

**КЫРГЫЗ-ТҮРК МАНАС УНИВЕРСИТЕТИ
КООМДУК ИЛИМДЕР ИНСТИТУТУ
ДЕНЕ ТАРБИЯ**

**13-15 ЖАШТАГЫ БОКСЧУЛАРДЫН
ПСИХОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮН ИЗИЛДӨӨ**

МАГИСТРДИК ИШ

Данияр Джалилбек

БИШКЕК-2022

**КЫРГЫЗ-ТҮРК МАНАС УНИВЕРСИТЕТИ
КООМДУК ИЛИМДЕР ИНСТИТУТУ
ДЕНЕ ТАРБИЯ**

**13-15 ЖАШТАГЫ БОКСЧУЛАРДЫН
ПСИХОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮН ИЗИЛДӨӨ**

МАГИСТРДИК ИШ

Данияр ДЖАЛИЛБЕК

Жетекчиси

Ага окутуучу, доктор Анаркан Касмалиева

БИШКЕК 2022

ЭТИКАЛЫК ТАЛАПТАР

Диссертациялык иш Кыргыз-Түрк «Манас» университетинин Коомдук илимдер институтунун «Магистрдик жана доктордук диссертация жазуу эрежелерине» ылайык жазылып, диссертацияда берилген маалыматтар, эмгектер жана документтер академиялык жана этикалык эрежелерди сактоо менен пайдаланылды. Ар кандай булактардан, отчеттордон алынган маалыматтар илимий жана моралдык эрежелерге ылайык берилди. Диссертацияда колдонулган бардык адабияттарга жана булактарга шилтеме жасалды. Диссертациянын оригиналдуулугуна ынандырып кете алам. Эгерде, эрежелердин бузулгандыгы аныкталса, мага каршы колдонула турган укуктук жоопкерчиликти тартууга даярмын.

Дата: / / 2022

Аты жөнү: Данияр ДЖАЛИЛБЕК

ETİK BEYAN

Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim-Öğretim Tez Hazırlama ve Yazma Yönergesine uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı; bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildiririm. Aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Tarih.: / / 2022

Adı Soyadı: Daniyar DÇALILBEK

ПРОТОКОЛ

Данияр Джалилбек даярдаган “13-15 жаштагы боксчулардын психологиялык өзгөчөлүктөрүн изилдөө” аттуу диссертациясы төмөндө көрсөтүлгөн жюри тарабынан **бир добуштан / көпчүлүк добуш** менен Кыргыз-Түрк “Манас” университети, Коомдук илимдер институтунун Дене тарбия багытында магистрдик диссертациясы болуп кабыл алынды.

Жюри	Академиялык даражасы, атыжөнү	Иштеген жери	Диссертациянын мазмуну жана сапаты боюнча магистрдик диссертациядеп тастыктайм/ тастыктабайм	Колу
Төрага	Доц. док., М.Саралаев	Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы		
Мүчө (илимий жетекчи)	Ага окутуучу, док. Анаркан Касмалиева	КТУ “Манас”		
Мүчө	Доц. док. Унал Түркчапар	КТУ “Манас”		
Мүчө	Ага окутуучу, док. Тахмира Сабралиева	КТУ “Манас”		
Мүчө	Ага окутуучу, док. Марат Сейтказиев	КТУ “Манас”		

Диссертацияны коргогон күнү:

Жюри тарабынан **бир добуштан / көпчүлүк добуш** менен кабыл алынган диссертация Институттун башкаруу кеңешинин номердүү жана күнкү чечими менен бекитилди.

PhD. Профессор Кадир Ардыч
Коомдук илимдер институтунун мүдүрү

TEZ ONAYI

Daniyar DCALILBEK tarafından hazırlanan "13-15 YAŞ GRUBU BOKSÖRLERİN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ " adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından **OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU** ile KırgızistanTürkiye Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Bu tezin kapsam ve kalite olarak			
Jüri	Unvanı,Adıve	Çalıştığı Kurum	Yüksek Lisans İmza
	Soyadı Teziolduğunu <i>onaylıyorum / onaylamıyorum</i>		
Başkan	Doç.Dr.Marar SARALAYEV	KırgızistanDevlet ... Beden Eğitimi ve Spor Akademisi	
Üye (Danışman)	Öğr.Gör.Dr.Anarkan KASMALİYEVA	KTÜ “Manas	
Üye	Doç. Dr.Ünal TÜRKÇAPAR	KTÜ“Manas” ...	
Üye	Öğr.Gör.Dr.Tahmira SABRALİYEVA	KTÜ“Manas”	
Üye	Öğr.Gör.Dr.Marar SEYTKAZİYEV	KTÜ“Manas”	

Tez Savunma Tarihi:

Jüri tarafından **oy birliğiyle/ oyçokluğuyla** kabul edilen bu tez Enstitü Yönetim Kurulu.....sayılıve tarihli kararıylaonaylanmıştır.

Prof. Dr.Kadir ARDIÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

КЫСКАЧА МАЗМУНУ

Даярдаган : Данияр Джалилбе

Университет : Кыргыз-Түрк “Манас” университети

Багыты : Дене тарбия

Иштин сыпаты: Магистрдик диссертация

Беттердин саны: XVI-106

Бүтүрүү датасы: 29.06.2022

Илимий жетекчи: Ага окутуучу, доктор Анаркан Касмалиева

“13-15 жаштагы боксчулардын психологиялык өзгөчөлүктөрүн изилдөө”

Бул изилдөөдө 13-15 жаштагы боксчулардын психологиялык өзгөчөлүктөрүн, тактап айтканда, спортчунун мелдеш алдындагы жеке жана абалдагы тансыздануусунун деңгээлин, эмоционалдык абалын башкара билүү жөндөмдүүлүгүн аныктоо максаты менен жүргүзүлгөн.

Изилдөөгө Кант шаарынын Бокс боюнча балдар өспүрүм спорт мектебинде бокс менен машыккан 13-15 жаштагы 30 эркек бала катышты. Жаш боксчулардын спорттук жетишкендиктери жана мелдештик тажрыйбасы 2 жылдан кем эмес болгон спортчулар тандалып алынган. Спорт чеберине талапкер - 14, 1 разряд - 12, 2 разряд - 4 спортчу катышты. 16 спортчу - Чуй областынын бокс боюнча жаштар курама командасына мүчө, 14 – спортчу – курама командага мүчө бөлүуга талапкерлер.

Изилдөөнүн милдетин чечүү үчүн төмөнкү методдор колдонулган: документалдык материалдарды, адабияттык булактарды иликтөө методдору, педагогикалык байкоо жүргүзүү, жеке жана абалдагы тынчсызданууну аныктоочу Ч.Д.Спилберг-Ю.Л.Ханиндин, спортчулардын мелдеш алдындагы эмоционалдык күйүү деңгээлинин изилдөөчү В.Бойконун сурамжылоо анкетасы жана Теплинг-тест аркылуу нерв системасынын психомотордук көрсөткүчтөрү аныкталды, математикалык-статистика ыкмаларын колдонуу менен топтолгон маалыматтар эсептөөнүн жана жыйынтыктоонун негизинде жалпыланып талдоого алынды.

