak üçin).
5. Amala aşyrylýan şertlere öwrenişmezlik (ýaryşlaryň geçiriljek ýerleriniň özgerijiligi).

Sportuň psihologik häsiýetnamasy

Işiň bir görnüşi hökmünde sportuň ýedi psihologik aýratynlygy görkezilýär. Sport işiniň möhüm aýratynlyklarynyň biri we goşmaça bölegi psihomotorikadyr, munda her hili psihiki proseslerde adamyň hereketi bilen işiň funksional arabaglanyşygy nazara alynýar.

Psihomotorika esasy ýagdaýlary we psihiki ösüşiň kanunlaryny birikdirýär, sportuň kesgitli bir görnüşi boýunça ussatlyk gazanmaga ymtylma döredýär. Psihomotorik prosesler ýöriteleşdirilen duýgurlygy («suwy duýmak», «topy duýmak»), öz erkine dolandyrylýan hereketleri (şol sanda hereket endikleri), täsir edijileri çalt we doly duýmagy üpjün edýär.

– Birinji aýratynlyk – türgeniň sportda saýlap alan görnüşi boýunça kämilleşmäge ymtylmagy (fiziki maşklary ýerine ýetirmekde ussatlyga eýe bolmak zerurlygy) we ýokary netijelere ýetmegi. Bu türgenden takyk hereket endiklerini kemala getirýän, sportuň şol

görnüşi üçin hökmany bolan sypaty kämilleşdirýän yzygiderli we dowamly taýýarlygy talap edýär.

– Ikinji aýratynlyk – sport ýaryşlarynda aýratyn zerur häsiýete eýe bolýan we açyk bildirýän joşgunyň ýüze çykarylmagy bilen döreýän sport göreşiniň barlygy.

– Üçünji aýratynlyk – esasan-da uly möçberli ýaryşlaryň derejesinde aýdyň bildirýän güýç.

Şeýlelikde, häzirki zaman sportunyň stres häsiýetini sport netijeleriniň güýçli depginde ösüşi, güýçleri deň bolan garşydaşlaryň ýiti ýaryş göreşiniň şertleri (sportuň häzirki zaman ösüş basgançagynda güýçli türgenleriň fiziki we tehniki taýýarlygy, takmynan, deň derejede durýar, şonuň üçin ýaryşlaryň başlangyjy ep-esli derejede psihologik ýagdaýlaryň üsti bilen anyklanylýar), türgenleşik we ýaryş ýüklenmeleri ýokarlandyrmak, türgenleri ýaşartmak (uly ýaryşlara psihiki taýýarlygy, emosional çydamlylygy bilen tapawutlanmaýan ýetginjekler çykarylýar) kesgitleýär.

– Dördünji aýratynlyk – türgeniň üstünlikli işine ýardam edýän şahsy psihologik aýratynlyklaryň (erk, aňlanylan, emosional we başgalar) barlygy.

– Bäşinji aýratynlyk – sport işine gatnaşyjylaryň ortaça we gös-göni ýaryş görnüşinde bolup geçýän arabaglanyşygy. Ýaryş pursadynda ol iki görnüşde çykyş edýär: garşysyna göreşmek – garşydaşyňa bolan gatnaşyk (bäsdeşlik), bilelikdäki hereket – toparyňa bolan gatnaşyk boýunça (hyzmatdaşlyk).

– Sport işiniň altynjy aýratynlygy – sözleýiş we dil üsti däl aragatnaşyk (kommunikasiýa): ýörite el hereketleri (sport eminleriniň el hereketleri), ýüz-gözüň hereketi, beden-syna hereketleri hem-de ygtyýarsyz motorik hereketler.

Sport işiniň psihologik gurluşy

Sport işiniň psihologik gurluşy sport psihologiýasynyň düýp meseleleriniň biridir. Islendik işiň, şol sanda sportuň umumy psihologik gurluşyny indiki mazmun boýunça görkezmek mümkindir: maksat – motiwasiýa – usul – netije.

1. Maksat – hereketiň çak edilýän netijesiniň we şoňa ýetmek üçin gönükdirilen hereketleriň subýektiw şekili.

Maksat islenilýän netijäni gazanmakda kesgitli usullary saýlamaga täsir edip, işjeňligi sazlaýjy bolup çykyş edýär. Maksatlar hemişe düşünjeli we pikirlenme işiniň jemi bolup, bu işde türgen, bir tarapdan, hereketiň talaplarynyň arasyndaky gapma-garşylygy çözmäge, beýleki bir tarapdan, şu şertlere we talaplara hususy mümkinçilikleri bilen uýgunlaşmaga synanyşýar.

2. Ýokarda belleýşimiz ýaly, motiwasiýa – kesgitli işjeňlige höwes döretmek (şahsyýeti maksada ýetmäge höweslendirýär). Sport işi-de hemişe köp motiwasiýalydyr. Motiwasiýa hökmünde hemişe türgeniň şahsy wajyp bir zady başdan geçirmesi öňe çykýar. Sport işiniň gurluşyndaky motiwasiýa indiki wezipeleri ýerine ýetirýär:

a) hereketiň işledýän mehanizmi bolýar;

b) türgenleşik we ýaryş hereketlerinde işjeňligiň gerekli derejesini saklaýar;

ç) işjeňligiň düzümini, islenilýän netijeleri gazanmak üçin dürli usulyň ulanylyşyny ýola goýýar.

3. Sport işiniň usullary. Olara üstünlige ýetmegiň usullary degişlidir: sportuň saýlanyp alnan görnüşi boýunça ussatlygy we usuly ýüze çykarýan hereketler, operasiýalar girýär. Hereket – işiň kesgitli aralykda maksada ýetmäge gönükdirilen gutarnykly elementi. Operasiýa – hereketi ýerine ýetirmegiň usuly. Meselem: beýikligine bökmek (gaýçy, asma we ş.m).

4. Sport işiniň netijelerine dar we giň manylarda düşünilýär. Dar manyda – bu türgeniň sekuntlarda, metrlerde, utuklarda we ş.m. aňladylan aýdyň sport netijeleri, alan orunlary, derejeleri, hünäri we titullary. Giň manyda – sport işiniň netijeleri sportuň adamyň we jemgyýetiň ösüşine edýän täsiri bilen baglydyr (biologik, pedagogik, psihologik, sosial täsirler). Biologik netije fiziologik derejede bedende bolup geçen üýtgeşmeleri (myşsanyň massasynyň ulalmagy, fiziki ösüş, saglyk) häsiýetlendirýär. Pedagogik netije türgeniň tälim we terbiýe almagynyň netijesinde şahsyýetiň aýratynlyklaryna, sypatlaryna baha berýär. Psihologik netije türgeniň psihikasyndaky üýtgeşmeleri (psihiki ýagdaýlaryň ösüşi, şahsyýetiň erk-emosional we esaslandyryjy çäginiň döremegi) görkezýär. Sosial netije türgeniň sosial statusyny, onuň jemgyýetdäki ornuny, töweregini, maddy ýagdaýyny (sosial status, özüni alyp baryş häsiýeti we ş.m.) häsiýetlendirýär.

Sportuň görnüşleriniň we ýaryş maşklarynyň psihologik aýratynlygy

Sportuň aýratyn görnüşlerine girýän ýaryş maşklary, sportuň görnüşleri hem-de sport hereketiniň netijeli we prosessual taraplarynyň üýtgeşikligi barada häzirki zaman sportunda (biomehaniki, energetiki, şertleýin we psihologik) mesele gozgalýar.

Sportuň dürli görnüşi boýunça ýaryş işinde türgenleriň (toparlaryň) esasy psihologik aýratynlyklaryny kesgitleýän sportuň görnüşleriniň we ýaryş maşklarynyň toparlary işlenilip düzülendir. Ýüze çykarylan toparlaryň ölçegi hökmünde türgenleriň ýaryş döwründäki aragatnaşygy saýlanyp alnyp, ol iki esasy görnüşde: garşydaşyňa bolan gatnaşyk boýunça – garşysyna göreşmek görnüşinde (bäsdeşlik), ýoldaşlaryňa bolan gatnaşyk boýunça – bilelikdäki hereket görnüşinde (hyzmatdaşlyk) çykyş edýär. Bu türgenleriň aragatnaşygynda iki sany garaýşy kesgitleýär.

Birinji garaýyş – garşydaşlaryň we toparlaryň garşy göreşmegi (gös-göni we bir zadyň üsti bilen garşy göreşmek).

– Gös-göni garşy göreşmek garşydaş taraplaryň aragatnaşygy wagt-giňişlik birligi bilen häsiýetlendirilýär. Örän güýçli, fiziki we şertli gatnaşyklarda ýüze çykýar.

– Bir zadyň üsti bilen garşy göreşmek ýaryş maşklarynyň gezekli-gezegine ýerine ýetirilişi bilen häsiýetlendirilýär (akrobatika, batutyň üstünde böküş we ş.m.). Garşydaşlar öz arasynda gös-göni we bir zadyň üsti bilen garşy göreşen halatlarynda, olar psihologik gatnaşykda bolýarlar. Üstesine-de, ýaryş döwründe bu gatnaşyk garşydaşlaryň özara baglanyşygynyň ýeke-täk görnüşidir.

Ikinji garaýyş – topardaky oýunçylaryň özara baglanyşygy, sportuň görnüşiniň we düzgünleriniň üsti bilen nazara alnan şertlere baglylykda, onuň dört görnüşde geçmegi mümkindir:

– Arkalaşykly özara baglanyşykly hereket-ýerine ýetirilýän hereketleriň täsirliligini hem-de garşydaş topara garşylyk görkezmek üçin toplanan güýçleri birikdirmek we olaryň üstüni doldurmak arkaly häsiýetlendirilýär.

– Arkalaşykly-sinergiki hereketde ýerine ýetirilýän hereketler yzygiderli sinhronlaşdyrmada ýüze çykýar.

– Arkalaşykly-yzygiderli hereket (estafetalar) her bir türgeniň öz bellenen aralyk bölegini tiz geçmeginden we estafeta taýajygy dogry gowşurmagyndan ybarat bolýar.

– Arkalaşykly-özbaşdak hereket garşydaş bilen ýüzbe-ýüz gatnaşylan birnäçe ýa-da gezekli-gezegine geçirilen ýaryşlary häsiýetlendirýär, ýöne her türgeniň gazanan netijesine, diňe bir özbaşdak däl, eýsem, toparyň üstünligi hökmünde seredilýär.

Pikirlenmek üçin ýumuşlar we soraglar:

1. Tepping-testiň kömegi bilen nerw ulgamyňyzyň görnüşini anyklaň.
2. Nerw ulgamynyň anyklanan görnüşiniň hereketde ýüze çykyşlarynyň güýçli we gowşak taraplaryny tapawutlandyryň.
3. G. Aýzenkiň «Temperamentiň görnüşi» atly testiniň kömegi bilen öz temperamentiňiziň görnüşini kesgitläň.
4. Sportuň haýsy görnüşi size has laýyk gelýär? Siziň saýlawyňyza temperamentden başga haýsy faktorlar täsir etdi?
5. Nerw prosesleri işjeň we nerw ulgamy gowşak bolan türgeniň–hokkeýçiniň özbaşdak usulynyň artykmaçlygyny we kemçiliklerini belläň. Türgen bilen işleri guramakda tälimçä nähili maslahatlary berip bolar?
6. Ata-ene alty ýaşly ogly üçin sport topary hakynda maslahatlaşmak üçin size ýüzlendi. Bu ýagdaýda siz näme edersiňiz? (Rollar boýunça oýun).
7. «Iş» düşünjesine kesgitleme beriň. Işiň psihologik nazaryýetiniň esasy ýagdaýlaryny beýan ediň.
8. «Iş» näme? Onuň häsiýetnamalary nämelerden ybrarat?
9. Işiň psihologik nazaryýetiniň esaslandyrjy maksatlary haýsylar?
10. Sport işiniň gurluşyny häsiýetlendiriň.
11. Sport göreşiniň hereket gurluşynyň çyzgysyny düşündiriň.

SPORT USSATLYGYNA ÝETMEGIŇ DÜRLI TAPGYRYNY ESASLANDYRMAGYŇ AÝRATYNLYKLARY

Sport işinde «motiwasiýa» (höwes), «motiwirleme» (höweslendirme), «zerury motiwasiýa” (isleg) ulgamy. Sport işiniň psihologik üpjünçiliginde esasy orny adamy sport bilen meşgullanmaga gönükdirýän motiwasiýa eýeleýär. Motiwasiýa sport işiniň zerurlyklaryny, esaslaryny we maksatlaryny döredýär.

Adamyň bir zada bolan islegi ýa-da duýgusy daşky gurşaw bilen deňagramlylygyň bozulmagyna getirýär. Bu hemişe psihologik taýdan içki dartgynlygyň, belli bir derejede ýüze çykýan oňaýsyzlygyň döremegi bilen baglydyr. Şonuň üçin hem islendik zerurlygy kanagatlandyrmak usulyny gözlemäge ugrukdyrylan hereket, barlag işjeňligini oýarýar. Adamyň öz bilýän usullaryndan islendigini saýlamagy mümkin, ýöne onuň saýlamak ýagdaýy durmuşyň kesgitli şertleri bilen çäklendirilendir. Käwagt durmuş ahwalatlarynyň özi anyk bir ýoly saýlamaga itergi bolýar. Şonda saýlamaklyk öz-özünden, prosese aýdyň akyl ýetirilmedik ýagdaýda ýüze çykýar. Ilki sport işi islegi kanagatlandyrmagyň, soňra zerurlyklaryň doly ýygyndysyny saýlamagyň usuly hökmünde çykyş edýär: herekete, işjeňlige bolan zerurlyk, hereketde bolmak islegi, maksat we erkinlik reflekslerini amala aşyrmak islegi, bäsdeşlige, ýaryşa, abraýyňy ýokarlandyrmaga bolan talaby, toparda bolmak, aragatnaşyk saklamak islegi, täze duýgulara zerurlyk we başgalar.

3.1-nji tablisa

Sport işiniň motiwasiýalarynyň topary

Işiň gidişine we netijesine gönükdirilenlik	Çydamlylygyň derejesi boýunça	Sport işiniň maksady bilen baglylygy boýunça	Ulgamdaky ýeri boýunça «Başgalar –Men»	Agalyk edýän maksat boýunça
Prosessual islegler (gyzyklanmak, lezzet we başgalar)	Situasion-pursatlaýyn (gysga wagtlaýyn geçýän)	Many döredýän (maksat bilen göni baglanyşykly)	Indiwidual (şahsy abraýyňy ýokarlandyrmagyň motiwasiýalary)	Üstünlik gazanmagyň islegi (üstünligiň, ýeňşiň isleginiň agdyklyk etmegi, hatda töwekgellik ýol bilen)
Netijeli islegler (baýraga garaşma, ýeňşiň oňaýly, sosial netijeleri we başgalar)	Durnukly (uzak wagtlaýyn, köpýyllyk)	Höweslendirmeler (herekete gönükdirýän, meselem, maddy höweslendirmeler)	Toparlaýyn (ähli derejede watansöýüjilik, hakyky ýaryş göreşiniň islegleri we başgalar)	Şowsuzlykdan gaça durmagyň islegleri

Sport hünäriniň dowamlylygynda türgeniň işjeňligini durnuklylaşdyrýan kesgitli islegleriň ähmiýeti üýtgeýär, oňa her bir tapgyrdaky agdyklyk edýän meýiller häsiýetlidir.

Sporta gelmegiň (sportuň görnüşine seretmezden) ilkinji tapgyrynyň sebäpleri:

– öz-özüňi kämilleşdirmäge ymtylma;

– özüňi görkezmäge we abraýyňy galdyrmaga ymtylma;

– sosial maksatlar;

– ruhy we maddy islegleri kanagatlandyrmak.

Türgeniň göz öňünde tutan maksadyna ýetmekde her bir sanalan sebäbiň azda-kände täsiri bardyr.

I.G. Kelişew toparyň içinde döreýän gyzyklanmany sport bilen meşgullanmagyň başlangyç motiwasiýasy hökmünde belleýär. Ol 900 töweregi ýokary tejribeli we ussat derejeli türgene sowalnamalar taýýarlaýar. Netijede, sport hünäriniň başlangyç tapgyrynda gyzyklanmanyň wajyp orun eýeleýändigini ýüze çykarýar. Sport bilen meşgullanýan çagalaryň, ýetginjekleriň hemişe öz ýoldaşlarynyň we deň-duşlarynyň arasynda bolmak isleginde onuň düýp motiwasiýasy ýüze çykýar. Olary sport toparynda ýokary netijelere ymtylma, hatda sportuň görnüşine bolan gyzyklanma däl-de, eýsem biri-birine höwes we aragatnaşyk saklamaga bolan umumy zerurlyk saklaýar.

Amerikan psihology B.J. Kretti sport bilen meşgullanmaga ugrukdyrýan islegleriň arasynda aşakdakylary belläp geçýär:

– strese ymtylma we ony ýeňip geçmek; ol kynçylyklardan üstün çykmak üçin göreşmegi, özüňi stresiň täsirine sezewar etmegi, şertleri üýtgetmegi we üstünlik gazanmagy sport hereketiniň iň güýçli motiwasiýasy diýip belleýär.

– kämilleşmäge ymtylma;

– jemgyýetdäki orny ýokarlandyrmak;

– sport toparynyň agzasy, köpçüligiň bir bölegi bolmak zerurlygy;

– maddy sylaglary almak.

Sport işiniň meýilleriniň ösüşi

1. Sport bilen meşgullanmagyň başlangyç döwri. Bu döwürde sport işine goşulmak üçin ilkinji synanyşyklar edilýär. Muňa gönükdirilen meýiller häsiýetlendirilýär:

– fiziki maşklara gyzyklanmalaryň dagynyklygy (ýetginjekler, adatça, sportuň bir däl-de, birnäçe, üstesine-de olaryň sport ussatlygy açylmajak görnüşi bilen meşgullanyp başlaýarlar);

– sadalyk («bedenterbiýäni gowy görýänligim üçin»);

– sportuň görnüşi boýunça meşgullanmaga ýardam edýän gurşaw, şertler bilen bagly («Näme üçin men ýüzmeli däl?»; «Kiçiligimden bäri şäheriň çetinde ýaşaýanlygym üçinmi?»);

– käwagt borçly bolmak elementini öz içine alýar («Fiziki medeniýet sapaklaryna hökman gatnamalymy?»).

Başlangyç döwrüň meýilleri üçin umumy zadyň esasynda ýatan isleglere doly düşünmezlik, olaryň durnuksyzlygy, kanagatlandyrmanyň dürli usulynyň näbelliligi we biri-biriniň ýerini tutýanlygy bolup durýar.

2. Sportuň saýlanyp alnan görnüşi boýunça hünär öwrenmek döwri. Bu döwürde sport hereketiniň esaslary:

– sportuň belli bir görnüşine bolan ýörite gyzyklanmany döretmek we ösdürmek;

– sportuň görnüşine bolan başarnyklary ýüze çykarmak we olary ösdürmäge ymtylma;

– sport üstünligini doly duýguly başdan geçirmek we ony berkitmäge ymtylma;

– ýörite bilimleri giňeltmek, sport ussatlygyny kämilleşdirmek; türgenligiň has ýokary derejesine eýe bolmak.

Özüçe täze bolan meýiller birnäçe aýratynlyklar bilen häsiýetlendirilýär: olar sport bilen aragatnaşyk saklaýarlar (türgen gimnastikaçy, boksçy, lyžaçy, ýüzüji we ş.m.) we sportuň 3-nji, 2-nji, 1-nji derejelerine eýe bolýarlar. Şonuň bilen birlikde, olar bir zadyň üsti bilen sport işinden netije çykarýarlar, kesgitli sport üstünligine, derejesine ymtylýarlar.

3. Sport ussatlygy döwri. Türgen şu döwre ýetse, öňki meýiller yzky hatara geçip, öňdebaryjy motiwasiýalar ýüze çykýar:

– üstünlik gazanmak (kesgitleýji esas);

– sosial durmuşy isleg;

– maddy isleg.

Türgeniň gylygynda agdyklyk edýän we ony kesgitleýän zat üstünlik gazanmak islegidir. Türgen çäkli fiziki güýje, iň ýokary psihiki dartgynlyk ýagdaýyny başdan geçirmäge, garşydaşyny, öz-özüni ýeňmek duýgusyna, esasan-da ýokary sport netijelerini gazanmaga bolan zerurlyklary we islegleri başdan geçirýär. Häzirki zaman sportunda sport üstünlikleri beýik sosial durmuşy isleglersiz mümkin däldir.

Ýokary üstünlikler sporty sport işiniň talaplarynyň türgeniň mümkinçiliklerine laýyk gelmezligi we şol deňsizligi aradan aýyrmak üçin gönükdirilen ýokary psihologik dartgynlyk bilen baglydyr. Işiň başga görnüşleri bilen deňeşdirilende, sportda ýokary psihologik dartgynlygy düýpgöter aýryp bolmaýar we onsuz öňki ýokary netijeleri artdyrmak mümkin däldir. Şonuň üçin sport ussatlygy döwründe türgenlerde diňe bir üstünlik gazanmak däl-de, eýsem şowsuzlykdan gaça durmak motiwasiýasy hem ýüze çykýar. Türgende üstünlik gazanmaga höwes döredýän islendik ýagdaý, şol birwagtda şowsuzlykdan gorkyny hem emele getirýär. Höwesiň ýüze çykmagy – maksada ýetmek mümkinçiligi ýaryş we durmuş tejribeleriniň täsirinde kämilleşen subýektiw bahalandyrma garaşly bolýar. Şeýlelikde, hereketi höweslendiriji isleg durnukly agdyklyk edýän görnüşi emele gelýär.

Ý.Ý.Palaýma agalyk edýän motiwasiýa boýunça türgenleri iki topara bölüpdir. Şertli «topar» diýlip atlandyrylan birinji toparda jemgyýetçilik we ahlak islegleri agdyklyk edýär. Ikinji «indiwidualçylar» atly toparda şahsyýetiň öz abraýyny galdyrmak we özüni görkezmek islegleri öňdäki orny eýeleýär. Birinjiler toparda gowy çykyş edýän bolsalar, ikinjiler şahsy ýaryşlarda öňe saýlanýarlar.

Jemgyýetçilik islegi (motiwasiýa) sport işiniň ähmiýetine akyl ýetirmek bilen häsiýetlendirilýär; şeýle motiwasiýasy agdyklyk

edýän türgenler öz öňünde ýokary geljegi bolan maksatlary goýýarlar, olar sport bilen meşgullanmaga höwes bildirýärler. Öz abraýyny galdyrmak esasynda türgen hususy sport netijelerini juda ýokary bahalandyrýar. Sport işi psihologik taýdan üpjün edilende, bu we beýleki motiwasiýany hasaba almak wajypdyr. Türgeniň şowly terbiýelenmegi, onuň ýokary sport netijelerini gazanmagy diňe jemgyýetçilik we şahsy islegleriň laýyk baglanyşygynda mümkindir. Olaryň haýsydyr birine biperwaý garamak, ol ýa-da başga motiwasiýa ähmiýet bermezlik oňyn däl netijelere getirýär.

Eger-de motiwasiýalaryň saýlanan ýoly, işiň ugruny kesgitleýän bolsa, maksatlar adamyň şol ýoldan nähili uzaklygy geçjekdigini aýdyňlaşdyrýar. Psihologiýada maksat işiň çak edilýän netijesiniň şekili, adamyň işiň ahyryna ýa-da kesgitli tapgyra ýetmek islegidir. Şonuň üçin maksat–bu adamyň sport hünäriniň dowamlylygynda gurýan özboluşly çelgisidir. Bu maksatlara ýetmegiň kynçylygy şahsyýetleriň üstünlige ymtylma derejesi, ýagny ýeňil ýa-da kyn maksatlary saýlap almak meýli bilen baglydyr.

Akyl ýetiriş derejesiniň üç görnüşi tapawutlandyrylýar. Zerurlyklar we motiwasiýalar oýlanylmaýan, bölekleýin akyl ýetirilýän we akyl ýetirip bolýan toparlara bölünýär. Maksatlar hemişe oýlanyşykly we pikire getirilýän işiň jemi bolup, adam, bir tarapdan, hakyky görnüşde sport işiniň zerurlyklarynyň, onuň kesgitli şertleriniň arasynda gapma-garşylygy çözjek bolýar, beýleki tarapdan, hususy mümkinçilikleri, başarnyklary bilen şertlere we talaplara uýgunlaşjak bolýar. Şol sebäpli maksat islenilýän netijä ýetmekde kesgitli usullar bilen işjeňligi sazlaýjy hökmünde öňe çykýar.

Diýmek, sport işiniň gurluşynda höweslendirijileriň bileleşigi indiki wezipeleri ýerine ýetirýär:

– işiň amal edilýän mehanizmi bolýar;

– türgenleşik we ýaryş wagtynda işjeňligiň degerli derejesini saklaýar;

– işjeňligiň gurluşyny, islenilen netijelere ýetmek üçin dürli usulyň ulanylyşyny rejeleýär.

Sport işinde üstünlik gazanmagyň we şowsuzlyklardan daşda durmagyň maksady

Sportuň merkezinde üstünlik gazanmak maksady durýar, çünki her bir adam ýaşaýyş üçin kesgitli göreş alyp barmak maksadynyň aladasynda bolýar. Şunlukda, türgen diňe bir garşydaşlary bilen däl, eýsem özi, tebigy hadysalar, wagt we giňişlik, agyrlyk we ýeňillik, ýagny daşky päsgelçilikler we içki kynçylyklar bilen ýaryşýar. Hatda ýaryşlarda baýrakly orny eýelän her bir türgen hemişe diňe bir ýeňşe däl, eýsem, özüniň şahsy netijesine gönükdirilendir. Üstünlik gazanmagyň motiwi – bu adama mahsus bolan motiwiň görnüşidir. Şu motiwi tapawutlandyran G.Mýurreý ony fiziki obýektlerden, adamlardan, pikirlerden üstün çykmak, olary dolandyrmak we döretmek bilen baglanyşdyrypdyr: işi, mümkingadar, tiz we özbaşdak etmek, päsgelçiliklerden geçmek we ýokary derejä ýetmek, öz-özüňden üstün çykmak, başgalar bilen ýaryşmak we olardan üstün çykmak, başarnyklaryň şowly ulanylmagy netijesinde özüňe bolan hormaty beýgeltmek.

Soňra motiwiň meseleleriniň toplumynyň işlenilişi köp sanly psihologlar tarapyndan dowam etdirilipdir. Amerikan alymy D.Mac–Clelland üstünlik gazanmaklygy birkemsiz işe, kämillik nusgasyna ýetmäge zerurlyk diýip çaklaýar. Üstünligiň motiwiniň adamyň ukyplaryny sportuň ähli görnüşi üçin ýokarlandyrmagy we has beýik derejede saklamaga synanyşmak, olarda üstünligiň ölçeginiň ulanylmagy hem-de işiň ýerine ýetirilmegi ýa-ha üstünlige ýa-da şowsuzlyga getirmegi mümkindir.

Psihologiýada düşündirilişinde, üstünligiň motiwini affektiw we kognitiw ýagdaýny, bilelikde integrirlenen funksional ulgamy kesgitleýär we oňa (üstünlige) ýetmek ýagdaýynda işiň gidişini kadalaşdyrýar.

T.O. Gordeýewa bizi gurşaýan älemi, özüni, başga adamlary we olara bolan gatnaşygy belli bir maksat bilen özgertmek arkaly üstün-

lik gazanmakdaky işdir diýen pikirden ugur alýar. Bu iş «haýsydyr bir zady gowrak ýa-da çaltrak etmek, adamyň üstünlik gazanmaga bolan esasy isleglerini we kämilligini ösdürmek bilen höweslenýär».

Üstünlik gazanmaga gönükdirilen türgenler bada-bat ýa-da uly, ýöne möhleti uzaldylan sylaglardan soňkyny saýlaýarlar. Üstünlik gazanmaga höwesi pes bolan türgenler hakyky baýraga öwrenişenligi bilen tapawutlanýar we islegini kanagatlandyrmak üçin ukybyny uzaldyp bilmeýär.

Üstünlige ymtylýanlar öz ýeten netijelerini şahsy içki ýagdaýlara (başarnyklara, yhlasa we ş.m.), şowsuzlykdan gaça durýanlar bolsa daşky ýagdaýlara (ýerine ýetirilýän ýumşuň ýeňilligine ýa-da kynlygyna, şowlulyga we ş.m.) bagly hasaplaýarlar. Şowsuzlykdan gaça durýan türgenler öz başarnyklaryna pes baha berýär, olaryň ýeňlişde tiz keýpi bozulýar, özüne baha berşi peselýär; üstünligi maksat edinenler bolsa, özlerini tersine alyp barýarlar: öz başarnyklaryny doly bahalandyrýar, şowsuzlyklardan saplanyp öňe gidýär.

Türgenleriň üstünlik gazanmak meýliniň mazmuny şahsy alamatyny saklaýar we gyzyklandyryjy, binýady we prosessual meýilleri öz içine alýar. Onuň adaty ösüşi üç maksatda ýüze çykýar.

Birinjiden, uzak wagtyň dowamynda motiwiň mazmuny hakykatda üýtgänok. Ikinjiden, meýliň aýratyn bölekleri tolkunlaýyn üýtgeýär. Üçünjiden, gyzyklandyryjy meýilleriň peselmegi bilen bir hatarda, motiwiň binýady we prosessual bölekleri hem tolkunlaýyn üýtgäp durýar.

Üstünlik gazanmak meýli agdyklyk edýän türgenler pes howsalalygy, goýlan maksatlara ýetmekde tutanýerliligi, öz hereketleriniň dogrulygyna ynamlylygy, özbaşdaklygy, bäsdeşlige ymtylmasy, öz öňüňde agyr ýumuşlary goýmagy we olary çözmäge yhlas etmegi bilen tapawutlanýar.

Şowsuzlyklardan gaçmak meýli agdyklyk edýän türgenler howsalaly we özüne ynamsyz bolýar, maksadyna ýetmekde öz işjeňligini peseldýär, olaryň hereketi köplenç, goranyş häsiýetde bolýar, olar köpräk goranýar we garşylyklaýyn hüjüm edýärler. Gowy taýýarlyk gören, ýöne örän şöhratparaz toparyň, hüjümiň her dürli görnüşlerine seretmezden, sport oýunlarynda hemişe garşylyklaýyn hüjüm edýän-

digini görmek bolýar. Bu alnyp barlyş aýratynlyklary başa-baş söweşiň özbaşdak tärinde has-da aýdyň ýüze çykýar. Üstünlik gazanmak delili agdyklyk edýän türgenler hüjüm etmegi dogry hasaplaýar.

Ýokary derejeli türgenlerde şowsuzlyklardan gaça durmak meýlinden üstünlik gazanmak meýli güýçlüdir. Bu olaryň hereketiniň ýokary netijeliligine we durnuklylygyna ýardam edýär. Üstünlik gazanmaga güýçli isleg ýokary işjeňligi, erjelligi we goýlan maksatlara ýetmek üçin tutanýerliligi döredýär. Şowsuzlyklardan gaçmaga ymtylmanyň ýüze çykmagy, türgenleriň işlerini mümkin bolaýjak şowsuzlyklarda şertlendirýär, maşklaryň ýerine ýetiriliş usullaryny yhlas bilen öwrenmäge, ýaryşyň alnyp barlyş usulyny, ýörelgesini pikirlenmäge we meýilleşdirmäge, garşydaşlary hakynda maglumat toplamaga gönükdirýär.

Sportda ýokary üstünlige ýetmegiň meýilleriniň gurluşy

Gyzyklandyryjy meýiller:

1) türgeniň öz işjeňligini kanagatlandyrmaga ugrukdyrylan wajyp maksady, öz abraýyny galdyrmagy, özüni görkezmegi, borjy ýerine ýetirmegi;

2) türgeniň maddy isleglerini kanagatlandyrmaga ugrukdyran maksady.

Binýady meýilleri:

1) sosial-durmuş işiniň oňaýly şertlerinde türgeniň gyzyklanma derejesi;

2) türgeniň ýörite ylymlary we tejribeleri toplamakda gyzyklanma derejesi;

3) agyry duýgusynyň ýoklugynda türgeniň gyzyklanma derejesi.

Prosessual meýiller:

1) türgeniň öz garşydaşlary hakynda maglumat toplamakda gyzyklanma derejesi;

2) ýaryş döwründe ýaramaz täsir edýän psihogen täsir etmeleriň ýoklugynda türgeniň gyzyklanma derejesi.

Sport işiniň motiwiniň kemala gelmegi

Motiwler güýç we erjellik bilen häsiýetlendirilýär, olar tälimçileriň we sport psihologlarynyň alada edýän meselesidir, çünki türgenleriň hereketiniň üstünligi şeýle tapawutlandyrylmalar bilen baglydyr.

Motiwasiýanyň güýji näçe uly bolsa, işiň netijeliligi hem uly bolýar, munuň şeýledigine derňewler şaýatlyk edýär. Esasan-da, bu kanunalaýyklyk çagalarda aýdyň ýüze çykýar. Ýokary netije görkezmekde juda uly islegiň ters täsire getirmegi-de mümkindir. Şonuň üçin türgenlerde höwes döretmekde Ýerks-Dodsonyň kanunyny nazara almaly, onda höwes döretmäniň güýçlenmegi (kesgitli çäge çenli) işiň we öwrenmegiň netijeliligini ýokarlandyrýar, ýöne aşa artyk güýçli motiw ony we beýlekini ýaramazlaşdyrýar.

Öwgi, ruhy höweslendirmek we ýazgarmak, temmi. Öwginiň we ýazgarmanyň haýsysynyň has täsirlidigi hakynda psihologlarda belli bir pikir ýok. Bu täsir etmeleriň netijeliligi köp zatlar babatda türgeniň adaty şahsy aýratynlyklaryna bagly bolýar. Meselem, introwertlere we gowşak nerw ulgamly adamlara öwgi, ekstrawertlere we güýçli nerw ulgamly adamlara bolsa ýazgarmak täsir edýär. W.W. Markelowyň çagalara basketbol oýnunyň usullaryny öwretmeginde görkezişi ýaly, eger-de şol birwagtda hem öwgi, hem-de ýazgarma yzygiderli dört gezekden köp gaýtalanmasa, işjeňleşdiriji täsiri görkezýär.

Köpçülikleýin öwgi has işjeňleşdiriji täsir edýär, şol birwagtda köpçülik tarapyndan bildirilýän ýazgarma, türgenleriň örän oňaýsyz gatnaşygyna getirýär. Ýekelikdäki käýinji türgenleriň ýarysy oňaýly kabul edýär. Eger-de tälimçi ýazgarmada kesgitli atlary tutman, gös-göni däl-de, gytaklaýyn görnüşde aýtsa, ol işjeňleşdiriji täsir görkezýär.

Eger-de türgeniň ýagdaýy nazarda tutulyp, erbet baha doly esasly we sypaýy görnüşde berlen bolsa, ol işjeňleşdiriji täsir edýär. Bellemeli ýeri, türgen hiç bir babatda bahalandyrylmasa, iş iň erbet netijeleri berýär. Bu islegiň güýjüniň ep-esli peselmegine getirýär, sebäbi türgenler öz yhlasyny hiç kime gerek däl diýip hasaplaýar.

Umuman, türgeniň şahsyýetini boýdan-başa ýerliksiz bahalandyrmak (hem oňaýly, hem oňaýsyz) zyýanlydyr. Oňaýly boýdan-başa

bahalandyrmak hem şeýle bir peýdaly däldir, sebäbi şeýle bahalandyrma türgende kanagatlanmk duýgusyny döredýär, bu bolsa ony höwesden gaçyrýar, özüne bolan talaby peseldýär.

Ýaryş (bäsdeşlik) işjeňleşdiriji faktor hökmünde. Türgenleşik sapaklarynda toparlaryň arasynda ýaryş elementini ulanyp, motiwasiýanyň güýjüni ýokarlandyrmak mümkindir. A.S.Puni türgenleriň topar içindäki özara guralan ýaryşda gowy işjeňlik gazanyp bolýandygyny, ýöne şol birwagtda, toparlaryň arasyndaky ýaryşda has ýokary işjeňlik gazanyp bolýandygyny 100 m aralyga ylgawda subut etdi. Şuňa meňzeş gyzykly maglumatlar başga barlaglarda hem alyndy. Hatda başga toparda ýa-da sport mekdebinde şol bir işiň has netijeli ýerine ýetirilýändigi baradaky ýönekeý habarlar hem türgenleriň işjeňliginiň ýokarlanmagyna sebäp bolýar.

Başga adamlaryň bolmagy. Ýaryşlarda başgalaryň (esasan, ýakyn adamlaryň) bolmagy, türgenlere höweslendiriji täsir edýär, ýöne käwagt ters netije hem berýär. Meselem, eger futbolçy ýygyndy toparyň tälimçisiniň özüne üns berýändigini bilse, türgeniň özüni görkezmäge ymtylmasynyň netijesinde, oýnuň täsirliligi peselýär. Bu ýerde W.M. Behterewiň barlaglary nazara alynmalydyr, ol adamlary jemgyýet tarapdan duýgurlara, sosial tarapdan gowşaklara we biparhlara bölýär. Ýokary howsalaly türgenler beýlekilere seredende, janköýerleriň barlygyna oňaýsyz täsiri ýüze çykarýarlar, ýöne tomaşaçylaryň goldawyna ymtylýan türgenler köplenç, özüni oňaýly duýýarlar.

Hereketleriň çylşyrymlylyk we hemişelik derejesiniň ähmiýeti uludyr: köp ýagdaýda başga adamlaryň barlygynda ýönekeý we berk işler gowy ýerine ýetirilýär, ýaňy özleşdirilip başlanan we sazlaşygy çylşyrymly işleriň bolsa erbet ýerine ýetirilmegi mümkindir.

Jemgyýetçiik ünsüniň täsiri

Adamlaryň uly bolmadyk ünsüniň we aladasynyň türgenleriň sport işiniň ýokarlanmagyna täsiriniň bardygy psihologlar tarapyndan subut edilendir. Haçan-da türgen öz zähmetiniň jemgyýete gerekdigini bilse, onuň motiwi beýgelýär. Jemgyýetçilik ünsüniň ýoklugy (metbugatda ýatlanylmaýar, telewideniýede görkezilmeýär

we ş.m.) sport işiniň peselmegine sebäp bolýar, erbet netijeli depressiýany döredýär.

Jemgyýetçilik ünsüniň aşa köp bildirilmegi, oňaýsyz netijelere hem eltip bilýär (türgende «meşhurlyk keseliniň» döremegi, başga sebäpler: şübheli dostlar, oturylyşyklar we ş.m.), olar türgeniň höwesine ýaramaz täsir edýär, sport ussatlygyny ösdürmek yhlasyny peseldýär.

Başga bir tarapdan, uly jogapkärçilikli, ýokary howsalaly türgenler jemgyýetçilik ünsüni kanagatlandyrmak isläp, özüniň artykmaç yhlasy, biabraý bolmazlyk islegi zerarly ýaryş işiniň täsirliligini peseldýär.

Türgenlere bildirilýän jemgyýetçilik üns, diňe bir öwgüler bilen däl, eýsem subýektiw we adalatsyz tankyt bilen hem baglydyr. Olaryň işine professional taýdan seretme, köplenç, köpçülikleýin habar beriş ulgamynda joşgunly ara alnyp maslahatlaşylma häsiýete eýe bolýar. Hemme türgen muňa garşy durup bilmeýär. Käbirler üçin munuň ýaly tankyt frustrasiýanyň ösmegine, adamlar bilen dawada bolmaga itergi bolýar; türgen ýekelige ymtylyp başlaýar, metbugatyň işgärleri we janköýerler bilen gepleşmekden ýüz öwürýär, onda ýaryşlardan gorky döreýär.

Geljege bolan meýilleriň, kesgitli maksadyň bolmagy. Türgeniň öz işiniň ähmiýeti we maksady aýdyň düşünilýän bolsa, motiwasiýanyň güýji hem şoňa garaşly bolýar. Maksada ýetmek hakykaty türgen üçin geljegi döredýär. Ol üznüksizligi, çylşyrymlylygy boýunça hemişe güýçlenýän aýratyn maksatlardan düzülen bolmalydyr. Şol sebäpli motiwasiýanyň güýjüni saklamak üçin türgeniň öňünde diňe bir uzak däl, eýsem ýakyn maksatlary goýmak maksadalaýykdyr. Olara ýeten türgen öz işinden kanagatlanar we maksada okgunlylygyny berkider.

Maksada uzak wagtlap garaşma ýa-da oňa ýetmegi näbelli wagta çenli yza çekme, türgeniň yhlasynny sowadýar, işe bolan gyzyklanmasyny, maksada ýetme islegini ýok edýär. Şonuň ýaly täsiri maksadyň aýdyň dälligi, onuň kesgitsizligi hem görkezýär.

Maddy sylag. Höwesjeňler sportunda, professional sportda bolşy ýaly, türgenleriň ýaryşlarda has ýokary netije görkezmegi üçin, ýaryş

guramaçylary we sport ýolbaşçylary maddy höweslendirmeleri (pul, guýlan altyn, brilliant, gymmatly maşynlar ...) ulanýarlar.