Изилдөөнүн максаты: 13-15 жаштагы боксчулардын жана мелдеш алдындагы мезгилде жекече жана абалдагы тынчсыздануусун, эмоционалдык

күйүү деңгээлин аныктоо жана аны жөнгө салуу ыкмаларын аркылуу мелдешке болгон психологиялык даярдыгын баалоо.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Жаш-өспүрүм боксчулардын мелдеш алдындагы психологиялык абалынын өзгөчөлүктөрүн иликтөө.
2. 13-15 жаштагы боксчулардын мелдештик ишмердүүлүгүндө ийгиликке жетүү үчүн мелдеш алдындагы тынчсыздануу деңгээлин баалоо жана талдоо.
3. 13-15 жаштагы боксчулардын мелдеш алдындагы мезгилде эмоционалдык күйүү абалынын деңгээлин баалоо жана талдоо.
4. Жаш өспүрүм-спортчулардын стресске туруктуулугун калыптандыруу боюнча практикалык сунуштарды иштеп чыгуу.

Изилдөөнүн жыйынтыгында 13-15 жаштагы боксчулардын спорттогу жогорку натыйжаларга жетүүсүнө машыгууларда психологиялык даярдыгын камсыз кылуу мааниси талашсыз.

Мелдеш алдында боксчулардын жеке жана абалдагы тынчсыздануусун, эмоционалдык күйүү деңгээлин жана нерв системасынын психомотордук көрсөткүчтөрүн аныктоо менен жаш спортчулардын психикалык абалын өз учурунда баалоо жана тууралоо ымаларын колдонуу, алдыдагы мелдеште ийгиликтерге жетишүүсүнүн негизги шарты катары далилденген.

Ачкыч сөздөр: бокс, психомотор жөндөмдөрү, психологиялык даярдык, жогорку натыйжалар, тынчсыздануу

ÖZ

Hazırlayan : Daniyar DCALILBEK
Üniversite : Kırgızistan – Türkiye Manas Üniversitesi
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı : XVI-106
Mezuniyet Tarihi: 29.06.2022
Tez Danışmanı : Öğr.Gör., Dr. Anarkan KASMALIYEVA

“13-15 YAŞ GRUBU BOKSÖRLERİN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ”

Bu araştırma, Boks antrenmanlarının 13-15 yaş grubu Boksörlerin psikolojik özellikleri ve rekabet etme yetenekleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya Kant Boks Gençlik Spor Okulu'nda boks yapan 13-15 yaşlarında 30 erkek çocuk katılmıştır. Spor başarıları ve rekabet tecrübesi en az 2 yıl olan genç boksörler seçilmiştir. Spor ustası adayları - 14, 1 sıra - 12, 2 sıra - 4 sporcu yer aldı. 16 sporcu Chui bölgesi genç boks takımı üyesi, 14 sporcu ise milli takım üyeliğine adaydır.

Araştırma Kant boks okullunda yürütülmüştür. Çalışma, boksörlerin spor başarılarını ve yarışmanın sonuçlarını dikkate aldı. Araştırma problemini çözmek için aşağıdaki yöntemler kullanıldı: belgesel materyalleri ve edebi kaynakları inceleme yöntemleri, psikolojik yöntemler: Ch.D. Spielberg-Yu.L. Khanin'in kişisel ve durumsal kaygıyı belirleme yöntemleri, Sporcularda duygusal yanma seviyesinin araştırmacısı olan V.V.Boyko ve sinir sisteminin özelliklerinin psikomotor göstergelerini belirleyen Tepping test yöntemi. Ortalama değerler matematiksel ve istatistiksel yöntemler kullanılarak hesaplanmış ve pedagojik gözlem yapılmıştır.

Çalışma sonucunda, 13-15 yaş grubu boksörlerin kaygı ve duygusal durumu, sinir sistemi özelliklerinin psikomotor göstergelerinin bir anket yöntemi kullanılarak incelendi ve spor ustası adayları ve 1. ve 2. kategorilerdeki boksörlerin sonuçları ve farklılıkları belirlendi.

Çalışmanın amacı: 13-15 yaşındaki boksörlerin spor aktivitelerinde psikolojik eğitiminin temellerini ve müsabaka öncesi durumlarını ayarlamanın yollarını incelemek.

Çalışmanın görevleri:

1. Genç boksörlerin psikolojik eğitiminin temellerini incelemek.
2. Kaygı düzeylerinin 13-15 yaş arası boksörlerin rekabetçi faaliyetlerdeki başarısı üzerindeki etkisini belirleyin ve analiz edin.
3. Psiko-teşhis yoluyla boksörlerin duygusal durumunu değerlendirin ve pratik öneriler geliştirin.

Boksörlerin psikolojik hazır bulunuşluklarını, kişisel ve durumsal kaygıyı, duygusal tükenme düzeyini ve sinir sisteminin psikomotor göstergelerini belirlemek için psikolojik yöntemler kullanıldı. Araştırmalara göre sporda psikolojik eğitim, boksörlerin yüksek sonuçlar elde etmesine yardımcı oluyor.

Anahtar Kelimeler: Boks, psikolojik antrenman, yüksek sonuçlar.

ABSTRACT

Author :Daniyar DCALILBEK
University : Kyrgyzs–Turkish Manas University
Department : Physical Education
Research Type : Master Thesis
Number of Pages: XVI-106
Graduation Date: 29.06.2022
Supervisor: Senior lecturer, dr. Anarkan Kasmalieva

“RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF 13-15 Y.O. BOXERS ”

This research was carried out to determine the effect of Boxing training on the psychological characteristics and competitive abilities of 13-15 age group Boxers. Purpose of the study: To examine the basics of psychological training of 13-15 year old boxers in sports activities and the ways to adjust their pre-competition status.

Thirty boys between the ages of 13-15, who were boxing at the Kant Boxing Youth Sports School, participated in the research. Young boxers with at least 2 years of sports achievements and competitive experience were selected. Master of sports candidates - 14, 1 row - 12, 2 row - 4 athletes took part. 16 athletes are members of the Chui region junior boxing team, and 14 athletes are candidates for membership in the national team.

The research was conducted in Kant boxing schools. The study took into account the sports achievements of boxers and the results of the competition. To solve the research problem, the following methods were used: methods of studying documentary materials and literary sources, psychological methods: Ch.D. Spielberg-Yu.L. Khanin's methods of determining personal and situational anxiety, V.V.Boyko, a researcher of the level of emotional burnout in athletes, and the Tepping test method, which determines psychomotor indicators of the properties of the nervous system.

Average values were calculated using mathematical and statistical methods and pedagogical observation was made.

As a result of the study, the anxiety and emotional state of boxers of the 13-15 age group were examined using a questionnaire method of psychomotor indicators of nervous

system characteristics, and the results and differences of the boxers in the 1st and 2nd categories were determined.

The aim of the study:

1. To study the basics of psychological training of young boxers.
2. Identify and analyze the impact of anxiety levels on the success of 13-15 year old boxers in competitive activities.
3. Evaluate the emotional state of boxers through psychodiagnosis and develop practical recommendations.
4. Psychological methods were used to determine boxers' psychological readiness, personal and situational anxiety, level of emotional exhaustion, and psychomotor indicators of the nervous system. Research shows that psychological training in sports helps boxers achieve high results.

Keywords: Boxing, psychological training, high results.