Päsgelçiliklerden geçmek üçin göreşmek, özüňi dartgynlylygyň täsirine sezewar etmek, şertleri üýtgetmek we üstünlik gazanmak, sport hereketinde güýçli meýilleriň biridir. Köp türgen sport bilen meşgullanmakdan we garşydaşyňy ýeňmekden ýa-da olaryň ýolunda döreýän päsgelçiliklerden geçmekden uly lezzet alýar. Psihologlar entek tejribe toplap ýetişmedik türgenlere garşydaşyňdan üstün çykmagyň lezzeti barada gürrüň bermegiň ähmiýetiniň ýokarydygyny tassyklaýarlar. Päsgelçilikleri ýeňip geçmek islegi we ondan alynýan kanagatlanmanyň, hakykatdan-da, güýçli höweslendiriji täsiri bolýar. Sport tejribesi has ýönekeý we ir dartgynlygy ýüze çykarýar. Sportuň köp görnüşine häsiýetli bolan kyn şertlerde üstünlik gazanmak, eger-de käbir talaplar ýerine ýetirilse, ýaş türgenlere geljekde uly peýda getirýär:

1. Türgene öwretmegiň ilkinji basgançagynda stresi ýeňip geçmegiň oňaýly taraplary ýörite görkezilýär we sport bilen işjeň meşgullanmak esaslandyrylýar.

2. Türgene otnositel üstünlik gazanmaga mümkinçilik berilýär, ýagny oňa esaslandyrylmadyk talaplar bildirilmeýär, meselem, çempion bolmaklyk. Ol diňe özüniň ähli başarnygyny açyp görkezmeli we öz-özüni kämilleşdirmeli.

3. Ýaş türgeniň sezewar bolýan fiziki we emosional stresi entek hiç hili ýüklenmelere öwrenişmedik bedeniň fiziologik we psihologik mümkinçiliklerinden ýokary bolmaly däldir.

Sport işiniň meýilleri adamda sport bilen meşgullanmaga diňe bir höwes döretmän, eýsem, sapaklara subýektiw, şahsy öwüşgin berýär. Başga-başga türgenler sportuň şol bir görnüşi bilen meşgullanyp, çylşyrymlylygy we depginliligi boýunça meňzeş türgenleşikleri ýerine ýetirip, dürli, käwagt gapma-garşy motiwasiýalardan ugur alýarlar, özüniň taýýarlyklaryna dürliçe ähmiýet berýärler, şonuň üçin olaryň özüni alyp barşyny bahalandyrma hem dürli bolmalydyr. Bellemeli zat, türgenleriň islegleri özüniň mazmuny boýunça täsirlidir. Sportda kämilleşme işinde olar üýtgeýärler, şertlere, başga türgenlere, öz hereketlerini bahalandyrma, esasan-da, maksadalaýyk terbiýeçilik işe görä özgerýärler.

SPORT IŞINDE PSIHOLOGIK HEMAÝAT

Soňky onýyllyklarda türgenleriň taýýarlyk derejesi ýokarlandy. Tehniki we taktiki ussatlygyň ösüşi muňa mysaldyr. Ýöne häzirki zaman sportunyň talaplary diňe bir tehniki, taktiki hereketleriň, umumy we ýörite fiziki taýýarlygyň ösüşini däl, eýsem, psihiki taýýarlygy, ýaryş işini hem talap edýär.

Türgeniň ýaryş işine öňünden çaklap bilinmezlik, ýaryşyň dartgynlyk (stresogen) dörediji faktorlarynyň hemişelik täsiri, psihikanyň goşmaça mümkinçilikleriniň gatnaşmagy häsiýetlidir. Bellemeli zat, köp türgen ýaryşyň iň ýokary (ekstremal) şertlerinde öz duýgy ýagdaýyny kadalaşdyrmagyň mehanizmlerini köp ýyllap işläp düzýär, ýöne kadalaşdyrmagyň mehanizmlerini agtarmak we işläp düzmek türgenleriň taýýarlygynyň häzirki zaman talaplaryny kanagatlandyrmaýar. Şeýlelikde, ýaryş işinde çözülýän meseleler bilen baglylykda, özüňi psihologik alyp barmagyň meseleleri döreýär.

Psihologik hemaýat etme häzirki zaman şertlerinde türgenler bilen iş ulgamynyň wajyp düzüjisi bolup durýar. Ol okuw-türgenleşik we ýaryş işini aralaşdyrýar, şahsyýetiň subýektiw alamatlarynyň döremegine ýardam edýär.

Häzirki wagtda amalyýetde psihologik kömek, psihologik goldaw bermegiň usuly we özüňi psihologik alyp barşyň görnüşi dürli-dürlüdir. Olar hünärmenler tarapyndan çözülýän meseleleriň häsiýeti boýunça tapawutlanýar. Bu tapawutlar psihologik kömegiň ol ýa-da beýleki nusgasyny emele getirýär. Bu nusgalaryň her biri nazary esaslandyrma daýanýar we işde ulanylýan usullary öňünden çaklaýar.

«Psihologik kömek», «Psihologik goldaw», «Psihologik hemaýat»

«Psihologik kömek», «Psihologik goldaw», «Psihologik hemaýat» düşünjelerini anyklamak üçin, häzirki zaman psihologik we pedagogik adalgalar edebiýatynda kabul edilen aýratynlyklary takyklamalydyr.

Psihologik kömege giň we dar manyda seredilýär. Giň manyda psihologik kömek çagalaryň fiziki funksiýalarynyň we şahsy ala-

matlarynyň ösüşinde bar bolan kemçilikleri düzetmäge gönükdirilen psihologik täsirlerdir. Dar manyda psihologik kömek – bu çaganyň şahsyýetiniň ösüşini, sosial işjeňligini, uýgunlaşmasyny, şahsyýetara gatnaşyklaryň döreýşini kadalaşdyrmaga gönükdirilen psihologik täsirleriň gönükdirilen usullarynyň biridir.

Türgenlere psihologik kömegiň möhüm bölegi, psihologik goldawdyr. Psihologik goldawyň psihologik nusgasyny gurmagyň nazary esaslary ynsanperwerlik psihologiýada döredilendir:

Psihologik goldaw – subýektiň şahsyýet bolmagyna, onuň ösüşine gönükdirilen we kömek edýän şahsyýetara gatnaşyklaryň prosesidir. Psihologik goldaw işi özüni ösüş arkaly amala aşyrýar.

Psihologik hemaýat psihologik taýýarlyga garanda has giň düşünjedir. Sportda psihologik hemaýat etme türgene iň ýokary netijeleri gazanmaga we onuň şahsy ösüşine ýardam edýär, ol sport käriniň ähli döwründe amala aşyrylýar.

Sportda psihologik hemaýat – bu toplumlaýyn iş we ol birnäçe düzüjini özünde saklaýar.

Hemaýat etme – bu psihologyň pedagogik işiniň ulgamy bolup, türgeniň şowly okamagy we psihologik ösüşi üçin durmuş-psihologik şertleriň döredilmegine gönükdirilendir. Hemaýat etmä tejribeli psihologyň bitewi işi hökmünde seredilýär. Onuň çäginde üç zerur düzüji tapawutlandyrylyp bilner:

– şahsyýetiň pedagogik derejesini ulgamlaýyn yzarlama we onuň psihiki ösüşiniň çaltlygy;

– şahsyýetiň ösüşi we şowly okamagy üçin sosial-psihologik şertleri döretme;

– psihologik ösüşde we okamakda kemçiligi bolan indiwidlere kömek etmek üçin ýörite durmuş-psihologik şertleri döretme.

Şeýlelikde, psihologik hemaýat etme – bu:

birinjiden, jemgyýetçilik goldaw we psihologik kömek psihologik gulluklaryň işiniň çäginde amala aşyrylýar; ikinjiden, integratiw tehnologiýa, onuň merkezi – şahsyýetiň ösüşi üçin şertleri döretme, netijede adamyň öz esasy wezipelerini ýerine ýetirmegi; üçünjiden, kömek isleýänleriň we hemaýat edýänleriň arasynda gatnaşyklaryň özboluşly ýagdaýy.

Psihologik hemaýat etmegiň esasy häsiýetleri:
– prosessuallyk;
– uzaltma;
– gutarnyksyzlyk;
– adamyň hakyky gündelik durmuşyna goşulma;
– oňaýly geçirme.

Sportda psihologik hemaýaty alyp barmagyň maksatlary, wezipeleri we görnüşleri

Psihologik hemaýat etmegiň maksady – şahsyýetiň professional-psihologik güýjüni doly amala aşyrmak we işiň subýektiniň isleglerini kanagatlandyrmakdyr.

Sport işi sportda hemaýat etmegiň wezipelerini görkezip, bu prosese gatnaşýanlaryň sosial we şahsy ähmiýetini kesgitleýär.

Sport işinde psihologik hemaýat etmegiň wezipeleri:

– sport işiniň sosial-psihologik şertlerini derňew etme (türgeniň we toparyň sosiallaşma meseleleri, sportuň ösüşine milli aýratynlyklaryň we däp-dessurlaryň täsiri, şahsyýetara gatnaşyklar we sport toparlarynyň psihologik ýagdaýy, sportda ussatlyga tarap ugur);

– sport işiniň şertlerinde şahsyýetiň döreýiş we ösüş aýratynlyklaryny öwrenme (şahsyýetiň döreýiş mehanizmlerini, motiwasiýalary, sportda hereket başarnyklaryny öwrenme);

– hereket başarnyklarynyň we endikleriniň döremeginde psihologik motiwasiýany öwrenme (ýöriteleşdirilen kabul etmeler, sportuň we türgenleşigiň görnüşleriniň psihologik aýratynlyklary, psihiki ýagdaýlary dolandyrmagyň usullary);

– sport işiniň üstünligini üpjün edýän faktorlaryň motiwasiýasy (ýaryş işinde psihiki prosesleriň dinamikasy, psihiki durnuklylyk we ygtybarlylyk, psihiki ýagdaýlar, üstünligi öňünden çaklama);

– sport işinde psihologik üpjünçiligiň motiwasiýalaryny kesgitlemek (psihosportogrammalar we sportuň psihologik mahsusy görnüşleri (tipologiýasy), sport işinde psihiki ýagdaýlary dolandyrmagyň usullary, anyklaýyş-diagnostika).

Psihologik hemaýat etmegi guramagyň görnüşleri

Psihologik hemaýat etmegi guramagyň üç görnüşini tapawutlandyrmak bolar:

3.2-nji tablisa

Hemişelik hemaýat etme	taýýarlygyň ähli döwründe psihologyň işi
Tapgyrlaýyn hemaýat etme	taýýarlygyň esasy döwürlerinde psihologyň işi
Situasion-pursatlaýyn hemaýat etme	zerur ýagdaýda psihology çagyrma

Psihologik hemaýat etmegiň tapgyrlaýyn görnüşine indiki mümkinçilikleri goşmak zerurdyr:

1. Türgenleriň ýaşaýan ýerlerine hünärmenleri çagyrmak.
2. Hünärmenleriň toparlarynyň arasynda işi paýlamak.
3. Meseleli ýagdaýlary çözmekde köpçülikleýinlik.
4. Psihologik taýýarlygy uzak wagtlap meýilleşdirmek.

Sanalyp geçilen mümkinçilikler psihologik hemaýat etmegiň ulgamynda entek doly amala aşyrylan däldir.

Psihologik hemaýat etmegiň şertleri

Sport üçin netijeli psihologik hemaýat etmegiň möhüm şertleri:

– türgenleşigiň ähli döwründe tälimçi we psihologlar bilen döredijilikli özara gatnaşyk;

– psihologlaryň ýöriteleşmegi we toparlara birikmegi;

– psihologik taýýarlygy uzak wagtlap meýilleşdirme we ulgamlaýynlyk.

Psihologik hemaýat etmegiň meselelerini öwrenmek üçin ýene-de bir wajyp pursat – onuň nusgasyny döretmekdir. Biz ony ýörite nusga diýip atlandyrmaýarys. Biziň pikirimizçe, türgenleriň psihologik hemaýat etmeginiň nusgasy bolmak üçin, köpýyllyk gorag-gözegçilik bolmaly, bu bolsa onuň gurluşynyň üýtgemegine getirýär.

Biziň iş tejribämizde psihologyň türgenler we tälimçi bilen özara gatnaşygynyň birnäçe görnüşde amala aşyrylýandygy ýüze çykaryldy:

3.3-nji tablisa

Ylmy öwrenijilik	Goşmaça	Tejribeleýin
Ylmy öwrenijilik görnüşi psihoanyklaýyş, psihoprofilaktik, psihik düzediji we ösdüriji meýilnamalary, ylmy makalalary, ylmy-usuly gollanmalary, monografiýalary esaslandyrmak we işläp düzmek üçin esas bolan kanunlary we gözlegleri öz içine alýar	Goşmaça görnüş türgenleri okatmagy we olaryň psihologik-pedagogik serişdeleri ulanmagyny talap edýär	Tejribeleýin görnüş psihologik meseleleri çözmekde türgenler bilen özbaşdak işi öz içine alýar.

Psihologyň professional işiniň wezipeleri:

3.4-nji tablisa

Okuw	Öwredijilik	Prognostiklik
Tälimçiler, türgenler, ata-eneler we sport jemgyýetçiligi bilen işlenilende amala aşyrylýar	Türgenlere psihiki kadalaşdyrmagyň endiklerini we psihiki durnuklylygyň döreme usullaryny öwretmek prosesinde amala aşyrylýar	Şahsy ösüşiň netijelerini we türgeniň üstünligini öňünden çaklamak

Biziň pikirimizçe, sport işine doly psihologik hemaýat etme indiki ugurlar boýunça amala aşyrylýar:

– köpýyllyk taýýarlyk döwürlerinde;
– okuw ýylynyň dowamynda;
– okuw-türgenleşik ýygnaklarynda;
– ýaryşlaryň dowamynda.

Her bir sanalan wezipe psihologlar tarapyndan işiň takyk görnüşleriniň ýerine ýetirilişini kesgitleýär.

3.5-nji tablisa

Köpýyllyk taýýarlyk döwründe psihologyň işiniň esasy görnüşleri

Köpýyllyk taýýarlyk döwründe psihologyň işiniň esasy görnüşleri: anyklaýyş (*diagnostika), psihologik taýýarlygy modelirleme, barlag testleri we düzediji çäreler*. Anyklaýyş bir tapgyrdan beýlekä geçilende, psiholog tarapyndan ulanylýar, türgeniň ussatlyk derejesini we şahsy ösüşini häsiýetlendirýän birtopar görkezijiler barlanylýar we deňeşdirilýär. Anyklaýşyň jemleri hem-de taýýarlygyň indiki tapgyrlaryna goýlan maksatlar we meseleler psihologik taýýarlygyň nusgasyny kesgitleýär. Psihologik taýýarlygyň görnüşleri, usullary we serişdeleri kesgitli ýaşda şahsyýetiň psihiki we fiziki ösüşiniň aýratynlygy bilen anyklanylýar. Psiholog tarapyndan psihologik taýýarlyk modelleşdirilende we amala aşyrylanda, psihologyň işiniň ähli görnüşi netije berýär: *hemişelik, tapgyrlaýyn, pursatlaýyn (situasion)*. Barlag testlerini geçirme köpýyllyk taýýarlygyň anyk döwründe psihologik taýýarlygyň dowamynda ulanylan serişdeleri, görnüşleri we usullary kesgitlemäge ýardam berýär. Eger barlag testleriniň netijeleri türgeniň psihologik taýýarlygynda kemçilikleri görkezse, düzediji çäreler geçirilýär.
Okuw ýylynyň dowamynda psihologyň işiniň esasy görnüşleri: anyklaýyş-*diagnostika, psihologik taýýarlygy nusgalaşdyrma, barlag testleri we düzediji çäreler.* Olaryň bu ýerde öz aýratynlygy bardyr. Her okuw ýyly anyklaýyşdan başlanýar. Anyklaýyşyň netijeleri nähilidir bir üýtgeşmeleriň bardygyny subut edýär, olar türgeniň geçen okuw ýylynda şahsy ösüşini we ussatlyk derejesini häsiýetlendirýär. Anyklaýyşyň jemleri hem-de indiki okuw ýylyna goýlan maksatlar we meseleler psihologik taýýarlygyň nusgasyny kesgitleýär. Psihologik taýýarlygy modelirleme, onuň görnüşleri, usullary we serişdeleri okuw ýylynyň maksatlary hem-de wezipeleri bilen kesgitlenilýär. Barlag testleri okuw ýylynyň dowamynda psihologik taýýarlygyň gidişinde ulanylan görnüşleriň, usullaryň we serişdeleriň netijeliligini kesgitlemäge mümkinçilik berýär. Eger barlag testleriniň netijeleri türgen bilen işi gaýtadan geçirme zerurlygyny görkezse, düzediji çäreler geçirilýär.
Okuw-türgenleşik ýygnaklarynda psihologyň işiniň esasy görnüşleri öňküligine galýar, elbetde, okuw-türgenleşik ýygnaklarynda maksatlaryň we wezipeleriň aýratynlyklaryna üýtgeşme girizilýär. Ýaryşdan öň giňişleýin bolmadyk anyklaýyş geçirilýär. Esasan-da, türgeniň strese durnuklylyk we psihiki ygtybarlylyk derejesi kesgitlenilýär. Diagnostikanyň netijeleri okuw-türgenleşik ýygnaklarynyň şertlerinde psihologyň işiniň esasy ugurlaryny kesgitlemäge kömek edýär. Psihologik taýýarlygyň görnüşlerini, usullaryny we serişdelerini saýlama anyk ýaryşlaryň maksatlary hem-de meseleleri bilen kesgitlenilýär. Bu döwürde psihologyň esasy wezipesi ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmek üçin gerek bolan amatly ýagdaýy döretmekdir. Gaýtadan geçirilen anyklaýyş türgeniň ýaryşlara psihologik taýýarlygynyň derejesini görkezmelidir.

3.5-nji tablisanyň dowamy

Psihologyň *ýaryşlarda* bolmagy, onuň topardaky derejesi bilen şertlenendir. Eger-de psiholog düzüm işgäri bolman, topara nähilidir anyk meseleleri çözmek üçin çagyrylan bolsa, ol türgenler bilen ýaryşlara gitmese hem bolýar. Bu ýagdaýda ýaryşlarda psihologik hemaýat etme boýunça esasy agram tälimçä ýa-da türgenleriň birine düşýär. Elbetde, psiholog ýaryşlar başlamazdan öň tälimçä we türgenlere psihiki kadalaşdyrmagyň endiklerini öwredýär, olaryň kömege mätäç bolan türgenlere ýardam etmegi mümkin. Eger toparyň özünde düzüm psihology bar bolsa, ýaryşda hemaýat etme boýunça hemme işi onuň özi ýerine ýetirýär. Bu döwürde psihologyň işiniň esasy görnüşleri*: ýaryş wagtynda türgeniň psihiki ýagdaýyny sazlaşdyrma hem-de zerur bolanda, ýaryşlaryň oňaýsyz netijelerini psihologik kadalaşdyrma.*

Şeýlelikde, türgene psihologik hemaýat etmegiň görkezilen gurluşy, biziň pikirimizçe, gutarnykly bolmasa-da, bu meseläniň ähmiýetine düşünmekde sport hünärmenleriniň kömek etmegine garaşmak bolar.

SPORTDA PSIHIKI GIGIÝENA WE PSIHIKI KADALAŞDYRMA

Sportda psihiki gigiýenanyň esaslary. Türgeniň ýaryş hereketini öňünden bilip bolmaýanlygy, stresogen-dartgynlyk dörediji ýaryş faktorlarynyň hemişelik hereketi, psihikanyň ätiýaçlyk mümkinçilikleriniň goşulmagy bilen şertlendirilýär. Bu, elbetde, saglyga täsir edýär, şonuň üçin psihiki gigiýenanyň esasynda alnan maglumatlary doly aňlamak bilen, türgeniň psihiki ýagdaýyna kesgitli obýektiw gözegçilik ýola goýulýar.

Sportuň psihiki gigiýenasy türgenleriň psihiki saglygyny saklamaga, berkitmäge, gönükdirilen we işlenip düzülýän çärelerdir.

Sportuň psihiki gigiýenasynyň esasy wezipesi – türgeni psihiki saglyk bilen üpjün etme, türgeniň şahsyýetiniň psihologiýasy, sport köpçüliginiň psihologiýasy, psihiki kadalaşdyrma, psihiki profilaktika we psihiki terapiýa bilen baglydyr.

Ylmy tejribeleýin derňewleriň görkezmegine görä, sportdaky psihiki bozulmalar, esasan, işe ukyplylygyň derejesiniň peselmegi bilen baglydyr. Psihiki işe ukyplylygy dikeltmek maksady bilen, psihiki gigiýena ýörite usullary teklip edýär.

3.6-njy tablisa

1. Uklaman geçirme ýagdaýynda ynandyrma	Türgen bilen söhbet geçirilýär. Ýönekeý, ýürege düşmeýän görnüşde onuň şowsuzlyklarynyň sebäbi düşündirilýär we olardan operatiw üstün çykmagyň elýeter görnüşleri maslahat berilýär. Türgen özüni psihologyň (tälimçiniň) söhbede gatnaşýan işjeň ýoldaşy hökmünde duýmaly.
2. Gipnosuggestiýa	Werbal (dilüsti) gipnosuggestiw täsirleriň astynda türgende (sözleriň kömegi bilen) uka meňzeş üýtgeşik duýgynyň döremegini göz öňünde tutýar. Bu ýagdaýda uky ýa-da uklaman geçirme ýagdaýyna garanda, dikelme kadalary has netijeli geçýär.
3. Enjamly usullar	Apparatly usullar ýörite gurallary («PELANA» we «LENAR») we audio serişdeleri (aýdym, ýörite sesler) ulanmagy talap edýär. Bu topara biologik garşylyklaýyn maksatda gurlan usullar hem girýär. Olar wegetatiw funksiýalaryň üýtgemeginiň üstünden gözegçilik etmek üçin ulanylýar (ýürek urgularynyň ýygylygy, arterial basyş).

Sportda psihiki profilaktika we psihiki gigiýena maksady bilen, psihiki farmokologik serişdeler ulanylýar. Olaryň maksatly ulanylyşy şeýle düşündirilýär:

– bu serişdeleriň esasy täsiri psihiki-wegetatiw jogap hereketleri kadalaşdyrmaga kömek edýär.

– olar fiziki we psihiki işe ukyplylygy has ýokarlandyrýar. Psihiki farmokologik serişdeler bäş topara bölünýär.

– transkwilizatorlar rahatlandyryjy täsir edýär, psihiki dartgynlygy, gorkyny we tolgunmany peseldýär, psihiki ýagdaýy kadalaşdyrýar we wegetatiw bozulmalary kiçeldýär.

– Antidepresantlar (iki görnüşi): birisi rahatlandyrýar we keýpi göterýär, beýlekisi psihiki işjeňligi sazlaşdyrýar.

– Psihosimulýatorlar kadalaşdyryjy, güýç beriji täsir edýär.

– Nootroplar aňa täsir edýär, ýokary psihiki funksiýalaryň işini gowulandyrýar, akyl işini kadalaşdyrmak we uzak fiziki ýüklenmelere uýgunlaşmak üçin ulanylýar.

Adaptogenler örän köp sanly bolup, halk lukmançylygynda giňden ulanylýar. Adaptogenleriň iki topary duşýar: a) tygşytlaýjy

alamatlary bolan (žeňşenden, eleuterokokkadan edilen farmasewtik maddalar); b) kadalaşdyryjy alamatlary bolan.

Psihiki farmokologik serişdeler gerek zerur ýagdaýlarda, lukmanyň bellemegi boýunça, ýaryşdan soňky ýa-da türgenleşik döwürlerinde ulanylmadyr.

Sportda psihiki kadalaşdyrmagyň esaslary

Sportda psihiki kadalaşdyrma meselesi sport hereketinde ýokary ähmiýetli psihologik faktordyr. Psihiki kadalaşdyrma meseleleriniň ähmiýetliligi aşakdaky faktorlar bilen düşündirilýär:

1. Dürli derejeli türgenleriň ähmiýetli bölegi ýaryş şertlerinde (mobilleşip) çeýeleşip bilmeýär.

2. Türgende ösüş derejesi näçe ýokary bolsa, olaryň ýaryş netijeleri hem şonçadyr.

3. Ýaryşlarda türgenleriň hereketi, ýaryşyň öň ýanyndaky we badalga pursadyndaky häsiýeti psihiki kadalaşdyrma bolan başarnyklaryň ösüş derejesi bilen şertlenendir.

4. Türgenleriň uly mukdarynyň arasynda psihiki kadalaşdyrma endikleri ösmedik adamlar hem bardyr.

Sportda psihiki kadalaşdyrma – türgende onuň mümkinçilikleriniň döremegine kömek edýän psihiki ýagdaýlaryna gönükdirilen çäreleriň toplumydyr.

Psihiki kadalaşdyrma iki jähetde öwrenilýär:

1) türgeniň öz duýgularyny, hereketlerini, pikirlerini dolandyrmak başarnygy;

2) türgeniň türgenleşikde we ýaryşlarda fiziki hem-de tehniki mümkinçilikleri ulanyp bilmegi.

Psihiki kadalaşdyrmagyň esasy maksady, taýýarlyk döwründe toplanan güýji türgeniň doly ulanyp bilmegine kömek edýän ýörite psihiki ýagdaýlaryň döredilmegidir.

Bu ýagdaýyň psihofiziologik esasy bolup, bedeniň işleýän we dikeldýän ulgamynyň baglanyşygy hyzmat edýär. Islendik pursatda adamyň hereketini üpjün edýän ýa-da onuň ýagdaýyny saklaýan agalyk ediji funksional ulgamlar bilen başga ulgamlar bäsleşýär. Meselem, eger-de türgen taýýarlykda haýsydyr bir kesgitli ýumşy ýerine

ýetirýän bolsa, onda bu ýagdaý ergotrop ulgamyň agalyk etmegi bilen üpjün edilýär, ýöne şol birwagtda subdominantly trofotrop ulgam beden öz güýjüni harçlamaz ýaly mümkin bolan zatlary edýär.

Adamyň beden işiniň bir görnüşinden beýlekisine geçip bilmeýändigi mälimdir. Käwagt bu ýagdaýyň uzalmagy mümkindir. Esasan, bu geçiş psihiki işe ukyplylygyň peselmegi bilen häsiýetlendirilýär, ýöne sport tejribesiniň görkezmegi boýunça psihiki işe ukyplylygyň peselen döwründe, türgene ýokary işjeňlik we psihiki jogap hereketiniň çaltlygy zerurdyr. Gerekli pursatda türgeniň mümkinçiliklerini amala aşyrmaga kömek edýän has netijeli we dogry ýagdaýlary gazanmaga psihiki kadalaşdyrmagyň ýörite usullary ýardam edýär.

Türgenleriň psihiki kadalaşdyrmaklyga özbaşdak eýe bolmagy mümkin, bu örän kyndyr ýöne tälimçiniň özi bilýän bolsa, sportda onuň ähmiýetine we mümkinçiligine düşünse, türgene öwredip biler. Türgenleriň usuly edebiýatda bar bolan usullardan we serişdelerden özbaşdak peýdalanmagy, geçirilen barlaglaryň görkezişine görä, zerur bolan netijäni bermeýär. Şonuň üçin ilki bilen, türgenlerde psihiki kadalaşdyrma başarnygyny döretmeli, onuň üçin dowamly ýörite türgenleşik gerek. Barlaglaryň görkezişi ýaly, has ýokary netije ýaş türgenler bilen işlenilende gazanylýar.

Kadalaşdyrma endikleri indiki ösüş ugurlaryny döretmäge itergi berýär:

1. Psihiki kadalaşdyrmany ösdürmäge we kämilleşdirmäge hemde türgenleşikden, ýaryşdan peýdalanmaga oňaýly, konstruktiw gatnaşygy döretmäge;

2. Psihiki kadalaşdyrmagyň esasynda durýan psihiki funksiýalaryň ösüşi we kämilleşmegi.

3. Obýektiw we subýektiw häsiýetli päsgel beriji ýagdaýlara durnuklylygyň ösüşi.

4. Psihiki ýagdaýa gözegçilik etmegi we kadalaşdyrmagy öwrenmek.

5. Ýerine ýetirilýän işiň mazmunyna gönükdirilen aňy dolandyrmagy öwrenmek.

6. Emosional taýdan durnuklylygy ýokarlandyrmak.

Ýaş türgenlerde psihiki kadalaşdyrmagyň ösüş döwürleri

Ýaş türgenlerde psihiki kadalaşdyrmagyň ösüşiniň üç döwri tapawutlandyrylýar.

1-nji – tanyşdyryjy. Onuň maksady – okaýanlarda psihiki kadalaşdyrmany ösdürmek boýunça sapaklarda oňaýly, konstruktiw gatnaşygy döretmek.

2-nji – taýýarlaýjy. Onuň maksady – psihiki kadalaşdyrmany ösdürmek we oňa eýe bolmak üçin zerur psihiki funksiýalary ýaýbaňlandyrmak.

3-nji – esasy. Onuň maksady – özüňi kadalaşdyrmany, öz pikirleriňi, duýgularyňy, hereketleriňi dolandyrmak başarnyklaryny ösdürmek.

Psihiki kadalaşdyrmagyň mazmuny, onuň aýratynlygy sport işiniň özi, has dogrusy, sportuň görnüşi bilen şertlendirilýär.

Sport işi türgenleşikde we ýaryşda ýaýbaňlanyp, onda psihiki kadalaşdyrmagyň düzümi üýtgeýär. Psihiki kadalaşdyrma türgeniň ýaryşyň öň ýanyndaky we badalga döwründäki kadaly ýagdaýyny döretmek hem-de saklamak maksady bilen amala aşyrylýar. Sport türgenleşiginde psihiki kadalaşdyrmagyň düzümi anyk döwrüň wezipeleri bilen kesgitlenilýär. Türgenleşik döwründe esasy wezipe psihiki kadalaşdyrma, serişdelere, usullara eýe bolmak başarnyklaryny ösdürmäge we kämilleşdirmäge gönükdirilendir. Ýaryş döwründe türgeniň üstünlikli çykyş etmegine gönükdirilen özüni kadalaşdyrma amala aşyrylýar. Türgeniň köpýyllyk türgenleşik işinde psihiki kadalaşdyrma bolan başarnyklary hem psihiki kadalaşdyrma boýunça işiň mazmunyna degişlidir.

Psihiki kadalaşdyrmagyň usullary

Psihiki kadalaşdyrmagyň usullary dürli we köpsanlydyr. Olaryň toparlarynyň dürli maksatlary barada aýtmak mümkin. Ol usullaryň iki görnüşi teklip edildi:

1. Geterokadalaşdyryjylar.
2. Autokadalaşdyryjylar.

Geterokadalaşdyryjylaryň usullary

Ynandyrmagyň dilüsti (werbal) usullary söhbede, buýruga, ynandyrma we göni ynandyrma bölünýär.

Söhbet türgenden nerw dartgynlylygy we ýaryşyň öň ýanyndaky sussupesligi aýyrmak üçin ulanylýar. Ynandyrma has kesgitli wezipeleri yzarlaýar: türgeni anyk işe gönükdirmek; ol ýa-da beýleki hereketiň nädogrulygyny ynandyrmak. Buýruk – uklaman geçirilýän ýagdaýynda ynandyrmagyň has imperatiw görnüşidir. Ol anyk we gysga bolmaly. Göni ynandyrma – bu dilüsti geterokadalaşdyrmagyň has çylşyrymly usulydyr. Ol özünde indiki wezipeleri saklaýar:

– türgeni çäreleriň haýsydyr bir toplumyny ýerine ýetirmäge razy etmek;

– zerur däl emosional dartgynlygy aýyrmak ýa-da tersine, nerw-psihiki işjeňligi ýokarlandyrmak;

– türgende bolup biljek oňaýly maksady döretmek.

3.7-nji tablisa

1.	Fraksion (bölekleýin) gipnozda ynandyrma işi böleklere bölünýär. Adam uky ýagdaýyna girizilip, birnäçe minutdan soň ony oýadyp, hiç hili päsgelçiligiň ýokdugyny soraýarlar, ynandyrmanyň geljekki usullary hakynda gürleşýärler, ýene-de ukladýarlar.
2.	Gipnossuggestiýada seansy alyp barýan hünärmen adamy ukladyp, gipnoz ýagdaýda futbol oýny ýa-da göreş hakynda gepleşik alyp barýar.

Geterokadalaşdyrmagyň dilüsti usullarynyň arasynda gipnossuggestiýanyň (ukuda ynandyrma) dürli görnüşi tapawutlandyrylýar.

Geterokadalaşdyrmagyň dilüsti däl usullarynyň arasynda enjamly-apparatly we enjamsyz görnüşlerini tapawutlandyrýarlar. Enjamly usullarda uky ýagdaýyny döretmek üçin «Elektrouky» ýaly enjam ulanýarlar.

Autokadalaşdyrma usullary

Autogen türgenleşigi ilkinji bolup awstriýaly lukman Şuls teklip edýär. Ol ellere, aýaklara edilýän ýüklenme we ýylylyk duýgusyna, garyn boşlugynyň nerw düwünlerine, ýürege ýylylyk duýgusyna,

maňlaýda ýakymly çala salkyn döremek duýgusyna yzygiderli özüňi ynandyrmak bilen kesgitlenilýär. Bularyň ählisi gowşamaga, nerw dartgynlygyny aýyrmaga ýardam edýär. Ondan başga-da, bu ýagdaýda bolup, türgeniň ünsüni jemleme, ynamsyzlygy, gorkyny ýeňip geçme bilen bagly meseleleriň çözülmegi mümkindir.

Özüňi kadalaşdyrmagyň sada usullary – bu türgenleşikleriň we ýaryşlaryň gidişinde dörän usullardyr. Olaryň ulanylyşy ýaryşlarda üstünlikli çykyş bilen bagly netijäni görkezdi. Özüňi kadalaşdyrmagyň bu usullary duýdansyz ýüze çykýar we ýuwaş-ýuwaşdan endige öwrülýär. Meselem, köp türgen içinden özüne buýruk bermek üçin şol bir sözlemi gaýtalaýar. Bu sözlem käwagt ýürege düşgünç häsiýete eýe bolýar.

Özüňi kadalaşdyrmagyň has ýönekeý usullaryna ýörite türgenleşmek zerurdyr. Bu dilden aýdylýan (werbal) we werbal däl usullar her bir adamyň hereketine mahsusdyr. Dil üsti bilen özüňi ynandyrmak – muňa buýruk berme, psihiki gorag usullary girýär. Werbal dällere dem alyş we mimiki maşklar; ýörite myşsa duýgularyna esaslanan maşklar girýär.

Psihiki ýagdaýlary kadalaşdyrmak iki ýol bilen amala aşyrylýar:

1) olaryň döreýşini duýdurmak;

2) eýýäm emele gelen ýagdaýlary ýok etmek. Bu prosesi geçirmek üçin töwerekden gelýän täsirleri ýa-da özüňi kadalaşdyrmagyň köpsanly serişdeleri we usullary ulanylyp bilner.

Psihiki kadalaşdyrma üçin ýadamak, aşa ýokary nerw-psihiki dartgynlyk, tamaň çykmazlyk ýaly psihiki ýagdaýlar has wajypdyr.

Ýadama. Ýadama ýagdaýynyň ösüşi çylşyrymly geçýär: ilkibaşda türgen ysgynsyzlygy, ukuçyllygy, sussupesligi, ýerine ýetirilýän işe gyzyklanmanyň peselendigini duýýar, soňra onda ýokary duýgurlyk, şähdiň çalt üýtgemegi ýüze çykýar; soňky tapgyrda newroz ýagdaýlaryň ýiti ýüze çykmagy bellenilýär: şähdiň durnuksyzlygy, ukynyň bozulmagy, işe pes ukyplylyk, sussupeslik we beýleki dürli funksional bozulmalar.

Käwagt ýadawlygyň ötüşmeginde keseller we şikesler döräp bilýär. Bellemeli zat, ýadawlyk döwründe diňe bir fiziki däl, eýsem, psihiki ýüklemeleri hem peseltmeli. Psihiki kadalaşdyrmanyň mede-

niýetiň we sungatyň serişdeleri görnüşlerini ulanmak has peýdalydyr, ýöne bu serişdeler özüne ünsi çekmelidir. Meselem, ýeňil, gyzykly film görseň bolýar, emma türgen onuň üçin bir ýere gitmeli bolsa, bu eýýäm psihiki kadalaşdyrma däldir we türgen üçin ýadawlyk ýagdaýynda hiç hili peýda getirmeýär.

Bu ýerde gipnossuggestiw serişdeler hem peýdaly bolup biler. Olardan peýdalanylanda türgeni rahatlyga, gowşama, dynç alşa ynandyrmaly. Psihiki kadalaşdyrmagyň enjamly usullary hem zerurdyr. Olaryň kömegi bilen gowşama we uky ýagdaýynyň ösüşi has ýeňil geçýär.

Aşa ýokary nerw-psihiki dartgynlyk

Aşa ýokary dartgynlyk, elbetde, sport hereketlerini ýerine ýetirmäge we bedeniň hemmetaraplaýyn mümkinçiliklerini dogry ulanmaga päsgel berýär. Tejribäniň görkezişine görä, ukusyz geçirme ýagdaýynda dartgynlygy aýyrmak üçin psihiki kadalaşdyrmany ulanmak netijelidir. Mundan başga-da, onuň has göni usuly – üns çekiji ähmiýeti bolan täze duýgurlyk ojagyny döretmekdir:

1) aşa ýokary tolgunmanyň sebäplerini kesgitleme;
2) ony düşündirme we aradan aýyrma;
3) özüňi kadalaşdyrmagyň usullaryny ýerine ýetirme.

Aşa ýokary nerw-psihiki dartgynlykda arakesme görnüşinde guralan özüňi kadalaşdyrmagyň usullarynyň has netijeli bolmagy mümkin. Esasy zat, türgen garşylyklaýyn ýagdaýa duşanda, oňa özüni bütinleý parhsyzlyga salmagyna ýol bermeli däl. Aşa ýokary dartgynlygyň has çylşyrymly döwri ýaryş wagtynda döreýär. Bu ýerde türgeniň özüni kadalaşdyrmagyň şahsy goruny özünde jemlemegi zerurdyr.

Tamaň çykmazlyk

Tamaň çykmazlyk ýagdaýy garaşylan wakalaryň we hakyky netijeleriň arasyndaky döreýän duýdansyz tapawut bilen baglydyr. Oňaýsyz emosiýaly bu ýagdaý ýadawlyk we aşa ýokary nerw-psihiki dartgynlyk bilen baglanyşyp biler. Ol özbaşdak hadysa hökmünde hem ýüze çykyp biler.

Tamaň çykmazlyk ýagdaýyna garşy göreşmekde psihiki kadalaşdyrmagyň indiki usullary ulanylýar:

1) wakany logiki derňew etme;

2) joşgunly duýgulary ýa-da psihiki kömegi ýatyrmagyň usullaryny saýlama;

3) bu ýagdaýdan çykmak üçin zerur bolan çäreleriň meýilnamalaryny düzme.

Psihiki kadalaşdyrmany «Öňe!», «Göreş!» ýaly sözler bilen tamamlamaly. Bu tamaň çykmazlyk prosesinde wajypdyr, çünki bu ýagdaýda diňe buýruk türgeniň içki gapma-garşylyk ýagdaýyna täsir edýän usuldyr.

Tamaň çykmazlyk ýagdaýynda özüňi kadalaşdyrma we enjamly usullary seresaply ulanmaly. Sorag-jogap usuly täsirli netijeleri berýär.

Şeýlelikde, psihiki kämilleşdirmegiň dürli usulyny we serişdelerini ýagdaýyň aýratynlygyny, türgenleriň şahsy aýratynlyklaryny we olaryň psihiki ýagdaýyny hasaba alyp peýdalanmaly.

Pikirlenmek üçin ýumuşlar we soraglar:

1. Psihiki gigiýena düşünjesiniň esasyny görkeziň. Sportda psihiki gigiýenanyň esasy wezipelerini sanaň.
2. Psihiki işe ukyplylygy dikeltmegiň usullary haýsylar?
3. Sportda psihiki öňüni alma we psihiki gigiýena maksady bilen ulanylýan psihiki farmakologik serişdeleri atlandyryň we häsiýetlendiriň.
4. Sportda psihiki kadalaşdyrmagyň meseleleriniň ähmiýetini kesgitleýän faktorlary görkeziň.
5. Özüňi kadalaşdyrmagyň endikleriniň ösüşiniň esasy ugurlary haýsylar?
6. Ýaş türgenlerde psihiki kadalaşdyrmagyň ösüş döwürlerini häsiýetlendiriň.
7. Psihiki kadalaşdyrmagyň usullaryny sanaň we häsiýetlendiriň.

IV BAP
TÜRGENIŇ ERK-EMOSIONAL ÝAGDAÝY

TÜRGENIŇ ERK HÄSIÝETLENDIRMELERI

Sportda adam her dürli duýgulary başdan geçirýär. Olaryň biri oňyn häsiýete eýe bolup, türgeni ruhlandyrýan bolsa, beýlekileri oňyn däl bolup, ýagdaýy we hereketi durnuksyzlandyrýar. Emosional durnuklylygy işjeň usullar bilen terbiýeläp bolýar. Işjeň usullar oňat ösen erk häsiýetleriň kömegi bilen amala aşyrylýar.