АБСТРАКТ

Подготовил : Данияр Джалилбек

Университет : Кыргызско – Турецкий университет «Манас»

Направление : Физическая культура

Вид исследования : Магистерская диссертация

Количество страниц: XVI-106

Дата окончания : 29.06.2022

Научный руководитель: Старший преподаватель, доктор Анаркан Касмалиева

“Исследования психологических особенностей боксеров 13-15 лет”

Данное исследование боксеров возрастной группы 13-15 лет было проведено с целью определения психологических особенностей спортсмена в предсоревновательный период, определения личностной и ситуативной тревожности, а также способностей и умений спортсмена управлять своим эмоциональным состоянием для успешного выступления на соревнованиях различного ранга.

Исследование проводилось в секции бокса в Детско-юношеской спортивной школе бокса г. Кант. В исследовании учитывались спортивные достижения боксеров и соревновательный стаж – не менее 2-х лет. Всего приняли участие в исследовании 30 юношей, имеющих спортивные разряды по боксу: кандидатов в мастера спорта - 14, 1-й разряд - 12, 2-й разряд - 4 . 16 спортсменов – члены юношеской сборной команды Чуйской области по боксу, 14 – спортсменов – являются кандидатами в сборную команду.

Для решения исследовательских задач использовались следующие методы: методы изучения документальных материалов и литературных источников, проведено педагогическое наблюдение, использованы опросники Ч.Д. Спилберга-Ю.Л. Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности и опросник В.В. Бойко для определения уровня эмоционального выгорания у спортсменов, метод Теппинг-теста, определяющий психомоторные показатели свойств нервной системы. Были рассчитаны средние значения с использованием математических и статистических методов, сделан анализ полученных данных.

Цель исследования:

Определение психологической готовности к соревнованиям путем оценки психического состояния и уровня тревожности боксеров 13-15 лет в предсоревновательный период спортивной тренировки.

Задачи исследования:

1. Изучение психологического состояния юношей-боксеров в предсоревновательный период спортивной тренировки.
2. Определение уровня тревожности боксеров 13-15 лет в предсоревновательный период и анализ его влияния на успешность соревновательной деятельности.
3. Оценка уровня эмоционального выгорания боксеров 13-15 лет в предсоревновательный период.
4. Выработка практических рекомендаций по формированию устойчивости к стрессу.

В результате проведенного исследования и теоретического анализа установлено, что в процессе спортивной тренировки боксеров 13-15 лет психологическая подготовка очень важна для формирования стрессоустойчивости юных спортсменов. Доказано, что использование методов определения личностной и ситуативной тревожности юношей-спортсменов, а также своевременная оценка и коррекция уровня эмоционального выгорания и психомоторных показателей является главным фактором в достижении успеха в предстоящем соревновании.

Ключевые слова: бокс, психомоторные способности, психологическая подготовка, спортивные результаты, тревожность, уровень выгорания.

Баш сөз

Урматтуу мугалимим жана данышманым, ага окутуучу, доктор Анаркан Касмалиевага магистрдик диссертациялык ишти аткарууда башкаруу жана колдоосу үчүн терең ыраазычылык билдирип кетким келет. Магистрдик билим алууда жана диссертацияны аткарууга кошкон салымдары үчүн Университетибиздин Спорт илимдери факультеттинин мугалимдерине ыраазычылык билдирем.

Бишкек - 2022

Данияр ДЖАЛИЛБЕК

МАЗМУНУ

ETİK BEYAN.....	i
ЭТИКАЛЫК ТАЛАПТАР.....	i
ПРОТОКОЛ.....	ii
TEZ ONAYI.....	iii
ÖZ.....	iv
КЫСКАЧА МАЗМУНУ.....	vii
ABSTRACT.....	xx
АБСТРАКТ.....	xii
ЫРААЗЫЧЫЛЫК БАРАКЧАСЫ.....	xv
МАЗМУНУ.....	xvi
КЫСКАРТУУЛАР ЖАНА СИМВОЛДОР.....	xviii
ТОРЧОЛОР ТИЗМЕСИ.....	xix
КИРИШҮҮ.....	1
ИЗИЛДӨӨНҮН МАКСАТЫ ЖАНА МИЛДЕТТЕРИ.....	3
ИЗИЛДӨӨНҮН ОБЪЕКТИ ЖАНА ПРЕДМЕТИ.....	3
ИЗИЛДӨӨНҮН ГИПОТЕЗАСЫ ЖАНА ТЕОРИЯЛЫК БААЛУУЛУГУ.....	4
ИЗИЛДӨӨНҮН ПРАКТИКАЛЫК МААНИСИ ЖАНА ЖАҢЫЛЫГЫ.....	5
I БИРИНЧИ БӨЛҮМ.....	6
ИЗИЛДӨӨНҮН ТЕОРИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ.....	6
1.1. Спорт психологиянын кыскача тарыхы.....	6
1.2. Жаш спортчулардын спорттук психологиясы.....	7
1.3. Боксчулардын психологиялык өзгөчөлүктөрү.....	10
1.4. Боксчулардын жалпы психологиялык даярдыгы.....	13
1.5. Боксчулардын мелдешке болгон психологиялык даярдыгы.....	17
1.6. Беттешүүгө болгон психологиялык даярдык.....	21
II ЭКИНЧИ БӨЛҮМ.....	24
ИЗИЛДӨӨНҮН УЮШТУРУЛУШУ ЖАНА МЕТОДДОРУ.....	27
2.1. Изилдөөнүн методдору.....	27
2.2. Изилдөөнүн уюштурулушу.....	27
2.2.1. Жеке жана абалдагы тынчсыздаануу методу.....	29

2.2.2.В.В.Бойконун спортчулардын эмоционалдык күйүү денгээлинин изилдөө методу	32
2.2.3.Нерв системасынын касиеттерин психомотордук көрсөткүчтөр боюнча аныктоочу Теппинг-тест методу	34
III ҮЧҮНЧҮ БӨЛҮМ.....	37
ИЗИЛДӨӨНҮН ЖЫЙЫНТЫКТАРЫ.....	37
3.1. Жеке жана абалдагы тынчсыздаануу методу боюнча салштырмалуу жыйынтыктары....	37
3.2. В.В.Бойконун спортчулардын эмоционалдык күйүү денгээлинин изилдөө методуну жыйынтыктары.....	38
3.3. Нерв системасынын касиеттерин психомотордук көрсөткүчтөр боюнча аныктоочу Теппинг-тест методунун жыйынтыктары.....	44
КОРУТУНДУ ЖАНА ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР	49
ÖZET.....	56
КОЛДОНУЛГАН АДАБИЯТТАР.....	77
ТИРКЕМЕЛЕР.....	81
ӨМҮР БАЯН.....	87

КЫСКАРТУУЛАР ЖАНА СИМВОЛДОР

ЭОК: Эл аралык олимпиялык комитет

СЧТ: Спорт чеберине талапкер

ЖК: Жеке тынчсыздануу

ЭКД: Эмоционалдык күйүү деңгээли

МЖТ: Мелдештеги жеке тынчсыздаануу

КК: Кыймыл координациясы

ж.б.у.с: жана башка ушул сыяктуу

ж.б: жана башка

ТОРЧОЛОРДУН ТИЗМЕСИ

Торчо-2.1.	Абалдагы тынчсыздануу	
	шкаласы.....	25
Торчо-2.2.	Жеке тынчсыздануу	
	шкаласы.....	26
Торчо-2.3.	Эмоционалдык күйүү деңгээлинин жалпы көрсөткүчтөрү.....	28
Торчо-3.1.	Спортчулардын мелдештеги ЖК көрсөткүчтөрү.....	34
Торчо-3.2.	Эмоционалдык күйүү деңгээлинин изилдөөнүн жыйынтыктары.....	37
Торчо-3.3.	Теппинг-тесттин орточо көрсөткүчтөрү.....	43
Торчо-3.4.	Нерв системасынын түрлөрү боюнча бөлүштүрүүнүн натыйжалары.....	45

ДИАГРАММАЛАРДЫН ТИЗМЕСИ

Диаграмма-3.1.	Спортчулардын мелдештеги жеке тынчсыздануусуну салыштырмалуу көрсөткүчтөрү.....	37
Диаграмма-3.2.	Изилденүүчүлөрдүн ЭКД орточо көрсөткүчтөрү.....	38
Диаграмма-3.3.	Эмоционалдык күйүү денгээлинин ар бир шкаласы боюнча изилденүүчүлөрдүн орточо көрсөткүчтөрү	39
Диаграмма-3.4.	Чыналуу фазасынын симптомдору.....	41
Диаграмма-3.5.	Резистенция фазасынын симптомдору.....	41
Диаграмма-3.6.	Алсыроо фазасынын симптомдору.....	42
Диаграмма-3.7.	12 симптом боюнча пайыздык көрсөткүчтөрү.....	42
Диаграмма-3.8.	Эмоционалдык күйүү денгээлинин жыйынтыктары....	44
Диаграмма-3.9.	Теппинг-тесттин жыйынтыгынын анализи.....	46

КИРИШҮҮ

Ийгиликтүү спортчу болуш үчүн, спорттук иш-аракеттердин бардык компоненттерине, акыл-эс жана физикалык жактан да көңүл буруу керек. Спортчуну мелдешке даярдоодо, машыгуу программасына психологиялык даярдыктын каражаттарын жана ыкмаларын толугу менен камтылышы керек. Бул өзгөчө жаш спортчуларгы "туура ой жүгүртүү" менен спорттогу атаандаштык ишмердикке даярдай турган стратегияларды иштеп чыгууга мүмкүндүк берет.

Спорт илими өнүккөн сайын спортчуларды даярдоонун психикалык жана физикалык жөндөмдөрүн бир деңгээлде өнүктүрүүнү маанилүү жана заманбап спорттун негизги талаптарынын бири болуп баратат.

Мелдеш учурунда же дароо катары менен өткөн эки мелдештин ортосунда спортчунун физикалык жөндөмдүүлүгүндө байкалаарлык өзгөрүү жок экенине көңүл бурсак болот. Спортчу бир күндө, бир жумада, бир айда, кээде жылдар бою чыдамкайлыгын, талантын, чеберчилигин, ылдамдыгын бир заматта жогото алалбайт. Психологиялык абалын көзөмөлдөө, тез ой жүгүртүү, чечим кабыл алуу ага караганда көбүрөөк өзгөрүүлөргө дуушар болот. Спортчу өздүк эмоционалдык абалына көзөмөлгө ээ болуп жекээ бир учурларда бир секунданын ичинде көзөмөлдү жоготуп алыгандыктан, мелдеш учурунда ийгиликсиз болуп калышы мүмкүн.

Спорт психологиясы тармагында спортчулардын абалын көзөмөлдөөгө мүмкүндүк берген пайдалуу ыкмалар жана стратегиялар бар. Өзүнүн абалын көзөмөлдөп спорттук ишмердикти максатту алып барууга көнгөн спортчу, өздүк психикалык абалына таасир эткен факторлорду талдап, аныктоо жана башкарууга үйрөнгөнү зарыл.

Өз абалын көзөмөлдөө үчүн спорттук психологиянын стратегиясын иштеп чыгуу үчүн белгилүү бир спорт түрүнө мүнөздүү жагдайларды жана ал үчүн талап кылынган кырдаалдарды түшүнүү зарыл. Спортчу өзүнө коюлган талаптарын түшүнгөндөн кийин, ал талаптарды жакшыраак аткара алат.

Жогорку жөндөмдүүлүккө ээ болгон спортчу атаандаштык карьерасында жүздөгөн жолу тынчсыздануу абалын жана стресстик кырдаалдарды башынан өткөрөт.

Стресс, тынчсыздануу жана эмоционалдык туруксуз учурлары ар кандай деңгээлде спортчунун физикалык көрсөткүчтөрүнө таасир этиши мүмкүн. Машыгуу процессинде көбүн эсе спортчуларга физикалык жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүүгө жардам берилет, бирок аларга керектүү психологиялык сапаттарды өнүктүрүүгө, машыгуу учурунда жана мелдеш алдындагы психикалык абалын тууралоого жардам берүүгө аракет кылгандар аз.

Так айтканда, жаш спортчуларды даярдоонун психологиялык аспектилерин спортчу үчүн туруктуу физикалык даярдык менен бирге эле өнүктүрүүнүн зарылдыгын байкаса болот. Убакыттын өтүшү менен алынган психологиялык көндүмдөр спортчунун жашоосунун ажырагыс бөлүгүнө айланат: стресске туруктуу болууга, өздүк абалына карабасан, ага көңүл бурбай туруп мелдешке дайын болуу, маанилүү нерсеге көңүл бурууга, маанисиз болгон нерсеге кайдыгер мамиле жасоого үйрөнөт.

Азыркы учурда бокс дүйнө жүзүндө барган сайын популярдуу спортко айланып баратат. Анын популярдуулугун жана маанилүүлүгүн жайкы олимпиадалык мелдештердин оюндарынын сериясындагы тизмесине киргендиги тастыктап турат. Жаштар бокс менен машыгууларга физикалык күчтү да, психологиялык абалын да чыңдоо максатында барышат.

Акыркы жылдары өсүп келе жаткан муунду окутуу жана тарбиялоо, ошондой эле спорттук машыгууларды психологиялык жактан колдоо жаатында жылыштар байкалууда. Спорт мектептерде окуу-тарбия жана машыгуу иштеринин жаңы технологиялары барган сайын кеңири колдонулуп жатат. Бирок, ошол эле учурда, программалар татаалдашып, билим берүү жүгү жогорулайт жана, мисалы, физикалык маданияттын пайдалуу таасири психикалык стресстин терс таасирлеринин ордун толтурбайт. Психолог мугалим менен биргеликте ушундай маанилүү педагогикалык жана социалдык маселелерди чечүүгө жардам берет.

Теманын актуалдуулугу

Азыркы учурда спортчулардын экстремалдык активдүүлүгүнүн шарттарында психиканын иштешинин механизмдери, спорттук активдүүлүктүн феноменологиясы жана мыйзам ченемдүүлүктөрү жакшы изилденген маселелер болуп саналат. Бул проблема Л.М. Аболин, А.В.Алексеев, Б.А.Вяткин, Л.Д.Гиссен, Ж.Б.Кретти, В.Р.Малкин, Р.М.Найдиффер, А.В.Родионов, В.Ф.Сопов сыяктуу окумуштуулардын эмгектеринде ачыкталган.