Erk sypatlarynyň gurluşy sportuň her bir görnüşinde durnukly, obýektiw şertler bilen kesgitlenendir. Bu şertleriň üsti bilen ilki merkezi, häzirki erk sypatlar, olaryň ösmegi bilen sportuň görnüşine mahsus bolan päsgelçilikleri ýeňip geçmeklik pugtalandyrylýan merkezi häsiýetler aýdyňlaşdyrýlýar.

Sportuň dürli görnüşiniň wekilleriniň erk sypatlarynyň mazmun aýratynlyklary kesgitlenende, onuň esasyny maksatlaryň we meseleleriň düşnükliligi bilen häsiýetlendirilýän maksada okgunlylyk, işiň we kesgitli hereketiň yzygiderliligi, hereketiň hem-de maksada ýetmegiň dykgatlylygy düzýär. Maksada okgunlylygyň ýokary ösüş derejesi tutuş gurluşyň berkligini üpjün edýär. Onuň pes derejesi bolsa ters netijäni berýär.

4.1-nji tablisa

Sportuň dürli görnüşiniň wekilleriniň erk sypatlarynyň gurluşy

Sportuň görnüşleri	Merkezi bölekler	Ýakyn bölekler	Uzaklaşdyrylan bölekler
çydamlylyk *(staýerler)*	erjellik we tutanýerlilik	çydamlylyk we özüňe erk etmek	başlangyç görkezijilik we özbaşdaklyk; batyrgaýlyk we dogumlylyk
ýokary töwekgelçilik *(tramplinden bökmek)*	batyrgaýlyk we dogumlylyk	çydamlylyk we özüňe erk etmek	erjellik we tutanýerlilik; başlangyç görkezijilik we özbaşdaklyk

4.1-nji tablisanyň dowamy

çylşyrymly hereketler *(gimnastika)*	çydamlylyk we özüňe erk etmek	batyrgaýlyk we dogumlylyk	erjellik we tutanýerlilik; başlangyç görkezijilik we özbaşdaklyk
oýun görnüşleri *(futbol)*	başlangyç görkezijilik we özbaşdaklyk	erjellik we tutanýerlilik	batyrgaýlyk we dogumlylyk; çydamlylyk we özüňe erk etmek

Erjellik we tutanýerlilik maksada ýetmeklik we döreýän dürli derejeli kynçylykly päsgelçiliklerden geçmek boýunça häsiýetlendirilýär.

Dogumlylyk we batyrgaýlyk hereketde döreýän çözgütleriň öz wagtyndalygy we oýlanyşyklylygy, olaryň amaly hereketlerde amala aşyrylmagy; çözgüt, onuň howply şertlerde hem ýerine ýetirilişi üçin jogapkärçilik öz üstüňe alnanda gorkynyň ýoklugy boýunça häsiýetlendirilýär.

Çydamlylyk we özüňe erk etmek akyly dury saklap bilmegi, tolgunma we sussupeslik şertlerinde pikirleri, duýgulary, hereketleri dolandyrmak mümkinçilikleri, garaşylmadyk päsgelçilikleriň, şowsuzlyklaryň hem-de oňaýsyz ýagdaýlaryň ýüze çykmagy boýunça häsiýetlendirilýär.

Başlangyç görkezijilik we özbaşdaklyk täzelik, döredijilik we hereketde pikirlenmäniň çaltlygy; başga adamlaryň, olaryň hereketleriniň täsiriniň gatnaşygyna görä durnuklylyk boýunça häsiýetlendirilýär.

Maksada okgunlylygy saklamagyň esasy ugurlary:

1. Hereketiň maksadyny we geljegini aýdyňlaşdyrmak. Ýakyn maksatlar maşklary özleşdirmek, hereket görkezijisiniň belli bir derejesine ýetmek we ş.m. bolup biler. Munuň bilen baglylykda her bir türgenleşik sapagyny, türgenler «mydama» öwrenmän, eýsem kesgitli bir zady özleşdirip biler ýaly geçirmeli. Türgenleriň, taýýarlykdan soň özlerinde bolýan özgermäni, öňe hereket edýändigine düşünmegini gazanmaly.

2. Okuw-türgenleşik sapaklarynyň geçirilmeginiň we dynç alşy guramagyň dürli serişdesi, görnüşi we usuly. Uzak wagtlaýyn we birmeňzeş, günde gaýtalanýan türgenleşik işleri birsydyrgynlygyň hem-de psihiki bizar bolmaklygyň ötüşen ýagdaýynyň döremegine getirýär, olar diňe bir taýýarlygyň täsirini peseltmän, eýsem erjelligi we maksada okgunlylygy peseldýär. Şunuň bilen baglylykda, maksada okgunlylygy saklamak üçin okuw-türgenleşik sapaklarynyň serişdelerini, görnüşlerini we usullaryny üýtgetmeli. Meselem, sapaklaryň tebigatda geçirilmegi, emosional ýagdaýyň göterilmegine we taýýarlyk görýänleriň bedeninde has oňaýly özgerişleriň bolmagyna getirýär. Türgeniň bedeninde biohimiki hadysalaryň bolup geçmegi, onuň şähdine we sapaklara bolan gatnaşygyna baglydyr: oňaýly duýgularda ýokarlanmalar uly bolýar.

3. Elýeterlilik ýörelgesini berjaý etmek. Maksada okgunlylyk döwürleýin maksatlara ýetmek bilen dowam etdirilýär. Şunuň bilen baglylykda, şahsyýetiň erk gurşawynyň ösmegi üçin ýeňip geçip bolýan, ýöne kesgitli ymtylmalary talap edýän kynçylyklary görkezmek zerurdyr. Has ýeňil ýumuş, maksada okgunlylygy saklamaga we erjelligi terbiýelemäge täsirli däldir. Emma has agyr ýumuş lapykeçlik duýgusyny, öz güýjüňe ynamyň ýitmegini ýüze çykarýar. Iň amatly kynçylyklar bolsa türgenleşýänleriň mümkinçiliklerini toplamaga, öz mertebesine närazylyk bildirmäge we olary kynçylyklary ýeňip geçmek üçin durnuklylyga ugrukdyrýar.

4. Bäsdeşlik täsirini peýdalanmak. Türgenleşik wagtynyň kesgitli döwürlerinde maksada okgunlylygy saklamak we erjelligi ýokarlandyrmak üçin bäsdeşlik täsirini ulanmak maksadalaýykdyr. Oňa ýetmegiň iň ýönekeý usuly, ýüklenmeleri ýerine ýetirmegiň oýun we ýaryş tärlerini ulanmakdyr.

5. Türgende borç we jogapkärçilik duýgularyny döretmek. Türgende borjuny duýmaklyk ýeterlik derejede ösmese, erjellik doly ýüze çykmaýar. Dogrudan-da, onuň ýüze çykmasy, türgeniň diňe özüni bilme ymtylmalarynda hem mümkindir (nebisjeňlik, aşa şöhratparazlyk), emma munuň ýaly maksada okgunlylyk we erjellilik pedagogy begendirmeýär.

Sportda gözegçilik (kontrol) lokusy (ýeri, nokady)

Sport ussatlygynyň ösüş şertleriniň biri-de, gözegçilik ýeri, nokadydyr. Gözegçilik lokusy (lat. “locus” – ýer, ýerleşýän ýeri we frans. “contrôle” – barlag) adamyň öz hereketiniň netijelerini daşky güýçlere ýa-da hususy üstünliklerine we utulyşlaryna jogapkärçiligi bilen baglanyşdyrýar. Esasy bellemeli zat, jogapkärçiligi kabul etmek diňe bir «hereketiň soňky netijesiniň täsiri» bilen däl, eýsem netijäniň öňünden belli bolmagy bilen baglylykda hem ýüze çykýar. Adamyň özüni alyp barşyny oýlanyşykly guramagy we kynçylyklary ýeňip geçmäge gönükdirilen özüni kadalaşdyrmagy, şahsyýetiň sportda öz wezipelerini amala aşyrmagy üçin zerur iň möhüm häsiýetlendirmesi bolýar.

Türgeniň şahsyýetini döretmekde jogapkärçilik düşünjesi uly ähmiýete bolup, akyl, saýlaw, erk azatlygy, hereket ýaly düşünjeleriň giňişliginde belli bir mana eýe bolýar. Jogapkär bolmak – ýerligiň-kontekstiň iň güýçli talabyna, ýagny daşky höweslendirmä oňaýly we oňaýsyz seslenmekdir. Meselem, her bir hereket (düşünilip, ygtyýarsyz ýa-da aňlanylman) saýlaw bilen baglanyşýar, ýagny şu ýagdaýda mümkin bolan bir hereket düşünilip we düşünilmän makullanylýar. Bir topar mümkinçiliklerden aňly, ygtyýarsyz saýlawyň esasyndaky ösüşiň netijesi hereketdir. Saýlaw edip, subýekt (türgen) bar bolan peýdanyň haýsysynyň onuň üçin gymmatlydygyny bilmek üçin, çözgüt kabul etmäge mejbur bolýar. Saýlaw subýektiň her dürli peýdany bahalandyrma başarnygyny niýetleýär. Şonuň üçin aňly-düşünjeli, gymmatly maksady bolan subýekt üçin saýlaw elýeterlidir.

Her bir adam özüniň we başganyň ynamlylygyny, mümkin boldugyça, köp ýagdaýlarda göz çaky bilen kesgitleýär. Ynamly adamy saýlamagyň ölçegleriniň biri jogapkärçilikdir. Umuman, adamyň işiniň ähli gurşawynda sportda dürli çözgütleri kabul etmegiň wajyp ölçegi jogapkärçilikdir.

Psihologiýa ylmy bu hadysany ünssüz galdyrmady, jogapkärçiligiň psihologiýasy atly pudak döredi. Watan psihologiýasy jogapkärçiligiň soraglary boýunça düýpli nazary esasy toplady. Şol bir wagtda Günbatardaky köpsanly derňewler J. Rotteriň lokus gözegçilik nazaryýetiniň çäginde geçirildi. Adamda ynsan şahsyýetiniň sazlaşygyna

ýetmek üçin onuň içki we daşky gurşawy deň derejede bolmaly. Ilkinji nobatda, gözegçilik nokadynyň ösüşine adamyň maşgaladaky terbiýesi täsir edýär. Bu tebigy zat, sebäbi haýsydyr bir şahsy häsiýetler kiçilikden öwredilip başlanýar.

Türgen öz işinde diňe bir emele gelen ýagdaýy dogry bahalandyrman, eýsem oňa dogry baş galdyrmaly. Türgen üçin hyjuwyň ýa-da ýagdaýa gatnaşygyň iki derejesini tapawutlandyrmak mümkin: diňe meniň özüm (topar) ýeňiş üçin mümkin bolan zatlary edip bilerin, ýa-da «eger şowuna düşse, hemme zat gowy bolar» .

Birinji ýagdaýda internal (jogapkärçiligi öz boýnuňa almak) gözegçilik lokusynyň ýüze çykmagy sebäpli, biz ynamlylyk bilen iş salyşýarys. Ynamlylyk boýunça dolandyryş adamyň öz içki dünýäsinde ýerleşýär we şahsy gözegçiligiň ýokary derejesini amala aşyrmaga diňe onuň özüniň mümkinçiligi bolýar. Ikinji ýagdaý eksternal (daşky) lokusyň, ýagny ynamyň döreýşini şöhlelendirýär. Bu ýerde adamyň durmuşyny ýokary ähmiýetli waka, ykbal we adamlaryň özüni alyp barşy ýaly daşky güýçler dolandyrýar.

Barlag lokusynyň (ýeriniň) nukdaýnazaryndan hokkeýçilere seredip, indiki netijelere gelmek bolýar. Hokkeýçi-eksternallar adatça, hemme zat hadysa bilen bagly diýip hasaplaýarlar, taýýarlyklar wajyp, ýöne olara bütinleý berilmeklik hökman däl. Howply pursatlarda olar garşydaşyň derwezesine şaýbany urmak üçin taýagy her dürli edip goýmagy mümkin (girer-girmez). Hokkeýçi-internallar bolsa özüne, öz güýjüne ynamly, ýeňişleri we şowsuzlyklary hususy hereketleriniň netijesi hökmünde kabul edýär. Howply pursatlarda garşydaşyň derwezesinde öz başarnyklaryna we endiklerine bil baglaýarlar. Utulsalar-da, ahyryna çenli göreşýärler.

OŇYN DÄL PSIHIKI ÝAGDAÝLARY SAZLAMAGYŇ SERIŞDELERI WE USULLARY

Sportda stresse (aşa dartgynlyga) çydamlylyk

Sportda emosional durnuklylygyň iň esasy görnüşi – strese çydamlylykdyr. Stres (iňl. stress – zor salma, azap; agram; dartgynly-

lyk) – bedeniň gomeostazyny (deňagarmlylygyny) bozýan (fiziki we psihologik) täsire jogap hereketi hem-de bedeniň (tutuş durkunyň) nerw ulgamyna laýyk ýagdaý. Ilkinji gezek fiziologik stres kanadaly fiziolog Gansom Selýe tarapyndan uýgunlaşma alamaty hökmünde häsiýetlendirilipdir. Ol «stres» adalgasyny gijräk ulanyp başlapdyr. Stresiň oňaýly(eustres) we oňaýsyz (distres) görnüşleri tapawutlandyrylýar. «Eustres» düşünjesi iki mana eýedir: «oňaýly duýgular bilen ýüze çykan stres» we «bedeni mobilleşdirýän-çeýeleşdirýän güýçsüz stres». Distres düşünjesi stresiň oňyn däl görnüşi bolup, beden onuň bilen göreşip bilmeýär. Ol adamyň saglygyna zyýan ýetirýär we agyr kesellere duçar edip bilýär. Stresden immun ulgam ejir çekýär.

Sport stresiniň umumy ösüşi hem şunuň ýaly. Adatça, fiziki we emosional bölekleri birleşdirýän hem-de stres-faktor rolunda çykyş edýän örän ýokary türgenleşik ýa-da ýaryş ýüklenmelerinden soňra, bedende birnäçe funksional görkezijiler peselip başlaýar (meselem, immun jogap hereketiniň erbetleşmegi). Stres – ýagdaýyň täsiri astynda bedeniň jogap hereketi başlanýar. Eustres ýaşaýyş ukyplylygyna we zähmetiň dürli görnüşine stresiň oňaýly täsir etmeginiň netijesinde adamyň mümkinçilikleriniň ýokarlanmagydyr. Eger stres ýagdaýyň täsiri bes edilmese, güýçden gaçma döwri başlaýar: distres-funksional görkezijileriň pese gaçmagy we onuň yzysüre, eger stresogen täsir etme kesilmese, patologik üýtgeşmeler we ölüm gutulgysyzdyr (aşgazanyň we on iki barmak içegäniň baş keseli, gipertoniýa, newroz, süýjükesel, süýjübaş we başgalar). Stresiň ikinji döwründe bir ýagdaýa çydamlylygyň ýokarlanmagy beýlekisine çydamlylygyň peselmeginiň hasabyna umumy ýokarlanma ýüze çykýar.

Daşky şertleriň (stressorlaryň) we içki aýratynlyklaryň (şahsyýet we onuň gatnaşyk ulgamy bilen) çylşyrymly özara täsiri türgeniň stresdäki ýagdaýyny kesgitleýär. Stressorlaryň astynda içki we daşky gurşawyň ýagdaýlaryna düşünilýär, olar dartgynlyk ýa-da stres ýagdaýyny emele getirýär. Stressorlaryň arasynda, adatça, gysga wagtlaýyn we uzak wagtlaýyn täsirli toparlary tapawutlandyrýarlar. Sport hereketiniň şertlerinde indiki kesgitli stresorlary belleýärler.

Gysga wagtlaýyn täsirli stressorlar:

– gorkyny ýüze çykarýan stressorlar (öň şikes alnan maşky ýerine ýetirme, belli çempion bilen duşuşyk, ýakymsyz maglumat we başgalar);

– erbet fiziki duýgyny ýüze çykarýan stressorlar (agyry, ýadawlyk; erbet meteorologik şertler we ş.m.);

– tizligiň we depginliligiň stressory (rekord netijä esaslandyrylmadyk aşa ýokary şert goýma; maglumatyň köplügi; ýokary güýji we hereketiň tizligini ýüze çykarma zerurlygy we ş.m.);

– ünsi sowma stressorlar (garşydaşyň taktik hilesi, saglygyň üçin alada etme, maşgala hem-de durmuş kynçylyklary we başgalar);

– şowsuzlyk stressorlary (hereket ýerine ýetirilende ýalňyşlyk, şowsuz badalga, «şowsuz» garşydaş we başgalar).

Uzak wagtlaýyn täsirli stressorlar:

– töwekgellik we howp bilen bagly stressorlar (moto we awtosport, hokkeý, alpinizm, tramplinden bökme we başgalar);

– ýadawlygy döredýän uzak ýüklenmeli stressorlar (ösýän fiziki we psihiki ýadawlyga garamazdan, maşklaryň dowamly ýerine ýetirilmegi, şertleriň birmeňzeşligi we ş.m.);

– göreşme stressorlary (ýaryş hereketi, hereketiň usulyny operatiw üýtgetme talaby we ş.m.);

– üzňelik stressorlary (ýaryş wagtynda aragatnaşygy gurap bolmazlyk; toparyň talaplaryna laýyk gelmezlik, ýazgarma we ş.m.).

Çylşyrymly jogap hereketleri-reaksiýalary we olara uýgunlaşmagy talap edýän başga stressorlaryň ýüze çykmagy mümkindir: wagtyň çägi (wagtyň ýetmezligi), adalatly däl eminlik, esbaplaryň garaşylmadyk döwükligi, öň çykyş eden ýoldaşyňa şikes ýetme we başgalar. Gurşap alýan adamlaryň we tomaşaçylaryň jogap hereketleri, jemgyýetçilik höweslendirme ýa-da ýazgarma hakynda pikirleriň esasy stresogen ýagdaý bolmagy mümkindir. Ýaryşlaryň beýige galmagy bilen, iň ýokary derejä ýetýän dünýä çempionatlarynda, olimpiýa oýunlarynda çykyşlaryň ähmiýeti we jogapkärçiligi artýar.

Strese çydamlylygyň alamaty

Dartgynlyga çydamlylygy fiziki, erk, emosional we professional hereketiň aýratynlyklary bilen şertlendirilen ýüklenmeleriň jemi hökmünde belleýärler. Olaryň türgen, hereket, adamlar we saglyk üçin hiç hili zyýanly netijesi bolmaly däldir. Adamyň strese çydamlylygynyň ýüze çykmagynyň aýratynlyklarynyň we kadalaşdyryjy mehanizmleriniň häsiýetnamalary:

– motiwasiýalar we belli bir maksada gönükdirilen hereket;
– funksional resurslar we olary işjeňleşdiriji dereje;
– şahsy häsiýetler we akyl ýetiriş mümkinçilikleri;
– erk-emosional jogap berijilik;
– professional taýýarlyk we işe ukyplylyk.

Strese çydamlylygyň alamaty onuň kadalaşdyrylyşynyň we görnüşleriniň ähli derejede bedeniň hem-de psihikanyň ýagdaýynyň täsir etmegi astynda durnuklylygyny, olaryň adatdan daşary täsirlere garşylyk görkezijiligini we çydamlylygyny häsiýetlendirýär; anyk adatdan daşary şertlerde adamyň ýaşaýşa, işe hemmetaraplaýyn uýgunlaşmagy we stressorlaryň täsir etmeginde çendenaşa umumy bozulmalaryň ýerini dolmak başarnyklaryny aňladýar.

Oňyn däl dartgynly ýagdaýlary sazlamagyň serişdeleri we usullary

Häzirki wagtda sportda psihikany sazlama meselesi sport psihologiýasynyň üýtgewsiz ylmy ugrudyr. Psihikany sazlamaklyk çäreleriň toplumy bolup, türgeniň mümkinçiliklerini doly amala aşyrmaga kömek edýän psihiki ýagdaýyň döredilmegine ugrukdyrylandyr. Sazlama diňe bir oňyn däl ýagdaýy aýyrmagy däl, eýsem amatly göreş ýagdaýynyň (AGÝ) döredilmegini aňladýar.

Psihikany sazlamagyň usuly dürli we köpsanlydyr. Adatça, psihikany sazlamanyň daşky we içki usullary tapawutlandyrylýar.

Autosazlama usullary (içki):

– ýönekeý derejede: pikir-düşünjäniň (ünsüňi sowma) gönükdirilenliginiň bolmagy we üýtgemegi; duýgularyň daşky ýüze çykmala-

rynyň (hereketiň ýüze çykyşyny öňden niýetläp saklamak we täsirliligini üýtgetmek, fiziki maşklaryň kömegi bilen sazlamak; myşsalaryň tonusyny saklamak üçin öňünden niýetlenilen indiwiduallaşdyrylan maşklaryň sazlanmasy, ýörite dem alyş maşklary) barlagy, sazlanmasy we başgalar;

– toplumlaýyn görnüşde: bedende döreýän psihikany sazlaýjy we psihomyşsaly türgenleşige ideomotor taýýarlyk, öz-özüňe gözegçilik etme we sazlama.

Geterosazlamanyň usullary (daşky):

Ýagdaýy sazlamagyň köp sanly täsirli daşky usullary bardyr: farmakologik, saz terapiýasy, aromoterapiýa (hoşboý ys bilen bagly), reňk bilen täsir etme, refleksoterapiýa (nokat görnüşinde owkalama, iňňe sançma), fiziki serişdeler (owkalama, suw proseduralary), elektrofiziologik usullar (elektrik uky), daşky täsir etme, gipnossuggetiwler (gipnoz, fraksion täsir etmeler, «reportaž» (habar) we başgalar.

Türgeniň ruhy taýdan özüni sazlamagy

Ýaryşlaryň dowamynda öz ýagdaýyňy sazlamak bilen baglanyşykly ýagdaýlar ýygy-ýygydan ýüze çykýar. Haçan-da psihiki we fiziki ýüklenmeler has ýokary bolup başlasa, türgen öz ýagdaýyny kyn dolandyrýan bolsa, aşa artyk psihiki dartgynlyk ýüze çykyp, hereketi peseldýär we psihologik şowsuzlyga, özüne ynamynyň gaçmagyna getirýär.

Psihiki özüňi sazlamak – adamyň öz-özüne sözleriň we oňa laýyk gelýän hyýaly keşpleriň kömegi bilen täsir etmegi.

Psihiki özüňi sazlaýşyň esasy iki ugry bellidir: öz-özüňe ynanma (logiki deliller bilen özüňe täsir etme) we özüňi ynandyrma (logikadan daşda aňa täsir edip bilýän garşylyksyz ynam).

Özüňi dolandyrmak başarnygy islendik hereketiň, şol sanda sporta taýýarlygyň möhüm bölegidir. Sportda ýaryşyň öň ýanynda türgeniň psihiki ýagdaýyny sazlamagyň birnäçe usuly bolup, olar çendenaşa nerw-psihiki dartgynlygy peseldýär (meselem, ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma).

Özüňi sazlamagyň usullary:

– Özüňi sazlamagyň iň ýönekeý usullary (türgene mahsus we ýörite öwrenmegi talap etmeýän). Türgeniň psihiki ýagdaýy daşyndan aýdyň bildirýär: hereket işjeňligi ýokarlanýar, yşarat etme, ýüz-gözüň hereketi işjeňleşýär, aragatnaşygyň depginliligi beýgelýär, sesiň äheňi üýtgeýär. Şonuň üçin barlag usullaryny we daşky ýüze çykarylan duýgyny sazlaşdyryjylary ulanmak örän wajypdyr. Usullar: hereketiň görkezmelerini öňden niýetläp saklamak ýa-da täsirini üýtgetmek, ýörite fiziki maşklar, el-aýaklaryňy özbaşdak ýazma, dem alyş maşklary, myşsalaryň tonusyny saklamak üçin öňünden niýetlenen maşklaryň sazlanmasy, özüňi owkalama we başgalar.

Iň ýönekeý usullaryň arasynda aňyň mazmunyny üýtgetme usullary ulanylýar, olaryň manysy ýaryşlardan öňki güýjüň üsti bilen ýüze çykan tolgundyryjy we ýürek gysdyryjy pikirleri ýeňip geçmekden ybaratdyr (bu usuly käwagt «ünsüňi sowma» diýip hem atlandyrýarlar); indiki hereketiň we gazanylan netijäniň ähmiýetini peseltme, erkin ünsüň ösüşi we başgalar.

– Özüňi hemmetaraplaýyn sazlamagyň usullary ýörite taýýarlygy, psihologlaryň we psihiatrlaryň ýolbaşçylygynda tälim almagy talap edýär. Olaryň arasynda autogen, psihomyşsa, psihikany sazlaýjy we olaryň görnüşleri, ideomotorik türgenleşik bardyr.

Autogen türgenleşik

Autogen türgenleşik (AT) (grek. “auto” – özüm; “genero” – döretmek) – gowşama we gipnoz (özüňi gipnoz ýagdaýa salma) ýagdaýynda özüňi ynandyrmak. Autogen türgenleşigiň esasynda özüňi ynandyrmagyň (özüňe psihiki täsir etme) gurluşy durýar.

Autogen türgenleşik ilkinji gezek lukmançylyk tejribesinde nemes terapewti I. Şuls (XX asyryň 30-njy ýyllary) tarapyndan ulanylyp, ol bu usulyň esaslaryny girizýär. Autogen türgenleşik sportuň tejribesinde ilkinji gezek L.N. Radçenko (XX asyryň 60-njy ýyllary) tarapyndan göreşijileri ýaryşa taýýarlamakda ulanylypdyr.

Autogen türgenleşik iki basgançakdan durýar: pes – psihiki dartgynlygy aýyrmaga niýetlenen rahatlanma; ýokary – bedeniň çäklen-

dirilmedik mümkinçilikleriniň döremeginde islenilýän psihiki ýagdaýlaryň we şahsyýetiň alamatlaryna ynam.

Autogen türgenleşigiň düýp binýady: myşsalaryň gowşamagy bilen, adam psihiki rahatlanma gelýär. Myşsalaryň gowşamagyna yzygiderli agyrlyk duýgusyna (myşsalaryň agyrlygyny subýektiw duýmagy gazanmak, obýektiw-gowşamak), «ýylylyga», «rahat ýürek urma», «erkin dem alşa», «sowuk maňlaýa» özüňi ynandyrmak bilen ýetip bolýar.

Ondan başga-da, gipnoza ýakyn ýagdaýda bolup, boljak herekete özüni sazlamak, ynamsyzlygyň, gorkynyň hötdesinden gelmek, sport ýaryşynyň dürli elementlerinde ünsüňi jemlemek bilen baglanyşykly köp ýumşy türgeniň çözmegi mümkindir. AT-niň usulyna eýe bolmak derejesi özboluşly söz görnüşinde basgançagyň düzülmegine bagly bolýar we adam «basgançaklardan» ädimläp, başdaky psihiki ýagdaýdan saglyga zerur bolan, ýokary sport üstünliklerine, psihikanyň ösüşine barýar.

Autogen türgenleşigiň ähli görnüşi iki topara bölünýär: myşsa gowşamagyny, rahatlanmagyny döredýän we psihiki ýagdaýa täsir edýän aýdyň göz öňüne getirmeler.

Autogen türgenleşigini üç görnüşde geçirmek mümkin: arkalaýyn ýatyp, amatly kürsüde ýa-da diwanda we oturgyçda oturyp. Olaryň hemmesi myşsalary gowşadýar.

Türgenler üçin işjeň özüňi sazlamagyň doly toplumy yzygiderli ýerine ýetirilýän üç esasy görnüşden durýar:

a) rahatlanma we dynç alyş;

b) rahatlanmadan çykmak (geçýän döwür hökmünde);

ç) geljekki dartgynly işe taýýarlaýan işjeňlik (ýaryşa gatnaşmak üçin hem-de türgenleşikden öň).

Autogen türgenleşik uly fiziki we psihiki ýüklenmeleren soňra türgenlere güýjüni dikeltmek, ukyny kadalaşdyrmak (ukusyzlyk bilen göreşmek) ýa-da ýaryşyň öň ýanyndaky ýagdaýlarda özüňi sazlamak üçin maslahat berilýär.

Ideomotorik türgenleşik

Ideomotorik türgenleşik (IT) (grek. “idea” – düşünje, göz öňüne getirme; “moveo”, “ēre” – hereket) – hereketi göz öňüne getirmegiň kömegi bilen hyýaly türgenleşik.

Şu ýerde ýönekeý tejribe geçirmek ýerliklidir. Bir metr töweregi sapak almaly, onuň bir ujuna 5–15 gramlyk ýükjagaz daňmaly (meselem, ýüzüjek, kiçijik açarjyk ýa-da nurbatjyk), beýleki ujuny ulanýan eliňiziň (saglakaýlar – sag eline, çepbekeýler – çep eline) süýem barmagynyň soňky bognundan aýlamaly. Barmagyň we ýükjagazyň arasynda 70 – 80 santimetrlik aralyk galar ýaly edip daňmaly. Ondan soňra egniň derejesinde eliňi göni uzatmaly we ýüki deňlemeli. Soňra erkin sallanyp duran predmetde ünsüňi jemläp, maýatnik ýaly çepden – saga, sagdan – çepe yrgyldap başlaýandygyny göz öňüne getirmeli. Birnäçe sekuntdan soňra, ýük dogrudan-da, laýyk herekete geler. Ony üýtgetmek mümkin, meselem, ýükjagazyň yza-öňe hereket edýändigini ýa-da tegelekleýin aýlanýandygyny göz öňüne getirmeli. Ol pikiriňde berlen traýektoriýa boýunça hereket edip başlar. Yrgyldamanyň bat alşyndan türgeniň beýnisi we myşsasynyň arasyndaky baglanyşygyň nähili derejede aňladylandygyny subut edip bolýar. Eger-de maýatnigiň hereketiniň daşky nokatlarynyň arasyny bir metr töweregi uzaltsak, munuň ýaly baglanyşyk bäş ballyk ulgamda «bäşlik» bilen bahalandyrylýar. Eger-de uzaklyk 5 santimetr töweregi bolsa, baha eýýäm «birlik» bolýar .

Hereket ýerine ýetirilende, türgeniň bedeninde fiziologik üýtgeşmeleriň (hereketleriň şekilleri bilen ýüze çykarylýan, göze ilmeýän myşsalaryň mikroýygrylmasy) bolýandygyny kesgitlärsiňiz. Bu mikroýygrylmalary miografyň kömegi bilen görüp bolýar. Üstesine-de, herekete gös-göni goşulýan myşsalar ýygrylýar. Şonuň üçin hereketi näçe dogry göz öňüne getirsek, şonça-da ony ýalňyşsyz ýerine ýetirmek ýeňildir. IT-niň ulanyş esasynda hereketleri ýerine ýetirmekde aýratyn hereket endiklerine eýe bolmak ukyby durýar. Bu

usul bütin taýýarlygyň dowamynda ünsi, hyýala getirmäni jemlemegi talap edýär.

IT başlamazdan öň, onuň ulanylyş düzgünlerini bilmeli.

– IT hakyky türgenleşikden öň bolmaly.

– IT bilen hakyky taýýarlyk gezekleşdirilende, diňe bir maşklary öwrenmek döwründe däl, eýsem ýaryş şertlerinde, netije almak üçin ýerine ýetirilende hem uly täsirini görmek bolýar.

– el-aýagy ýörite ýazmak üçin (meselem, sport gimnastikasynda) maşky ideomotorik türgenleşik bilen çalyşmak mümkin.

– IT-niň täsirliligi hyýaly elementleri, hereketleri daşyňdan aýtmak bilen ýokarlanýar, soňra «içiňden» – içki sözleýşiňde, daýanç, çylşyrymly pursatlarda ýa-da doly özleşdirilmedik hereketlerde ünsüňi saklamaly.

– IT hereketiň ýerine ýetiriliş hilini çaltlandyrýar we ýokarlandyrýar, ýöne ýalňyş ýerine ýetirilse, oňaýsyz täsir bolmagy hem mümkindir.

Ideomotorik türgenleşigi ulanmak

IT-ni maksadalaýyk ulanmak:

1. Täze çylşyrymly hereketler öwredilende (meselem, başda düşündirip, soňra hereketi ideomotorik görnüşde görkezmek, ondan soňra IT-ni hakyky türgenleşik bilen birikdirmek we onuň dowamynda hereketiň ýerine ýetirilişine, artykmaç zatlardan boşap, düzediş girizmek).

2. Herekete düzediş girizilende, ýalňyşlar düzedilende (meselem, başdaky tapgyrda).

3. Tehniki-taktik tilsimleri özleşdirmek we kämilleşdirmek üçin (meselem, sportuň toparlaýyn görnüşlerinde, göreşlerde nädip we haýsy ýagdaýda jogap hereketini döretmegi bilmek üçin, ilki dürli tilsimler barada pikir ýöretmek).

4. Hakyky türgenleşigiň mümkin däl ýagdaýynda (meselem, şikes, kesel).

Pikirlenmek üçin ýumuşlar we soraglar:

1. Erk hereketine häsiýetnama beriň. Sportda erk hereketlerine mysal getiriň.

2. Özüňe gözegçilik etmek erki boýunça soraglara jogap beriň. Şahsyýetiň erk sypatlaryna häsiýetnama düzüň. Alnan netijeleriň esasynda şahsyýetiň erk ulgamynyň ösüşiniň meýilnamasyny teklip ediň.

3. Ýetginjek türgeniň şahsyýetiniň erk sypatlarynyň ösüşi üçin maşklary, ýagdaýlary saýlap alyň.

4. ÖGM usulyny geçiriň, alnan netijelere häsiýetnama beriň.

5. Eustresiň we distresiň ýüze çykyşyny, netijesini deňeşdiriň. Sport hereketinde bu ýagdaýlaryň ýüze çykyşyna mysal getiriň.

6. Psihikany sazlamagyň içki we daşky usullaryna häsiýetnama beriň.

7. Ideomotorik türgenleşigiň ulanylyş görnüşlerini teklip ediň.

V BAP
SPORT TOPARLARYNYŇ SOSIAL PSIHOLOGIÝASY

SPORT TOPARY BARADA DÜŞÜNJE

Sport topary adatça, kiçi topar görnüşinde bolýar. Kiçi topar sosial ulgamda haýsydyr bir alamaty boýunça bitewülige birleşdirilen adamlaryň birligidir.

Sport ýygyndy topary sport hereketi amala aşyrylýan hakyky kiçi topardyr. Sport toparyna mahsus bolan alamatlar:

1. Mukdar. Mukdary boýunça topara 2–25-e çenli adam kabul edilse (meselem, futbolçylaryň ýygyndy topary 11 oýunçy), ýygyndy sport topary diýlip hasaplanylýar.

Toparyň umumy maksady. Sport toparyny maksatlaryň umumylygy tapawutlandyrýar, ýokary şahsy we topar netijelerini gazanmak hem şoňa degişlidir. Topardaky türgenleriň maksatlary umumy we birmeňzeşdir. Maksatlaryň umumylygy kiçi toparyň başga häsiýetnamalaryna, hususan-da özara baglanyşygyna getirýär. Maksadyň birmeňzeşligi, tersine, topar agzalaryny biri-birine garşy goýýar (meselem, bir ylgaw ýaryşyna gatnaşyjylaryň her biriniň ýeňiş üçin göreşi). Şeýle-de bolsa, umumy maksadyň toparyň başga-başga agzalarynda dürli isleg bilen ýüze çykmagy mümkindir: woleýboly käbir adamlar oýun prosesinden lezzet almak üçin, başga birleri fiziki ösüş üçin, üçünjileri kesgitli sosial derejäni eýelemek üçin oýnaýarlar.

2. Jebislilik. Sport topary durmuş kämillik derejesi boýunça toparyň iň ýokary ösüş görnüşidir. Sport toparynyň içinde iş hyzmatdaşlygyň, birek-birege düşünişmegiň, hemmeler tarapyndan aňlanylýan maksadyň, jemgyýetçilik isleglериniň, meýilleriň we gymmatlyklaryň esasynda amala aşyrylýar.

3. Toparyň özbaşdaklygy başga toparlardan kesgitli aýrybaşgalygynda ýüze çykýar. Sport toparynyň içinde dar toparlaýyn maksatlar, öz gymmatlyklarynyň, düzgünleriň, däp-dessurlaryň we ş.m-leriň öz ulgamy bardyr.

4. Tapawutlandyrylanlyk we gurluşlaýynlyk. Sport toparynda resmi (administratiw tassyklanylmalar) we resmi däl (tebigy gatnaşyklara esaslanan) gurluşlar tapawutlandyrylýar.

5. Psihologik klimat. Topardaky şahsyetara gatnaşyklaryň hil häsiýetnamasy bolup, ol bilelikdäki işiň şertlerine, häsiýetine, gurluşyna, ýolbaşça we toparyň başga agzalaryna bolan gatnaşygyň görkezijisidir. Oňyn klimaty döretmek, tälimçiniň, sport toparynyň ýolbaşçysynyň we psihologyň iň möhüm wezipeleriniň biridir.

Sport toparlaryny sosial kämilleşme derejesi boýunça ýaýraň (diffuz) toparlara, assosiasiýalara, korporasiýalara we toparlara bölmek mümkindir.

Ýaýraň topar – bu ilkinji döredilen ýa-da ýygnalan topar (meselem, ýygyndy toparlar), onuň agzalary biri-birini gowy tananok ýa-da asla tanyş däl. Bu ýagdaýda olar biri-birine sulh alma ýa-da oňyn däl gatnaşyk bildirenoklar hem-de şahsy gatnaşyklarda başlangyç görkezijilik ýok.

Assosiasiýa, haçan-da toparda, meselem, bir sport klubdan ýa-da sport bölümçesinden iki ýa-da birnäçe türgen duşsa, döräp bilýär. Bu ýagdaýda olar emosional taýdan biri-birine ýakyn bolup bilýär, sebäbi indi şol bir täze toparyň agzalary bolýar.

Korporasiýa – topar bolup, bilelikdäki hereket ýaryşyň şertleri boýunça diňe bir zerur däl, eýsem ýygyndy sport toparynyň her bir agzasy üçin ähmiýetli bolýar. Bir tarapdan, topar agzalarynyň rollaýyn tapawutlandyrylmasy (topara goşýan goşandy boýunça) peýda bolup, başga bir tarapdan, toparyň maksady, her bir türgen üçin şahsy maksat bolýar, topara degişlilik duýgusy emele gelýär, netijede, toparyň agzasy başgalar hakynda: «Bu hem biziňkileriň biri» diýip aýdyp bilýär.

Haçan-da topar öz işini ýokary jemgyýetçilik maksadyna tabyn edende, ol jemgyýet ähmiýetli meseleleri çözende, kiçi toparyň kämilleşmeginiň ýokary görnüşi bolan kollektiw döreýär. Sport toparyny döredýän türgenler üçin indikiler häsiýetlidir:

– üstünlik gazanmaga toparyň bir bölegi däl-de, hemmäniň ynanmagy;

– toparyň başga agzasynyň ýeňşini we şowsuzlygyny meňzeş duýgy syzylmasynda kabul etmek, ýagny her bir türgeniň topara bitewülik hökmünde emosional birleşmegi (özüňi ýygyndy topar bilen birleşdirmek);

– öz-özüňi toparlaýyn kesgitlemek ýa-da topara girýän türgenleriň daşky täsirlere tapawutly gatnaşygy, bu täsirleri toparyň gymmatlyk ugrukmasynyň mazmunynyň üsti bilen kabul etmegi;

– öz toparyňdan kanagatlanma.

Her bir sport topary kollektiw bolup bilmeýär. Käbirleri kooperasiýa derejesinde galsa, beýlekileri korporasiýalary döredýär. Korporasiýa – bu toparlar bolup, ondaky şahsyýetara gatnaşyklar toparyň işine, onuň agzalaryna ähmiýetli bolsa-da jemgyýetçilik gönükdirilmeli däldir.

Sport toparynyň gurluşy

Sosial psihologiýada toparyň gurluşy hökmünde bu toparda hereket edýän onuň agzalarynyň özara baglanyşyklary, şahsyýetara gatnaşyklaryň berkidilen bahalandyrylyşy bolan hemişelik nusgasyna düşünilýär. Toparyň resmi (işewür) we resmi däl (joşduryjy, psihologik) gurluşlary tapawutlandyrylýar.

Resmi gurluş baglanyşyklaryň ulgamyny şöhlelendirýär, olaryň esasynda toparyň ol ýa-da beýleki agzasynyň sport işinde tutýan ornuna baglylykda hukuklary we borçlary durýar. Toparyň resmi gurluşy daşdan esaslandyrylýar.

Sport toparynyň resmi gurluşyny dikleýin we gytaklaýyn bölýärler. Dikleýin gurluş birnäçe ýolbaşçylyk edýän wezipeleriň barlygy bilen kesgitlenilýär: uly tälimçi, ikinji tälimçi, toparbaşy, ýönekeý oýunçylar. Gytaklaýyn gurluş iş rollaryna (sport-oýun) bölmek bilen baglydyr.

Toparyň resmi däl gurluşy hem dikleýin we gytaklaýyn bölünýär, toparyň özi tarapyndan döredilýär we ylalaşykly häsiýetde bolan şahsy islegler bilen berkleşdirilýär. Köplenç, bu gurluş topar agzalarynyň bir-birine degişlilikde endikleriniň, ahlak ýörelgeleriniň sulh almaklyga-almazlygyna esaslanýar. Bu gurluşda ýolbaşçylary, yza galak türgenleri, dikleýin we köp basgançaklykda aralyk ýeri eýeleýän

toparyň agzalaryny tapawutlandyrýarlar. Resmi däl toparlarda rollar gytaklaýyn bolup, şu toparda ýerine ýetirilýän ýumuşlaryň esasynda paýlanýar.