Бирок жаш спортсмендердин стресске туруктуулугуна байланыштуу теориялык жана методологиялык аспектилер, аны калыптандыруунун жана экстремалдык активдүүлүктүн шарттарында колдоонун методологиялык негиздери учурда талаптагыдай иштелип чыккан эмес.

Кыргызстанда спорт ишмердүүлүгүндө спортчуларды психологиялык жактан даярдоо, алардын психикалык абалын тууралоо-баалоо максатында машыгуу жана мелдеш учурунда атайын спорттук психолог менен иштешүү жокко эсе. Ошондуктан жоопкерчиликтүү мелдештерде спортчулардын ийгилик жаратуусу кыйындап келет. Бул маселени чечүү үчүн спортчулардын эмоционалдык туруктуулугун калыптандыруу, өзүн өзү башкаруу ыкмаларын өздөштүрүү анын спорттук жетишкендерин жакшыртуу өтө маанилүү.

Спортчунун психологиялык абалы мелдеш учурунда гана эмес машыгуу ишмердүүлүгүндө да маанилүү ролду ойнойт, өзгөчө мелдеш алдындагы психикалык эмоционалдык абалы жана тынчсыздануусунун деңгээли спортчунун ишмердүүлүгүнүн натыйжалуулугуна чоң таасир тийгизирээри белгилүү. Ошол себептен, боксчу-жаштардын мелдеш алдындагы эмоционалдык абалын жана тынчсыздануусунун деңгээлин изилдөө жана аны туралоо ыкмаларын өз учурунда колдоно билүү биз үчүн актуалдуу маселелердин бири болуп эсептелинет.

Изилдөөнүн предмети. 13-15 жаштагы боксчулардын мелдеш алдындагы абалынын психологиялык өзгөчөлүктөрү (эмоционалдык абалы жана тынчсыздануусунун деңгээли).

Изилдөөнүн объектиси. Жаш боксчулардын окуу-машыгуу процесси жана мелдештик даярдыгы.

Изилдөөнүн максаты: 13-15 жаштагы боксчулардын жана мелдеш алдындагы мезгилде жекече жана абалдагы тынчсыздануусун, эмоционалдык күйүү деңгээлин аныктоо жана аны жөнгө салуу ыкмаларын аркылуу мелдешке болгон психологиялык даярдыгын баалоо.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Жаш-өспүрүм боксчулардын мелдеш алдындагы психологиялык абалынын өзгөчөлүктөрүн иликтөө.
2. 13-15 жаштагы боксчулардын мелдештик ишмердүүлүгүндө ийгиликке жетүү үчүн мелдеш алдындагы тынчсыздануу деңгээлин баалоо жана талдоо.
3. 13-15 жаштагы боксчулардын мелдеш алдындагы мезгилде эмоционалдык күйүү абалынын деңгээлин баалоо жана талдоо.
4. Жаш өспүрүм-спортчулардын стресске туруктуулугун калыптандыруу боюнча практикалык сунуштарды иштеп чыгуу.

Изилдөөнүн гипотезасы. 13-15 жаштагы боксчулардын старт алдындагы эмоционалдык абалын жана тынчсыздануусун өз учурунда аныктоо, көзөмөлдөө жана коррекциялоо ыкмаларын колдонуу спортчунун ишмердүүлүгүнө, алдыдагы мелдеште көрсөткөн спорттук жыйынтыктарына өң таасири бар экендигин божомолдойбуз.

Изилдөөнүн практикалык мааниси жана жаңылыгы

Заманбап бокста спорттук машыгуу процессин уюштурууда, жаш боксчуларды ар кандай мелдештерге даярдоодо спортчулардын психологиялык абалынын өзгөчөлүктөрү тууралуу маалыматтарды топтоп жана талдоо машыктыруучу үчүн да спортчу үчүн да өтө маанилүү.

Бокс менен машыккан 13-15 жаштагы балдардын машыктыруучулары үчүн өспүрүм балдардын мелдеш алдындагы психологиялык абалынын аныктоо жана жөнгө салуу ыкмаларын колдонуу негизги мелдештик ишмердикке спортчунун даярдыгын камсыз кылуунун негизги шарты.

Спорттук машыгууда мелдешке даярдоо максатын ишке ашырууда жаш спортчулардын эмоционалдык абалын жана тынчсыздануусун эске алуу менен

стресске туруктуулугун калыптандыруу машыктыруучунун бирден бир негизги милдети.

Изилдөөнүн жыйынтыгында 13-15 жаштагы боксчулардын мелдеш алдында боксчулардын жеке жана абалдагы тынчсыздануусун, эмоционалдык күйүү деңгээлин жана нерв системасынын психомотордук көрсөткүчтөрүн аныктоо менен жаш спортчулардын психикалык абалын өз учурунда баалоо жана тууралоо ымаларын машыктыруучуларга колдонууга сунушталат.



I БӨЛҮМ. ИЛИМИЙ-МЕТОДИКАЛЫК АДАБИЯТТАРГА АНАЛИТИКАЛЫК СЫПАТТАМА

1.1. Спорт психологиясынын кыскача тарыхы

Спорт психологиясы психология илиминин кыйла жаш тармагы болуп эсептелет. Бул тууралуу сөз биринчи жолу 20-кылымдын башында Олимпиада оюндарынын негиздөөчүсү Пьер де Кубертендин макалаларында пайда болгон. Психологияда бул багыттын туулган жылын 1913-жыл деп эсептөөгө болот, анда ЭОКтин демилгеси менен атайын спорттун психологиясына арналган конгресс уюштурулган. Спорт психологиясын академиялык жактан изилдөөлөрдүн башталышы 19-кылымдын аягы – 20-кылымдын башына туура келген. Ошол жылдары бирин эсе

Спорт психологиясы - жалпы психологиянын өзгөчө тармагы катары 1960-жылдардын башынан бери чындап активдүү өнүгүп келе жатат. 1965-жылы Римде Спорт психологиясынын Эл аралык коому уюштурулган, бул спорт психологиясынын психологиянын өзүнчө бир чөйрөсү катары эл аралык таанылышынын далили болуп калды. 1967-жылы Түндүк Американын спорт психологиясынын коому, 1967-жылы Европанын спорт психологиясы боюнча ассоциациясы түзүлгөн. Андан кийин ар кайсы жылдарда Япония, Англия, Германия, Франция, Австралия, Бразилия жана башка көптөгөн өлкөлөрдө ушундай уюмдар ачылган.

Ошону менен бирге эң башында дифференциалдык психология деп аталган нерсеге басым жасалган, башкача айтканда, так айтканда жекече өзгөчөлүктөрү боюнча спортчулардын ортосундагы айырмачылыктарды изилдөө. Мындан тышкары, спортчунун стресс астында аракеттенүү мүмкүнчүлүктөрү жана жөндөмдөрү жана машыгуунун натыйжалуулугун жогорулатуунун жолдору изилденген. Бир аз убакыт өткөндөн кийин, спорт психологиясы изилдеген маселелердин чөйрөсү улам кеңейүүдө болгону байкалат.

Спортчулардын жекече жөндөмдүүлүктөрүнүн гана эмес, ошондой эле спорттун тигил же бул түрүнүн өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен программалар

иштелип чыга баштады. Мында жалпы, педагогикалык, социалдык жана өнүктүрүү психологиясынын жетишкендиктери (спортчу менен жекече иштөө, коомдук машыгуулар ж.б.) колдонулган. Спортсмендердин акыл-эс жана физикалык даярдыгын, алардын этикалык, эмоционалдык-эргтүү жана коллективдик даярдыгын жогорулатуу боюнча тиешелүү окуу комплекстеринин программалары иштелип чыга баштаган. Спортчуларды мелдештерге катышуу учурунда гана эмес, машыгуу учурунда да мотивациялоого өзгөчө көңүл бурула баштаган. Спортчулардын жогорку адистештирилген кабылдоосун калыптандыруунун ыкмалары жана жолдору майда-чүйдөсүнө чейин изилденген - аралыкты сезүү, убакытты сезүү, кыймылдуу объекттин ылдамдыгынын термелүүсү, "топту сезүү", "суу сезими". Ошондой эле элестетүү ыкмаларын өнүктүрүүгө, байкоочулукту, тактикалык жана стратегиялык ой жүгүртүүнү өркүндөтүүгө, топтордо сапаттуу өз ара аракеттенүүгө олуттуу көңүл бурулду.

1.2. Жаш спортчулардын спорттук психологиясы

Белгилүү орус спорт психологу Р.М.Загайнов, Алексей Ягудин (көркөм муз тебүү), Гарри Каспаров (шахмат), Сергей Бубка (жеңил атлетика) жана башкалар сыяктуу чемпиондорду тарбиялаган чемпион спортчуларды баса белгилеп, алардын өзгөчө «абсолюттук мотивациясы» жөнүндө айтып кеткен.

Ал эми спортчу үчүн жеңишке болгон мотивация, бардык нерседе биринчи болуу каалоосу бала кезинен эле байкалып, кызыл жиптей болуп өмүр бою уланып, ишмердүүлүктүн бардык түрлөрүнө таасир этсе, анда көпчүлүк спортчулар үчүн мотивация дайыма активдештирилген болушу керек.

Алгачкы этапта спорт балдарды өзүнө тартат, мисалы, каармандык, чечкиндүүлүк, өжөрлүк, атлетикалык дене түзүлүшүнүн калыптанышы, атактуу адамдай болууга умтулуу сыяктуу мүнөздүн айрым сапаттарынын калыптанышына шарт түзөт.

Спорт менен машыгуунун алгачкы этабында балдардын мотивациясында эч кандай материалдык компонент жок, ошол эле спортчулар менен баарлашуу, машыгуудан ырахат алуу, спортко тартуу зарылчылыгын белгилегим келет. Келечекте, артыкчылыктар жаш курагына жараша өзгөрүшү мүмкүн.

Табигый мотивациясы жетишсиз болгон жаш спортчуларда анын өзгөрүшүн байкоого болот. Чындыгында, балдар тез жыйынтыкка - ийгиликтүү спортчу болууга, атактуу оюнчуну жеңүүгө, мыкты болууга багытталган, бирок алар ийгилик жана кемчиликтер менен узак, татаал, кээде монотондуу машыгуу процессине көңүл бурушпайт.

Ошондуктан, белгилүү бир мезгилдерде мотивация жогорку деңгээлде болушу мүмкүн, мисалы, бала ал үчүн авторитеттүү оюнчу менен оюнду көрүп, профессионалдуу спортчуга көз салып, анын топту кандай оңой тээп, атаандаштарын кыйгап өткөнүн көргөндүгүнөн байкалат.

Экинчи жагынан, машыгуунун монотондуулугу, мезгил-мезгили менен жетишпестиктер, же кайра эле класс менен жаратылышка баруунун ордуна машыгууга баруу баланын спортко болгон каалоосуна терс таасирин тийгизет.

Мындан тышкары, чарчоо убакыттын өтүшү менен топтолот, эмоционалдык чарчоо пайда болот, мунун баары тез, каалаган натыйжанын жоктугу менен бирге мотивацияга терс таасирин тийгизет. Мындай шартта машыктыруучунун ишмердүүлүгү маанилүү, анын баланы кызыктыра билүү, машыгууну кызыктуу процесске айландыруу.

Машыктыруучу менен жакшы, ишенимдүү мамиледе болуу мотивацияга оң таасирин тийгизет, эгерде бири-бирин түшүнүү жарым сөз менен ишке ашса жана машыктыруучу бала үчүн логикалык, болжолдуу жүрүм-турумун көрсөтсө - эгер каталар болсо, негиздүү, тынч угулат, иш-аракеттерди оңдоо менен жана жаңы көнүгүү пайда болсо, албетте, мактоо менен жүргүзүлүшү керек.

Ошол эле учурда, эгерде баланы эч кандай шыктандырбаса, кичинекей ийгиликтерди да белгилебесе, жетишкендик мотивациясы төмөндөшү мүмкүн. Адекваттуу сындар да четте калбайт. Бирок анын максаты, тескерисинче, оюнчуга каталардын бар экендиги жана аларды кантип оңдоо керектиги жөнүндө маалымат берүү.

Натыйжалуу машыгуу да жакшы түрткү боло алат – бала өзүнө болгон ишенимди пайда кылат, азыр билгендерин кайталоо жана бекемдөө, мелдештерде өз күчүн сынап көрүү каалоосу пайда болот.

Күчтүү атаандашка каршы ийгиликтүү беттешүү жеңишке алып келбесе да, оюнчу жигердүү болуп, машыктыруучу менен иштеп чыккан ыкмаларды колдонуп, колунан келгендин баарын берип, жогоруу турган спортчуга жетүү натыйжаларына түрткү бере алат.

Башка спортчулардын арасынан жүрүү, алар потенциалдуу атаандаш болсо да (машыгуу жыйындары, квалификациялык мелдештер) мотивацияны жогорулатат – бул жерде төмөнкү принцип иштейт: биз профессионал спортчуларбыз, биз бир иш аракет менен алектенебиз. Башкача айтканда, референттик топтун курамында өзүн аңдоо, бул топко дал келүүгө, жаңы жетишкендиктерге умтулууга, такым мүчөлөрүнүн урмат-сыйына ээ болуу үчүн мыктылардын мыктысы болууга милдеттендирет.

Спорттук иш процессинде балдар ар кандай эмоцияларды баштан өткөрүшөт жана, албетте, алардын машыгуунун сапатына жана мелдештерде ийгиликке жетишине тийгизген таасирин баалоо кыйын.

Оюнчулардын толкундануусун матч башталаар алдында баарына таанык. Эмоционалдык абалдын үч түрү белгиленет. Биринчиси – дем алуу абалы, анда спортчу өзүнө, өзүнүн күчүнө ишенип, энергиянын толкунун сезип, көтөрүлүп, старттын башталышын чыдамсыздык менен күтөт. Бул абал ийгиликтүү иш аракеттерди жүргүзүүгө оптималдуу болуп саналат.

Экинчиси - жогоруда айтылган ашыкча мотивация менен байкалган жана эмоционалдык туруксуздук (толкундануу, стресс, кыжырдануу), кыймылдарды координациялоонун бузулушу менен мүнөздөлгөн ысытма абалы - бул абалда спортчуга концентрациялоо кыйын келет.