Toparda şahsyýetara gatnaşyklar sosiometriýa usuly bilen öwrenilýär. Sosiometrik psihologik dereje adamyň meşhurlygynyň ölçegini we subýektiw kabul edilijiligini kesgitleýär. Ol bilelikdäki işiň we gatnaşygyň, iş we şahsy alamatlary bahalandyrmak prosesinde emele gelýär. Toparda türgen iş (oýun) alamatlary boýunça näçe köp utuk gazansa, ýygyndy toparyň köp agzasy ony gowy oýunçy diýip yglan edýär. Toparda türgen duýgy ýagdaýy boýunça näçe köp utuk gazansa, ýygyndy toparyň köp agzasy onuň bilen gündelik durmuşda aragatnaşyk saklamagy makul bilýär.

Sport toparlarynda täze öwrenjeler bilen başda emosional gatnaşyklar resmi gatnaşyklardan üstün gelýär, emma soňra sport toparynyň (kollektiwiniň) emele gelşine, onuň ussatlygynyň ösüşine görä, iş alamatlary agdyklyk edip başlaýar. Sport topary sosial-psihologik taýdan näçe ösen bolsa, gatnaşygyň funksional gurluşynyň durnuklaşma meýli şonça-da aýdyň, ýagny toparyň gowy görülýän we oňlanylmaýan agzalaryny saýlamakda pikirdeşlik ýüze çykýar, ýöne munuň oňaýsyz şerte esaslamagy-da mümkindir. Toparda köpbasganςaklylygyň bekemegi (onuň agzalaryny sosial dereje boýunça bölmek) toparyň ýagdaýynyň üýtgeýşine, oňa laýyk jogap hereketlerini bermegine we mesele çözlende pikirini çeýe üýtgetmegine päsgel berýär.

Ýokary derejeli sport toparlarynda oýunçylar iş aýratynlygy boýunça bahalandyrylýar, bu bolsa toparlaryň döreýiş prosesini aňladýar: ýokary iş derejesi bolan oýunçylar saýlanyp alynýar. Şol bir wagtda bu türgenler şahsyýet hökmünde her hili kabul edilmegi mümkindir.

Sport toparynda gatnaşyklar öwrenilende, sosiometriýadan peýdalanmak wajyp hem bolsa, diňe onuň bilen çäklenmeli däldir. Topardaky ýagdaýy öwrenmeli (topar näme üçin döredilen, topar gutarnyklymy ýa-da bäsdeşlik nähili we ş.m.). Ondan başga-da, biriniň ileri tutulyp, beýlekiniň oňlanylmazlygynyň hakyky motiwine düşünmegi başarmak möhümdir.

Sportda liderçilik, liderleriň wezipeleri we görnüşleri

Liderçilik (öňbaşçy) – bu umumy maksada ýetmäge ugrukdyrylan, toparyň guralmagynyň, öz-özüni guramagynyň we öz-özüni dolandyrmagynyň, toparlaýyn hadysalaryň böleklere bölünmeginiň we birleşmeginiň adaty sosial zerur prosesidir. “Liderlik – bu adamlary netijeli hereketlere ugrukdyrmak ukybydyr” (G. Hendriks).

Liderlik toparyň içindäki ýagdaý hökmünde oýunçylaryň özara gatnaşygyny, lideriň bolmagyny nazarlaýar we sport toparynyň ätiýaç mümkinçilikleri hökmünde seredilýär. Sport toparynyň lideri (liderleri) ornunda, tejribäniň görkezişine görä, adatça, abraýly, güýçli we tejribeli türgen çykyş edýär.

Lideri häsiýetlendirýän alamatlar:

– öňe süren toparyna degişlilik (toparyň özara tabyn gurluşyna goşulmalydyr);

– toparlaýyn maksada ýetme, şunuň bilen baglylykda, lideriň birnäçe görnüşi tapawutlandyrylýar;

– başlangyç görkezijilik (özüne resmi buýruklarda talap edilýänlerden daşary uly jogapkärçiligi alýar);

– toparyň agzalarynyň oňa boýun bolmak islegi ýa-da zerurlygy.

Sportda liderleriň wezipeleri

Sportda lider birnäçe wezipeleri ýerine ýetirýär.

1. Guramaçylyk wezipesi sport toparynyň agzalarynyň daşky bilelikdäki tagallalaryny sazlaşdyrmak, ylylaşdyrmak (maksat goýmak, netijä gelmekligi guramak, toparyň maksada ýetmeginiň ýollaryny, usullaryny we oňa ýetmegiň serişdelerini meýilleşdirmek, sport işine gatnaşyjylaryň arasynda wezipeleri we borçlary paýlamak) bilen baglydyr.

2. Maglumat beriji wezipesi maglumaty ýygnamagy, işläp düzmegi, saklamagy we sport işine gatnaşyjylara öz wagtynda ýetirmegi talap edýär (öňde durýan işde borçlary paýlaýar, garşydaşlar barada maglumat teklip edýär).

3. Jemgyýetleşme wezipesi toparda (türgenleşiklerde we dynç alyşda) oňaýly psihologik klimaty döretmekde ulanylýar, şahsyýetiň gymmatlyk ugrukmalarynyň kemala getirmegini öz içine alýar.

Liderleriň görnüşleri:

– Işe ugrukmaly-sport üstünliklerine gönükdirilen, türgenleriň ussatlygyny kämilleşdirmek hakynda alada edýär, taýýarlygyň has täsirli usullaryny gözlemekde başlangyç görkeziji bolup bolup çykyş edýär. Tehniki-taktiki türgenleşigiň meselelerini çözmekde tälimçisiniň kömekçisidir.

– Emosional ugrukmaly-toparda şahsyýetara gatnaşyklaryna, oňaýly psihologik gurşawy goldamaga, şahsyýetara dartgynlyklaryň öňüni almaga, ahlak sypatlary terbiýelemäge gönükdirilen. Tälimçiniň terbiýeçilik işiniň kömekçisidir.

Şeýlelikde, lideriň resmi (bellenen) we resmi däl (saýlanan) görnüşlerde bolmagy mümkindir. Bu orunlaryň gabat gelmegi sportda ýokary netijeliligi üpjün edýär.

Sportda birek-birege gabat gelmeklik, onuň görnüşleri

Gabat gelmeklik – topar agzalarynyň bilelikdäki işi ýerine ýetirmek ukyby. Gabat gelmekligiň esasynda oýunçylaryň psihologik häsiýetnamalarynyň meňzeşliginiň durnukly sazlaşygy ýatýar. Gabat gelmeklik özara üst ýetirijilik ýörelgesi boýunça aýratyn şahsy alamatlary, hereketi netijelilik bilen üpjün edýän fiziki häsiýetnamalary açyp görkezýär.

Gabat gelmekligiň görnüşleri:

Psihofiziologik gabat gelme – adamlaryň ýaşy, fiziki derejesi, sensomotorik we psihomotorik ösüşi (jogap hereketiniň çaltlygy), türgenleşik we taýýarlyk derejesi (güýç-gor energiýany sarp etme), nerw ulgamynyň esasy alamatlarynyň ýüze çykmagy we temperamenti boýunça laýyk gelmegi. Psihofiziologik gabat gelme –gabat gelmekligiň has pes derejesidir, ol aňlanylmaýar we işiň depginliligini, şahsyýetiň özüni alyp barşyny emosional kabul etmeginde ýüze çykýar. Meselem, maşklary birlikde ýerine ýetirýän türgenler üçin psihofiziologik gabat gelmeklik has wajypdyr, onsuz hereketiň ze-

rur sazlaşygyny (kürekleme, batutda bökme, suwa bökme) gazanmak mümkin däldir.

Psihologik gabat gelmeklik – topar agzalarynyň psihologik alamatlarynyň ylalaşyklygy hem-de olaryň psihiki ýagdaýlaryň hereketlenmegidir: duýmalar, akyl ýetiriş, üns, ýatkeşlik, pikirlenme, emosiýalar, agdyklyk ediji psihiki ýagdaýlaryň meňzeşligi we olaryň geçişi (bilelikde çykyş edýän türgenler üçin: figuralaýyn typma, akrobatika). Psihologik gabat gelmeklik (toparlaýyn we şahsyýetara) – gabat gelmeklikligiň iň ýokary derejesi, şahsyýetiň alamatlarynyň we gylygyň sypatlarynyň özara üst ýetirijiligi (ahlak jebisliligi we onuň agzalarynyň özara uýgunlaşan şahsy aýratynlyklarynyň uýgunlaşmasy).

Sosial-psihologik gabat gelmeklik gymmatlyk ugrukmalarynyň we şahsyýetiň gönükdirilmesiniň, sosial rollaryň we gönükdirilmeleriň, türgenleşik we ýaryş işine gatnaşyklarynyň biriligine esaslanýar. Ol topar agzalarynyň özara gatnaşygynyň häsiýetini we sport üstünligini kesgitleýär. Meselem, sportuň oýun görnüşlerinde garaýyşlaryň aýrybaşgalygy (sosial-psihologik gabat gelmeklik) psihofiziologik häsiýetnamalar birmeňzeş bolsa-da, netijelilige oňyn däl täsir edipdir we tersine bolupdyr. Sosial-psihologik gabat gelmeklik, ýokary derejede sport toparynda oňyn klimaty üpjün edeýär.

Bellemeli zat, işiň netijeliligine toparyň agzalarynyň we tälimçi bilen türgenleriň gabat gelmekliginiň özi täsir edenok. Gabat gelmeklik, topardaky özara gatnaşyklara we sporta gatnaşygyna täsirini ýetirýär.

Topar agzalarynyň (sport toparynyň) arasyndaky gabat gelmeklik bada-bat derrew mälim bolýar ýa-da uzak wagtlaýyn bilelikdäki işleriň we aragatnaşygyň netijesinde kemala gelýär.

TÄLIMÇINIŇ WE TÜRGENIŇ ÖZARA GATNAŞYKLARYNYŇ HÄSIÝETNAMASY

Sport toparynda özara gatnaşyklar iki görnüşde ýüze çykýar: keseleýin – «tälimçi-tälimçi» we dikleýin – «tälimçi-türgen». Olar hereketiň netijeliligine düýpli täsir edýär.

Türgen tarapyndan tälimçiniň bahalandyrylmagynyň üç görnüşi bardyr: gnostik – türgeniň professional baş çykaryjylygyny häsiýetlendirýär; emosional – tälimçiniň şahsyýetiniň özüne çekijiligi bilen baglanyşyklydyr; özüňi alyp baryş – tälimçiniň özüni alyp barşynyň, aragatnaşygynyň, onuň terbiýeçilik täsiriniň netijeliliginiň aýratynlyklaryny şöhlelendirýär.

«Türgen-tälimçi» ulgamy «isleg – netijeleriň ösüşi – türgene bolan gatnaşyk» düzgünine tabyn bolýar, eger birinji bölek «isleg», ikinji «netijeleriň ýokarlanmagy» bilen kanagatlandyrylýan bolsa.

Tälimçiniň okuwçylara gatnaşyklary türgenleriň okuw-türgenleşik işine bolan gatnaşygy, ýaryşlarda olaryň özüni alyp barşy, türgenleriň ahlaklylyk derejesi, tertipliligi, gymmatlyklaryň we islegleriň ulgamy, tälimçiniň dolandyryjy täsirlerine jogap hereketi hem-de tälimçiniň şahsy häsiýetleri, onuň medeniýetiniň derejesi we ş.m. bilen şertlendirilendir.

Terbiýelemekde we okatmakda üstünlik gazanmaga hemişe ymtylma işjeň tälimçilere mahsus bolan häsiýetdir. Işjeň tälimçi zerur görkezmäni berip, ony ýerine ýetirmegiň möhletini kesgitlemegi başarmaly hem-de nähili hereket etmegi, kemçilikleri bada-bat görkezip, olary düzetmäge kömek berip, ahyrky netijede, köptaraplaýyn ulanylýan sport ulgamlarynyň ýokary üstünliklere ýetirmegini gazanmalydyr.

Häzirki zaman tälimçisi mugallymçylyk işiniň netijelerini yzygiderli hasaba alýan, tejribesinde mugallymçylyk taglymatlary we usuly maslahatlary ulanýan, ýaş türgenlere alan bilimlerini tejribe toplaýan döwründe ulanmagy öwredýän, mugallymçylygyň gazananlaryny hemişe üns merkezinde saklap, derňäp bilýän we ýaş türgenlere täsir edýän iň oňaýly serişdeleri saýlap alýan adamdyr.

Netijede, tälimçä bolan gatnaşygyň arasyndaky baglanyşyk türgeniň taýýarlyk we ýaryş işine bolan gatnaşygy bilen şertlendirilýär.

Sportda ymtylmalaryň çaknyşmagy (konflikt), olaryň öňüni almak

Sportuň işiniň ähmiýetli düzüjisi türgeniň we toparyň garşydaşyň üstünden üstünlik gazanma ymtylmasyndan ybaratdyr. Käwagt şunuň ýaly garşylyklaýyn göreş ahlak düzgünleriniň, sport etikasynyň

bozulmagy, şahsyýetiň sosial statusy-derejesi, üstünlige ymtylmasy, abraýy we ş.m. bilen bagly islegleriniň kemsidilmegi, ymtylmalaryň çaknyşmasyna getirmegi mümkindir.

Ymtylmalaryň çaknyşmasy (konflikt) (lat. “cōnflīcto”, “āre” – çaknyşmak, göreşmek) – garşylyklaýyn gönükdirilen maksatlaryň, gyzyklanmalaryň, garaýyşlaryň çaknyşmagydyr. Onda ymtylmalaryň çaknyşma ýagdaýy, waka, çaknyşmaly özara täsir tapawutlandyrylýar.

Ymtylmalaryň çaknyşmagynyň görnüşleri: derejesi boýunça («türgen – türgen», «tälimçi – türgen» ulgamynda), ýaýrawy (şahsyýetara we toparara), hem-de çaknyşygyň aýratynlyklary boýunça (açyk we gizlin), işe täsiri boýunça (konstruktiw we destruktiw (emosional ýagdaýdan çykmak üçin päsgelçilik bolup, hatda ony güýçlendirip bilýär)). Ymtylmalaryň çaknyşmasynyň oňaýly hem-de oňaýsyz wezipeleri ýerine ýetirmegi mümkindir. Konstruktiw çaknyşmalar meseleleri çözmäge we maksada ýetmäge gönükdirilen, käwagt topar agzalarynyň «agyryly» nokatlaryny tapyp, oňaýly täsir edýär. Destruktiw çaknyşma islenilen netijä ýetmäge kömek etmeýär, topary kiçi toparlara bölýär ýa-da hatda bilelikdäki işiň täsirliligini peseldip, gatnaşyklaryň dargamagyna getirýär.

Ymtylmalaryň çaknyşmagynyň döreýiş sebäpleri

Şeýle sebärler hökmünde: obýektiw (türgenleriň ýaşaýyş şertleri, iýmit, dynç alyş, sport esbaplary, ýaryşlarda eminlik etmegiň hili, hyzmat edýän işgärler bilen özara gatnaşyklar) we subýektiw (türgenleriň we tälimçiniň şahsy sypatlary: liderlige, agalyk etmäge ymtylma, gaharjaň, pes emosional durgunlylyk). Olar, esasan-da, ýaryşlardaky adatdan daşary şertlerde has ýiti ýüze çykýar. Olardan gutulmaga umyt gümana, çünki bäsdeşlik bolan ýerde ol kyn ýa-da mümkin däl.

Ymtylmalaryň çaknyşmasyna dinamiki hadysa görnüşinde seredip, onda indiki tapgyrlary tapawutlandyrmak zerurdyr: çaknyşmanyň döremegi, ösüşi, çözlüş we çaknyşmadan çykmak.

Ymtylmalaryň çaknyşmasyny netijeli dolandyrmagy başarmalydyr. çaknyşmalaryň öňüni almagyň indiki çäreleri maslahat berilýär:

– toparda türgenleriň özara gatnaşygynyň häsiýetini hemişe göz öňünde saklamak, ýüze çykan üýtgeşmäni bellemek;

– gerekli bolan ähli maglumaty araçylara ýüzlenmän, türgenleriň özünden almak üçin, olar bilen ynandyryjy gatnaşyklary guramak barada alada etmek;

– «hyzmatdaşlyk-bäsdeşlik» ulgamy boýunça topardaky gatnaşyklary kadalaşdyrmak üçin bahalandyrma (synag kadalary, deňeşdirme we şahsy) ölçeginden ýalňyşsyz peýdalanmak.

– türgenler biri-birine düzgünleriň çäginde düşünişer ýaly, olaryň arasyndaky dartgynly ýagdaýlary sport bäsdeşligine geçirmek;

– özara gatnaşyklaryň adalatly düzgünleriniň üsti bilen toparda oňaýly sosial-psihologik ýagdaýyň döremegine ýardam etmek.

Pikirlenmek üçin ýumuşlar we soraglar:

1. Türgeniň tälimçä (ýaňy öwrenje türgenler, ýetginjekler, ýokary derejeli türgenler üçin) bolan gatnaşygyny kesgitleýän ýagdaýlary aýdyp beriň.
2. Sport toparynyň türgenleşiginiň «tälimçi-türgen» ulgamynda özara täsiriniň aýratynlyklaryny görkezmek maksady bilen, meýilnamasyny düzüň.
3. Sport işinde ymtylmalaryň çaknyşmalarynyň konstruktiw we destruktiw görnüşlerine mysal getiriň.
4. Toparyň içindäki gatnaşyklary «hyzmatdaşlyk-bäsdeşlik» ulgamy boýunça kadalaşdyrmak üçin, tälimçiniň ulanýan synag kadalaryna, deňeşdirme we şahsy ölçeglerine häsiýetnama beriň.
5. Hokkeýçiler (ýetginjek ýaşlylar) toparynyň tälimçisine sosiometriýanyň geçirilişiniň artykmaçlygyny subut ediň (rolly oýunlar boýunça).
6. Sport toparynyň lideriniň psihologik keşbini düzüň.

VI BAP
SPORTDA PSIHOLOGIK ANYKLAÝYŞ

TÜRGENLERI ŞAHSY BARLAMAGYŇ DÜZGÜNLERI

Psihologik anyklaýyş (grek. “psyche”, “ēs” – jan, ruh; “diagnosis” – tapma, kesgitleme) – bu psihologik ylmyň pudagy we adamyň şahsy psihologik aýratynlyklaryny kesgitlemek üçin ulanylýan we işlenip düzülýän usullar bilen baglanyşykly psihologik tejribäniň görnüşi.

Psihologik anyklaýyş, diňe bir nazary ders bolman, amaly psihologiýanyň bir ugrudyr. Psihologik anyklaýyş amaly manyda psihologik anyklaýşyň amala aşyrylmagy hökmünde kesgitleme bermek mümkin, ýagny aýratyn şahsyýet, topar ýa-da gurama bolup çykyş edýän subýektleriň ýagdaýyny beýan etmek.

Sportda psihologik anyklaýyş – bu sport taýdan wajyp sypatlary, özbaşdak we şahsy aýratynlyklary, şertleri, ýagdaýlary, türgenleriň ýaryşlara taýýarlygyny derňemek we bahalandyrmakdyr. Sportuň psihologik üpjünçiliginiň her bir basgançagynda psihiki anyklaýyş öz mazmuny boýunça häsiýetlendirilýär. Sportda psihiki anyklaýşy peýdalanylmagy onuň kemala gelmegine we professional işiň aýratyn görnüşi hökmünde ösmegine hyzmat edýär.

Psihologik anyklaýşyň tapgyrlary

Psihologik anyklaýyşda üç sany esasy tapgyry bellemek mümkin: maglumatlary ýygnama; işläp taýýarlama we düşündirme; çözgüdini çykarma – psihologik çaklama.

Sport tejribesinde psihologiki anyklaýşyň öwrenilýän sypatlaryň döreýiş derejesini deňeşdirmäge, mukdar we hil görkezijileri almaga mümkinçilik berýän standartlaşdyrylan usullardan ulanmak maksadalaýykdyr. Haçan-da gysga wagtyň içinde adamlaryň bütin topary hakynda takmynan maglumatlary almaly we şunuň bilen birlikde, türgeniň ygtybarlylygyny mukdar taýdan esaslandyrmagy talap edýän

çözgüt (sport toparyna kabul etmek ýa-da kabul etmezlik, rugsat bermek, ýygnanyşyga goýmak) kabul etmeli bolanda, standartlaşan testler has netijelidir.

Sportda psihologik ölçegleriň usullary

Sportda psihologik ölçegleriň usullarynyň indiki toparlaryny tapawutlandyrmak kabul edilendir:

1. Psihiki ýagdaýlary (duýmalary, akyl ýetirmeleri, ýatkeşligi, pikirlenmäni, göz öňüne getirmeleri we başgalar) derňemegiň usullary.
2. Şahsyýetiň aýratynlyklaryny (meýilleri, üstünlige ymtylyş derejesini, şahsy howsalalygy, gylygy, başarnyklary we başgalar) derňemegiň usullary.
3. Psihiki ýagdaýlary derňemegiň usullary.
4. Umumy (funksional) ýagdaýlary (deri-galwanik jogap hereketleri, höwesleriň birleşmeginiň kritiki ýygylygy, tonometrik we spirometrik, ýylylygyň dolandyrylyşyny kadalaşdyryjylary we beýl.) derňemegiň psihofiziologik usullary.
5. Şahsyýetara gatnaşyklaryny we toparyň işini öwrenmegiň usullary.
6. Ýaryş işiniň ygtybarlylygyny we dowamlylygyny ölçemegiň usullary.

Türgenleri psihologik barlamagyň düzgünleri

Giň manyda türgenleri psihologik derňeme, şahsyýetiň iki görkezijisini (parametrini) öz içine alýar:

– şahsyýetiň has durnukly sypatlaryny;

– şahsyýetiň wagtlaýyn höweslendiriji ýagdaýlary, howsalalygyň geçiş derejelerini öz içine alýan ösüş düzüm böleklerini.

Şahsyýeti bahalandyrmagyň meýilnamasy boýunça endigan alnan we örän oňat oýlanylan maglumatyň indiki ýagdaýlarda peýdaly bolmagy mümkin:

– sport işini öwrenýän türgenlere dartgynly şertlerde hereket etmegi öwretmek we türgenleriň oňat çykyşyna kömek edýän barlagyň hakyky maksatlaryny ýüze çykarmak;

– türgeniň öz-özüne, onuň adamlar bilen özara gatnaşygyna we oňa täsir edip biljek sport işine düşünmäge mümkinçilik bermek;

– tälimçä we hünärmenlere türgeniň ymtylmasyny has netijeli ugrukdyrmaga, oňa oňat düşünmäge we şahsyýetara hem-de türgen bilen tälimçiniň arasynda oňaýly gatnaşyklary döretmäge kömek etmek.

Türgenleri şahsy derňemegiň ýörelgeleri

J.B.Krettiniň bellemegine görä, şahsy testler dünýä psihologlarynyň halaýan usulydyr. Wagtal-wagtal türgenler üçin kesgitli sportuň görnüşi boýunça ýöriteleşdirilen köpçülikleýin barlaglar geçirilip, esasy ugurlar gurulýar hem-de şol ugurlar boýunça geljekde aýratyn türgenleriň soragnamalarynyň netijeleri deňeşdirilýär. Başga bir ýagdaýda, soragnamanyň netijeleri toparyň tälimçisi we lukmany tarapyndan barlanylýar, soňra hepdäniň, aýyň içinde türgeniň aýratyn taýýarlyklarda görkezen netijeleri bilen deňeşdirilýär. Käwagt türgene geçiriljek test hakynda düşündirilýär, käwagt bolsa ol edilmeýär.

Umuman, ähli derejeli türgenler şahsy testler bilen barlanyljak bolsa, indiki ölçegleri göz öňünde tutmaly:

1. Derňew geçirilmezden ozal, türgenlere onuň näme üçin geçirilýändigini düşündirmeli, testden soňra olary gazanylan netijeler bilen tanyşdyrmaly. Eger gatnaşyjylar tarapyndan işjeň kömek gerek bolsa, esasan-da tejribeli türgenlerden testiň hakyky maksatlaryny, usula salnan pikirleri we testde mümkin bolaýjak kemçilikleri gizlemeli däl.

2. Derňewiň täri we derejesi testleri diňe bir dogry geçirmegi başarýan däl, eýsem alnan netijelerini düşündirip bilýän ýokary derejeli psihologlaryň geçirmelidigini nazarlaýar.

3. Ulanylýan şahsy testler psihiki taýdan sagdyn adamlar üçin laýykdyr. Meselem, türgenler bilen işlenilende ýygy-ýygydan ulanylýan MMPI testi adamlarda düýpli psihiki keselleriň alamatlaryny ýüze çykarmak üçin niýetlenendigi sebäpli, sagdyn adamlaryň şahsy parametrlerini bahalandyrmakda ulanylmaýar.

4. Ulanylýan testler ylmy taýdan anyk we ygtybarly bolmaly. Test bilen işleýän her bir psiholog testiň ygtybarlylygyna göz ýetirjek bolsa, degişli edebiýaty okamaly. Şunuň ýaly testler faktor barlagynyň

nukdaýnazaryndan hem ygtybarly bolmaly, ýagny test bilen ölçelýän her bir parametr özbaşdak bolmaly we başga ýagdaýlar bilen garyşmaly däl. Ondan başga-da, test bilen tapawutlandyrylan häsiýetlendirmeler durnukly bolup, şol türgenler toparynyň sypatlaryny ölçeýän başga testleriň netijelerine laýyk gelmeli.

5. Möhüm şahsy sypatlar bahalandyrylanda, netije almak üçin ulanylýan meňzeş testiň bir däl-de, birnäçe usullaryndan peýdalanmaly.

6. Haýsydyr bir şahsy testiň (soragnamalaryň dürli görnüşi) tiz-tizden ulanylmagy, şahsy görkezijileriň üýtgeýjiligini ýa-da durnuklydygyny bilmäge kömek edýär. Testleriň ýaryşlardan has uzak wagtda we ýaryşyň öň ýanynda geçirilmegi maksadalaýykdyr.

Kettelliň şahsy soragnamasy

Kettelliň şahsy soragnamasy (16 PF) türgenleriň psihikasy bilen gyzyklanýan psihologlaryň dünýäsinde giň meşhurlykdan peýdalanýar. Test bilen barlanylýan on alty şahsy sypatyň sport işine gönüden-göni gatnaşygy bolsa-da, testiň üsti bilen gazanylan netije synagdan geçýän hakynda köptaraplaýyn häsiýetnama berýär. Bu testde, adatça, ygtybarlylygyň ýoklugy tankyt edilýär we «özbaşdak häsiýetlerde» şol bir alamaty ölçäp bilijilik mümkinçiliginiň bardygy bellenilýär. Emma barlagyň dowamynda şu usulyň ulanylmagy bilen gazanylýan netijäniň has ygtybarlydygy, köpsanly tejribeleýin barlaglar tarapyndan subut edildi. Kettelliň soragnamasynyň «işleýän» häsiýeti birnäçe gezek geçirilen derňewlerde hem-de türgenlere we tälimçilere aýratyn maslahat geçirilende subut edildi.

Ýumuşlar:

Goýlan meseläni (hokkeý toparynyň tälimçisiniň ýüz tutmasyny) çözmek üçin anyklaýyş gurallaryň jemine häsiýetnama beriň.

1. Hokkeýçi ýetginjeklerde ünsi ösdürmek.
2. Türgenleşik hereketiniň esasyny ýokarlandyrmak.
3. Türgeniň dartgynlyga çydamlylygyny ösdürmek.
4. Türgeniň şahsyýetiniň erk häsiýetlerini ösdürmek.
5. Hokkeýçi ýetginjeklerde maksada okgunlylygy döretmek.
6. Türgenlerde öňbaşçylyk alamatlaryny ösdürmek.

PSIHOLOGIK TAÝÝARLYK

Psihologik taýýarlyk adalgasy, köplenç, tälimçileriň, türgenleriň we menejerleriň türgenleşik işi we ýaryşlarda şowly çykyş etmek üçin zerur bolan şahsyýetiniň psihiki proseslериniň we sypatlarynyň kemala getirilişine hem-de ösüşine gönükdirilen hereketleriniň toplumyny aňlatmak üçin ulanylýar. Psihologik taýýarlygyň umumy we ýörite görnüşleri tapawutlandyrylýar.

Umumy we ýörite psihologik taýýarlyk

Umumy psihologik taýýarlyk şahsyýetiň sportda we adamyň köp sanly beýleki işlerinde aýgytlaýjy bolan köpugurly sypatlaryny kemala getirmäge we ösdürmäge gönükdirilenligi bilen häsiýetlendirilýär. Muňa uzak wagtlaýyn türgenleşik işine taýýarlyk, sosial-psihologik taýýarlanylanlyk, ýaryş tejribesi, öz-özüňi terbiýelemek ukyby degişli edilýär.

Ýörite psihologik taýýarlyk türgenleriň şahsyýetiniň psihiki sypatlaryny we sport işiniň kesgitli şertlerinde üstünlik gazanmaga itergi berýän aýratynlyklaryny döretmäge we ösdürmäge gönükdirilenligi bilen häsiýetlendirilýär. Ol anyk ýaryşa, kesgitli garşydaşa, türgenleşik tapgyryna bolan taýýarlygy, ýagdaýy pursatlýyn dolandyrmany öz içine alýar.

Toparda ýokary derejeli psihologyň bolmagy, şowly psihologik taýýarlygyň geçiriljekdigini kepillendirmeýär. Sportda ýokary üstünlikler psihologyň işiniň sanawy (barlag ýa-da psihikany kadalaşdyryjy seans geçirmek) bilen däl-de, eýsem, türgenleşigiň dowam edýän anyk meseleleri we türgeniň özüniň ýokary başarnyklary bilen şertlendirilendir. Hut şonuň üçin öň ulanylan «psihologik üpjünçilik» düşünjesi ýuwaş-ýuwaşdan «psihologik utgaşdyrylma» düşünjesine öwrülýär. Sport işiniň psihologik utgaşdrylma ulgamynda guramaçylyk we usuly böleklerini bellemek mümkin. Sport psihologynyň işini guramak türgenleşik işinde onuň derejesini we ornuny kesgitlemegi, meseleleri hem olary çözmegiň şertlerini takyklamagy, psihologik täsiri yzygiderlilik we birmeňzeşlik bilen üpjün etmegi we ş.m. aňladýar.

Psihologik taýýarlygy guramagyň görnüşleri

Psihologik taýýarlygy guramagyň görnüşlerine: hemişelik, tapgyrlaýyn we pursatlaýyn utgaşdyrylma degişlidir.

Hemişelik utgaşdyrylmada psiholog taýýarlygyň ähli tapgyrynda topar ýa-da aýratyn tälimçi bilen işleýär, psiholog topar bilen tapgyrlaýyn hökmany işi göz öňünde tutýar, pursatlaýyn utgaşdyrylmany bolsa psiholog diňe zerur ýagdaýda peýdalanmagy göz öňünde tutýar.

Häzirki döwürde ykdysady we guramaçylyk aýratynlyklary hem goşup, ýokary üstünlikler sportunyň ösüş aýratynlyklaryny hasaba alanyňda, guramagyň iň netijeli görnüşi, ony tapgyrlaýyn alyp barmakdyr, çünki ol sportuň dürli görnüşinde sport psihologlarynyň işinden doly peýdalanmaga mümkinçilik berýär.

Psihologik taýýarlygyň usulynyň başga türgenleşiklerden onçakly tapawudy ýok, meselem, umumy fiziki we tehniki taýýarlyklar ulgamlylygy talap edýär, öz görnüşleri, usullary we bahalandyryş ölçegleri bolýar, ýöne başga ugurlarda bolşy ýaly aýdyň däl. Ondan başga-da, psihologik taýýarlyk diňe bir türgenleşikde däl, türgeniň durmuşynyň başga döwürlerinde hem amala aşyrylýar: irdenki maşk we günortanlyk nahar wagtynda, dostlaryň bilen gürleşeniňde we tebigatda ýekelikde, ýumuşlar ýerine ýetirilende we dynç alyşda. Psihologik taýýarlyk işinde sport psihologynyň işiniň esasy görnüşleri:

– psihologik taýýarlygyň häzirki derejesini bahalandyrmak;
– täsir etmeleriň ýekebara meýilnamasyny düzmek;
– ýagdaý hakynda garşylyklaýyn baglanyşygyň guralyşy;
– gerek bolanda goşmaça çärelerden peýdalanmak;
– durnukly psihiki ýagdaýy döretmek;
– ýaryşlarda türgeniň psihiki ýagdaýyny dolandyrmak;
– oňaýsyz ýagdaýlary sazlamak.

Sport psihologynyň, islendik hünärmeniňki ýaly, işiniň serişdelerinde we usullarynda öz ileri tutmalary bar, bu bolsa onuň işini taýýarlygyň aýratyn tapgyrlarynda has netijeli edýär. Birine anyklaýyş, başga birine bejerme we dynç bermek ezber başardýar, kimdir biri meýilnama boýunça gowy işleýär, ýene biri üýtgeşik zatlary döredýär. Hemmetaraplaýyn hünärmenler örän seýrek, şonuň üçin hem tälimçi, hem lukman, hem psiholog, başga ugurlara eýe bolma derejelerini

üýtgewsiz galdyryp, diňe bir ugurda kämilleşmeli bolýar. Häzirki zaman ylmynyň täze üstünlikleri we usuly innowasiýalar şeýle bir tiz ýüze çykýar, olary doly derejede öwrenmek beýle-de dursun, eýsem, diňe täzelikleriň yzyndan ýetmek hem kyndyr.

Psihologik taýýarlygyň gurluşy we görnüşleri

Psihologik-pedagogik täsirleriň (psihologik taýýarlygyň) gurluşy sekiz elementden ybarat:

1-nji element. Sportuň saýlanyp alnan görnüşiniň psihologik pasporty. Şahsyýetiň aýratyn sypatlarynyň ähmiýetlilik derejesini kesgitlemek arkaly, psihologik taýýarlyk işinde türgeniň sportuň saýlanyp alnan görnüşi boýunça esasy ugrukmalary kesgitlemäge mümkinçilik berýän işiň psihologik nusgasyny esaslandyrmak.

2-nji element. Türgeniň psihologik häsiýetnamasy (psihologik pasporty). Her bir türgeniň şahsy psihiki sypatlarynyň we häsiýetleriniň ýüze çykyş derejesini kesgitlemek.

3-nji element. Türgeniň umumy psihologik taýýarlygy. Sport türgenleşik işinde şahsyýetiň döremeginiň psihologik esasy hökmünde türgeniň ahlak-erk, emosional we intellektual sypatlaryny ösdürmek hem kämilleşdirmek.

4-nji element. Türgeniň kesgitli türgenleşige psihologik taýýarlygy.

– türgenleşige maksatly gönükdirilmäni döretmek;
– türgende hereketi ýerine ýetirmek bilen bagly ünsi döretmek;
– geçirilen türgenleşigi psihologik taýdan seljermek;
– indiki türgenleşigi meýilleşdirmek.

5-nji element. Ýaryşyň öň ýanyndaky psihologik taýýarlyk.

Geljekki ýaryşlar bilen baglanyşykly birnäçe çäreleri geçirmek:

– okuw-türgenleşik işi döwründe türgeniň taýýarlyk ýagdaýyny bahalandyrmak;
– ýaryş üçin maksat we mesele goýmak;
– geçiriljek ýaryşlaryň boljak wagty we ýeri hakynda maglumat almak;
– türgeniň garşydaşlary hakynda maglumat almak we beýlekiler.

Alnan maglumatlaryň esasynda türgeniň ýaryşlara taýýarlyk meýilnamasyny düzmek we tejribesini kämilleşdirmek.

6-njy element. Badalganyň öň ýanyndaky psihologik taýýarlyk. Ýaryş geçiriljek güni türgeniň işini guramak:

– ýaryş boljak güni türgeni “psihologik gözükdirme” hökmünde ýaryşa taýýarlygynyň tertibini düzmek;

– ýaryş şertlerinde hereketleri ýerine ýetirmezden öň, el-aýagyňy ýazmak üçin niýetlenen maşklary bilmek;

– ýaryş hereketleri wagtynda türgende üns döretmek;

– ýaryşlarda sport üstünliklerini gazanmak üçin maksatly gönükdirilmäni kemala getirmek;

– öz güýjüňe ynam we şähdaçyk emosional şähdi (şol sanda türgende öz psihiki we duýgy ýagdaýlaryny erkli kadalaşdyrmak başarnygyny) döretmek;

– boljak ýaryşda ýokary erk kynçylyklaryna taýýalygy oýarmak.

7-nji element. Göni ýaryş häsiýetli psihologik taýýarlyk. Agyr ýaryş şertlerinde türgende taktiki we dessin pikirlenmäni ösdürmek, türgeniň ýaryşlarda öz hereketlerini, joşgunly duýgularyny, jogap hereketlerini, gatnaşyklaryny, öz hereketlerini erkli kadalaşdyrmak ukybyny, öz hereketlerini bahalandyrmak başarnygyny döretmek.

8-nji element. Ýaryşdan soňky psihologik taýýarlyk. Türgende ýaryş işiniň «şowly» hem-de «şowsuz» netijelerini umumylaşdyrmagy we deňeşdirmegi, öňde goýlan meseleleri hem-de ýumuşlary çözmekde «akyl we hereket» işlerini dolandyrmagy pikirlenmede seljermek ukybyny we tejribesini kemala getirmek.

Sportuň saýlanyp alnan görnüşiniň psihologik pasporty

Türgeniň psihologik taýýarlygynyň köpbasgançaklylygynda esasy üns «Sportuň saýlanyp alnan görnüşiniň psihologik pasportyna» berilýär. Şunda türgeniň şahsyýetiniň esasy ugurlaryny kesgitlemäge kömek edýän psihologik sypatlarynyň we häsiýetleriniň ähmiýetlilik derejesiniň psihologik nusgasyna seredilip geçilýär. Psihologik pasportyň gurluşyna indikiler degişlidir: şahsyýetiň gönükdirilmesi, ahlak sypatlar, türgeniň akyly, emosional sypatlar, ukyplar, aragatnaşyk sypatlar, temperament. Sypatlar sportuň kesgitli görnüşi boýunça ýokary üstünlikleri gazanmak, ähmiýet boýunça ekspertler ta-

rapyndan bahalandyrylýar. Sypatlaryň teklip edilen sanawy sportuň her görnüşi üçin deň hem bolsa, ýöne «sportuň kesgitli görnüşinde üstünlik gazanmagyň täze sypatlarynyň» zerurlygy subut edilen ýagdaýda, onuň üstüniň doldurylmagy mümkin.

Psihologik taýýarlygy geçirmegiň görnüşleri. Sportuň kesgitli görnüşine we psihologik taýýarlygyň anyk meselelerine baglylykda, taýýarlygyň dürli görnüşi ulanylýar: ýekeleýin, toparlaýyn, ýygyndy topar.

Taýýarlygyň ýekeleýin görnüşiniň iki nusgada bolmagy mümkin: tälimçisiz, özbaşdak sapaklar we tälimçiniň ýolbaşçylygynda. Ýekeleýin sapaklar birwagtda toparyň ýa-da ýygyndy toparyň türgenleriniň ählisi üçin geçirilýär, ýöne her kim öz meýilnamasy boýunça işleýär.

Taýýarlygyň toparlaýyn görnüşi taýýarlanýanlaryň hemmesini alamatlar boýunça bölýär we her kim öz meýilnamasy boýunça işleýär.

Taýýarlygyň ýygyndy topar görnüşi, köpçülige bagly bölekleýin we toparlaýyn ýumuşlara tabyn umumy meseleleri çözýär (psihologik klimat, oýna ezberlik, gabat gelmeklik we ş.m.).

Mazmuny boýunça taýýarlyklaryň mowzuklaýyn we toplumlaýyn bolmagy mümkin.

Mawzuklaýyn sapak psihologik türgenleşigiň bir bölümine bagyşlanylýar (meselem, ünsi paýlamagy we geçirmekligi ösdürmek boýunça). Toplumlaýyn ders birnäçe psihiki sypatlaryň ösüşini nazarlaýar. Meselem, taktik pikirlenmäni, wagty kabul etmegi ösdürme we birnäçe erk sypatlaryny kemala getirmek.

Psihologyň işiniň iň wajyp bölümleriniň biri, tälimçiniň okuw-psihologik taýýarlygyny geçirmekdir.

Psihologik taýýarlykda psihotehnikalar

«Psihotrening: oýunlar we maşklar» atly kitapda N.W.Szen we Ý.W.Pahomow «psihotehnika» düşünjesini türgeniň psihologik taýýarlygynyň amaly jähetini nygtamak bilen, işjeň ulanýarlar. Psihologiýa we psihotehnika birmeňzeş, grekçe “köke eýedir”, ýagny «jan», «psihika», ýöne birinji ders ruhy durmuşyň mehanizmlerini we

kanunlaryny öwrenmäge, seljermäge (okuw, ylym), ikinji bolsa işjeň özgertmä we dolandyrma (sungat, tehnika) bagyşlanandyr. Psihologiýa we psihotehnika biri-birine ýakyn özara täsirde bolýar, edil fizikanyň we inženerlik işi bilen bolşy ýaly: inženerlik fizika daýanýar we olny öz gezeginde baýlaşdyrýar.

Psihotehnikany, köplenç, amaly psihologiýa diýip atlandyrýarlar we onuň ylym bilen ýakyn baglanyşygyny hem-de amaly gönükdirilenligini nygtaýarlar. Psihologiýa tarapyndan ähli açylan we tapylan zatlar: psihiki prosesleriň ösüşiniň we kemala gelşiniň kanunlary, motiwasiýa we şahsy gurluşlar, toparlaryň dinamikasy, aňasty hadysalar sportda üstünlikli ulanylyp, türgeniň psihologik taýýarlygynyň esasy bolup hyzmat edýär.

Pikirlenmek üçin ýumuşlar we soraglar:

1. Düşünjeleri deňeşdiriň: «psihologik üpjünçilik», «psihologik utgaşdyrylma», «psihologik taýýarlyk».

2. «Sportuň saýlanyp alnan görnüşiniň psihologik pasportyny» ulanmaga bolan gatnaşygyňyzy aýdyň. «Pasportlaşmany» amaly ulanmagyň mümkinçiliklerini, ýetmezçilik taraplaryny we bu usuly amala aşyrmakda ýüze çykyp biljek kynçylyklary belläň.

3. Psihologik taýýarlykda ýumuşlary mümkin boljak ýagdaýlarda ulanmagy suratlandyryň.

VII BAP
ÖZBAŞDAK ÖWRENMEK ÜÇIN ÝUMUŞLAR WE MATERIALLAR

«Sport psihologiýasy» okuw kitabynda okatmagyň innowasion usullary ilki bilen mugallymlara niýetlenendir. Bu bapda ussat türgenleri taýýarlamak boýunça temalar we maslahatlar berlendir. Şeýle-de, bu bapda mugallymçylyk tejribesinde multimediýa tehnologiýalaryny ulanmak boýunça usuly maslahatlar teklip edilendir.

Elektron prezentasiýalary döretmek boýunça usuly maslahatlar. Proýektiň görkezmesi okaýanlaryň özbaşdak işini talap edýär: şahsy, goşa, toparlaýyn. Prezentasiýa adalgasynyň giň we dar manysy bar. Prezentasiýanyň giň manysy – bu çykyş, nutuk, gutaran ýa-da geljegi bolan proýektiň goragy, iş proýekti maslahatlaşma, netijeleri girizme we ş.m. Dar manyda – bu elektron resminamalardyr. Olar toplumlaýyn multimediýa mazmuny we ýörite mümkinçilikleri bilen tapawutlandyrylýar.

Elektron görkezme, düzgün boýunça, lokal pedagogik meseleleri çözmek üçin niýetlenendir. Prezentasiýalary döretme dürli ähmiýeti bolan peýdaly işdir, çünki ol pikirleri tertipleşdirýär, materiallary toparlara bölýär. Elektron prezentasiýalary döretme, talybyň okuw materialyny özbaşdak özleşdirmeginiň netijeliligini ýokarlandyrýar.

Elektron görkezmeleri taýýarlamak üçin giň ýaýran goşmaça programmalar: Corel Presentation 9 (Corel’ s Office Suitefor Linux paket), Presentation (Star Division GmbH firmanyň Star Office paketi), Microsoft PowerPoint (MSOffice paket).

Elektron görkezmeleri işläp düzmegiň esasy maksatlary:

1. Kadaly göwrüm. Barlaglaryň görkezmegi boýunça 15–20 slaýddan durýan görüjilik hatar has täsirlidir. Köpsanly slaýdlardan durýan görüjilik hatar çalt ýadadýar we öwrenilýän zatlardan ünsüňi sowýar. Şeýlelikde, görkezme üçin wideomaterialy saýlama mese-

lesi ýüze çykýar. Tema degişli bolmadyk suratlary goýmak hökman däl, düşnüksiz artyk slaýdlary aýyrmaly. Meňzeş slaýdlar hem bolmaly däl.

2. Elýeterlilik. Görüjileriň ýaş aýratynlyklaryny we taýýarlyk derejesini göz öňünde tutmaly. Her bir sözüň, sözlemiň, düşünjäniň manysyny düşündirmeli, okaýanlaryň tejribesine we bilimlerine daýanyp, olary doly açyp görkezmeli, meňzetmeleri ulanmaly. Prezentasiýa çyzgylary, şekiller, ak-gara suratlary girizmek bolýar.

3. Ylmylyk. Suratlar hakyky maglumatlara garşy bolmaly däl. Ylmy hakykata zyýan ýetirmezlik üçin, reňklilik goşmak, suratlaryň möçberlerini üýtgetmek hökman däl.

4. Görnüşleriň dürlüligi. Talyba özbaşdak çemeleşmäni amala aşyrmak, teklip edilen okuw materialyny kabul etmeklik, onuň şahsy mümkinçiliklerini hasaba almagy talap edýär. Her bir adam şahsy aýratynlyklary boýunça dürli usullar bilen görkezilen maglumaty has gowy kabul edýär. Kimdir biri suratlary, ýene biri çyzgylary ýa-da tablisalary gowy özleşdirýär.

5. Ekrandan maglumaty kabul etmegiň aýratynlyklaryny göz öňüne tutmak. Gözüň we beýniniň iki tertipde işlemäge ukyplydygy mälimdir: yzky görüş bilen doly, çalt kabul etmek tertibinde we merkezi görşüň kömegi bilen maglumaty ýuwaş kabul etme. Yzky görüş tertipde göz-beýni maglumatyň köp bölegi, merkezi görüşde bolsa doly yzygiderli derňew edilýär. Netijede, adam teksti okaýan bolsa, üstesine-de kompýuteriň ekranyndan, beýni pes tertipde işleýär. Eger maglumat grafik görnüşde teklip edilse, göz ikinji tertipde işläp başlaýar we beýni maglumaty çalt kabul edýär. Hut şonuň üçin okuw prezentasiýalarynda tekst maglumatlaryny gysgaltmaly, çyzgylar, diagrammalar, suratlar, hereketlendirilen şekiller, filmlerden bölekler bilen çalşyrylmaly. Ondan başga-da, haçan-da düşünjeler we abstrakt – sowa ýagdaýlar kesgitli faktlar, mysallar we şekiller bilen berkidilse, okaýanlaryň aňynda gowy galýar, şol sebäpli olary açyp görkezmek üçin dürli görnüşli esbaplary ulanmaly.

Slaýdda teksti görüjiler asla kabul etmeýär. Şonuň üçin tekst slaýdlarda atlar, san belgileri, gysga çykgytlar görnüşinde galdyrylsa gowy bolar. Sanlaryň artyklygyndan gaça durmaly. San ulu-

lyklaryny meňzetmeler bilen çalyşsaň bolýar. Dogry, munuň hem öz ýetmezçilikleri bar. Suratlaryň akymynyň hem onçakly kabul edilmeýändigini iş tejribesi görkezýär. Ilkibaşda üns tiz gaçýar, soň ony, hatda lektora ýa-da görüjilere saklamak başartmaýar. Ünsi çekmek üçin ses berlen wideo bölekleri görkezmeli. Olar käwagt auditoriýany janlandyrýar. Görüjiler diňe lektoryň sesinden ýadaýar, bu ýerde bolsa üns jemlenýär. Prezentasiýalaryň dürli elementiniň mukdarynyň we olaryň yzygiderliliginiň gatnaşygy örän wajypdyr. Suratlary, animasiýalary we wideo bölekleri gezekleşdirip durmak ähmiýetlidir, ýöne tejribäniň görkezişine görä, elementleri yzygiderli gezekleşdirmede hem görüjilar oňa öwrenişýär we üns gaçýar. Duýdansyzlyk täsirini ulanmak we animasion usullary üýtgetmek dogry bolar. Bu maksat üçin Power Point XP programmasy amatlydyr, çünki ol gyzykly animasiýalary döretmäge ýardam edýär.

6. Gyzyklylyk. Prezentasiýa gülkünç ýordumlary (sýužetleri), multfilmiň gahrymanlaryny girizmek sapagy janlandyrýar, oňyn duýgyny döredýär, materialy oňat özleşdirmäge we berk ýatda saklamaga kömek edýär.

7. Gözellik we estetika. Reňk sazlaşyklary, slaýdlary bezemekde usulyň durnuklylygy, saz esasy rol oýnaýar.

8. Hereketlilik. Oňaýly kabul etmek üçin slaýdlaryň çalyşmasynyň depginini, animasion täsirleri saýlamak hökmandyr. Slaýdlaryň we hereketlendirilen şekiliň üýtgeýjilik parametrleri Power Point XP programmada bardyr.

Okuw sapaklarynda Power Point XP ulanyş tejribesi seljerildi we umumylaşdyryldy. Görüjileriň suratly we elektron slaýdlara bolan jogap hereketi düýpgöter tapawutlanýar. Soňkular uly gyzyklanma bilen kabul edilýär.

Prezentasiýalaryň esasy gurluş elementleriniň umumy häsiýetnamasy

Power Point-de elekron görkezmäniň esasy birligi – slaýd ýa-da okuw maglumatyny görkezýän kadr.

Her bir elektron prezentasiýa, bir tarapdan, özbaşdak programma önümi, başga tarapdan, içki gurluşy we başlangyç maglumatlar

saklanýan görnüşleri bilen umumy kada laýyk bolmaly. Bu zerur ýagdaýda prezentasiýalary ýeke-täk öwrediji ulgama, meselem, bütin bir bölüme gönükdirilen mümkinçilik bilen üpjün eder.

Hökmany gurluş elementleri:

Titul slaýd;

Mazmun;

Okuw materialy (tekst, çyzgylar, tablisalar, şekiller);

Adalgalar sözlügi;

Tema boýunça maglumatlar.

Görkezilen slaýdlaryň mazmuny aşakdaky usulda düşündirilip bilner:

Titul slaýda indikiler girýär:

Temanyň ady.

Okuw edarasy hakynda maglumat.

Awtor hakynda maglumat.

Işlenip taýýarlanan güni.

Maglumatyň nireden alnandygyny görkezme.

Mazmun görkezmäniň örän wajyp gurluş elementidir. Bir tarapdan, onda ähli zat doly beýan edilmeli, başga tarapdan, maglumat bir slaýdda ýerleşmeli. Tejribäniň görkezişine görä, bu talaplary iki bölümli slaýdlar kanagatlandyrýar.

Mazmun okuw materialynyň manysyna düşünmäge kömek edýän gysgaldylan reňkli tekstli suraty özünde saklap biler.

Okuw materialy elektron görkezmede gysga görnüşde görkezilendir. Munuň ýaly görkezme tema bilen tanyşmakda, okuw materialyny umumylaşdyrmakda kömek edip bilýär.

Materialyň mazmunyny beýan etmek tekst, suratlar, tablisalar, şekil görnüşde amala aşyrylyp bilner. Okuw materialy şekilde beýan edilse, maglumatyň zerur bolan göwrümini bermäge ýardam edýär.

Her bir görkezme slaýd adatça, indikileri saklaýar:

– prezentasiýada sahypanyň ýerleşýän ýerini görkezmek.

– bir ýa-da birnäçe tekstli meýdançalar. Tekstde kiçiräk şekiller bolmagy mümkin.

– sahypada dolandyryjy elementleri ýerleşdirmek üçin ýer.

Elektron görkezmede okuw materialynyň usullaryna, görnüşlerine we serişdelerine bolan has umumy talaplary ýüze çykarmaly:

1. Gysgaça beýan etme, tekst köp maglumatly bolmaly.
2. Many (semantiki) baglanyşygy bolan maglumatlaýyn elementleri toparlara birikdirmeli.
3. Her bir pikiri aýratyn abzasda beýan etmeli.

Esasy pikiri saklaýan abzas başda ýerleşmeli. Abzasyň başdaky we soňky pikirleri gowy ýatda galýar. Material tablisa görnüşde beýan edilse gowy bolýar.

Okuw materialy görkezilende yzygiderliligi saklamaly: maglumat giňişlik ýa-da wagt boýunça bölünip biler.

Ähli (dil üsti) maglumatyň orfografik, grammatik we stilistik ýalňyşlaryny barlamaly. Reňkli teksti çäkli doldurmaly. Elementleriň özara baglanyşygy we mukdary okuw materialynyň funksional gönükdirilenligi bilen kesgitlenilýär. Şunlukda, uly surat şekilleri prezentasiýada döredilen aýratyn albomda saklanyp bilner. Albomyň elementlerine başga slaýdlardan ýörite düwmeleriň ýa-da giper () salgylanmalaryň kömegi bilen girip bolýar.

Adalgalar sözlügi. Şeýle sözlügiň bolmagy zerurdyr. Elbetde, adalgalaryň manysyny tekstdäki gipersalgylanmalaryň kömegi bilen berseň bolýar, ýöne islendik gipersalgylanmalary döretmek, tekstdäki bellik bilen bagly. Tekstde belgileriň sanynyň köp bolmagy mümkin, sebäbi onda surat şekillerine bolan gipersalgylanmalar, tablisalar, grafikler hem bolup biler. Bu teksti okamak we oňa düşünmek örän kyndyr. Şonuň üçin başga slaýdda adalgalar sözlügini döretmek amatlydyr. Sözlüge ýüzlenmek üçin okuw materialynyň sahypalarynda dogry gelýän düwmäni ýerleşdirmeli.

Tema boýunça maglumat gorlary görkezme taýýarlananda ulanylýan kagyz hem-de elektron göterijilerde (CD-ROM, Internet resurslar) maglumatlaryň sanawyny saklaýar. Sapaklaryň temalary boýunça aýratyn soraglary özbaşdak öwrenýänler üçin teklip edilýän maglumatyň hökmany we goşmaça çeşmeleriniň resurslaryň sanawynda saklanmagy mümkin.

Görkezmäni bezeýän serişdeleri ulanmak boýunça maslahatlar

Görkezmäniň esasy meseleleriniň biri reňkleri we şekilleri kabul etmegiň fiziologik aýratynlyklaryny hasaba almakdyr. Olaryň has wajyplaryna indikiler degişlidir:

Kadalaşdyryjy (ýyly) reňkler duýgurlygy ýüze çykarmaga ýardam edýär: gyzyl, mämişi, sary.

Tapawutlandyryjy (sowuk) reňkler rahatlandyrýar, uky ýagdaýyny ýüze çykarýar: melewşe, göm-gök, gök, gök-ýaşyl, ýaşyl.

Bitarap reňkler: açyk gülgüne, çalymtyl gök, sary-ýaşyl, goňur.

Iki reňki birikdirme – fonuň we belginiň reňki görüş amatlylygyna täsir edip bilýär, käbir reňkleriň birikmesi diňe bir görşi ýadatman, eýsem, dartgynlyga getirip bilýär (meselem, ýaşyl harplar gyzyl fonda).

Görkezmäniň reňk çyzgysyny düzmek üç esasy funksional reňklerden başlanýar, olar ýönekeý teksti, (giper) salgylanmalary we girilen salgylanmalary görkezmek üçin ulanylýar. Reňk çyzgysy ähli slaýdda birmeňzeş bolmaly. Bu okaýanlarda baglanyşykly, amatlylyk duýgularyny oýarýar;

Dil üsti, (werbal) maglumat üçin ölçeg saýlananda, uly harplaryň kiçilere garanda agyr kabul edilýändigini hasaba almaly;

Ölçeg we ýerligiň reňk birikmeleriniň gowy kabul edilýänleri: gara gökde ak, gyzylda limon sary, akda gara, gökde sary;

Ak giňişlik täsirliligiň has güýçli serişdesidir;

Fonda islendik surat gözüň ýadawlygyny ýokarlandyrýar we materialyň kabul ediş täsirliligini peseldýär;

Ýerlik yzky planyň elementidir, ol tapawutlandyrylmaly, slaýdda görkezilen maglumaty aýratyn bellemeli, ýöne ony ýapmaly däl;

Adamyň aňyna multiplikasiýa uly täsir edýär. Onuň täsiri ýönekeý wideodan ýokarydyr. Anyk, açyk, çalt üýtgeýän suratlar gowy ýatda galýar. Täsir näçe gysga bolsa, ol şonça-da güýçlüdir;

Islendik hereketlendirilen obýekt materialy kabul etmegi peseldýär, ünsi sowýar we bozýar;

Görkezmä saz, aýdym goşulan bolsa, okaýanlary çalt ýadadýar, ünsüni peseldýär.

Görkezmäni bezemegiň görkezilen aýratynlyklaryny hasaba almak, ondaky maglumatlary kabul etmegiň netijeliligine täsir edýär.

Elektron görkezmäni özbaşdak işlemek üçin mowzuklaryň sanawy:

1. Psihiki kadalaşdyrma hakynda umumy düşünje janly-jandarlaryň işjeňligini kadalaşdyryjy derejeler hökmünde.
2. Umumy ýagdaýy psihiki kadalaşdyrma.
3. Sport hereketinde dartgynly ýagdaýlaryň psihiki öňüni almagyň usullary.
4. Psihiki kadalaşdyryjy usullardan peýdalanylanda, gowşama ýagdaýynyň häsiýetnamasy esasy hereketlendiriji faktor hökmünde.
5. Nerw-myşsa gowşamasy (NMG). NMG-iň usullaryny ulanmagyň köpgörnüşliligi, onuň psihiki kadalaşdyrmanyň başga usullary bilen baglanyşygy.
6. Autogen türgenleşik (AT). Usulyň döreýiş taryhy.
7. Autogen türgenleşigi häzirki zaman täzelikleri we olary sport tejribesinde peýdalanmagyň usullary.
8. Autogen türgenleşigi täze usullaryny işläp düzme.
9. Ideomotorik türgenleşik we şekilleri sensorly (duýma üsti) ýada salma. Sport tejribesinde ideomotorik türgenleşigi we sensorly ýada salmany ulanmagyň ýollary.
10. Psihiki kadalaşdyrmanyň usullarynyň deňeşdirme täsirliligi.
11. Psihiki kadalaşdyrmanyň usullaryny öwrediji maksatnamalaryň gurluşynyň aýratynlyklary.
12. Psihiki kadalaşdyrmany öwretmekde möhüm we çaltlaşdyrylan netijelilik hakynda düşünje.
13. Işjeň ýagdaýyň ösüşiniň aýratynlyklary türgenlere psihiki kadalaşdyrmanyň endiklerini öwretmegiň netijesi hökmünde.
14. Psihiki kadalaşdyrmagyň endiklerini anyklama we bahalandyrma usullary.
15. Psihologik gowşamanyň toplumlary (PGT).
16. Psihologik gowşama toplumynyň işini usuly üpjün etme.
17. Psihiki kadalaşdyrma türgenleşiklerini gurama we psihiki kadalaşdyrmanyň endiklerini öwretme usuly.

18. Ukyda ynandyrma usullary. Kesgitli ýaryşa ýörite psihologik taýýarlygyň maksady, wezipesi we mazmuny.

19. Ýaryş şertlerinde türgeniň halyny we hereketini ýagdaýa görä (pursatlaýyn) dolandyrma.

20. Psihiki özüňi kadalaşdyrmak üçin üns we onuň ähmiýeti.

21. Psihiki özüňi kadalaşdyrmagyň usullary.

22. Psihiki özüňi kadalaşdyrmagyň usullarynyň topary.

23. Autogen (gowşama, rahatlama, özüňi uky ýagdaýyna salmak, kadalaşdyrmak, ynandyrmak) türgenleşik (I.G.Şuls).

24. Türgeniň emosional dartgynlygyny we emosional taýdan durnuklylygyny ölçeme we bahalandyrma.

25. Türgeniň kadaly söweşjeň ýagdaýy we onuň düzüjileri.

26. Türgeniň kadaly söweşjeň ýagdaýyny dolandyrma.

27. Türgeniň psihiki işe ukyplylygyny dikeltme usullary.

28. Sportda psihologyň psihiki öňüni alyş işi hakynda düşünje.

29. Türgeniň psihiki dikelmegi hakynda düşünje.

30. Aşa ýokary nerw dartgynlygy, nerw kadalaşdyrma usullary.

31. Türgeniň tamasy çykmazlyk ýagdaýynda psihiki kadalaşdyrma usullary.

32. Türgeniň psihiki ýagdaýyny kadalaşdyrmak üçin psihologik serişdeleri öwrenmek.

Ýazgy beýanynyň mazmunyny işläp düzmek boýunça usuly maslahatlar

Talyplar bilen ol ýa-da beýleki okuw materiallary öwrenilende, ýazgy beýanlary ulanylýar. Tejribäniň görkezişi ýaly, ol okatmagyň mümkinçiliklerini giňeldýär: didaktiki wezipäni amala aşyrma bilen bir hatarda, tekst bilen işlemeklik, okaýanlaryň akylynyň ösüşi üçin şertleri döredýär hem-de gözýetimiň döremegini şertlendirýär.

Ýazgy beýanlarynyň işi birnäçe tapgyrdan ybaratdyr:

I tapgyr – edebiýaty saýlamak, kitaphana sanawlary we internet gorlary bilen işlemek.

II tapgyr – ylmy edebiýaty işlemek.

III tapgyr – giňişleýin ýazgyny döretmek.

IV tapgyr – ýazgy beýanyny azaltmak.

I tapgyrda kitaphana sanawlaryndan we internet gorlaryndan edebiýat saýlanylýar. Öwrenilýän tapgyr talypdan kitaphana sanawlary, internet gorlary bilen iş tejribeleriň guramaçylygyny, ylmy edebiýatdan maglumatlaryň dogry ýazylyp alynmagyny talap edýär.

Derňew etmek meselesinde mugallymlara edebiýatyň we internet gorlarynyň sanawy teklip edilýär. Şeýlelikde, I tapgyryň jemi soňra işlenilmeli ylmy edebiýatyň sanawy bolmalydyr.

II tapgyrda ýazgy beýanlary üstünde edebiýat çeşmeleri jähetden işlenilýär. I tapgyrda saýlanylan ylmy edebiýatdan derňelýän meselä laýyk materialyň ýazgy beýany edilýär. Usulçy-psiholog B.S.Badmaýewiň pikiriçe, ylmy edebiýaty öwrenmekde talyp indiki maksatlardan ugur almalydyr:

Birinjiden, edebiýaty kitap yzyna kitap görnüşinde däl-de, «pikir, nazaryýet» ýörelgesi boýunça okamalydygyny talyplara öňünden duýdurmaly. Bir kitapda beýan edilen ylmy pikir ýaýbaňlandyrylyp, anyklanyp, beýlekide takyklanyp, ikinjide tankyda alnyp, üçünjide ýene-de resmi takyklanyp bilner. Ylmyň ösüşinde takyklamak hem-de garşy çykmak peýdalydyr. Mesele dürli çeşmeden öwrenilende, ylmy ylmy ussatlyk çuňňur özleşdirmegiň girewidir;

Ikinjiden, edebiýaty öwrenmek ulgamyň başga elementleri: umumy okuw materiallaryny öwrenmek, okuw kitabyny okamak talybyň soňky işleri bilen bagly bolmalydyr.

Ylmy edebiýatyň dürli görnüşiniň arasynda okuw kitabyny tapawutlandyrmaly. Okuw kitabynda materialyň elýeterli görnüşde beýan edilmegi, predmeti esaslandyrmakda mugallymyň leksiýasy ýaly talyp üçin daýanç bolýar. Okuw kitaby özünde indiki aýratynlyklary jemleýär: okuw kitaby zerur materialy gysga görnüşde saklaýar; okuw kitabynda ähli esasy düşünjeler bardyr. Okuw kitaby okuw predmeti boýunça giňişleýin maglumaty saklamaýar. Onda ugurlar bolup, talyp oňa daýanyp ylmy öwrenýär. Netijede, okuw kitabynyň esasy wezipesi, bilimler ulgamynda talyby ugrukdyrmadyr. Okuw kitabynyň ýene bir wezipesi – öwrenilýän ders boýunça hökmany bilimleri tapawutlandyrýar.

Okuw kitabyny dogry öwrenmek maslahat berlen edebiýatdan doly maglumaty gözlemäge talyby höweslendirýär. Öwrenilýän

tapgyr çylşyrymlydyr, ol talypdan tekste düşünmegi, ony kabul etmegi, derňemegi talap edýär.

III tapgyr giňişleýin ýazgyny düzmegi talap edýär. II tapgyrda materialyň derňelen aýratyn bölekleri bir umumy ýazga birikdirilýär. Döredilen ýazgy birnäçe häsiýetnamalara gabat gelmeli:

1. Ýazgynyň mazmuny saýlanan meselä gabat gelmeli;
2. Ýazgyda materialy beýan etmegiň logikasy saklanmaly: atlar, familiýalar, ýaşan ýyllary, adalgalar dogry görkezilmeli;
3. Haýsydyr bir maglumat görkezilende, düşündirişiň dürli görnüşiniň ýüze çykmagy mümkin, şonuň üçin awtorlaryň atlaryny görkezmeli;
4. Ýazgynyň göwrümi ortalyk bolmaly.

Umuman, şunuň ýaly ýazgynyň göwrümi 10–15 sahypadan durýar we ol öwrenilýän meselä bagly bolýar.

III tapgyryň jeminde öwrenilýän mesele boýunça giňişleýin konspekt bolmaly, ýokarda agzalan talaplara gabat gelmeli.

IV tapgyrda giňişleýin ýazgyny çyzga öwürmeli.

Ýazgynyň mazmuny bildirilýän talaplara laýyk bolmaly: çyzgy anyk düzülmeli, onda ýagdaýlaryň logikasy takyk yzarlanmaly; eger çyzgyda belgiler, şertli bellikler bolsa, bu belgilere düşündiriş bermeli; çyzgy konspektlerde «daýanç sözleri» hökman bellenilmeli;

Ýazgy beýanlaryň ölçegi onuň ulanyş şertleri boýunça çäklendirilýär. Eger-de ýazgynyň mazmuny ýekebara ulanylyş üçin niýetlenen bolsa, onuň ölçegi uly bolman hem biler. Toparlaýyn ulanyşda shema ýazgy beýanlar oňat görünse bolýar.

Okuw işinde wideorolikleri, çeper we dokumental filmleri peýdalanmakda usuly maslahatlar

Wideoýazgy, çeper we dokumental filmler bilimleriň täze çeşmesidir. Olar sapaklarda alnan we özbaşdak alnan bilimleri berkitmekde mümkinçilik hökmünde ulanylýar. Wideorolikler umumy we tejribe sapaklarynda mugallym tarapyndan guralýar. Sapak şert-

lerinde çeper filmi görmegi amala aşyrmak mümkin däldir. Bu Windows Movie Maker programmada filmi 15–20 minutlyk görnüşde kesmegi ýa-da özbaşdak otagda görülmegi talap edýär. Filmi ýöne bir görmek ýeterlik däldir. Talyp film görmegi gyzykly wagt geçirme däl-de, iş hökmünde kabul eder ýaly, mugallym ony düşündirmeli. Munuň üçin filmler we wideolar görlende, düşnükli maksatlar hem wezipeler bolmaly.

Eger filmleri görmek sapakda geçýän bolsa, mugallym filmi görkezmezden ozal haýsy pursatlara üns bermelidigini aýtmaly. Soraglaryň üsti bilen talyplardan görlen materialy öňki öwrenilenler bilen nähili baglanyşdyrýandygyny bilmeli. Ondan başga-da, materialy ulgamlaşdyrmaly, umumylaşdyrmaly, jemlemeli, goýlan maksatlaryň we wezipeleriň amala aşyrylandygy hakynda soramaly. Eger filmler özbaşdak görlen bolsa, mugallym talyplaryň özbaşdak jogap bermegi üçin birnäçe soraglary taýýarlamaly. Talyplaryň jogaplary sapakda maslahatlaşylýar, ýerine ýetirilen iş jemlenilýär.

Goşmaça materiallaryň ýazgysyny taýýarlamak boýunça usuly maslahatlar

Ýazgyda giň göwrümli tekstiň manysy ýitirilmezden, gysga beýan edilýär. Ýazgy etmäniň esasy maksady, materialy ýatda saklamakdyr, bu ony netijeli özleşdirmek üçin ýardam berýär.

Ýazgynyň beýanynyň mazmunyna bildirilýän esasy talaplar:

– ýazgynyň beýanynyň teksti gysga, düşnükli, elýeter bolmaly;

– ýazgy ýazylanda tekstiň esasy pikirini saklaýan ýagdaýy bellemeli;

– ýazgynyň tekstinde delilleri we wakalary yzygider beýan etmeli;

– ýazgyny düzediş berer ýaly edip ýazmaly.

Taýýarlanylan ýazgy sapaklarda mugallymyň kesgitlän wagtlarynda görkezilýär. Talyp ýazgynyň esasy ýagdaýyny aýdýar we netije çykarýar.

Anyklaýyş derňewlerini guramakda we geçirmekde usuly maslahatlar

Özbaşdak anyklaýyş derňewi hünär bilimleriniň çägini giňeltmäge hem-de ussadyň başarjaňlygyny kesgitleýän ukyplarydyr endikleri döretmäge mümkinçilik berýär.

Usullaryň we anyklaýşyň saýlawyny geçirip, talyp alnan netijeleri işlemeli hem-de derňew etmeli, anyklaýşyň jemi boýunça hasabat düzmeli.

Anyklaýyş derňewleriniň temalarynyň we ugurlarynyň sanawy:

1. Türgenleriň psihomotorikasyny derňemegiň usullary.
2. Türgenleriň akyl sypatlaryny derňemegiň usullary.
3. Türgenleri barlamagyň usullary.
4. Tälimçileriň şahsyýetini derňemegiň usullary.
5. Türgenleriň ukybyny derňemegiň usullary.
6. Işde türgenleriň psihiki ýagdaýyny derňemegiň usullary.
7. Sport hereketiniň maksadyny derňemegiň usullary.
8. Tälimçiniň türgenler bilen psihiki gatnaşygyny derňemegiň usullary.
9. Sport toparynda şahsyýetara gatnaşyklary derňemegiň usullary.
10. Topar agzybirligini derňemegiň usullary.
11. Sport toparynda liderlik meselesini derňemegiň usullary.
12. Ýaryş hereketiniň türgenleriň şahsyýetine edýän täsirini derňemegiň usullary.
13. Türgenleriň hyjuwlylygyny, gazaplylygyny, derňemegiň usullary.
14. Türgenleriň gorkusyny derňemegiň usullary.

Ylmy makalalary taýýarlamak we derňemek boýunça usuly maslahatlar

Derňelýän makala soňky 3 ýylyň içinde çap edilen bolmaly. Derňelýän makalalary “Fiziki medeniýetiň nazaryýeti we tejribesi», «Bedenterbiýe we sport», «Sport psihology» ýaly žurnallardan, ylmy

işleriň ýygyndylaryndan, ylmy materiallardan we ylmy-amaly maslahatlardan tapmak mümkindir. Mugallymyň teklip etmegi hem-de mugallym tarapyndan hödürlenen mesele boýunça makalany talybyň özi özbaşdak gözläp bilýär.

Derňew makalany ünsli okamakdan başlanmaly. Soňra makalanyň wajyplygyny we maksadyny kesgitlemeli, möhüm ähmiýetli böleklerini tapmaly. Talyp awtoryň baş pikirini kesgitlemeli we makalanyň içinde sebäp-netije baglanyşyklary tapmaly. Netijeleriň derňewiň temasyna laýyklygyny ýüze çykarmaly. Iş ýazuw görnüşde, kompýuterden geçirilen nusgasy bilen tabşyrylýar ýa-da mugallymyň elektron poçtasyna elektron görnüşde ugradylýar.

Sport psihologiýasynyň derňewi üçin ylmy meseleleriň sanawy:

1. Türgenleriň ýaryşlaryň şertlerine uýgunlaşmagynyň psihologik ugurlary.
2. Türgeniň garşydaşyna edýän täsiriniň psihologik ugurlary.
3. Işde türgenleriň erk häsiýetleriniň ösüş aýratynlyklary.
4. Türgenleriň ýaryşlara psihologik taýýarlygy.
5. Türgeniň psihologik durnuklylygy.
6. Türgeniň psihiki ygtybarlylygy.
7. Sportda aýallaryň we erkek adamlaryň orny.
8. Sport kärini tamamlama döwrüniň psihologik aýratynlyklary.
9. Türgeniň şahsyýetiniň ösüşine sport işiniň täsiri.
10. Türgeniň işiniň şahsy usulynyň döremegi.
11. Sportda gapma-garşylyklaryň döreýşiniň we ösüşiniň psihologik sebäpleri.
12. Sport käriniň özgerşi.
13. Sportda liderlik hadysasynyň psihologik ugurlary.
14. Sport hereketiniň maksady.
15. Sportda psihologik dartgynlylyk.
16. Türgenleriň toparlaýyn agzybirliginiň döremeginiň usullary we serişdeleri.
17. Sportda saýlawyň psihologik ölçegleri.
18. Sportda psihologik hemaýat.

19. Türgende özüňi kadalaşdyrmagyň usullarynyň döremegi.
20. Sportda şahsyýetiň sosiallaşmagy.

Ylmy iş ýazmak boýunça usuly maslahatlar

Ylmy iş talyplaryň özbaşdak işleriniň bir görnüşidir. Ylmy işi ýazmakda kesgitli tema çuňňur düşünmeklik talap edilýär. Ondan başga-da, ylmy iş bilen meşgullanmak talyplara ylmy edebiýatlary öwrenmekde tejribesini ösdürmäge ýa-da berkitmäge kömek edýär. Baş sahypa bolup, onda ýokary okuw mekdebiniň, fakultetiniň doly ady, ylmy işiň temasy, işi taýýarlan talybyň ýyly (kursy), topary, ady hem-de işi barlan mugallymyň derejesi we wezipesi görkezilmeli. Şeýle-de, titul kagyzda şäheriň ady we ylmy işiň ýazylan ýyly bolmaly. Soňra işiň mazmuny berilýär. Mazmunda ylmy işiň bölekleri (giriş, esasy bölüm, netije, peýdalanylan edebiýatlaryň sanawy) görkezilýär.

Girişde temanyň wajyplygy, onuň işlenilenlik derejesi, ýerine ýetirilýän işleriň maksatlary we wezipeleri berilýär. Esasy bölümde öwrenilýän mesele boýunça nazaryýetiň derňewi jikme-jik amala aşyrylýar. Netijede, derňelen iş jemlenýär. Edebiýatyň sanawynda könelişen çeşmeler bolmaly däl. Soňky üç ýylda çap edilen kitaplar we makalalar görkezilmeli. Ondan başga-da, edebiýatyň göwrümi 5 –7 çap kagyzdan az bolmaly däl.

Talyp ylmy iş ýazanda berlen tema boýunça öz pikirini, düşünjelerini beýan etmelidir. Iş mugallyma elektron görnüşde tabşyrylmaly.

Ylmy işleriň mysaly temalary:

1. Türgenleşik işinde psihologik dartgynlylyk.
2. Tälimçiniň şahsyýetiniň psihologik aýratynlyklary.
3. Türgende şahsyýetiň döremegine täsir edýän ýagdaýlar.
4. Sport toparynyň sosial-psihologik aýratynlyklary.
5. Sport toparynda liderçilik.
6. Sport toparynda sosial-psihologik ýagdaý.
7. Sportda anyklaýşyň psihologik esaslary.
8. Türgenleşikleri we ýaryşlary psihologik üpjün etmek.
9. Türgeniň ýaryşlara psihologik taýýarlygy.

10. Sportda gatnaşygyň psihologik esaslary.
11. Sportda şahsyýetiň sosiallaşma aýratynlyklary.
12. Sportda türgenleriň erk güýji.
13. Ýetginjekler sportunyň psihologik aýratynlyklary.
14. Ýaryş dartgynlygyndan üstün çykmak.
15. Türgeniň psihiki dartgynlylygy we psihiki saglygy.

Yzygiderli neşirler

1. Moskwanyň «Sport psihology» atly žurnalynda nazary, tejribeleýin işleri hem-de sport psihologiýasynyň ugurlary we bölümleri boýunça daşary ýurt derňewleri çap edilýär. Neşiriň esasy maksady, alymlaryň, tejribeçileriň ylmy derňewlerini we tejribe işlerini görkezmekdir.

2. «Sport Week» žurnaly – her hepdede çykýan žurnal, ID «Global Media Grup» tarapyndan neşir edilýär. Žurnal Russiýada 2008-nji ýylyň aprelinden çykarylyp başlandy. Ol özünde öňdebaryjy sport neşirleriniň seýrek materiallaryny saklaýar. «Sport Week» sportuň ähli görnüşi boýunça gyzykly maglumatlary berýän žurnaldyr, şonuň üçin sport bilen gyzyklanýan her bir adam ondan özi üçin gyzykly maglumat tapyp biler.

3. «Fiziki medeniýetiň nazaryýeti we tejribesi» – fiziki terbiýe, adamyň hemmetaraplaýyn mümkinçilikleri, fiziki medeniýetiň ýurduň içinde we daşary ýurtda tejribesi hakynda ylmy bilimleriň ýaýbaňlanmagyna bagyşlanan ylmy-nazary žurnal.

4. «Sport ylmynyň buşlukçysy» 2003-nji ýylda döredilen, Russiýanyň fiziki medeniýet we sport ylmy-derňew instituty tarapyndan çykarylýar. «Sowet sporty» atly neşirýatda çykýar. Almanahda ýokary üstünlikler, çaga-ýetginjeklik sportunyň usuly we nazaryýeti, sport lukmançylygy hem-de dikeldiş meseleleri, ilatyň sagalmagy hakynda ylmy habarlar çap edilýär.

5. «The Sport Journal» atly žurnal Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Sport akademiýasy tarapyndan döredilendir. Onda dürli pudakdan ussatlar öz meşgullanýan sportunyň görnüşleri hakynda makalalary çap edýär. Žurnalda sport psihologiýasy, olimpiýa hereketi, lukmançylyk tematikasy ýaly ugurlar görkezilendir.

6. “Türkmenistan sporty” ýurdumyzda neşir edilýän täze halkara žurnallaryň biridir. Žurnalda tejribeli türgenler we tälimçiler, sportuň dürli görnüşleri hem-de olarda ýetilen sepgitler baradaky makalalar çap ediýär. Şonuň ýaly-da, degişli hünärmenleriň dürli temadaky işleri, sporta degişli daşary ýurt täzelikleri berilýär.

«Sport psihologiýasy» boýunça ýörite okuwlary guramakda innowasion tehnologiýalar

Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlar – bu okuw sapagynyň üýtgeşik, öwrediji treningi-türgenleşigi geçirmegiň häzirki zaman görnüşidir.

Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlaryň maksady, pedagogyň hünär we tejribele işinde gazanylan tejribäni okaýanlara geçirmekdir.

Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlaryň wezipeleri:

– Progressiw pedagogik tejribäni ýaýratmak;

– Täze okuw tehnologiýalaryny girizmek;

– Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlara gatnaşyjylaryň ussatlygyny kämilleşdirmek;

– Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlara gatnaşyjylaryň arasynda hünär gatnaşyk ýagdaýyny döretmek.

Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlaryň yzygiderli geçirilmegi, netijeli zerurlyk boýunça kesgitlenilýär. Onuň gaýtalanmagy mümkin. Şeýle okuwlar yzygiderli geçirilse has netijelidir. Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlary geçirmegiň maksatlaryna we wezipelerine indikiler degişlidir:

Giriş bölüminde ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlaryň wezipeleri we maksatlary açylyp görkezilýär, sapagyň mazmuny bilen tanyşdyrylýar.

Esasy bölümde innowasion usullar, tehnologiýalar görkezilýär, çünki olaryň ulanylmagy netijelidir. Bu ýerde usullaryň we tehnologiýalaryň möhüm pursatlary aýdyňlaşdyrylýar hem-de oňa gatnaşyjylaryň ünsi çekilýär.

Tamamlanyş bölüminiň gidişinde sapak jemlenilýär we indiki okuwyň haçan geçiriljekdigi hakynda aýdylýar.

Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlar taýýarlanylanda, degişli materialyň nähili ulanyljakdygy hakynda düýpli pikirlenmeli. Bu okuwda multimediýa önümleri (elektron görkezmeler, slaýd-filmler), surat we audio materiallary ulanylyp bilner.

Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlaryň (kurslaryň) mysaly temalary:

1. Okuw-türgenleşik we ýaryş işinde türgenlerde psihiki ýagdaýlaryň döreýşiniň we ösüşiniň mehanizmleri: ýadama, dartgynlyk, gorky ýagdaýy, tamaň çykmazlyk.
2. Türgenlerde ýaryşdan öňki, ýaryş we ýaryşdan soňky ýagdaýlary öwrenmegiň usullary.
3. Ideomotorik taýýarlyk türgeniň hereketlerini kadalaşdyrmagyň görnüşi hökmünde.
4. Türgeniň psihologik goranma serişdeleri.
5. Türgeniň ýaryşdan öňki hereketini kadalaşdyrmak.
6. Türgenleri gorkudan halas etmegiň usullary.
7. Türgenlerde ýaramaz duýgulary aýyrmak.
8. Türgenleri galagoplylykdan we oňaýsyz ýatlamalardan halas etmek.
9. Okuw-türgenleşik we ýaryş şertlerinde türgenleriň şahsyýetara gatnaşyklaryny döretmek.

Multimediýa tehnologiýasy boýunça usuly maslahatlar (slaýd-film)

Sapak döwründe dürli multimediýa görkezmeleri girizmezden, häzirki zaman okuwyny göz öňüne getirmek kyndyr. Okuw döwrüne täze tehnologiýalary girizmek wajyp ylmy maglumatlary talap edýär. Multimediýa tehnologiýalary özüne audio we wideo mümkinçilikleri, materialyň şekil suratlandyrylmasyny birikdirýär, bu okuw materialyny çalt özleşdirmäge kömek edýär. Multimediýa görkezmelerini görkezmek, talyplarda öwrenilýän materialyň şekilini döretmäge ýardam berýär.