Кээ бир спортчуларда байкалган үчүнчү эмоционалдык абал – апатия. Бул адекватсыз жүктөмдөн (ашыкча машыгуудан) же спортчу мелдешти көптөн бери күтүп, "күйүп кеткен" абалда болушу мүмкүн. Ошол эле учурда, спортчу уйкучулук, көңүл буруу жана концентрациясы начарлап, күчтөрдүн топтоосу, өзүн мелдешке уюштуруусу кыйынга турат.

Тынчсыздануу абалы мелдеш учурунда спортчунун активдүүлүгүнө терс таасирин тийгизет. Бул күчтүү атаандашка, мелдештин бейтааныш жерине, өзүнөн шектенүүгө, жетишсиз калыптанган көндүмгө ж.б. шарттар менен байланыш.

1.3 Боксчулардын психологиялык өзгөчөлүктөрү

Бокс спорттун түрү катары спортчунун психикасына өзгөчө жогорку талаптарды коёт. Мелдешке физикалык жана техника-тактикалык даярдыктын белгилүү деңгээлине жетүү психологиялык даярдыкка караганда жеңил болот. Психологиялык даярдыктын абалы көбүнчө беттештин чечүүчү ролун ойнойт. Рингге чыгаар алдында ашыкча толкунданууну көтөрө албаган, өз жөндөмүнө ишенбеген спортчу беттеш баштаар учурунда тез мобилизацияланып, акылдуу иш-аракет кыла албайт. Тескерисинче, эгер боксчу психологиялык жактан жакшы даярданса, өзүнө ишенсе, беттеште өзүнүн маанайын, кыймыл-аракетин оңой башкара алса, ал, кырдаалга туура баа берүүгө, күчтүү факторлорду эске алууга (күчтүү соккуну өткөрүп жиберүүгө) жөндөмдүү болот.

Психологиялык даярдык учурунда анын индивидуалдык сапаттары биринчи орунга чыгат; ошондуктан, машыктыруучу психология, педагогика, физиологиялык жана медициналык көзөмөл тармагында жетишерлик эрудицияга ээ болушу керек, анын бөлүмдөрүн кылдаттык изилдөө жана анын жөндөмдүүлүктөрүн жана алардын өнүгүү шарттарын эске алуу менен окутууну жекелештирүү керек.

Азыркы учурда спортчуну психологиялык жактан даярдоону эки этапка – жалпы психологиялык даярдоо этабын жана мелдештерге психологиялык жактан даярдоо этабын бөлүү адатка айланган. Бул эки этап бири-бири менен тыгыз байланышта, бирок алардын ар бири спорттук машыгуунун методологиясында эске алынууга тийиш болгон өзүнүн өзгөчөлүктөрүнө ээ. Жалпы психологиялык даярдык инсандын зарыл сапаттарын калыптандырууга багытталган: ал бокс боюнча тапшырмаларды ийгиликтүү аткарууга көмөктөшүүчү психикалык процесстердин өнүгүшүнө түрткү бериши керек. Боксчунун алдыдагы беттешке психологиялык даярдыгы, албетте, белгилүү бир мелдеште чечиле турган милдеттерден көз каранды.

Аларга төмөнкүлөр кирет:

- алдыдагы мелдештин спорттук милдеттеринин оригиналдуулугун билүү;
- каршылаштардын күчтүү жана алсыз жактарын изилдөө жана бул мүнөздөмөлөргө ылайык иш-аракетке даярдануу;

-жеңишке жетүү үчүн өзүнүн күчтүү жана мүмкүнчүлүктөрүнө бекем ишенимди калыптандыруу;
-алдыдагы мелдештен келип чыккан терс эмоцияларды жеңүү жана беттешке психологиялык даярдык абалын түзүү;
-максималдуу ыктыярдуу жана физикалык стресске даяр болуу жана аларды мелдештин шарттарында көрсөтүү жөндөмдүүлүгүнө ээ болуу;
-беттештен кийин мүмкүн болушунча эс алуу жана кийинки беттешке кайра даяр болуу мүмкүнчүлүгү.

Боксчунун психологиялык даярдыгынын натыйжасы спортчунун мелдештерде эң жакшы натыйжаларга жетишүү үчүн бардык күчүн берип, максималдуу мобилизациялоосунда чагылдырылган психикалык даярдыктын абалы болушу керек. Эгерде биз машыгуу учурунда жана мелдештерге катышууда боксчуларга мүнөздүү болгон эң маанилүү психикалык процесстер жөнүндө атайын сөз кыла турган болсок, анда төмөнкүлөр айырмаласак болот:

Кабыл алуу. Спортто мейкиндик-убакыттык, ансыз кыймылдарды талдоо ойго келбей турган жана атайын булчуң-мотордук кабылдоо өзгөчө маанилүү. Бул аралыкты, убакытты, рингдеги ориентацияны, дененин позициясын сезүү, кыймылдын эркиндиги, таасир берүү сезими, көңүл буруу, беттештик ой жүгүртүү, реакциянын ылдамдыгы. Алар бири-бири менен тыгыз байланышта болуп, бири-бирине таасир этиши керек.

Аралыкты сезе билүү – мушкердин атаандашынын ортосундагы аралыкты так аныктоо жөндөмү. Боксдо аралыкты сезүү эки формада болот – чабуул жана коргонууда. Ошентип, каршы чабуулчу мушкер коргонуу аракеттери менен байланышкан аралыкты сезүү менен мүнөздөлөт.

Ар кайсы аралыкта сезим боксчулар үчүн бирдей эмес. Орто жана жакын аралыктардагы беттешүүдө каршылаш менен ортодогу аралыкты баалоо үчүн булчуң-кыймыл кабыл алуусу биринчи кезектеги мааниге ээ. Узун аралыкта сезим көрүү кабылдоосунун өнүгүү деңгээлине, реакциянын ылдамдыгына жараша болот.

Боксчулар аралыкты жакшы сезүү аларга дагы ийгиликтүү коргонууга жана чабуулга өтүүгө мүмкүндүк берерин билиши керек. Алыс аралыкты сезе билүүнү өнүктүрүүнүн эң жакшы жолу – бул спарринг. Шарттуу беттештерде машыктыруучу атаандаш отосундагы аралыкты туура аныктоону талап кылган тапшырмаларды бериши керек, бул мушкерлердин алыстык сезимин калыптандыруу боюнча иштөөгө аң-сезимдүү жана активдүү мамилесине өбөлгө түзөт.

Боксчу өнөктөшү менен беттешүүдө атаандашынын ортосундагы аралыктын кичине өзгөрүшүнө көз салып, чабуулга ылайыктуу болгон учурду так аныктап турууга өзүн дайыма машыктырып турушу керек.

Чабуул учурун тандоо спортчунун убакытты сезүү менен байланышкан аралыкты сезүүнү талап кылат.

Убакытты сезе билүү организмдеги физиологиялык жана психологиялык процесстердин агымынын өзгөчөлүктөрү менен аныкталат.

Кээ бир боксчулар убакытты эң сонун сезе билип жана атаандашы соккудан качууга кудурети жетпей калганда чабуул жасоо учурун тандай алышат.

Убакыттын өнүккөн сезиминин аркасында мушкер раунддун узактыгын, тыныгууну, жеке убакыт аралыгын баалай алат жана өзүнүн күчүн туура пайдалана алат. Чыңалган беттешти алып баруу, маневрдик кыймылды жасоо, чабуул коюу, каршылашына каршы чабуул жасоо жана анын соккуларынан коргонуу иш аракет аткарып, мушкер рингдеги өзүнүн абалын каалаган убакта анын бурчтарына, аркандарына карата аныктай алышы керек.