Tejribäniň görkezişi ýaly, mugallym ilki bilen multimedia tehnologiýalaryny ulanmakda görkezmeleri işlemekligi üpjün edýän meýil-

namalary saýlamalydyr. Bu meýilnamalar audio we wideo materiallary işlemäge ýardam edýär. Wideomontažy oňat özleşdirmek üçin meýilnamalaryň biri Windows Movie Maker diýlip atlandyrylýar. Virtual Dub bolsa wideony montaž etmek üçin oňat meýilnamadyr.

Multimedia tehnologiýalar ulanylanda, temany kesgitlemekden başlamaly. Filmleriň awtorlaryny hem-de wideorolikleriň elektron salgylaryny görkezmeli. Material saýlanandan soň, geljekki slaýd-filmiň ssenariýasyny ýazmaly. Diktorlyk ýazgy düzedilen we anyk bolmaly, multimediýa önüme laýyk gelmeli. Slaýd-filmleriň dowamlylygy 15 – 20 minut bolmaly.

Slaýd-filmi görkezmek, türgenlerde materialyň oňat ýatda galmagyny üpjün edýär. Mugallym entek slaýd-filme başlamanka, öňki tema boýunça bilim-düşünjelere ýüzlenmeli. Soňra talyplaryň öňünde mesele goýlup, slaýd-film görkezilip başlanýar.

Slaýd-film tamamlanandan soňra, talyplarda galan täsir barada soramaly. Mugallym talyplaryň düşünendigini anyklamak üçin, sorag bermeli. Eger-de talyplar filmdäki käbir pursatlara düşünmedik bolsa, düşündirmeli filmi gaýtadan görkezmeli.

Okuw döwründe Wi-Fi torundan peýdalanmak boýunça usuly maslahatlar

Soňky wagtlarda mugallymlaryň we talyplaryň arasynda iPadlar, planşetli kompýuterler we beýlekiler ýaýrap başlady. Häzirki zaman okuwyny eýýäm iPadlary ulanmazdan göz öňüne getirip bolmaýar, olar talyplara we mugallymlara kitaplary, filmleri, prezentasiýalary ýanynda saklamaga ýardam berýär, ondan başga-da, internet toruna girmäge mümkinçilik berýär.

Iş tejribesiniň görkezişine görä, talyplara ilki iPadlary netijeli ulanmagy, ýagny okuw we global maglumat gory hökmünde peýdalanmagy öwretmeli.

Ulanyjynyň duşýan möhüm meselesi iPadlar üçin okuw programmalarydyr. Şu güne çenli okuw maksadnamalarynyň iň giňişleýin

saklanýan ýeri App Store. Ol 18000 sany okuw maksatnamasyny geçirip almagy we ulanmagy elýeter edýär.

Ondan başga-da, mugallymlara we talyplara sapakda iPadlary erkin ulanmaga mümkinçilik berýän programmalar bar: Blackboard Mobile Learn, Apple Face time, Apple Air Play, Furnace IP Video System, IWork.

Android ulgamy üçin ýene bir okuw maksatnamalarynyň saklanýan uly ýeri – Google Play Market hasaplanýar.

Okuwda maglumat tehnologiýalarynyň wajyp meselesi maglumat gorlaryny gözlemekdir.

VIII BAP
BARLAG IŞLERI

SPORT PSIHOLOGIÝASY BOÝUNÇA SOWALNAMALAR

Teklip edilýän sowalnamalar okatmak we barlamak wezipelerini amala aşyrmak üçin niýetlenendir. Sowalnamalaryň esasy maksady, talyplaryň pikirlenmesiniň ösüşinde, okuw işini delillendirmekde jemlenendir.

1. Sport psihologiýasynyň sport hakyndaky ylymlaryň haýsysy bilen baglydygyny kesgitläň. Fiziki terbiýäniň nazaryýeti we usulyýeti:

a) sport fiziologiýasy;
b) genetika;
ç) sport gigiýenasy;
d) sport lukmançylygy;
e) pedagogika;
ä) sport biomehanikasy;
f) kineziologiýa;
g) fizika;
h) sport metrologiýasy.

2. Aşakda sanalan meşhur adamlaryň haýsysynyň «sport psihologiýasy» düşünjesini ilkinji ulanandygyny görkeziň.

a) P.F. Lesgaft;
b) Pýer de Kubertýen;
ç) A.P. Neçaýew.

3. «Sport psihologiýasy» ýörite dersiň ilkinji meýilnamalarynyň haçan işlenilip düzülendigini we okuw işine girizilendigini görkeziň.

a) otuzynjy ýyllaryň ortasynda;
b) ýigriminji ýyllaryň ortasynda;
ç) kyrkynjy ýyllaryň ortasynda.

5. Beýik Watançylyk urşy ýyllarynda sport psihologiýasy pudagynda hünärmenleriň aşakda sanalan meseleleriň haýsysy bilen meşgullanandygyny kesgitläň.

a) nerw ulgamynyň merkezi we daşky wezipelerini dikeltme;
b) daýanç-hereket apparaty;
ç) ýokary psihiki wezipeleri dikeltme (gnozis, praksis, pikirlenme, sözleýiş we başgalar).

6. Psihomotorik başarnyklaryň gurluşynyň çyzgysynyň awtoryny belläň.
a) B. M. Teplow;
b) W. P. Ozerow;
ç) S. L. Rubinşteýn

7. Obýektiw şertlere we kesgitli işiň talaplaryna jogap berýän hem-de onuň şowly ýerine ýetirilmegini üpjün edýän şahsyýetiň häsiýetleriniň jemi, – bu...
a) başarnyklar;
b) ukyplar;
ç) endikler.

8. Türgene ýatda saklamaga we hereketleri ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýän psihiki ýagdaý:
a) uzak wagtlaýyn ýat;
b) ygtyýarsyz ýat;
ç) hereket ýady.

9. Adama giňişlikde hereket etmegi üpjün edýän hereket işjeňligi:
a) pyýada ýöreýiş, ylgaw, bökmek;
b) hereketler;
ç) lokomosiýalar.

10. Adamyň başarnyklara öwrülýän dogabitdi psihofiziologik we anatomik aýratynlyklary:
a) ukyplylyk;
b) genotip;
ç) refleks.

11. Sport hereketi işinde gazanylýan morfofunksional hünär öwrenmegiň netijesinde hereket başarnyklarynyň anyk görnüşleri emele gelýär we amala aşyrylýar, olar esasy hasaplanylýar. Olary görkeziň:
a) motorik dessinlik;

b) koordinasion başarnyklar;
ç) güýç başarnyklary;
d) hereket çydamlylygy;
e) motorik başarnyklar;
ä) hereket başarnyklary.

12. Türgeniň hereket başarnyklarynyň görnüşlerini görkeziň:
a) wajyp hereket başarnyklary;
b) koordinasion başarnyklar;
ç) potensial hereket başarnyklary;
d) güýç başarnyklary;
e) ýörite hereket başarnyklary;
ä) umumy hereket başarnyklary.

13. Adamyň başarnyklarynyň ösüşi iki sany özara baglanyşykly ýagdaýlaryň täsirinde bolup geçýär. Olary görkeziň:
a) genetik (nesilleýin) programmanyň nesilleýin ýaýbaňlandyrma görnüşinde biologik ösüşi;
b) şahsyýetiň şahsy-tipologik häsiýetlerine degişli bolan içki ulgamyň täsiri;
ç) pedagogik täsirlere degişli bolan daşky ulgamyň täsiri.

14. Hereket başarnyklary dürli wagtda birnäçe häsiýetlere eýe bolýandygy bilen tapawutlanýar. Aşakda sanalan sypatlaryň häsiýetleriň haýsy biriniň olary kesgitleýändigini anyklaň.
a) hereket başarnyklarynyň ösüşiniň başlangyjynyň dürli taraplylygy;
b) hereket başarnyklarynyň görkezijileriniň hakyky ýaş ösüşiniň dinamikasy;
ç) hereket başarnyklarynyň ösüşiniň dürli depgini.

15. Derňewleriň görkezmegine görä, adamyň kesgitli ýaş döwürlerinde hereket başarnyklarynyň ösüşine täsir etmegi üçin oňaýly mümkinçilikler bolýar, çünki olaryň käbiriniň ösüş depgini beýleki ýaş döwürlerine garanda has ýokary bolup bilýär. Bu döwürleriň atlandyrylyşyny kesgitläň:
a) amatly;
b) senzitiw (duýgur);
ç) laýyk.

16. Sport psihologiýasynda türgenleriň emosional ýagdaýlarynyň üç görnüşini görkeziň:

a) söweşjeň taýýarlyk;

b) doly rahatlyk;

ç) ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma;

d) ýaryşyň öň ýanyndaky sussupeslik.

17. Joşgunly tolgunma ýagdaýlary käwagt ýaryşlardan öň peýda bolýar, bu psihiki dartgynlygy peseltmäge gönükdirilen çäreleriň guralmagyny we geçirilmegini talap edýär. Olaryň arasynda has meşhurlary haýsylar?

a) psihiki özüňi kadalaşdyrmak;

b) aňyň gönükdirilmesiniň üýtgemegi;

ç) ýeňilleşdirme ýoly bilen psihiki dartgynlygy aýyrmak;

d) dem alyş maşklaryndan peýdalanmak.

18. Psihiki özüňi kadalaşdyrmagyň bu usuly 1932-nji ýylda «Autogen türgenleşik» atly kitaby çykaran nemes psihiatrynyň ady bilen baglydyr. Onuň adyny görkeziň:

a) L. Persiwal;

b) I. G. Şuls;

ç) E. Jekobson.

19. Autogen türgenleşik bilen bir hatarda özüňi kadalaşdyrma ulgamy hem mälimdir. Derňewleri amala aşyryp, onuň awtory adamda emosiýalar ýüze çykanda süňk myşsalarynyň gataýandygyna üns berdi. Joşgunly dartgynlygy aýyrmak üçin ol myşsalary gowşatmagy teklip etdi. Bu usul gorky duýgusyny aýyrmaga kömek edýär. Bu ulgamyň awtorynyň adyny görkeziň:

a) L.Persiwal;

b) I.G.Şuls;

ç) E.Jekobson.

20. Kanadaly alym psihiki özüňi kadalaşdyrmagyň ýene bir usulyny teklip etdi: dem alyş bilen myşsalary gowşatmak we gatatmak bilen baglanyşykly maşk. Myşsalary gataldyp, demi saklamaly, soňra rahat ýagdaýda demi goýbermeli we myşsalary gowşatmaly. Aşa tolgunmany aýyrmak mümkin bolýar. Bu usulyň awtorynyň adyny görkeziň:

a) L. Persiwal;

b) I.G.Şuls;

ç) E.Jekobson.

21. Sport hereketinde käwagt gorky başdan geçirilýär, onuň ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmäge we türgenleşik işiniň hiline täsir etmegi mümkin. Gorkyny başdan geçirmegiň birnäçe görnüşi bar. Gorkyny, başdan geçirilişine aşakdaky görnüşleriň haýsysy degişli:

a) gaharjaňlyk;

b) gowşak jogap hereketi;

ç) dowul;

d) frustrasiýa;

e) söweşjeň tolgunma.

22. Ýokary, käwagt aram depginli uzak işde işjeňligiň çalt peselmegi bilen bagly aýratyn ýagdaý, ýadawlyk emele gelýär. Bu ýagdaý nähili atlandyrylýar:

a) togtaýyş nokady;

b) birmeňzeşlik;

ç) bizar bolma.

23.Türgenleşik işiniň birmeňzeşligi iki ýagdaýa getirip bilýär. Olary kesgitläň we görkeziň:

a) birmeňzeşlik;

b) ýadawlyk;

ç) bizar bolmak.

24. Bu adalga sözme-söz terjime edilende, meýilleriň, pikirleriň bozulmagyny aňladýar. Ol türgende şowlulyga bolan tamasynyň puja çykyş ýagdaýynda emele gelýär:

a) lapykeçlik;

b) frustrasiýa;

ç) sustupeslik.

25. Erkin özüňi kadalaşdyrmagyň görnüşi bolan psihiki sazlaşmanyň ýokary derejesi nähili atlandyrylýar? Ony atlandyryň:

a) aň;

b) erk;

ç) psihika.

28. Köp nokatlaryň ýerine akylyň G.Aýzenk tarapyndan kesgitlenen görnüşlerini ýazyň:

a) .... intellekt (akyl, düşünmek);

b) .... intellekt;

ç) .... intellekt;

Dogry jogaplar: psihometrik, biologik, sosial.

26. Intellektiň bu görnüşine sosial taýdan uýgunlaşmanyň ýüze çykmagy hökmünde seredilýär. Ony kesgitläň we görkeziň:

a) psihometrik;

b) biologik;

ç) sosial.

27. Sosial intellekti öwrenmegiň uzak taryhy bar. Köp hünärmenleriň pikirne görä, «sosial intellekt» düşünjesi haýsydyr bir alym tarapyndan 1920-nji ýylda girizilipdir. Ol sosial intellekte «başga adamlara düşünmek we başgalara gatnaşykda parasatly hereket etmek başarnygy» hökmünde seredipdir. Geljekde bu pikirler köp alymlar tarapyndan kesgitlenipdir we ösdürilipdir. Onuň adyny anyklaň we görkeziň:

a) E.Tolmen;

b) E.Torndaýk;

ç) W. Ştern.

28. Sosial intellektiň haýsy ýörelgesinde A.I.Sawenkow onuň häsiýetnamasynyň üç toparyny tapawutlandyrýar. Olary görkeziň:

a) kognitiw;

b) sosial;

ç) duýgy;

d) öwrenijilik;

e) hereket.

29. Üç sany esasy elementiň haýsysyna D.W. Lýusiniň hödürlän emosinal intellektiniň modeli girýär? Olary kesgitläň we görkeziň:

a) aragatnaşyk başarnyklar;

b) akyl başarnyklary;

ç) duýgular hakynda pikirler;

d) duýgy taýdan durnuklylyk;

e) emosionallygyň aýratynlyklary.

30. Sport hereketini saýlamagyň esasynda durýan aňlanylan ýa-da aňlanylmadyk isleg hem-de türgenleşik işini ýerine ýetirmeklik, ýaryşlara gatnaşmaklyk, hereketler:

a) sebäp;

b) motiwasiýa;

ç) bahana.

31. Türgeniň türgenleşik we ýaryş işiniň işjeňligini hem-de maksatlaýynlygyny kesgitleýän sebäpleriň jemi:

a) motiwasiýa;

b) motiw;

ç) islegler.

32. Bu düşünjäni kesgitlemekde dürli usulyň bardygyna garamazdan, ony umumy görnüşde käwagt başdan geçirilýän içki dartgynlyk we maksat bilen bagly, aňda psihiki işjeňligi oýarýan mätäçligiň şöhlelenmesi hökmünde göz öňüne getirmek mümkin:

a) zerurlyk;

b) isleg;

ç) höwes.

33. Bu alymlar tarapyndan üç ulgamda üstünlik gazanmagyň motiwasiýasy öwrenildi: kämilleşme, ýaryş, netije gazanma. Olaryň atlaryny kesgitläň we görkeziň:

a) Kil Kim Jon;

b) D. Spens;

ç) R. Helmraýh.

34. Türgeniň psihologik gönükdirilmegi, gyzyklanmalary bilen bagly psihofiziologik hem-de hereket hadysalarynda ýüze çykýan maksatlaýyn içki we daşky işjeňligiň görnüşi:

a) türgeniň işjeňligi;

b) türgeniň işi;

ç) türgeniň hereketliligi.

35. Maksady durmuşa geçirmäge gönükdirilen proses, onuň öz gezeginde, maksat hem-de islenilýän netijäniň şekili hökmünde kesgitlenmegi mümkindir:

a) iş;

b) hereket;

ç) işjeňlik.

36. Türgeniň fiziki we psihiki sypatlaryna bolan talaplaryň nukdaýnazaryndan sportuň görnüşini sport saýlawyny amala aşyrmak üçin ulanylýan suratlandyrma. Onuň adyny kesgitläň we görkeziň:

a) professiogramma;

b) psihosportogramma.

37. Derňewleriň pedagogik, ideologik, psihologik, lukmançylyk-biologik usullaryny saklaýan guramaçylyk-usullaýyn çäreleriň ulgamynyň esasynda çagalaryň, ýetginjekleriň sportuň belli bir görnüşinde hünär öwrenmek üçin ýüze çykýan başarnyklary we zehinleri:

a) sport saýlawy;

b) sport ugry;

ç) sport seçgisi.

38. Sportuň kesgitli görnuşinde ýaş türgeniň hünäriniň ugruny kesgitlemäge kömek edýän guramaçylyk-usullaýyn çäreleriň ulgamy. Onuň adyny kesgitläň we görkeziň:

a) sport saýlawy;

b) sport ugry;

ç) sport seçgisi.

39. Köp nokatlaryň ýerine saýlawyň esasy maksatlaryny ýazyň.

a) ...häsiýetiň maksady;

b) . ..maksady;

ç) test geçirmegiň .... maksady.

Dogry jogaplar: agdyklyk edýän sypatyň maksady, özboluşlylyk maksady, test geçirmegiň jeminiň maksady.

40. Psihologik tär, onuň esasy maksady türgeni öwrenmekden ybaratdyr: psihiki hadysalaryň, psihiki ýagdaýlaryň, şahsyýetiň sypatynyň, sosial-psihologik aýratynlyklaryň geçişi.

a) sport psihologik anyklaýşy;

b) psihologik anyklaýyş;

ç) test geçirme.

41. Sport psihologiýasynyň goşmaça bölumi, onuň dersi türgenleriň psihiki aýratynlyklaryny tejribe-empirik taýdan öwrenmekdir.

a) sport psihologik anyklaýşy;

b) psihologik anyklaýyş;

ç) test geçirme.

42. Synanyşyk we ölçeg bilen bagly psihologik tär, ol türgende ýagdaýlaryň, prosesleriň, sypatlaryň ýa-da başarnyklaryň üsti bilen amala aşyrylýar.

a) sport psihologik anyklaýyş;

b) psihologik anyklaýyş;

ç) test geçirme.

43. Eliň aýalarynyň we ökjeleriň ýokarsynyň deri relýefiniň egri çyzgylarynyň jemi. Onuň adyny kesgitläň we görkeziň.

a) hiromantiýa;

b) dermatoglifika.

44. Ýokary ýaryş netijelerine gönükdirilen köpýyllyk sport hereketi:

a) türgenleşik;

b) sport hünäri.

45. Erkek adamlara mahsus bolan somatik, psihiki we hereket sypatlary hakyndaky synag kadalar nähili atlandyrylýar?

a) androginiýa;

b) maskulinlik;

ç) femininlik.

46. Bu başarnyklaryň bolmagy, okuw-türgenleşik prosesini meýilleşdirmegi we guramagy hem-de öz hereketiň netijelerini öňünden görmegi şertlendirýär:

a) didaktiki;

b) akademiki;

ç) aragatnaşyk;

d) erk;

e) guramaçylyk

47. Bu başarnyklar öz iş ulgamyňy netijeli meýilleşdirmäge, öwrenmekde kynçylyklary öňünden görmäge we olary aradan aýyrmaga kömek edýär:

a) gnostiki;

b) dörediji;

ç) guramaçylykly;

d) aragatnaşyk;

e) döredijilikli barlag.

48. Işiň bu usuly tälimçiniň öz kömekçilerine daýanjyny, öz aralarynda ýumuşlary paýlaşmagy we türgenlere ünsli gatnaşykda bolmagy talap edýär:

a) awtoritar usul;

b) demokratik usul;

ç) liberal usul.

49. Pes emosional tolgunma, ysgynsyzlyk, fiziki işjeňligiň peselmegine getirýän psihiki ýagdaýlaryň ýaramaz geçişi bilen häsiýetlendirilýän ýaryşyň öň ýanyndaky oňaýsyz ýagdaý:

a) söweşjeň taýýarlyk;

b) ýaryşyň öň ýanyndaky sussupeslik;

ç) ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma.

50. Türgeniň ýaryşdan öň joşgunly tolgunmasynyň optimal derejesi bilen häsiýetlendirilýän oňaýly joşgunly ýagdaýy:

a) söweşjeň taýýarlyk;

b) ýaryşyň öň ýanyndaky sussupeslik;

ç) ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma.

51. Joşgunly tolgunmanyň ýokary derejesi bilen häsiýetlendirilýän ýaryşyň öň ýanyndaky oňaýsyz ýagdaý:

a) söweşjeň taýýarlyk;

b) ýaryşyň öň ýanyndaky sussupeslik;

ç) ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma.

52. Türgeniň has umumy psihologik meseleleriniň çözlüşine gönükdirilen çäreleriň toplumy:

a) ýörite psihologik taýýarlyk;

b) umumy psihologik taýýarlyk;

ç) sport işini psihologik üpjün etmek.

53.Türgeniň psihiki kadalaşdyrma ulgamyny ýörite ösdürmäge we kämilleşdirmäge gönükdirilen çäreleriň toplumy:

a) ýörite psihologik taýýarlyk;

b) umumy psihologik taýýarlyk;

ç) sport işini psihologik üpjün etmek.

54. Türgeni kesgitli ýaryşa taýýarlamaga gönükdirilen çäreleriň toplumy.

a) ýörite psihologik taýýarlyk;

b) umumy psihologik taýýarlyk;

ç) sport hereketini psihologik üpjün etmek.

55. Häzirki zaman psihologiýasynyň bir pudagy bolup, onuň manysy psihologyň öz hünär bilimini we tejribesini ulanyp, oňyn ýagdaýy mümkin edýär, onda türgen öz psihiki meseleleriniň çözlüşiniň mümkinçiligini tapýar.

a) psihologik maslahatlaşma;

b) psihologik täsir;

ç) sport işini psihologik utgaşdyrmak.

56. Türgene öz mümkinçiliklerini has netijeli amala aşyrmaga kömek edýän, onda ýönekeý bolmadyk ýagdaýyň emele gelmegine gönükdirilen çäreleriň toplumy:

a) autokadalaşdyrma (özüňi kadalaşdyrma);

b) geterokadalaşdyrma;

ç) psihiki kadalaşdyrma.

57. Sözde köp gezek tassyklamalardan we özüňe buýruk bermeden durýan özüňi ynandyrma usuly:

a) mobilleşme-çeýeleşme;

b) ynandyrma;

ç) autotrening.

58. Hünärmene türgene täsirini ýetirip, onda kesgitli duýgulary we ýagdaýlary ýüze çykarmaga kömek edýän psihologik usul:

a) mobilleşme-çeýeleşme;

b) ynandyrma;

ç) autotrening.

59. Türgeniň psihiki işjeňligini ýüze çykarýan, hereket ýumşuny şowly ýerine ýetirmäge ýa-da ýaryşda üstünlikli çykyş etmäge kömek berýän ýagdaý:

a) mobilleşme-çeýeleşme;

b) ynandyrma;

ç) autotrening.

A. MEHRABIANYŇ SORAGNAMASY – TEST MODIFIKASIÝASY (TMD)

(M.Ş. Magomed-Eminow)

Testiň wezipesi: şahsyýetiň iki sany durnukly meýliniň anyklaýyşy: üstünlige ymtylma meýli we şowsuzlykdan gaçma meýli. Şunlukda, synag geçen adamda bu meýilleriň haýsysynyň agdyklyk edýändigini bahalandyrmaly. Test iki görnüşden erkeklere (görnüş A) we aýallara (görnüş B) niýetlenen soraglary teklip edýär.

Düzgünnama: test gylygyň aýratyn taraplaryna degişli birnäçe tassyklamalardan hem-de durmuş ýagdaýlary babatdaky pikirlerden we duýgulardan durýar. Her bir tassyklama bilen siziň razylyk ýa-da närazylyk derejäňizi bahalandyrmak üçin aşakdaky şkaladan peýdalanyň:

+3 – bütinleý razy,
+2 – razy,
+1 – has dogrusy, razy,
0 –bitarap
-1 – has dogrusy, razy däl,
-2 – razy däl,
-3 – bütinleý razy däl.

Tekstiň tassyklamalaryny okaň we öz razylyk hem närazylyk derejäňizi bahalandyryň. Jogaplar üçin resmi kagyzyňyzda tassyklamalaryň belgisiniň garşysynda siziň razylyk derejäňize dogry gelýän sany goýuň (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Kelläňize ilki gelen jogaby beriň, pikirlenmek üçin wagt ýitirmäň.

Netijeler işlenende aýratyn jogaplar seljerilmän, ballar kesgitli ulgam boýunça hasaplanylýar. Eger sizde nähilidir bir sorag ýüze çykan bolsa, testi ýerine ýetirmezden öň, ony hökman beriň. Indi işe başlaň.

Sorag-test (görnüş A):

1. Men erbet baha almakdan gorkman, eýsem gowy baha hakynda pikir edýärin.

2. Eger men çylşyrymly, nätanyş ýumşy ýerine ýetirmeli bolanymda, onuň üstünde ýeke özüm işlemän, biri bilen işleşmegi makul bilerdim.

3. Men köplenç, ýeňil ýumuşlara garanda, kynlaryny saýlap alýaryn. Hatda ýerine ýetirip bilmejegime gözüm ýetse-de, şolara isleg bildirýärin.

4. Meni garaşylmadyk zatlar bolan agyr işe seredende, kän güýç gerek bolmadyk we ony ýerine ýetirip biljegime ynamym bolan iş özüne çekýär.

5. Eger men bir zady başarmasam, başga güýjüm ýetýän işe geçmezden, ony ýerine ýetirmek üçin bar yhlasym bilen ýapyşardym.

6. Orta aýlykly işi we wezipämi özüm kesgitlemeli bolanymda, ortadan ýokary aýlyk tölenýän we ähli ýerine ýetirmeli wezipelerim kesgitlenen işi saýlardym.

7. Men köp wagtymy çeper däl-de, ýörite edebiýaty okamaga sarp edýärin.

8. Wajyp, ýöne ýeňil işden; wajyp kyn, ýöne şowsuzlygyň mümkinligi 50 % -e deň bolmadyk işe isleg bildirerdim.

9. Men seýrek, ussatlygy talap edýän we hemmä belli bolmadyk oýunlara garanda, gyzyklandyryjy, adamlaryň aglaba böleginiň bilýän oýunlaryny öwrenerdim.

10. Işim sebäpli ýoldaşlarym bilen dawalar ýüze çyksa-da, ony gowy ýerine ýetirmek meniň üçin wajypdyr.

11. Eger-de men kart oýnajak bolsam, pikirlenmegi talap edýän, kyn oýna garanda, gyzyklandyryjy oýna isleg bildirerdim.

12. Men başgalardan güýçli bolan ýaryşlary saýlamagy makul bilýärin.

13. Işden boş wagtym dynç we lezzet almak üçin däl, eýsem öz başarnyklarymy ösdürmek üçin oýun oýnaýaryn.

14. Bir işi başgalaryň maslahat berşi ýaly däl-de, 50% ýalňyşýan bolsam-da, öz islegim boýunça etmegi dogry hasaplaýaryn.

15. Eger işiň başdaky aýlygy 100 manat bolup, näbelli wagta çenli şol möçberde galsa hem-de işiň başdaky aýlygy 80 manat we 5 ýyla galman 180 manada çenli aljagyma güwä geçilse-de, men birinji işi saýlap alardym.

16. Men ýekelikde ýaryşman, toparda oýnardym.

17. Men işi tizräk gutaryp, az güýç ýitirenimden, gazanan netijämden doly kanagatlanýançam, özümi gaýgyrman işlemegi makul bilýärin.

18. Men synagda geçilen materiallar boýunça kesgitli soraglara öz pikirimi aýtmagy dogry hasaplaýaryn.

19. Men öz ýagdaýym erbetleşmeýän, ýöne gowulaşmaýan işe başlanymdan, şowsuzlygyň ýüze çykmagy mümkin, ýöne üstünlik gazanmaga mümkinçilik bolan işi saýlardym.

20. Synagda men şowly jogapdan soňra gowy baha bilen däl, eýsem ýeňil geçendigime begenerdim.

21. Eger gutarmadyk işe gaýdyp gelmeli bolsa, ýeňlini däl-de, kyn işi ederdim.

22. Men barlag işi ýerine ýetirenimde dogry jogap hakynda däl-de, ýalňyşlyk goýbermezlik barada pikir edýärin.

23. Eger men bir zady başarmasam, çykalga tapjak bolup horlanman, başga birine ýüz tutardym.

24. Men şowsuzlykdan soňra ruhdan düşmän, has işjeň we ykjam bolýaryn.

25. Eger bir işde üstünlige ýetmekde şübhe dörese, men oňa işjeň gatnaşmakdan boýun gaçyrýaryn.

26. Bir işe başlasam, ony ýerine ýetirip biljegim hakynda pikir etmän, ýalňyşlyk goýbererin diýip gorkýaryn.

27. Işim üçin özüm jogapkärçilik çekenimden, biriniň ýolbaşçylygynda edenimi gowy görýärin.

28. Özüme tanyş, üstünlik gazanjagyma ynamym bolan işden kyn, tanyş däl işi saýlamagy makul bilýärin.

29. Öňümde ýumşy umumy düşündirmän, näme etmelidigini anyk görkezseler, has gowy işleýärin.

30. Eger-de men haýsydyr bir meseläni üstünlikli çözsem, başga görnüşli ýumşa geçmän, şuňa meňzeş ýene birini çözmegi halaýaryn.

31. Haçan-da, ýaryşmaly bolanda, mende gorkynyň we howsalalygyň ýerine gyzyklanma we joşgun emele gelýär.

32. Ähtimal, men geljekki meýillerimi durmuşa geçirmän, köpräk arzuw edýärin.

Sorag – test (görnüş B):

1. Men erbet baha almakdan gorkman, eýsem, gowy baha hakynda pikir edýärin.

2. Eger men çylşyrymly, nätanyş ýumşy ýerine ýetirmeli bolanymda, onuň üstünde ýeke özüm işlemän, biri bilen işlemegi makul bilerdim.

3. Meni garaşylmadyk zatlar bolan agyr işe garanda, kän güýç talap etmeýän we ony ýerine ýetirip biljegime ynamym bolan iş özüne çekýär.

4. Eger men bir zady başarmasam, güýjüm ýetýän işe geçmezden, ony ýerine ýetirmek üçin bar yhlasym bilen ýapyşardym.

5. Orta aýlykly işi we wezipämi özüm kesgitlemeli bolanymdan, ortadan ýokary aýlyk tölenýän we ähli ýerine ýetirmeli wezipelerim kesgitlenen işi saýlardym.

6. Mendäki has güýçli aladalanmalar üstünlige bolan ynamdan däl, şowsuzlykdan bolan gorkudan döreýär.

7. Men höweslendiriji žanrly edebiýata garanda, meşhur ylmy edebiýaty makul hasaplaýaryn.

8. Wajyp, ýöne ýeňil işden; wajyp, ýöne kyn işden şowsuzlygyň mümkinçiligi 50 %-e deň bolan işe isleg bildirerdim.

9. Men seýrek we ussatlygy talap edýän, hemmelere mälim bolmadyk oýunlara garanda, höweslendiriji, adamlaryň aglaba bölegininiň bilýän oýunlaryny öwrenerdim.

10. Işim sebäpli ýoldaşlarym bilen dawalar ýüze çyksa-da, ony gowy ýerine ýetirmek meniň üçin wajypdyr.

11. Men şowly jogapdan soňra synagdan oňat baha bilen däl-de, eýsem ýeňil geçendigime begenerdim.

12. Eger-de men kart oýnajak bolsam, pikirlenmegi talap edýän kyn oýna garanda, höweslendiriji oýna isleg bildirerdim.

13. Men beýlekilerden has güýçli bolan ýaryşlary saýlamagy makul bilýärin.

14. Men şowsuzlykdan soňra ruhdan düşmän, has işjeň we ykjam bolýaryn.

15. Şowsuzlyklar üstünlik getirmän, durmuşyma zeper ýetirýär.

16. Täze, nätanyş ýagdaýlar mende gyzyklanma we bilesigelijilik döretmän, eýsem gorky we howsalalygy emele getirýär.

17. Men öwrenişen we gowy bolýan nahary bişirenimden, tagamsyz bolsa-da, täze nahar taýýarlap görerdim.

18. Men möhüm, ýöne gyzyksyz işi edenimden, kyn bolmadyk gyzykly işi ýerine ýetirerdim.

19. Bir wagtyň özünde birnäçe işi etmekden saklanyp, kesgitli bir işi ýerine ýetirerdim.

20. Eger-de men ýarawsyz bolup öýde galan bolsam, işläp ýa-da okap wagtymy geçirmän, dynjymy alardym.

21. Eger-de men bir zady başarmasam, çykalga tapjak bolup gynanman, başga birine ýüz tutardym.

22. Haçan-da ýaryşmaly bolanda, mende gorkynyň we howsalalygyň ýerine gyzyklanma hem joşgun emele gelýär.

23. Bir işe başlasam, ony ýerine ýetirip biljegim hakynda pikir etmän, ýalňyşlyk goýbererin diýip gorkýaryn.

24. Işim üçin özüm jogapkärçilik çekenimden, biriniň ýolbaşçylygynda edenimi gowy görýärin.

25. Özüme tanyş, üstünlik gazanjagyma ynamym bolan işden kyn, tanyş däl işi saýlamagy makul bilýärin.

26. Eger-de men haýsydyr bir meseläni üstünlikli çözsem, başga görnüşli ýumşa geçmän, şuňa meňzeş ýene birini çözmegi halaýaryn.

27. Öňümde ýumşy näme etmelidigini anyk görkezmän, umumy düşündirseler, has gowy işleýärin.

28. Eger-de möhüm bir işi ýerine ýetirenimde ýalňyşlyk goýbersem, özümi çalt ele alyp, ýagdaýy düzetmegiň ýerine, köplenç, aljyrap, gaýgy-gama batýaryn.

29. Ähtimal, men geljekki meýillerimi durmuşa geçirmän, köpräk arzuw edýärin.

Netijeleriň üstünde işlemek we düşündirmek

Jemi baly kesgitlemek üçin indiki kadadan peýdalanmaly. Synag geçenleriň soragnamasynyň göni punktlarynyň jogaplaryna indiki baglanyşyklaryň esasynda ballar ýazylyp çykylýar.

Baha	-3	-2	-1	0	1	2	3
Utuk	1	2	3	4	5	6	7

Synag geçenleriň soragnamasynyň punktlarynyň jogaplarynyň tersine, baglanyşyklaryň esasynda ballar ýazylyp çykylýar.

Baha	-3	-2	-1	0	1	2	3
Utuk	7	6	5	4	3	2	1

Erkek görnüşiň açary: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Zenan görnüşiň açary: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

Jemi utugy hasaplamagyň esasynda synag geçen adamda haýsy höweslendiriji maksadyň agdyklyk edýändigini kesgitläp bolýar. Tejribä gatnaşýan adamlaryň ballaryny tertipleýärler we iki garşydaş topary tapawutlandyrýarlar:

– ýokarkylarda üstünlige ymtylyşyň derejesi 27% bilen häsiýetlendirilýär.

– aşakylarda bolsa şowsuzlykdan gaçmagyň derejesi 27% bilen häsiýetlendirilýär.

ÝETGINJEKLERIŇ SPORT BILEN MEŞGULLANMAGA HÖWESLENDIRILIŞI

(A.A.Moiseýewa, T.W.Ogorodowa)

Testiň wezipesi: Soragnama 11–16 ýaş aralygyndaky türgenler üçin niýetlenendir. Ýetginjegiň näme üçin sport bilen meşgullanýandygyny görkezýän soragnama bäş sany ölçegden durýar. Alnan netijeler türgen-ýetginjegiň meýillendiriji gurluşy hakynda aýtmaga esas berýär.

Düzgünnama: siziň dykgatyňyza birnäçe pikirler hödürlenilýär. Her birini okap, size laýyk gelýän pikiriň garşysynda bal goýuň.

1 – ýok, düýbünden ýalňyş (bu men hakynda däl).

2 – has dogrusy, munuň ýaly däl.

3 – bilemok.

4 – has dogrusy, şunuň ýaly.

5 – dogry (bu men hakynda).

Soragnamanyň teksti:

1. Meniň meşhur türgen bolasym gelýär.
2. Meniň topara gelenimiň sebäbi – kakam (ejem, doganlarym) sportuň şu görnüşi bilen meşgullanýardy.
3. Men türgenler bilen aragatnaşyk saklamagy halaýanlygym üçin, sport bilen meşgullanýaryn.
4. Men köp hereket etmegi halaýndygym üçin topara geldim.
5. Meniň maksadym – syratly beden gurluşly bolmak.
6. Öz mekdebimiň (şäherimiň, ýurdumyň) abraýyny gorap, ýaryşlarda çykyş etmek isleýärin.
7. Meniň durmuşa (gulluga) taýýar bolasym gelýändigi üçin, sport bilen meşgullanýaryn.
8. Geljekde türgene mahsus bolan derejäni alasym gelýändigi üçin topara geldim.
9. Sport bilen meşgullanmak – bu endik.
10. Meniň sport bilen meşgullanýanlygymyň sebäbi – bu geljekde özüňi amatlylyk bilen gurşamaga mümkinçilikdir.

11. Men özümi sport toparynyň oýunçysy hökmünde duýmagy halaýanlygym üçin, sport bilen meşgullanýaryn.

12. Men erjel we çydamly bolmak isleýärin.

13. Meniň ýeňiji bolup düşen suratymyň sport mekdebimde asylyp goýulmagyny isleýärin.

14. Men ýaryşlarda ýeňşe eýe bolanym üçin, köp sowgatlary we baýraklary isleýärin.

15. Meniň ýakyn dostum hem şu topara gatnaýar.

16. Meniň maksadym güýçli, çydamly bolmak.

17. Meniň lider bolasym gelýär, şol sebäpli sport bilen meşgullanýaryn.

18. Atam-enem meniň sport bilen meşgullanmagymy isleýär.

19. Men sport bilen meşgullanýaryn, sebäbi ýaryşlara gatnaşýanlygym (ýeňiş gazanýanlygym) üçin baýrak berilýär.

20. Men dostumyň we janköýerlerimiň köpelmegini arzuw edýärin, şonuň üçin sport bilen meşgullanýaryn.

21. Meniň maksadym – erk güýjüni ösdürmek.

22. Meniň arzuwym – meşhur, ussat türgen bolmak.

23. Men toparda sport bilen meşgullanýaryn, sebäbi men sporta gatnaýan ýaşytdaşlarym bilen gatnaşyk saklamagy gowy görýärin.

24. Ýurdumyza sagdyn adamlaryň gerekligi üçin, sport bilen meşgullanýaryn.

25. Ata-enem meni goldaýar, şonuň üçin sport bilen meşgullanýaryn.

26. Men sport bilen meşgullanýaryn, sebäbi biziň toparymyz agzybir.

27. Özümi ýeňmegi öwrenýänligim üçin, sport bilen meşgullanýaryn.

28. Men hemmäniň maňa we pikirime hormat goýmagyny isleýändigim üçin, sport bilen meşgullanýaryn.

29. Men sport bilen meşgullanýaryn, sebäbi enem-atam maňa sowgat berýär.

30. Öz gorkymy ýeňip geçesim gelýändigi üçin, sport bilen meşgullanýaryn.

31. Topardaky ýoldaşlarym bilen boş wagtlarym hem aragatnaşyk saklaýaryn.

32. Öz ukyp-başarnygymy görkezesim gelýändigi üçin, sport bilen meşgullanýaryn.

33. Ýaşytdaşlarym bilen gürleşenimde, olary (çeýeligim, güýjüm, çaltlygym bilen) haýran galdyrasym gelýär.

34. Atam-enem: “Sport durmuşa taýýarlaýar” diýýär, şonuň üçin, sport bilen meşgullanýaryn.

Netijeleriň üstünde işlemek we düşündirmek

Açar bilen dogry gelýän her bir soraga 1 bal bellenilýär.

Özüňi kämilleşdirme islegi (soraglaryň belgileri): 4, 5, 12, 16, 21, 28, 31.

Öz mertebäňi belent tutma islegi: 1, 6, 13, 17, 29, 33, 34.

Durmuşy şertlere islegi: 2, 7, 9, 18, 24, 25, 35

Maddy islegleri kanagatlandyrma islegi: 8, 10, 14, 19, 22, 26, 30.

Gatnaşyk islegi: 3, 11, 15, 20, 23, 27, 32.

1. Özüňi kämilleşdirmäge ymtylma (saglygyňy berkitmek, beden gurluşyňy gowulandyrmak, fiziki we erk häsiýetleriňi ösdürmek).

2. Öz mertebäňi belent tutmaga ymtylma (başgalardan ökde bolmak islegi, meşhur türgenlere meňzemek arzuwy; ýurtda meşhurlyga ymtylma; toparyň, şäheriň, ýurduň abraýyny goramak islegi, garşydaş jynsyň ünsüni özüne çekmek).

3. Durmuşy şertlere ymtylma (sportuň ýoň bolmagy, maşgala sport däp-dessurlaryny gorap saklamaga ymtylma, zähmete we gulluga taýýar bolmak islegi).

4. Maddy islegleri kanagatlandyrmaga ymtylma.

5. Gatnaşyga ymtylma (ýoldaşlaryň bilen sport ulgamynda aragatnaşyk saklamak islegi).

TEPPING-TEST
(Ý.P. ILÝIN)

Testiň wezipesi: nerw ulgamynyň psihomotorik işjeňligini we sypatlaryny kesgitlemek (güýji, gowşaklygy)

Düzgünnama: «Meniň yşaratymdan soňra, siz blankyň her dörtburçlugynyň içinde nokatlar goýup çykmaly. Her bir dörtburçluk üçin bellenen wagtda (5 sekunt) siz olaryň içine köp mukdarda nokat goýup ýetişmeli. Bir dörtburçlukdan beýlekä meniň yşaratym bilen işiňizi bölmän geçmeli. Wagtyň dowamynda özüňiz üçin ýokary depginde işlemeli. Indi eliňize galam alyň we blankdaky birinji dörtburçlugyň ýanynda goýuň». Tejribe geçirýänçi: «Başlaň!» diýen signaly berýär we her 5 sekuntdan «Indiki inedördüle geçiň!» diýen buýrugy berýär. 5 sekunt geçensoň, 8-nji dörtburçlukda işiň durýandygyny duýdurmak üçin «Duruň!» buýrugy berilýär.

Blankyň kagyzy 8 bölege bölünip (203x283 mm), dört hatar goýlan deň dörtburçluklardan ybarat.

O.P. Ýeliseýew nokatlary goýmak üçin 6 däl-de, 8 dörtburçlugy teklip edýär. Bu synag işe ukyplylygyň üýtgeýşini anyk ýüze çykarmak üçin edilýär. Aýratyn meýdançalarda nokatlary goýmagyň tertibi sag we çep eller üçin özara ters: sagadyň dili boýunça we onuň garşysyna; 5-nji meýdança 2-nji meýdançanyň aşagynda durmaly.

Netijeleriň üstünde işlemek we düşündirmek

Her dörtburçlukda nokatlar sanalýar we netijelere teswirnama geçirilýär; işe ukyplylygyň tertipnamasy düzülýär, abssissa okunda näme üçin bäş sekuntlyk wagt goýulýandygy we ordinata okunda her dörtburçlukdaky nokatlaryň mukdary kesgitlenilýär; derňewiň esasynda nerw ulgamynyň güýji aşakdaky ýazylan ölçegler boýunça barlanylýar. Alnan netijeleri bäş görnüşe bölmek mümkin:

– Güýçli görnüş: ilkinji 10 – 15 sekuntda işde depgin ulalýar; indiki 25 – 30 sekuntda onuň başlangyç derejeden peselmegi mümkin. Synag geçeniň bu görnüşi güýçli nerw ulgamyna eýedir.

– Durnukly görnüş: ýokary depgin wagtyň dowamlylygynda deň derejede saklanýar. Synag geçeniň bu görnüşiniň nerw ulgamy orta güýje eýedir.

– Gowşak görnüş: ýokary depgin ikinji 5 sekuntdan soňra işiň dowamynda bir derejede galýar. Synag geçeniň bu görnüşiniň nerw ulgamynyň gowşakdygyny görkezýär.

– Orta gowşak görnüş: işiň depgini ilkinji 10 – 15 sekuntdan soňra peselýär. Bu görnüş nerw ulgamynyň orta we gowşak aralygynda ýerleşýär we orta gowşak nerw ulgamy diýlip atlandyrylýar.

– Orta güýçli görnüş: ýokary depginiň başdaky peselmesi soňra gysga wagtlaýyn depginde beýgelýär. Netijede, gysga wagtlaýyn mobilleşmä-çeýeleşmä girýänler orta güýçli nerw ulgamyna degişlidir.

TEPPING – TEST

A.A.F.____

____

Ýaşy______ Jynsy__________ Sport tejribesi______________

Sportuň görnüşi_________ Sport derejesi_________________

1	2	3
6	5	4

TEMPERAMENTIŇ GÖRNÜŞI (G. AÝZENK)

Testiň wezipesi: temperamentiň görnüşini kesgitlemek.

Düzgünnama: siz 57 sany soraga jogap bermeli. Jogaplary takyk bermek wajypdyr («hawa» ýa-da «ýok»). «Hawa» jogabyny "+" belgisi bilen, «ýok» jogabyny "–" belgisi bilen bellemeli. Jogaplaryň üstünde köp pikirlenmän, çalt işläň, sebäbi siziň birinji jogap hereketiňiz has wajypdyr. Hemme soraglaryň ýekesini-de sypdyrman jogap bermegi ýatda saklaň. Şeýlelikde, pikirlenmän, çalt jogap beriň.

Soragnamanyň teksti:

1. Göwün açmaga, güýçli duýgulary başdan geçirmäge ymtylýarsyňyzmy?
2. Siz düşünýän, köşeşdirip we ruhlandyryp bilýän dostlara mätäç bolýarsyňyzmy?
3. Siz aladasyz adammy?
4. Size «ýok» diýip jogap bermek kynmy?
5. Siz bir zady kabul edeniňizde pikirlenýärsiňizmi?
6. Eger siz bir zady etjek diýip söz berseňiz, sözüňizde durýarsyňyzmy?
7. Siziň ýygy-ýygydan şähdiňiz üýtgäp durýarmy?
8. Adatça, siz bir zady kabul edeniňizde ýa-da gürläniňizde pikirlenýärsiňizmi?
9. Sebäpsiz özüňizi bagtsyz hasaplaýarsyňyzmy?
10. Jedel üçin islendik zady edersiňizmi?
11. Ýakymly nätanyş adam bilen söze başlajak wagtyňyz sizde utanç duýgusy ýa-da çekinjeňlik ýüze çykýarmy?
12. Siz käwagt gaharlanýarsyňyzmy?
13. Siz pursatlaýyn şähde görä hereket edýärsiňizmi?
14. Edilen herekete ýa-da aýdylan söze ökünýärsiňizimi?
15. Adamlar bilen duşuşmagy ýa-da kitap okamagy dogry hasaplaýarsyňyzmy?

16. Siziň göwnüňize degmek ýeňilmi?

17. Köpçülikde ýygy-ýygydan bolmagy halaýarsyňyzmy?

18. Başgalardan gizlin saklasyňyz gelýän pikirleriňiz barmy?

19. Käwagt özüňizi joşgunly, käwagt bolsa ysgynsyz duýýarsyňyzmy?

20. Az, ýöne ýakyn dostlaryňyzyň bolmagyny makul bilýärsiňizmi?

21. Köp arzuw edýärsiňizmi?

22. Haçan-da üstüňize gygyrsalar, siz hem şonuň ýaly jogap berýärsiňizmi?

23. Sizi günäkärlik duýgusy gynaýarmy?

24. Siziň ähli endigiňiz gowy we islenilýänmi?

25. Siz öz duýgularyňyza erkinlik berip, köpçülikde şatlanmagy başarýarsyňyzmy?

26. Özüňizi howsala düşýän we duýgur adam hasaplaýarsyňyzmy?

27. Sizi şadyýan we ýakymly adam hasaplaýarlarmy?

28. Sizde bir işi edip bolanyňyzdan soňra, şony ondan gowy ýerine ýetirip bilerdim diýen duýgy ýüze çykýarmy?

29. Siz başga adamlaryň arasynda köpräk dymýarsyňyzmy?

30. Siz käwagt gybat edýärsiňizmi?

31. Kelläňize her hili pikirler gelende, uklap bilýärsiňizmi?

32. Siz bir zat hakynda bilesiňiz gelse, birinden soranyňyzdan, kitapdan okap öwreneniňizi gowy görýärsiňizmi?

33. Sizde güýçli ýürek urgulary bolýarmy?

34. Hemişe ünsi talap edýän işi gowy görýärsiňizmi?

35. Sizde titreme güýjemesi bolýarmy?

36. Eger siz hemişe barlagdan gorksaňyz, geçirjek ýüküňiz üçin tölärdiňizmi?

37. Biri-biriniň üstünden oýun edýän adamlaryň arasynda bolmak siziň üçin ýakymlymy?

38. Siz gyzma adammy?

39. Çalt hereketliligi talap edýän işi halaýarsyňyzmy?

40. Ýüze çykaýjak amatsyz ýagdaýlar üçin gynanýarsyňyzmy?

41. Siz ýuwaş, gyssanman ýöreýärsiňizmi?

42. Siz haçan-da bolsa bir gezek işe ýa-da duşuşyga gijä galyp gördüňizmi?

43. Siz erbet düýşleri köp görýärsiňizmi?

44. Siz gürleşmegi şeýle bir halaýarsyňyz, hatda nätanyş adam bilen-de gürleşerdiňizmi?

45. Sizi agyrylar biynjalyk edýärmi?

46. Siz uzak wagtlap adamlar bilen giňden gatnaşyk saklap bilmedik bolsaňyz gynanardyňyzmy?

47. Siz özüňize gaharjaň adam diýip bilersiňizmi?

48. Tanyşlaryňyzyň arasynda halamaýan adamlaryňyz barmy?

49. Işde goýberen ýalňyşlaryňyzy görkezseler öýkeleýärsiňizmi?

50. Özüňizi ynamly adam hasaplaýarsyňyzmy?

51. Siziň pikiriňizçe, oturyşlykdan hakyky lezzet almak mümkinmi?

52. Siz özüňizi başgalardan pes duýýarsyňyzmy?

53. Siz içgysgynç köpçüligi janlandyrmagy başarýarsyňyzmy?

54. Düşünmeýän zatlaryňyz hakynda aýdýan wagtyňyz bolýarmy?

55. Öz saglygyňyz hakynda alada edýärsiňizmi?

56. Başgalaryň üstünden oýun etmegi gowy görýärsiňizmi?

57. Ukusyzlykdan ejir çekýärsiňizmi?

Netijeleriň üstünde işlemek we düşündirmek

Açara dogry gelýän her bir sorag 1 bal bilen bahalandyrylýar.

«Introwertlik – ekstrawertlik» şkalasy.

«Hawa» jogaplar üçin: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 34, 39, 44, 46, 49, 53, 56 –goşmaça 1 bal

«Ýok» jogaplar üçin: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51– goşmaça 1 bal.

Jem 0-dan 10-a çenli bolsa, synagdan geçen introwert, 15-den 24-e çenli bolsa, ekstrawert.

«Emosional durnuklylyk– emosional durnuksyzlyk» şkalasy.

«Hawa» jogaplar üçin: 2, 4, 7,9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57– goşmaça 1 bal.

Jem 0-dan 10-a çenli bolsa, synagdan geçeniň emosional durnuklylygy hakynda aýtsaň bolýar, eger jem 17 – 22 bolsa, nerwleriň

ýaramazlaşandygyny, eger-de 23 – 24 bolsa, neýrotizm, tutgaýlyk, newroz bardygyny görkezýär.

Ýalan şkalasy – ballar ≥ 5 şkala boýunça toplanan bolsa, testleriň netijeleri hakyky däldir.

«Hawa» jogaplar üçin: 6, 24, 36 – goşmaça 1 bal. «Ýok» jogaplar üçin: 12, 18, 30, 42, 48, 54 – goşmaça 1 bal.

«Introwertlik – ekstrawertlik» şkalasy boýunça ortaça görkezijiler 7 – 15 bal.

”Emosional durnuklylyk – emosional durnuksyzlyk» ölçegi boýunça ortaça görkezijiler 8 – 16 bal.

ÖZ-ÖZÜŇE GÖZEGÇILIK ETMEK BOÝUNÇA SORAGNAMA (WSK)

(L.G. Zwerkow, Ý.W. Eýdman)

Soragnamanyň wezipesi: erk kadalaşdyryjynyň şahsy ösüş derejesiniň umumy bahalandyrylmagy, öz hereketleriňi, ýagdaýlaryňy, islegleriňi dolandyrma başarnyklary. Soragnama 30 soragy, özüňe gözegçilik etmegiň, çydamlylygyň şkalasyny saklaýar. Tejribeleýin ýumuşlarda synag geçene jogabyň iki – “hawa» ýa-da «ýok» görnüşini saýlamaga rugsat berilýär. Derňeýjilik görnüşi her bir jogaby ýedi ballyk (-3-den +3-e çenli) şkala boýunça bahalandyrýar.

Düzgünnama: tassyknamalary okaň we öz razylyk ýa-da närazylyk derejäňizi bahalandyryň. Şunlukda, jogaplar üçin blankda tassyknamanyň belgisiniň deňinde siziň razylyk derejäňizi aňladýan sany ýazyň (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Ony pikirlenmäge wagt ýitirmäň.

1. Eger bir işiň başyna barmasam, mende ony taşlamak islegi döreýär.

2. Men köpçülikde geçirmek üçin öz meýillerimden we işlerimden boýun gaçyramok.

3. Zerur bolan ýagdaýynda maňa gaharymy saklamak kyn bolýar.

4. Adatça, bellenen wagtdan gijä galýan ýoldaşyma garaşanymda rahatlygy saklamagy başarýaryn.

5. Başlan işimden meniň ünsümi sowmak kyn.

6. Meni fiziki agyry hemişeki tertibimden çykarýar.

7. Men söhbetdeşime närazylyk bildiresim gelse-de, päsgel bermän, ony diňleýärin.

8. Men hemişe özdiýenli.

9. Eger gerek bolsa, men uzak gije uklaman (meselem, iş, nobatçylyk), ertesi bütin gün gowy görnüşde bolmagy başarýaryn.

10. Meniň meýillerimi daşky ýagdaýlar ýygy-ýygydan bozýar.

11. Özümi çydamly adam hasaplaýaryn.

12. Tolgundyryjy wakany sowukganlylyk bilen görmegi başaramok.

13. Göwnüňe degiji şowsuzlyklaryň yzygiderliliginden soňra, özümi işi dowam etmäge mejbur edip bilemok.

14. Eger-de mende kimdir birine erbet garaýyş bolsa, maňa oňa bolan ýigrenji gizlemek kyn.

15. Zerur bolanda, men öz işim bilen amatsyz, laýyk däl şertlerde hem meşgullanyp bilýärin.

16. Meniň işimi kynlaşdyrýan zat, ony hökman bellenilen wagtda ýerine ýetirmeli.

17. Özümi dogumly adam hasaplaýaryn.

18. Başgalara garanda fiziki ýadawlygyň, hötdesinden gowy gelýärin.

19. Basgançakdan ýöräp galanyňdan, ýaňy giden lifte garaşanyň gowy.

20. Meniň şähdimi bozmak ýeňil däl.

21. Käwagt biderek zat meniň pikirlerimi eýeleýär, rahatlyk bermeýär we men ondan hiç dynyp bilemok.

22. Başgalara seredende, maňa ýumuşda ýa-da işde ünsümi jemlemek kyn.

23. Meni jedelde ýeňmek kyn däl.

24. Men başlan işimi ahyryna çenli ýetirmän goýamok.

25. Meniň ünsümi işden sowmak ýeňil.

26. Men käwagt özümiň islänimi gazanjak bolup, obýektiw ýagdaýlara garşy gidýändigimi duýýaryn.

27. Adamlar kämahal meniň çydamlylygyma we bilesigelijiligime bahyllyk edýärler.

28. Dartgynly wakalarda maňa rahatlygy saklamak kyn.

29. Gaýtalanýan işiň dowamynda birden hereketiň usulyny üýtgedip başlaýandygymy duýýaryn, emma bu käwagt netijeleriň erbetleşmegine getirýär.

30. Haçan-da gidip barýan transportuň ýa-da liftiň gapysy ýakynymda ýapylsa, has-da gaharymy getirýär.

Netijeleriň üstünde işlemek we düşündirmek

Açaryň kömegi bilen synagdan geçýäniň her şkaladan alan ballarynyň mukdary hasaplanylýar: şkala ÝÖG, şkala «çydamlylyk», şkala «özüňe erk etmek».

Jemi ballar hasaplanylanda, açar bilen deň gelen jogaplara esaslanylýar.

Bu düzgüniň netijesinde ÝÖG-iň jemi baly 0–24 «çig utuklaryň» çäginde, «çydamlylyk» şkalasynda 0 – 16 we «özüňe erk etme» boýunça 0–13 aralygy bolmaly. «Çig utuklar» öwrenilýän kontingente laýyk gelýän kadalar tablisasynyň üsti bilen standart ýagdaýa geçirilýär.

Açar:

Şkalalar	**«Hawa»**	**«Ýok»**
ÝÖG şkalasy	2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27	1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 25, 28, 29, 30
«Çydamlylyk»	2, 5, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27	1, 6, 10, 13, 16, 22, 25
«Özüňe erk etme»	3, 4, 7, 24	5, 13, 14, 16, 21, 27, 28, 29, 30

6 sany gizlin sorag (8, 12, 15, 19, 23, 26).

Şahsy özüňi kadalaşdyrmanyň görkezilen aýratynlyklary köp zatda adamyň işjeňliginiň anyk ýüze çykyşyny we ýekeleýin usulyny kesgitleýär.

ÝÖG soragnamasy boýunça ýokary bal emosional taýdan kämil, işjeň, garaşsyz, özbaşdak adamlara häsiýetlidir. Olary rahatlyk, özüne bolan ynam, jogapkärçilik, maksatlarynyň durnuklylygy, garaýyşlaryň hakyklygy, ösen içki borç tapawutlandyrýar. Düzgün boýunça olar öz meýillerini oňat esaslandyrýarlar, maksatlaryny meýilnama boýunça amala aşyrýarlar, ymtylmalaryny tertiplemegi başarýarlar, hereketlerine gözegçilik edýärler, sosial gönükdirilmä eýe bolýarlar. Agyr ýagdaýlarda hereketiň her bir ujypsyz aýratynlygyna gözegçilik etmek ymtylmasy bilen bagly bolan içki dartgynlylygyň we öz-özünden bolaýjak gorkynyň ulalmagy mümkindir.

Öz-özüňe gözegçilik etmek (ÝÖG) boýunça pes bal duýgur, emosional taýdan durnuksyz, näzik, özüne ynamsyz adamlarda bo-

lup bilýär. Bu adamlarda reflektiwlik ýokary däldir. Işjeňlik, umuman, peselendir. Olara meýilleriň hyjuwlylygy we durnuksyzlygy mahsusdyr. Bu adamyň kämilleşmänligi hem-de özüne gözegçilik etmek we refleksiýa başarnygynyň berkleşmändigi bilen bagly bolup bilýär.

«Çydamlylyk» ölçegi adamyň meýilleriniň güýjüni, ýagny başlan işini gutarmaga ymtylmasyny häsiýetlendirýär.

Ýokary manysy – janypkeş, işe ukyply, maksat edilen işi işjeň ýerine ýetirmäge ymtylýan adamlar, olary päsgelçilikler maksadyna bolan ýoluna taýýarlaýar, gyzyklandyrýan zatlary ünsüni sowmaýar, olaryň esasy gymmatlygy – başlanan iş. Munuň ýaly adamlara sosial kadalara hormat goýmak, olara öz işini dolulygyna boýun etmek häsiýetlidir. Olaryň aşa ýüze çykmasy, hereketiň çeýeligini ýitirýär, oňlanylmaýan maksatlaryň emele gelmegine getirýär.

Bu görkezijiniň pes many hereketiň yzygiderliliginiň bozulmagyny, hatda onuň tertipsizligine getirýän ýokary durnuksyzlygy, ynamsyzlygy, joşgunlylygy subut edýär. Şeýle adamlarda işjeňligiň we işe ukyplylygyň peselmegi, düzgün boýunça ýokary duýgurlyk, çeýelik, oýlap tapyjylyk hem-de sosial kadalary erkin kabul etme meýilleriniň üsti bilen doldurylýar.

«Özüňe erk etmek» ölçegi emosional jogap hereketlerini we ýagdaýlara motiwasiýasyz gözegçilik etmegiň derejesini açyp görkezýär.

Ýokary baha joşgun boýunça durnukly, dürli ýagdaýlarda özüne erk edip bilýän adamlar alýar. Olara mahsus bolan içki rahatlyk, özüne ynamlylyk näbelliligiň öňündäki gorkudan halas edýär, täze, garaşylmadyk zady kabul etmek taýýarlygyny ýokarlandyrýar, düzgün boýunça, garaýyşlaryň erkinligi, radikallaşma we täzeçillige bolan maksatlary bilen sazlaşýar. Şonuň bilen birlikde, hemişelik gözegçilige, öz-özünelgi aň taýdan aşa çäklendirmäge ymtylma, dartgynlyga, hemişe agdyklyk edýän ynjalyksyzlyga we ýadawlyga getirmegi mümkin.

Bu görkezijiniň pesliginiň manysy öz-özünelik, joşgunlylyk bilen öýkelekligiň geň sazlaşygy, konserwatorlyk we däp bolan garaýyşlary dogry hasaplama adamy ýokary depginli aladalardan, içki gapma-garşylyklardan goraýar, içki rahatlyga, asuda şähdiň bolmagyna kömek edýär.

SGD (SUBÝEKTIW GÖZEGÇILIGIŇ DEREJESI) USULY

(Ý. F. Bažin, Ý. A. Golynkina, L. M. Etkind)

Soragnamanyň wezipesi: subýektiw gözegçiligiň derejesini kesgitlemek. SGD-niň soragnamasy 44 bölümden durýar. Jogabyň iki görnüşi bar. Bir görnüşde jogaplar 6 ballyk şkala boýunça -3-den +3-e çenli berilýär. Şunlukda «-3» jogap şkalanyň punkty bilen doly närazylygy, «+3» jogap bolsa doly razylygy görkezýär. Başga görnüşinde jogaplar soragnamalar üçin adaty «hawa», «ýok» arkaly berilýär.

Soragnamanyň ýazgysy:

1. Işde öňe gitme adamyň başarnyklaryna we ymtylmalaryna dälde, şowly ýagdaýlara baglydyr.

2. Kesel – pursadyň işi; eger kesellemeli bolsa, oňa alaç ýok.

3. Adamlar başgalara gyzyklanma we mähirlilik bildirmeýänligi üçin yeke galýarlar.

4. Meniň isleglerimiň hasyl bolmagy, şowlulyga bagly.

5. Başgalara gowy görünjek bolup ymtylmak peýdasyzdyr.

6. Daşky ýagdaýlar: ata-ene we maddy hal-ýagdaý maşgala abadançylygyna az täsir edenok.

7. Men özümde bolýan zatlara az täsir görkezýändigimi duýýaryn.

8. Düzgün boýunça, haçan-da ýolbaşçy işçileriň özbaşdaklygyna daýanman, olaryň hereketine doly gözegçilik etse, has netijeli bolýar.

9. Meniň mekdepdäki bahalarym öz ymtylmalaryma däl-de, garaşylmadyk ýagdaýlara (meselem, mugallymyň şähdine) bagly bolýardy.

10. Haçan-da men meýilnama düzenimde, ony ýerine ýetirerin diýen umytda bolýaryn.

11. Köp adama şowlulyk bolup görünýän zatlar, aslynda olaryň maksada okgunly ymtylmalarynyň netijesidir.

12. Meniň pikirimçe, sagdyn durmuş ýörelgesi lukmanlardan we dermanlardan gowy kömek edýär.

13. Eger-de adamlar biri-birine gabat gelmese, olar maşgala durmuşyny ýola goýup bilmezler.

14. Men gowy zat edenimde, başgalar tarapyndan ýeterlik derejede baha berilýär.

15. Çagalar ata-eneleriniň terbiýeleýşi ýaly ulalýar.

16. Meniň pikirimçe, waka ýa-da ykbal durmuşymda wajyp ýer eýelänok.

17. Men işimi uzak wagtlaýyn meýilleşdirmeýärin, sebäbi köp zat ýagdaýlaryň nähili boljakdygyna bagly.

18. Meniň mekdepdäki bahalarym ymtylmalaryma we taýýarlyk derejäme bagly bolýardy.

19. Öýdäki dawalarda men özümi günäkär hasaplaýaryn.

20. Köp adamyň durmuşy wakalaryň gabat gelşine bagly.

21. Men baştutanlygynda işi özbaşdak ýerine ýetirmäge mümkinçilik beren ýolbaşçyny isleýärin.

22. Mende emele gelýän kesel ýa-da keseller durmuş ýörelgäm bilen bagly däl diýip pikir edýärin.

23. Düzgün boýunça, wakalaryň şowsuz gabat gelmegi, adamlaryň öz işinde üstünlik gazanmagyna zyýan berýär.

24. Guramada işleýän adamlar, ony dolandyrýanlygy üçin jogapkärdir.

25. Maşgalada emele gelen gatnaşyklarda hiç zady üýtgedip bilmejegim hakynda pikirlenýärin.

26. Eger men islesem, islendik adamy özüme öwrenişdirip bilýärin.

27. Ösüp barýan ýaş nesillere köpdürli ýagdaýlar täsir edýär welin, ata-eneleriň çagalary terbiýelemekde ymtylmalary peýdasyz bolup galýar.

28. Meniň bilen bolup geçýän wakalara özüm sebäpkär.

29. Ýolbaşçylaryň bolmalysy ýaly däl-de, başgaça hereket edýändigine düşünmek kyn.

30. Işinde üstünlik gazanyp bilmedik adam doly derejede ymtylmany ýüze çykaran däldir.

31. Käwagt maşgala agzalarymdan islän zadymy alyp bilýärin.

32. Durmuşymda bolup geçen näsazlyklara we şowsuzlyklara başgalar günäkär.

33. Eger-de çaga gowy seretseň, ýyly geýindirseň, ony sowuklamadan gorap bolýar.

34. Kyn ýagdaýlarda meseleler öz-özünden çözülýänçä garaşýaryn.

35. Üstünlik şowlulyga bagly däl-de, erjel işiň netijesidir.

36. Maşgalamyň bagtynyň diňe özüme baglydygyny duýýaryn.

37. Men käbir adamlaryň göwnünden turup, başgalaryň meni näme üçin halamaýandygyna düşünmeýärin.

38. Men ykbala ýa-da başga adamlaryň kömegine bil baglamagy däl-de, özbaşdak çözgüt kabul etmegi makul bilýärin.

39. Gynansak-da, adamyň ymtylmalaryna seretmezden, onuň hyzmatlary makul bilinmeýär.

40. Maşgalada şeýle bir ýagdaýlar bolýar, isleseň-de gowy tarapa üýtgedip bolmaýar.

41. Öz mümkinçiliklerini amala aşyryp bilmedik adamlar diňe öz-özüni günäkärlemeli.

42. Meniň köp üstünliklerim dostlarymyň kömegi bilen mümkindir.

43. Meniň durmuşymda köp şowsuzlyklarym bilmändigim ýa-da ýaltalygym üçin bolup geçdi we şowlulyga (şowsuzlyga) az bagly boldy.

Netijeleriň üstünde işlemek we düşündirmek

Ui (umumy internallygyň şkalasy). Açara dogry gelýän her bir jogap 1 bal bilen bahalandyrylýar.

«Hawa»: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44.

«Ýok»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

Id		In		Ip		Im		Iz		Is	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
12	1	2	7	19	1	4	6	13	3	2	7
15	5	4	24	22	9	27	38	34	24	16	14
27	6	20	33	25	10					20	26
32	14	31	38	42	30					32	28
36	26	42	40							37	41
37	43	44	41								

GÖRKEZIJILERI DÜŞÜNDIRME

Umumy internallygyň ölçegi (Io). Bu ölçeg boýunça ýokary görkeziji islendik ähmiýetli wakalaryň üstünden subýektiw gözegçiligiň ýokary derejesine gabat gelýär. Munuň ýaly adamlar durmuşyndaky wajyp hadysalaryň köpüsini edýän hereketleriniň netijeleri diýip hasaplaýar we olary dolandyrmagy başarýar, şeýlelikde, olar şu wakalar hem-de, umuman, durmuşy üçin jogapkärçilik duýýarlar. Tejribäniň dürli maglumatlaryny umumylaşdyryp, internallar hakynda özüne ynamly, has asuda we hoşniýetli, eksternallar bilen deňeşdireniňde has meşhur diýip aýtmaga esas bolýar. Olary dünýä bolan gatnaşygyň oňaýly ulgamy we durmuşdaky maksatlaryna bolan düşünje tapawutlandyrýar.

Bu ölçeg boýunça pes görkeziji subýektiw gözegçiligiň pes derejesine dogry gelýär. Munuň ýaly adamlar öz hereketleri we olar üçin ähmiýetli bolan wakalaryň arasynda hiç hili baglanyşygy görmeýär, olaryň ösüşine gözegçilik etmäge özüni ukypsyz hasaplaýar. Olar durmuşyndaky bolup geçýän wakalaryň köp böleginiň netijesini başgalaryň hereketiniň täsiri bilen baglanyşdyrýar. Tejribäniň dürli maglumatlaryny umumylaşdyryp, eksternallar hakynda ýokary dartgynlyga, ynjalyksyzlyga sezewar bolýan adamlardygyny aýtmak bolýar. Olary amatlylyk, başgalara pes çydamlylyk we ýokary gaharjaňlyk, internallar bilen deňeşdirilende, az meşhurlyk tapawutlandyrýar.

Üstünlikler gazanma pudagynda internallygyň ölçegi (Id). Bu şkala boýunça ýokary görkezijiler duýgy taýdan oňaýly wakalaryň we hadysalaryň üstünden subýektiw gözegçiligiň derejesine laýyk gelýär. Munuň ýaly adamlar durmuşyndaky bar bolan ähli gowulyklary özleri gazanan hem-de geljekde öz maksatlaryny üstünlik bilen yzarlaýan hasaplaýar. Ölçeg boýunça pes görkezijili adam öz üstünliklerini, netijelerini we şatlyklaryny daşky ýagdaýlara: şowlulyga, bagtly ykbala ýa-da başga adamlaryň kömegine bagly hasaplaýandygyny subut edýär.

Şowsuzlyklar pudagynda internallygyň şkalasy (In). Bu şkala boýunça ýokary görkezijili adam oňaýsyz wakalara we ýagdaýlara gatnaşygynda subýektiw gözegçiligiň ösen duýgusy hakynda aýdýar.

Bu dürli gynançlaryň we kynçylyklaryň ýüze çykmagynda özüňi günäkärlemekdir. Ölçeg boýunça pes görkezijili adam şunuň ýaly hadysalary başgalaryň jogapkärçiligi ýa-da olaryň şowsuzlygynyň netijesi hasaplaýar.

Önümçilik gatnaşyklary pudagynda internallygyň şkalasy (Ip). Ýokary görkezijili adam öz hereketlerini, öňe gidişliklerini hususy önümçilik işiniň guramaçylygynda esasy faktor hasaplaýar. Pes görkezijili bolsa has möhüm ähmiýeti daşky ýagdaýlara: ýolbaşça, işdäki ýoldaşlaryna, şowlulyga bagly hasaplaýar.

Şahsyýetara gatnaşyklarynda internallygyň şkalasy (Im). Ýokary görkezijili adam başgalar bilen şahsyýetara gatnaşyklary guramaga özüni jogapkärli duýýandygyny subut edýär. Pes görkezijili adam bu işde esasy ähmiýeti ýagdaýlara, waka, ony gurşap alýan adamlara bagly hasaplaýar.

Saglyga we kesele gatnaşykda internallygyň şkalasy (Iz). Ýokary görkezijili adam öz saglygyna jogapkärçiligi duýýar: eger ol kesellese, diňe özüni günäkärleýär hem-de diňe öz hereketleriniň netijesinde sagaljakdygyny subut edýär. Pes görkezijili adam saglygyna we hassalygyna jogapkärçiligi az duýýar we başga adamlaryň, ozaly bilen, lukmanlaryň kömegi bilen sagaljakdygyna ynanýar.

Maşgala gatnaşyklarynda internallygyň şkalasy (Is). Ýokary görkezijili adam öz maşgala durmuşynda bolup geçýän wakalara jogapkärlidigini duýýar. Pes görkezijili bolsa maşgalasynda emele gelýän wakalaryň sebäbini ýoldaşyndan görýär.

«TÄLIMÇI – TÜRGEN» SORAGNAMASY (ŞKALASY)

(Ý.L. Hanin, A. Stambulow)

Soragnamanyň wezipesi: tälimçi we türgeniň arasyndaky özara gatnaşyklary bahalandyrmak. Şkala türgeniň tälimçä bolan gatnaşygyny üç düzüji (gnostik, emosional, özüňi alyp baryş) boýunça kesgitleýän 24 soragy öz içine alýar.

Düzgünnama: Her bir mysal getirilen pikiri ünsli okaň. Eger siz ony dogry hasaplasaňyz we tälimçi bilen gatnaşyklaryňyza laýyk gelýän bolsa, «hawa», nädogry bolsa «ýok» diýip ýazyň.

Soragnamanyň beýany:

1. Tälimçi öz okuwçylarynyň netijelerini dogry çaklaýar.
2. Men tälimçi bilen oňşamok.
3. Tälimçi – adalatly adam.
4. Tälimçi meni ýaryşlara çenli ynamly alyp barýar.
5. Adamlar bilen gatnaşykda tälimçä duýgurlyk ýetenok.
6. Tälimçiniň sözleri meniň üçin kanun.
7. Tälimçi türgenleşik işini meniň bilen gowy meýilnamalaşdyrýar.
8. Men tälimçimden hoşal.
9. Tälimçi maňa kän bir talap bildirmeýär.
10. Tälimçi hemişe akylly maslahat berip bilýär.
11. Men tälimçime doly ynanýaryn.
12. Meniň üçin tälimçimiň bahasy wajypdyr.
13. Talimçi, adatça, köplenç edilen nusgalar boýunça işleýär.
14. Tälimçi bilen işlemek– lezzet.
15. Tälimçi maňa az üns berýär.
16. Tälimçi düzgün boýunça meniň şahsy aýratynlyklarymy hasaba almaýar.
17. Tälimçi meniň şähdimi erbet duýýar.
18. Tälimçi hemişe meniň pikirimi diňleýär.

19. Tälimçiniň ulanýan usullarynyň we serişdeleriniň wajypdygyna hem dogrudygyna hiç hili şübhäm ýok.

20. Men tälimçä öz pikirlerimi aýtmaýaryn.

21. Tälimçi sähelçe ýalňyşlyk goýberenim üçin maňa temmi berýär.

22. Tälimçi meniň güýçli we gowşak taraplarymy gowy bilýär.

23. Meniň tälimçä meňzeş bolasym gelýär.

24. Tälimçi ikimiziň aramyzdaky gatnaşyklar iş bilen baglanyşykly.

Netijeleriň üstünde işlemek we düşündirmek

Açara laýyk gelýän her bir jogap 1 bal bilen bahalandyrylýar.

Gnostik düzüji: «hawa» – 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22.

Emosional düzüji: «hawa»– 8, 11, 14, 23; «ýok» – 2, 5, 17, 20.

Özüňi alyp barma düzüji: «hawa»– 3, 6, 12, 18; «ýok»– 9, 15, 21, 24.

Gnostik düzüji türgeniň nukdaýnazaryndan, tälimçiniň hünärmen hökmünde abraý derejesini ýüze çykarýar.

Emosional düzüji tälimçiniň türgene nähili derejede ýakymlydygyny kesgitleýär.

Özüňi alyp barma düzüji tälimçi bilen türgeniň arasyndaky gatnaşyklary görkezýär.

Orta arifmetiki baha türgenler tarapyndan çekilen hem-de jemi görkeziji boýunça tälimçiniň özboluşly umumylaşdyrylan «keşbini» göz öňüne getirmäge kömek edýär.

SPORT TOPARLARYNYŇ SOSIOMETRIÝA DERŇEWI

Bu usuly esaslandyrmakda J. Moreno adamlaryň özara gatnaşyklarynda öz ygtyýarly ýüze çykýan, aňly delillendirilmedik sulh almanyň ýa-da sulh almazlygyň döreýändigi baradaky pikirden ugur alypdyr. Şahsyýetara gatnaşyklar duýgy-psihologik hadysalaryň (sulh alma, sulh almazlyk) ýönekeý şekili däldir, ýöne olar toparyň resmi we psihologik gurluşyny, jebisliligini bilmek üçin örän möhümdir. Şahsyýetara gatnaşyklara kadalar, topar agzalarynyň gymmatlyk ugurkmalary, maksatlar, toparyň ähli agzasynyň işjeň hereketiniň esasynda dörän gurluş hökmünde seretmek maksadalaýykdyr.

Sosiometriýa derňew usuly hökmünde. Bu islegleri mukdar taýdan kesgitlemäge mümkinçilik berýän bellibir tärleriň ulgamyny aňladýar, şahsyýetara gatnaşyklar ýagdaýynda şahsyýetleriň biri-birine gyzyklanmasyny ýa-da parhsyzlygyny ýüze çykarmaga mümkinçilik berýär (A. W. Petrowskiý, W. W. Şpalinskiý).

Sosiometrik usul geçirilende, synag edilýänleriň (topar agzalarynyň) dürli halatlarda (zähmetde, okuwda, sport bilen meşgullanylanda, boş wagtlarynda) biri-birini kabul etmek ýa-da etmezligi, bu ýagdaýyň esasynda durýan isleglerdir meýiller barada sorag-jogap alşylýar. Synag edilýänler topar içinde kimi iş bitirme, kimi adamçylyk jähetden we ş.m. saýlaw edýärler. Saýlawyň güýçli we gowşak ölçegleri tapawutlandyrylýar. Sowallar saýlawyň şerti bolup hyzmat edýär. Ilkinji sowallar saýlanýanyň durmuşynyň möhüm we ähmiýetli taraplaryny barlamaga gönükdirilýär. Ikinjiler pursatlaýyn, ýagdaýlar bilen, ýagny bir gezeklik buýruklary ýerine ýetirmek, nobatçylyga adam saýlamak we ş.m. bilen baglydyr.

Sosiometriýanyň dowamynda her dürli usuly ulanmak mümkindir, ýöne olaryň ähLisi topar agzalarynyň arasynda ileri tutulýanlary, ikileýin ýa-da ondan köp özara ýakyn gatnaşykda bolýanlary, hormatdan peýdalanmaýanlary, hatda ret edilýänleri ýüze çykarmaga hyzmat

edýär. Birinji tapgyrda makullanylýan adamlaryň sany çäklendirilmeýär; ikinji ýagdaýda saýlawlaryň mukdary görkezilýär («bäş sany ökde oýunçyny atlandyryň»). 10–15-e çenli adam bolan toparlarda (olara hemme sport toparlary girýär) saýlaw sanyny çäklendirmezlik maksadalaýykdyr, 30–40-a çenli adam bolan toparlarda (synplar barlananda) saýlaw sanyny üç, bäş subýekte çenli azaltmak maslahat berilýär.

Erkin saýlawa esaslanýan usullarda E. Bogardusyň sosial aralyk ölçegleriniň esasynda N.W. Baharew tarapyndan işlenip düzülen usuly ulanylýar. Toparyň her bir agzasyna (biziň ýagdaýymyzda sport topary) täzeden topar döretmek teklip edilýär we şonuň bilen baglylykda toparyň her agzasy indiki ölçegler arkaly, ýagny «Topara ilki bilen ... alardym», «Alardym», «Tapawudy ýok», «Almazdym», «Hiç haçan almazdym» mazmunda bahalandyrylýar. Toparyň her bir agzasy iki gezek bahalandyrylýar: iş we emosional alamatlary boýunça. Ähli sanalan ölçegler bahany balda alýar (+2, +1, 0, -1, -2). Her bir agza tarapyndan gazanylan ballar («+» we «-» belgi hasaplanylyp, şonuň esasynda algebraik jem çykýar) onuň toparda sosiometrik derejesini häsiýetlendirýär Ýokarda sosial liderler, aşakda bolsa (jemleri umumylaşdyrylanda nola ýakyn ýa-da «minus» belgili) kabul edilmeýänler ýerleşýär.

N.W. SZENIŇ WE Ý. W. PAHOMOWYŇ «PSIHOTRENING: OÝUNLAR WE MAŞKLAR» ATLY KITABYNDAN

Maşk 1. «Barmaklar».

Topara gatnaşyjylar töwerek emele getirip, kürsülerde ýa-da oturgyçlarda oturmaly. Başam barmaklaryny erkin saklap, dyzlaryn-da goýlan barmaklaryny biri-biriniň içinden geçirmeli. «Başladyk!» buýrugyndan soňra, başam barmaklaryny biri-birine degirmän, ýuwaşjadan hemişelik tizlikde aýlamaly. Ünsi şu hereketde jemle-meli. «Duruň!» buýrugyndan soňra, maşky gutarmaly. Dowamly-lygy 5 – 15 minut.

Barmaklaryňy boş aýlamak ünsüňi jemlemäge kömek edýär. Köpler üçin ýumuş kyn bolýar, sebäbi ünsüňi jemleýän obýekt özbo-luşly. Eger maşkyň dowamynda gatnaşyjy çalt uklasa (oňa päsgel bermäň we başgalara-da päsgel berilmegine ýol bermäň!), geljekde bu usuly köşeşmek üçin ulanyp biler. Käbir gatnaşyjylar ýönekeý däl duýgulary başdan geçirer: barmaklaryň köpelmegi ýa-da daşlaşmagy, olaryň hereketiniň ugurlarynyň göwnüňe üýtgeýän ýaly bolmagy. Megerem, olar özüňi ynandyrmagy başarýan ýaly. Kimdir biriniň güýçli gahar ýa- da ynjalyksyzlyk duýmagy mümkin. Bu ýagdaýla-ryň sebäplerine düşünmäge çalşyň. Eger gatnaşyjy gülüp başlasa we işläp bilmese, oňa isläniçe gülmegi rugsat beriň: gülki gorkudan ha-las edýär. Maşk ýerine ýetirilende bir zat talap edilip, ýöne başga zat ýüze çykýar. Ýerine ýetirilýän hereketde ünsüňi jemlemeli, ýöne gat-naşyjy az salymdan başga zat hakynda pikir edýändigini bilip galýar ýa-da onuň düzgünnama hakynda ýatdan çykarandygy ýüze çykýar; barmaklaryna üns berenok, goňşusynyň açyk reňkli köýnegine ýa-da aýnanyň aňyrsyndaky ýapraklara gözi düşýär.

Maşk 2. «Agsak maýmyn».

Gatnaşyjylar ümsüm otagda amatly ýerleşýär. Alypbaryjy olaryň ünsüni özüne çekip, şu sözleri aýdýar: «Häzir men sizden bir psihotehnik maşky ýerine ýetirmegi haýyş ederin. Men size berjek ýumşumy «Başladyk» buýrugymdan «Duruň!» buýrugyma çenli ýerine ýetirmeli. Eger siz haýsydyr bir sebäp boýunça meniň düzgünnamamy bozsaňyz, yşarat ediň–eliň aýasy bilen çapak çalyň (Alypbaryjy çapak çalýar). Eger siziň ünsüňiz sowlan bolsa, hökman çapak çalyň we işlemegiňizi dowam etdiriň. Hemme zat düşnüklimi? Gözleriňizi ýumuň. Üns beriň, ýumuş berýärin: agsak maýmyn hakynda pikir etmäň. Başladyk! (Seýrek çapak çalmalaryň aşagynda 30–120 sekunt geçýär). «Duruň!».

Bu maşk birinji gezek ýerine ýetirilende gyzyklanma döredýär. Köplere aýdylan zat hakynda pikir etmezlik geň görünýär. Rowaýata görä, Hoja Nasreddin gyşyk, agsak we küýki baýa, eger-de şu maşky ýerine ýetirip bilse, ony bejerjekdigine söz beripdir. Bejermek başa barmandyr, sebäbi kesellän öz pikirlerine gözegçilik edip bilmändir. Adamlar ýygy-ýygydan öz pikirlerini doly ýa-da ýeterlik dolandyryp bilýändigine ynanýar we bu pikir olara psihotehniki maşklar bilen meşgullanmaga düýpli zyýan edýär. Bu uly bolmadyk tejribe boş hyýallary ýok etmäge kömek edýär.

Adatça, maşk gyzykly geçýär, gülkiňi tutdurýar we emosional taýdan ýeňilleşdirýär. Şonuň üçin ony dartgynlygy aýyrmakda ulansaň bolýar. Birinji çapak yzygider üns sowulmalara getirýär we bu ýönekeýje özara täsir käwagt umumylyk duýgusyny döredýär, göwnüňe deglen ýagdaýda-da, ony ýeňil geçirmäge kömek edýär. Eger alypbaryjy maşky ýekeleýin geçirjek bolsa, onda ol gatnaşyjylara çapagyň ýerine sessiz elini galdyrmagy teklip edip biler.

Bu ýumşuň her dürli ýerine ýetiriliş usulynyň bardygyny tejribe görkezýär. Gatnaşyjylar pikirlenmän ýaşap bolmaýandygyna düşünip ugraýarlar we başga zatda ünsi jemläp başlaýarlar. Kimdir biri köçede ýokary tizlikde maşyn sürýändigini göz öňüne getirýär; başga biri meşhur aýdymy ýatlaýar, üçünji öz dem alşyny yzarlaýar, dördünji müňden her gezek ýedini aýryp sanaýar. Her gatnaşyjy öz usulyny

gözläp tapýar, alypbaryjy bolsa her kime düşünjek bolmaly, her bir tapyndylara we açyşlara, üýtgeşik birini saýlamazdan hormat goýmaly.

Eger maşk ulgamlaýyn geçirilse, wagtal-wagtal agsak maýmyny, seans geçirilýän otagy, boljak ýaryşlary, çempion ýa-da oýna gatnaşyjyny çalyşmaly. Tälimçi bu maşklary ünsi çekmek üçin ulanyp biler, sebäbi «Muňa üns ber!» diýen ýönekeý gaýtalamalar köplenç, peýdasyz bolup galýar. Türgen ýaryşlarda eserdeňligiň wajypdygyna düşünýär, ýöne şonda-da sportuň oňaýsyz öwrülişigi ýüze çykyp bilýär. Mesele türgeniň ünsüni kimdir biriniň ýa-da nämedir bir zadyň sowýanlygynda däl-de, güýçli zyýan berijileriň onuň öz aňynda ýerleşenligindedir. Bu hemişe pikirleriň, şekilleriň, ýatlamalaryň köpelmegidir. Bu hemmä tanyş bolan garaşylmadyk pursatda gelýän çagyrylmadyk “myhmanlardyr”.

ADALGALARYŇ SÖZLÜGI

Autotrening – gaýtalanýan sözlere esaslanýan özüňi ynandyrma usuly.

Autogen türgenleşik – bedeniň dürli böleginde ynandyryjy täsirlere esaslanan özüňi kadalaşdyrma usuly.

Awtomatizm – aňyň gatnaşmazlygynda amala aşyrylýan hereketler.

Agressiwlik – garşydaşlaryň ýa-da ýoldaşlaryň öňünde hyrsyz hereketiň üsti bilen özüňi görkezme, olara gödek zor salma bilen bagly häsiýet (ýygy-ýygydan düzgünleri we özüňi alyp baryş kadalary bozmak). Türgeniň ýaryş hereketlerini ýerine ýetirmeginiň aýratynlyklarynda ýüze çykýan şahsy galdawlyk, ýiti joşgunlylyk we «sport gaharjaňlygy» bilen tapawutlanýar.

Adrenalin – böwregüsti mäzleriň beýni gatlagynyň we hromafin dokumasynyň böwregüsti mäzinden daşary gormon; madda çalşygy sazlaşdyrýar, kisloroddan peýdalanmagy we arterial basyşy ýokarlandyrýar, ekstremal şertlerde funksiýalary we bedeniň güýjüni mobilleşdirmegi – çeýeleşdirmegi amala aşyrýar.

Analizator – merkezi we daşky nerw ulgamynyň adama täsir edýän anatomik-fiziologik döremeleri bolup, gyjyndyrmalary kabul edýär we seljerýär.

Androginiýa (lat. «andros» – erkek adam, «gynes» – aýal) – adamda aýal we erkek häsiýetleriň baglanyşygy.

Affekt – möhüm durmuş ýagdaýlarynyň birden üýtgemegi bilen bagly joşgunly, hereketiň aňly dolandyrylyşyny wagtlaýyn togtadýan gysga wagtlaýyn emosional ýagdaý. Iň ýokary derejä ýeten pursatda aňyň göwrümi daralýar, özüňe erk etme ýitýär.

Ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunma – emosional tolgunmanyň ýokary derejesi bilen häsiýetlendirilýän ýaryşyň öň ýanyndaky oňaýsyz ýagdaý.

Ýaryşyň öň ýanyndaky sussupeslik – pes emosional tolgunma, ysgynsyzlyk, ýaryşlarda çykyş etmek isleginiň ýoklugy, psihiki prosesleriň geçişiniň ýaramazlaşmagy bilen häsiýetlendirilýän ýaryşyň öň ýanyndaky oňaýsyz ýagdaý. Fiziki işjeňligiň peselmegine getirýär.

Başarnyklar – gymyldy-hereketleriň aňly dolandyrylyşa daýanmazdan amala aşyrylmagy we onuň adamyň işiniň dürli görnüşlerine we tarapalryna ýaýradylmagy. Onuň ikinji bir manysy – şahsyýetiň kesgitli işiň talaplaryna we obýektiw şertlerine laýyk, onuň şowly ýerine ýetirilişini üpjün edýän häsiýetleriniň jemi.

Çydamlylyk – şahsyýetiň dürli pikire, daşky täsirlere, oňaýsyz emosional faktorlara, şol sanda ýaryş göreşine dözümliliginde ýüze çykýan häsiýeti.

Dikeltme – işden soň bedende bolup geçýän we ýuwaş-ýuwaşdan işden öňki ýagdaýyň fiziologik, biohimiki we psihiki wezipelerine geçýän proses.

Duýujylyk – nerw we myşsa dokumalarynyň gyjynma jogap berme başarnygy.

Distres – adam bedenine oňaýsyz täsir edýän stres-dartgynlyk ýagdaýy.

Dominanta – merkezi nerw ulgamynda oýanma ojagynda wagtlaýyn agalyk edýän, oňa gelýän ähli täsire ýokary duýujylygy bolan we başga nerw merkezleriniň işleýşine togtadyjy täsiri ýetirmäge ukyply ýagdaý.

Doping – sport netijelerine ýetmek, fiziki we psihiki işjeňligi kadalaşdyrmak maksady bilen ulanylýan, gadagan edilen farmokologik serişdeler we tärler.

Depginlilik – edilýän yhlasyň beýikligi, fiziologik wezipeleriň dartgynlygy, işiň wagtda jemlenmegi. Türgenleşik işiniň görkezijileriniň biri. Kesgitli wagtda depginliligiň umumy jemi.

Motiw – türgeniň ýaryş we türgenleşik işiniň nämäniň bähbidine gönçkdirilýändigini kesgitleýän içki psihiki güýç, meýil.

Dynç alyş – farmokologik serişdeleriň täsirinde ýa-da özbaşdak ýetilýän gowşama, dartgynlygy aýyrma ýagdaýy.

Dogumlylyk – degişli şertlerde has takyk çözgütleri tiz kabul etme we iş prosesinde olary işjeň amala aşyrma başarnygynda ýüze çykýan erk sypaty.

Duýgurlyk – içki we daşky ulgamyň täsirlerini kabul etme başarnygy.

Erk – hereketi we işi psihiki kadalaşdyrmagyň ýokary derejesi. Ol ygtyýarly özüňi kadalaşdyrmagyň görnüşi bolup, onuň esasy alamatlaryny saklaýar: düşünjelilik, maksada gönükdirilenlik, meýillilik, öňünden bilijilik. Erkiň esasy aýratynlyklarynyň biri, onuň öňde goýlan ýumşy çözmekde adama bilim, başarnyk we tejribe ýetmeýän, içki we daşky häsiýetli oňaýsyz başdan geçirmeleriň zyýan ýetirýän halatynda iş-hereketi amala aşyrmaga mümkinçilik berýänligidir.

Erk güýji – türgeniň goýlan maksada ýetmekde, türgenleşik we ýaryş prosesinde erk häsiýetleriniň durnuklylyk hem-de depginlilik häsiýeti.

Endik – gaýtalamak esasynda döräp, ýokary derejede özleşdirilen dolandyryş üçin aňly gözegçiligi talap etmeýän hereket.

Motiwasiýa – ýaryşlara gatnaşmagyň, türgenleşik işini ýerine ýetirmegiň, sport hünärini saýlamagyň esasynda durýan aňlanylýan, käwagt bolsa aňlanylmaýan sebäp.

Feminnilik (lat. «femininus» – aýal) – aýallar üçin mahsus bolan somatiki, psihiki we hereket alamatlary hakynda düşünjeler.

Fiziki medeniýet – hereket işjeňliginiň kömegi bilen adamyň hemmetaraplaýyn kämilleşmegine gönükdirilen iş.

Gaharjaňlyk – bedeniň dokumalaryna we synalaryna daşky we içki ulgamlaryň faktorlarynyň täsiri.

Gender – jynsyň sosial-medeni obýekti, jynslaryň sosial jähetiniň gatnaşyklary hökmünde bellenişi.

Gender nusgasy – sosial nusgalaryň dürlüligi, aýallaryň we erkek adamlaryň ýönekeýleşdirilen we durnukly keşbi.

Gorky – türgeniň şahsyýetine stresogen faktorlaryň täsir etmegi we näbellilik ýagdaýlarda gorky duýgusyny başdan geçirmegine mahsus häsiýet.

Gowşaklyk – göreşijileriň hüjüminde usullary ýerine ýetirmäge hakyky synanyşyklaryň ýoklugy.

Gyzyklanma – türgeniň gymmatly, gyzykly zat hökmünde sportuň saýlan görnüşine we onuň dürli taraplaryna gatnaşygy.

Gyjynmaklyk – bedeniň daşky ulgama öz ýagdaýynyň ýa-da işiniň üýtgemegi bilen jogap berme başarnygy.

Hereket ýatkeşligi – türgeniň hereketleri ýerine ýetirmegi we ýatda saklamagy.

Häsiýetiň ýüze çykyşy – kesgitli psihogen täsirlere (aşa ýokary nerw-psihiki ýüklenme, agyr başdan geçirmeler we ş.m.) gatnaşykda şahsyýetiň saýlaw gowşaklygynda ýüze çykýan aýratyn sypatlaryň çendenaşa güýçlenmegi. Kadalylygyň soňky görnüşi.

Immunitet – bedeniň kesellere we sököllere durnuklylygy.

Instinkt – döreýşinde okadylyşy, öwretmegi talap etmeýän psihikanyň, özüňi alyp barşyň dogabitdi hereketleri. Fiziologik mehanizmi bolan şertsiz refleks.

Intellekt – aňşyrmak, şahsyýetiň akyl ukyplarynyň durnukly gurluşy.

Introwersiýa – şahsyýetiň pihiki işiniň öz içki dünýäsine gönükdirilmegi, adamlara goşulmazlygynda, başgalar bilen işjeň gatnaşykdan gaça durmagynda ýüze çykýan psihologik sypat.

Infantilizm – uly adamda çaga ýaşyna mahsus bolan fiziki we psihiki häsiýetleriň saklanmagy.

Işe ukyplylyk – türgeniň berlen wagtyň dowamynda we kesgitli netijelilik bilen ýaryş hem-de türgenleşik maşklarynyň mümkin bolan göwrümini ýerine ýetirme başarnygy.

Işjeňlik – türgeniň şahsyýetiniň taýýarlygyň ýumuşlaryny ýerine ýetirmekde, işjeň, döredijilikli meýilleşdirmekde, çözgüt kabul etmekde, ony durmuşa geçirmekde, ýaryş hem-de türgenleşik şertlerinde öz ýagdaýyny, hereketlerini kadalaşdyrmakda we olara gözegçiligi amala aşyrmakda ýüze çykýan häsiýeti.

Kognitiw garşylyk – aňda birwagtda bar bolan iki psihologik ýagdaýda «bilimleriň» (pikirleriň, düşünjeleriň) garşylygynda döreýän ýagdaý.

Liderlik – işdir gatnaşyklaryň abraýly we işjeň türgen tarapyndan dolandyrylma işi.

Lokomosiýalar – adamyň giňişlikde işjeňligini üpjün edýän hereket.

Maskulinlik (lat. «masculinus» – erkek) – erkek adamlara mahsus bolan somatiki, psihiki we hereket alamatlary hakynda normatiw düşünjeler.

Melanholik – temperamentiň bir gönüşi. Melanholik türgen-nerw ulgamynyň gowşaklygy, psihiki işjeňligiň pes derejesi, tiz ýadawlyk, ýokary duýgurlyk, daşky täsirlere pes durnuklylyk, ýokary howsalalyk we ýaryşyň öň ýanyndaky sussupeslik, netijeleriň kadasyzlygy, sportuň şahsy görnüşlerine islegi bolan häsiýetlendiriji sypatlary özünde jemleýär.

Mobilleşme – çeýeleşme, türgeniň psihofiziologik ýagdaýynyň we psihiki işiň prosesi bolup, aýratyn hereket ýumuşlaryny ýerine ýetirmäge ýa-da ýaryşlarda çykyş etmäge ýardam berýär.

Myşsa-hereket duýmalary – myşsalarda, bogunlarda ýerleşen reseptorlara täsirleriň netijesinde bedeniň we onuň bölekleriniň hereketiniň, myşsalaryň çekilmeginiň hem gowşamagynyň, myşsa güýjüniň, işiniň tizliginiň şöhlelenmegi.

Nerw ulgamynyň güýji – ekstremal şertlerde nerw ulgamynyň işjeňligi bilen häsiýetlendirilýän alamat.

Netijelilik – kesgitli netijelere ýetmek başarnygy.

Özara baglanyşyk – türgenleriň sportuň toparlaýyn görnüşinde bir maksada birleşen, ylalaşykly hereketi. Toparlaýyn sport oýunlarynda oýunçylaryň biri-birine kömegi, hüjümiň we goranmagyň netijeliligini beýgeldýän goldawy.

Öýkünme – kimdir biriniň hereket nusgasyna ugrugyp, maşky dogry, hiç hili kynçylyksyz ýerine ýetirme.

Özara gatnaşyklar – sport hereketiniň umumy meselelerini çözmek prosesinde sport toparynyň agzalarynyň arasynda we daşynda ýüze çykýan gatnaşyklar hem baglanyşyklar.

Özüňi kadalaşdyrma – oňyn däl ýagdaýlary özbaşdak aradan aýyrmaga ýardam berýän usullaryň toplumy.

Özüňi ynandyrma – adamyň öz-özüni haýsydyr bir pikire ýa-da ýagdaýa ynandyrmagy; türgeni psihiki taýýarlamagyň usuly.

Özüňi bahalandyrma – türgen tarapyndan psihologik gözegçilik prosesinde ulanylýan gatnaşyklary, fiziki we psihiki ýagdaýy, mümkinçilikleri, hereketleri, türgeniň öz häsiýetlerini bahalandyryşy.

Öz-özüňe gözegçilik – sport taýýarlygy prosesinde türgeniň öz saglygyna, fiziki taýýarlygyna we fiziki ösüşine seretmegi.

Öz-özüňe erk etme – türgeniň kyn ýagdaýlarda özüni ýitirmezlik we öz hereketlerini hem duýgularyny dolandyryp bilme başarnygynda ýüze çykýan erk häsiýeti.

Özüňi duýma – öz saglyk ýagdaýyňy, fiziki we ruhy güýjüňi subýektiw aňşyrma, duýma.

Psihologik maslahatlar – türgene, ýolbaşçylara, lukmana, ata-enelere, ýoldaşlara türgen bilen gatnaşýan we onuň psihiki ýagdaýyna täsir edýän adamlara gönükdirilen salgy berilmeler.

Psihologik täsir – bu başga adamlaryň işine, pikirlerine, duýgularyna, psihiki ýagdaýyna psihologik serişdeleriň kömegi bilen täsir etme.

Psihologik kadalaşdyrma – türgende kadaly psihiki ýagdaýyň döremegine gönükdirilen çäreleriň jemi.

Psihosportogramma – sportuň görnüşini türgeniň psihiki we fiziki häsiýetlerine edilýän talaplaryň nukdaýnazaryndan suratlandyrma; sport saýlawyny geçirmekde ulanylýar.

Psihiki dartgynlyk – türgeniň psihiki başarnyklarynyň mobilleşmegi-çeýeleşmegi bilen häsiýetlendirilýän agyr ýaryş we türgenleşik işini amala aşyrmak bilen şertlendirilen ýagdaý.

Plasebo – özüňi ynandyrma mehanizmine esaslanan täsir etmeleriň usuly.

Reaktiwlik – bedeniň daşky ulgamyň faktorlarynyň täsirine kesgitli görnüşde jogap bermekde gorag-uýgunlaşma alamaty.

Refleks – daşky we içki täsirlere nerw ulgamynyň jogap hereketi.

Refleksiýa – türgeniň öz psihikasynda bolup duran prosesleri aňlamagy. Şeýle aňlaýyş edilýän iş bilen ugurdaşlykda bolýar.

Sangwinik – temperamentiň görnüşi. Türgen-sangwinik işjeň nerw ulgamy, ýokary psihiki işjeňligi, işe howalalygy, açyklygy, çaltlygy we netijeleriň durnuklylygy, ýaryşlardan öňki söweşjeň taýýarlygy bilen tapawutlanýar, hereketli, batyrlygy talap edýän sportuň görnüşlerini halaýar. Işiň birsydyrgynlygy onuň sowaşmagyna getirýär.

Sekundirleme – türgeniň ýaryşyň öň ýanynda we ýaryş prosesinde ýagdaýyny, hereketini ýörite guramaçylykly dolandyrma.

Sport hünäri – ýokary ýaryş netijelerini gazanmaga gönükdirilen köpýyllyk sport işi.

Stres – adamda güýçli gyjyndyrjylaryň täsirinde we gorag jogap hereketleriniň netijesinde ýüze çykýan psihiki dartgynlyk ýagdaýy.

Stressor – dartgynlygy-stresi ýüze çykarmagy başarýan daşky we içki ulgamyň faktory.

Sport psiholigik anyklaýyş – sport psihologiýasynyň goşmaça bölümi bolup, sport işine we türgenleriň psihiki aýratynlyklaryna gözegçilik etmek we derňemek.

Sport joşguny – sport göreşi prosesinde türgeniň indiwidual psihiki, käwagt ahlak çäginden çykýan ýagdaýy.

Sportda öňünden kesgitleme – türgeniň garşydaşynyň ýa-da ýoldaşynyň hereketleriniň amala aşyrylmazyndan öň kesgitlenmegi.

Söweşjeň taýýarlyk – türgeniň ýaryşdan öň emosional tolgunmanyň optimal derejesi bilen häsiýetlendirilen ýagdaýy

Sport işini psihologik üpjün etme – türgenleşigiň we ýaryşyň wezipeleri hasaba alnanda, bedeniň funksiýalaryny we türgeniň işini psihiki kadalaşdyrma ulgamyny kämilleşdirmäge, ýörite ösüşine gönükdirilen çäreleriň toplumy.

Sport motiwi – ýokary sport netijelerini gazanmaga gönükdirilen aňlanylan ýa-da aňlanylmadyk isleg.

Sport – bedenterbiýäniň bir bölegi, sportda netijeleri gazanmak maksady, adamyň ýaryşlara we ýaryşyjylyk işine taýýarlygynyň ýörite tejribe görnüşinde emele gelen sportuň görnüşlerinde adamlaryň gazananlaryny ýüze çykarmagyň we deň şertlerde deňeşdirmegiň aýratyn çygry.

Tolgunma – psihologiýada psihiki we hereket işjeňliginiň ýokarlanma psihologik bozulma ýagdaýy. Patologik häsiýetde bolman hem bilýär.

Türgeniň işi – psihologik prosesli içki gurluş, mahsus motiwasiýalar we gyzyklanmalar bilen şertlenen maksatly içki we daşky işjeňlik, daşky ýüze çykmada bolýan hereketler hem operasiýalar. Türgeniň hereketi ýaryşa we türgenleşige bölünýär.

Türgeniň indiwiduallygy – türgeniň şahsyýetiniň hereket, erk, emosional we intellekt ulgamlarynda ýüze çykýan gaýtalanmajak özboluşlylygy.

Türgeniň umumy psihologik taýýarlygy – türgenlerde ýygy-ýygydan duş gelýän psihologik meseleleri çözmäge, türgeni sport durmuşyna taýýarlamaga gönükdirilen çäreleriň toplumy.

Türgeniň psihodiagnostikasy – türgeni we onuň sport işiniň kesgitli şertlerinde mümkinçiliklerini öwrenmegi maksat edinýän synag: psihiki prosesleriň aýratynlyklarynyň geçişi, türgeniň psihiki ýagdaýlary, işiň sosial-psihologik aýratynlyklary.

Türgeniň psihologik taýýarlygy – öz arasynda ýakyn bölümleriň 4 görnüşi tapawutlandyrylýar: a) dowamly agyr türgenleşik prosesine psihiki taýýarlyk; b) ýaryşlara umumy psihologik taýýarlyk; ç) jogapkärli ýaryşlara taýýarlygyň tamamlanyş tapgyrynda psihiki ýagdaýlary düzetme; d) kesgitli ýaryşa ýörite psihologik taýýarlyk.

Türgen – sportuň saýlap alnan görnüşi (görnüşleri), şol sanda professional sport bilen yzygiderli meşgullanýan we sport ýaryşlarynda çykyş edýän fiziki şahs.

Temperament – psihiki işiň dinamikasyny, depgini kesgitleýän şahsyýetiň indiwidual psihologik aýratynlygy. Test – türgeniň başarnyklaryny, sypatlaryny ýa-da ýagdaýyny kesgitlemek üçin geçirilýän synag ýa-da derňew.

Uýgunlaşma – ýaşaýşyň üýtgäp durýan şertlerinde deňagramlylygy saklamaga, bedeniň olara öwrenişmegine gönükdirilen proses.

Ynandyrma – şahsyýete onuň erkinden we aňyndan daşary psihologik-pedagogik usul bilen kesgitli duýgulary, ýagdaýlary, gatnaşyklary ýüze çykarma; maglumat gözbaşyna bolan ynama esaslanýar.

Ýadama – bedeniň psihiki häsiýetli oňaýsyz alamatlar bilen baglanyşyklykda türgenleşik we ýaryş ýüklenmelerinden soň işjeňliginiň dikeldiş dowamlylygynyň ulalmagy bilen häsiýetlendirilýän ýagdaýy.

Ýadawlyk ýagdaýy – türgeniň psihiki depressiýa bilen baglylykda funksional häsiýetli oňaýsyz alamatlary, sport işjeňliginiň derejesiniň peselmegi bilen häsiýetlendirilýän patologik ýagdaýy.

Ýörite psihologik taýýarlyk – türgeniň sport durmuşynyň kesgitli çärelerine taýýarlanmagyna gönükdirilen çäreleň jemi.

PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar. TDNG, Aşgabat, 2014.

2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Sport dostluga, saglyga we gözellige tarap ýoldur. TDNG, Aşgabat, 2017.

3. Türkmenistanyň Prezidentiniň ýurdumyzy 2019–2025-nji ýyllarda durmuş-ykdysady taýdan ösdürmegiň Maksatnamasy. – A.: TDNG, 2019.

4. «Atçylyk we atly sport hakynda» Türkmenistanyň Kanuny, 2021.

5. Bedenterbiýe we sport hakynda Türkmenistanyň Kanuny. 2020.

6. *Atanyýazow A*. Sportuň psihologiýasy. – A.: TDNG, 2015.

7. *Basarow B*. Umumy psihologiýa. – A.: TDNG, 2010.

8. *Basarow B.* Sosial psihologiýa. – Aşgabat, Ylym, 2010.

9. *Basarow B.* Aragatnaşygyň psihologiýasy. –A.: TDNG, 2012.

10. *Basarow B.* Şahsyýetiň psihologiýasy. –A.: TDNG, 2015.

11. *Weýisow B.* Ylmy barlaglaryň esaslary. – Aşgabat, TDNG, 2010.

12. *Gylyjowa A., Kemjäýewa A., Mommyýewa M.* Tälimçiniň pedagogiki ussatlygy. – A. Ylym, 2014.

13. *Nunnaýew H.* Sportuň nazaryýeti. TDNG, Aşgabat, 2011.

14. *Абабков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб., 2004.

15. *Алексеев А.В.* Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

16. *Бабушкин Г.Д.* Формирование спортивной мотивации: учебное пособие / Г.Д.Бабушкин, Е.Г.Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000.

17. *Буштрук В.Д.* Подготовка спортсмена в многолетнем аспекте. – СПб., 2002.

18. *Васильева О.С.* Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.

19. *Волков И.П. и др.* Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. — СПб., 2002.

20. *Водопьянова, Н. Е.* Психодиагностика стресса/Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009.

21. *Гиссен Л.Д.* Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен.- 2-е изд., стереот. Москва: Советский спорт, 2010.

22. *Гогунов Е.Н* . Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш.учеб. заведений. – М.: Академия, 2009.

23. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2006.

24. *Гринберг Д.* Управление стрессом.– СПб: Питер, 2002.

25. *Загвязинский В.И., Атаханов Р.* Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М., 2001.

26. *Ильин Е. П.* Психология спорта. – СПБ.: Питер, 2010.

27. *Кретти Дж.* Личностные изменения, связанные с занятиями спортом. – М. Минск: АСТ Харвест: 2007.

28. *Корх, А.Я.* Книга спортсмена, тренера и команды единомышенников. /А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Флинта. Наука, 2004.

29. *Курепов В.А.* Большая энциклопедия спорта. – М.: Спорт, 2002.

30. *Ларенцова Л.И., Соколова Е.Д.* Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания// Росс. стоматологический журнал. 2002. – № 2.

31. *Марищук В. Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001.

32. *Николаев, А.Н.* Методики изучения личности и деятельности тренера /

33. *Николаев А.Н.*; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003.

34. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: «Феникс+», 2002.

35. *Попов А.Л.* Психология: учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания / А.Л. Попов. – М.: РГУФК, 2001.

36. *Родионов А.В.* Психология физического воспитания и спорта. –М., 2010.

37. *Семенова Е.М.* Тренинг эмоциональной устойчивости. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

38. *Савенков Г.И.* Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2006.

39. *Сопов В.Ф.* Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М., 2010.

40. *Уэнсберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская лит-ра, 2001.

41. *Журавлев Д.В.* Психологическая регуляция и оптимизация функсиональных состояний спортсмена. – М., 2009.

42. *Якимов, А.М.* Основы тренерского мастерства: учеб.-метод. пособие / А.М. Якимов. – М.: Терра-Спорт, 2003.

MAZMUNY

Giriş 7

I BAP
SPORT IŞINDE ŞAHSYÝETIŇ ÖSÜŞI

Sport psihologiýasy okuw dersi hökmünde 9
Sport psihologiýasynyň döreýşi we ösüşi 12
Höwesjeňler, köpçülikleýin we professional sport hakynda düşünje . . 15
Türgende emosional ulgamyň ösüşi. 18
Ýaryşyň öň ýanyndaky sussupeslik: 19
Ýaryşyň öň ýanyndaky tolgunmanyň ýüze çykmasy: 19
Ýaryşyň öň ýanyndaky ýagdaýlary kadalaşdyrmagyň usullary. 21
Psihiki dartgynlygy aýyrmagyň usuly 24
Emosional dartgynlygyň ýüze çykmagynyň sebäpleri 25
Türgeniň hereketine psihiki dartgynlylygyň täsiri 27
Gorky ýagdaýy. 28
Türgeniň gorkularynyň sebäpleri: 29
Togtaýyş nokady 31
Ýadawlyk duýgusy. 33
Sport işiniň netijelerini bahalandyrmak. 36
Psihomotorik ulgamyň ösüşi 37
Başarnyklaryň görnüşi, aýratynlyklary we gurluşy 42
Psihomotorik ösüşde ýaş aýratynlyklary 45
Türgeniň erk ulgamynyň ösüşi. 51
Erk sypatlary:. 53
Erk sypatlarynyň gurluşy 54
Erk sypatynyň ösüşi. 56
Erk sypatlarynyň düzgünleri 56
Erk sypatyny ýaş taýdan ýüze çykarmak 57
Ýetginjeklik ýaşy 58
Şahsyýetiň akyl ulgamynyň ösüşi 60
Sosial akyl, onuň häsiýetli gurluş aýratynlyklary we görnüşleri 62
Sosial (durmuş) akylyň ölçegleri: kognitiw, emosional, hereket 64
Emosional akyl we özüňi kadalaşdyrma 65
Emosional taýdan durnuklylyk 68
Türgenleriň emosional taýdan durnukly we durnuksyz häsiýetleri 69
Sport psihologiýasynda esaslandyryjy nazaryýetleriň derňewi 71

Köpýyllyk türgenleşik tapgyrlarynda sport hereketiniň esaslarynyň ösüşi . . . 74
Sport bilen meşgullanmagyň meýil-motiwleriniň emele gelşi 76
Çuňlaşdyrylan türgenleşik döwri 78
Ýaryş we türgenleşik döwründe meýilleriň ösüşi:. 80
Sport bilen meşgullanmagyň esaslarynyň jyns aýratynlyklary 81
Türgeniň meýillendiriji ulgamy we onuň sportda ösüş aýratynlyklary . . . 85

II BAP
SPORTDA ŞAHSYÝETIŇ USSATLAŞMAGY

Türgeniň şahsyýetiniň psihologiýasy. 93
Türgeniň şahsyýetiniň gurluşy 94
Hereketiň özbaşdak usuly we türgeniň şahsyýetiniň häsiýet aýratynlyklary 97
Sport işiniň usullary 98
Işiň usulyny döretmek 99
Sportda ukybyň, başarnygyň ýüze çykyş aýratynlyklary 100
Sportda saýlap almagyň psihologik jähetleri 101
Saýlawyň esasy görnüşleri, maksatlary, ölçegleri, usullary, serişdeleri 102
Köpýyllyk taýýarlyk döwürlerinde sport saýlawynyň aýratynlyklary. . 104
Çözgüt kabul etmek 108
Sport hünäriniň psihologiýasy 110
Sport hünäriniň aýratynlyklary 112
Türgeniň hünär taýdan ösüşiniň döwürleri 113
Başlangyç we çuňlaşdyrylan hünär öwrenme döwri 115
Sport hünärinde özgerişler 116
Psihiki ösüşiň özgerişleriniň aýratynlyklary 118
Emosional taýdan surnukmagyň sebäpleri we netijeleri 120
«Ýadawlyk ýagdaýy», «ýadama», «höwesiň pese gaçmagy» düşünjeleri. Türgenlerde bu ýagdaýlaryň döremeginiň sebäpleri 122
Gündelik gaýtalanýan strese jogap hereketi 124
Ruhy hem fiziki taýdan tapdan düşmäniň alamatlary 125
Türgenleriň «surnukmagynyň» öňüni almagyň ýollary. 126
Sport bilen meşgullanmagyňsebäpleriniň gender tapawutlary 129
Tälimçileriň işiniň psihologik aýratynlyklary 131
Tälimçiniň esasy wezipeleri. 133
Tälimçiniň professional bilimleriniň we ukyplarynyň ösüşinde pedagogik başarnyklaryň ähmiýeti 134
Tälimçiniň ýolbaşçylyk etme usullary. 135

III BAP
SPORT IŞININ PSIHOLOGIK ÜPJÜNÇILIGI

Sport işiniň psihologik gurluşy, onuň aýratynlyklary 137
Sport psihologiýasynda işiň gurluş usullary 141
Sport işiniň aýratynlyklary. 144
Ýaryş işi 145
Sportuň psihologik häsiýetnamasy 145
Sport işiniň psihologik gurluşy 146
Sportuň görnüşleriniň we ýaryş maşklarynyň psihologik aýratynlygy . . . 148
Sport ussatlygyna ýetmegiň dürli tapgyryny esaslandyrmagyň aýratynlyklary 149
Sport işiniň meýilleriniň ösüşi 152
Sport işinde üstünlik gazanmagyň we şowsuzlyklardan daşda durmagyň maksady 155
Sportda ýokary üstünlige ýetmegiň meýilleriniň gurluşy 157
Sport işiniň meýliniň kemala gelmegi 158
Jemgyýetçiik ünsüniň täsiri 159
Sport işinde psihologik hemaýat 162
«Psihologik kömek», «Psihologik goldaw», «Psihologik hemaýat». . . 162
Sportda psihologik hemaýaty alyp barmagyň maksatlary, wezipeleri we görnüşleri 164
Psihologik hemaýat etmegi guramagyň görnüşleri 165
Psihologik hemaýat etmegiň şertleri 165
Sportda psihiki gigiýena we psihiki kadalaşdyrma 168
Sportda psihiki kadalaşdyrmagyň esaslary 170
Ýaş türgenlerde psihiki kadalaşdyrmagyň ösüş döwürleri 172
Psihiki kadalaşdyrmagyň usullary 172
Geterokadalaşdyryjylaryň usullary 173
Autokadalaşdyrma usullary 173
Aşa ýokary nerw-psihiki dartgynlyk 175
Tamaň çykmazlyk 175

IV BAP
TÜRGENIŇ ERK-EMOSIONAL ÝAGDAÝY

Türgeniň erk häsiýetlendirmeleri. 177
Maksada okgunlylygy saklamagyň esasy ugurlary: 178
Sportda gözegçilik (kontrol) lokusy (ýeri, nokady). 180
Oňyn däl psihiki ýagdaýlary sazlamagyň serişdeleri we usullary 181

Sportda stresse (aşa dartgynlyga) çydamlylyk. 181
Gysga wagtlaýyn täsirli stressorlar: 183
Strese çydamlylygyň alamaty 184
Oňyn däl dartgynly ýagdaýlary sazlamagyň serişdeleri we usullary. . . 184
Autosazlama usullary (içki): 184
Geterosazlamanyň usullary (daşky): 185
Türgeniň ruhy taýdan özüni sazlamagy 185
Özüňi sazlamagyň usullary: 186
Autogen türgenleşik 186
Ideomotorik türgenleşik 188
Ideomotorik türgenleşigi ulanmak 189

V BAP
SPORT TOPARLARYNYŇ SOSIAL PSIHOLOGIÝASY

Sport topary barada düşünje. 191
Sport toparynyň gurluşy. 193
Sportda liderçilik, liderleriň wezipeleri we görnüşleri 195
Sportda liderleriň wezipeleri 195
Sportda birek-birege gabat gelmeklik, onuň görnüşleri. 196
Tälimçiniň we türgeniň özara gatnaşyklarynyň häsiýetnamasy 197
Sportda ymtylmalaryň çaknyşmagy (konflikt), olaryň öňüni almak . . . 198
Ymtylmalaryň çaknyşmagynyň döreýiş sebäpleri 199

VI BAP
SPORTDA PSIHOLOGIK ANYKLAÝYŞ

Türgenleri şahsy barlamagyň düzgünleri. 201
Psihologik anyklaýşyň tapgyrlary 201
Sportda psihologik ölçegleriň usullary 202
Türgenleri psihologik barlamagyň düzgünleri. 202
Türgenleri şahsy derňemegiň ýörelgeleri. 203
Kettelliň şahsy soragnamasy 204
Psihologik taýýarlyk 205
Umumy we ýörite psihologik taýýarlyk 205
Psihologik taýýarlygy guramagyň görnüşleri 206
Psihologik taýýarlygyň gurluşy we görnüşleri 207
Sportuň saýlanyp alnan görnüşiniň psihologik pasporty 208
Psihologik taýýarlykda psihotehnikalar. 209

VII BAP
ÖZBAŞDAK ÖWRENMEK ÜÇIN ÝUMUŞLAR WE MATERIALLAR

Elektron görkezmeleri işläp düzmegiň esasy maksatlary: 211
Prezentasiýalaryň esasy gurluş elementleriniň umumy häsiýetnamasy. . .213
Görkezmäni bezeýän serişdeleri ulanmak boýunça maslahatlar 216
Elektron görkezmäni özbaşdak işlemek üçin mowzuklaryň sanawy: . . 217
Ýazgy beýanynyň mazmunyny işläp düzmek boýunça usuly maslahatlar 218
Okuw işinde wideorolikleri, çeper we dokumental filmleri peýdalanmakda usuly maslahatlar 220
Goşmaça materiallaryň ýazgysyny taýýarlamak boýunça usuly maslahatlar. 221
Anyklaýyş derňewlerini guramakda we geçirmekde usuly maslahatlar . . . 222
Anyklaýyş derňewleriniň temalarynyň we ugurlarynyň sanawy: 222
Ylmy makalalary taýýarlamak we derňemek boýunça usuly maslahatlar. 222
Sport psihologiýasynyň derňewi üçin ylmy meseleleriň sanawy:. 223
Ylmy iş ýazmak boýunça usuly maslahatlar 224
Ylmy işleriň mysaly temalary:. 224
Yzygiderli neşirler 225
«Sport psihologiýasy» boýunça ýörite okuwlary guramakda innowasion tehnologiýalar. 226
Ýokary ussatlyk boýunça ýörite okuwlaryň (kurslaryň) mysaly temalary: 227
Multimediýa tehnologiýasy boýunça usuly maslahatlar (slaýd-film) . . 227
Okuw döwründe Wi-Fi torundan peýdalanmak boýunça usuly maslahatlar. 228

VIII BAP
BARLAG IŞLERI

Sport psihologiýasy boýunça sowalnamalar 230
A. Mehrabianyň soragnamasy – test modifikasiýasy (tmd). 241
Netijeleriň üstünde işlemek we düşündirmek 246
Ýetginjekleriň sport bilen meşgullanmaga höweslendirilişi 247

Tepping-test (ý.P. Ilýin) 250
Temperamentiň görnüşi(g. Aýzenk). 252
Öz-özüňe gözegçilik etmek boýunça soragnama (wsk). 256
Sgd (subýektiw gözegçiligiň derejesi) usuly 260
Görkezijileri düşündirme 263
«Tälimçi – türgen» soragnamasy (şkalasy) 265
Sport toparlarynyň sosiometriýa derňewi 267
N.W. Szeniň we ý. W. Pahomowyň «psihotrening: Oýunlar we maşklar»
atly kitabyndan. 269
Adalgalaryň sözlügi 272
Peýdalanylan edebiýatlar 280

Baýram Basarow, Allaberdi Saparow,
Amanbibi Gylyjowa, Jeren Gurbanowa

SPORT
PSIHOLOGIÝASY

Redaktor	*J. Sapargeldiýew*
Teh. redaktor	*Ý. Peskowa*
Kompýuter bezegi	*H. Annamuhammedowa*

Çap etmäge rugsat edildi 28.06.2022.
Ölçegi 60×90 $^{1}/_{16}$. Times New Roman garniturasy.
Çap listi 18,0. Şertli-çap listi 18,0. Hasap-neşir listi 12,59.
Neşir № 49. Sargyt № 00. Sany 100.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” neşirýaty.
744000. Aşgabat, 2011-nji (Azady) köçe, 61.

“Yhlasa-myrat” hususy kärhanasynyň çaphanasy.
Türkmenistan, Aşgabat, Galkynyş, 66.