Дененин абалын сезе билүү. Беттеш учурунда мушкер тынымсыз чабуулдар, коргонуу жана контрчабуулдар үчүн ыңгайлуу баштапкы абалды издейт. Каршылашка карата өз денесинин абалын башкара билүү беттештик иш аракеттерди ийгиликтүү өткөрүү үчүн шарттарды түзөт.

Кыймыл эркиндигин сезе билүү. Боксчунун чеберчилигин айырмалоочу өзгөчөлүктөрдүн бири – бул татаал шарттарда ашыкча чыңалууга жол бербөө жана эркин калуу.

Сокку сезими. Мушкердин эң негизги сапаты – соккуну сезүү, ылдамдыкты кабыл алуу жана муштум бутага тийген учурду эске алуу. Мушкер ар кандай күч, ылдамдык жана узундук менен жана ар кандай баштапкы абалдан сокку урууну үйрөнүшү керек.

1.4. Боксчулардын жалпы психологиялык даярдыгы

Жалпы психологиялык даярдык физикалык, техникалык жана тактикалык даярдык менен бир катарда турат жана алар менен бирдикте спортту өркүндөтүүнүн бүткүл мезгилинде жүргүзүлөт. Ал боксчуларды алдыда боло турган мелдешке даярдоо гана эмес, спортту өркүндөтүү маселелерин чечүүгө да багытталган.

Жалпы психологиялык даярдыктын негизги милдеттери:

1. Спортчунун моралдык-эрктик сапаттарын жана инсандык сапаттарын тарбиялоо.

2. Спорттук такымдын жана коллективдин психологиялык климатын түзүү.

3. Кабыл алуу процесстерин өнүктүрүү, анын ичинде кабылдоонун адистештирилген түрлөрүн калыптандыруу жана өркүндөтүү, мисалы, "алыстыкты сезе билүү", "өнөктөштү сезе билүү", "бокс аянтчасын сезе билүү", "убакытты сезе билүү".

4. Көңүл буруунун өнүгүшү, атап айтканда, анын көлөмү, интенсивдүүлүгү, туруктуулугу, бөлүштүрүлүшү жана которулушу.

5. Тактикалык ой жүгүртүүнү, эс тутумду жана фантазияны өнүктүрүү, беттештик абалды тез жана туура баалоо, эффективдүү чечимдерди кабыл алуу жана өз аракеттерин башкара билүү.

6. Мелдештерге даярдануу процессинде жана беттештин өзүндө эмоцияларды башкара билүү жөндөмүн өнүктүрүү.

7. Эрктик сапаттарды өнүктүрүү.

Машыгуу процессинде физикалык, техникалык жана тактикалык сапаттары жана чеберчилиги жогорку чеберчилик квалификациялуу спортчуну даярдоо гана эмес, анын мүнөзүн, такымда иштөө сезимин, ар тараптуу калыптанышына оң таасирин тийгизүү маанилүү.

Инсанды өнүктүрүүнүн эң маанилүү фактору – бул өзүн-өзү тарбиялоо, аны уюштурууну машыктыруучу жетектеши керек.

1. Спорттук такымдын жана коллективдин психологиялык климатын түзүү.

Боксчулардын адеп-ахлактык жана инсандык сапаттарынын калыптануу өзгөчөлүктөрү жана алардын пайда болушу бокстун өзгөчөлүгү менен тыгыз байланышта.

2. Кабыл алуу процесстерин өнүктүрүү.

Мүмкүн болушунча көп деталдарды көрө билүү, алардын тынымсыз кыймылы, татаал шарттарда багыт алуу жөндөмдүүлүгү боксчулардын эң негизги сапаттары болуп саналат. Бул биринчи кезекте көрүү сезимдеринин өзгөчөлүктөрүнүн өнүгүшүнө байланыштуу.

3. Көңүл буруунун өнүгүшү.

Бокс боюнча анализдер жана изилдөөлөр көрсөткөндөй, мушкерлердин техникалык жана тактикалык аракеттеринин ийгилиги көбүнчө алардын көлөмү, интенсивдүүлүгү, туруктуулугу, бөлүштүрүлүшү жана алмашуусу сыяктуу көңүл буруу касиеттеринин өнүгүшүнүн жогорку деңгээли менен аныкталат.

Бокс – бул абдан динамикалык оюн; түздөн-түз байланыш учурунда абдан чыңалган, катуу көңүл бурууну талап кылган жана аралык мезгилдеринде аны жеңилдеткен учурлар бар.

Көңүл буруу канчалык күчтүү болсо, спортчу ошончолук нервдик энергияны сарптайт. Беттештин узактыгы, ар түрдүү техникалык ыкмаларын көңүл буруунун жогорку туруктуулугун, аны беттештин бүткүл мезгилинде эффективдүү мобилизациялоо жөндөмдүүлүгүн, ар кандай алаксытууларга туруштук бере алуу жөндөмүн сактоону талап кылат.

Заманбап бокс иш-аракеттердин жогорку ылдамдыгы, спортчулардын тез кыймылы, кырдаалдын тез жана капыстан өзгөрүшү менен мүнөздөлөт – мунун

баары көңүл буруунун көлөмүнө, интенсивдүүлүгүнө жана туруктуулугуна гана эмес, ошондой эле спортчудан дароо алмаштырууну жана аны бөлүштүрүүнү талап кылат.

Көңүл буруунун жогорудагы бардык сапаттары машыгуунун абалына жараша бир топ өзгөрөт. Бир учурду белгилей кетүү керек - машыгуудагы бир айлык тыныгуу көңүл буруунун көлөмүн 23,6% азайтат.

Көңүл бурууну төмөндөгүдөй өнүктүрүлүшү керек. Биринчиден, өзүңүздү кандай гана жумушта болбосун, ар кандай шарттарда кунт коюп көнүп алышыңыз керек. Физикалык даярдыктын жетишсиздиги тез чарчоого алып келет, бул көңүл буруунун кескин төмөндөшүнө алып келет.

Көңүл көлөмүн ар кандай шарттарда өнүктүрсө болот, аларды чечүү үчүн бир эле учурда бир нече динамикалык же статикалык объекттерди кабыл алуу керек, бирок 7–8ден көп эмес.

Адамдын көңүл буруусунун интенсивдүүлүгүнүн жана туруктуулугунун белгилүү бир деңгээлде өнүгүшү анын эрктүүлүк сапаттарынын өнүгүшү менен байланышкан.

4. Тактикалык ой жүгүртүүнү, эс тутумду өнүктүрүү.

Тактикалык чеберчиликти өркүндөтүү үчүн мушкерлерде төмөндөгүдөй жөндөмдөр калыптанышы керек:

а) байкоочулук - беттеш учурунда атаандаштык күрөштүн маанилүү учурларын тез жана туура байкай билүү, татаал күжүрмөн кырдаалда тез жана туура багыт алуу;

б) акыл-эстүүлүк - учурдагы кырдаалды тез жана туура баалоо, анын кесепеттерин эске алуу;

в) демилгелүүлүк - эффективдүү тактиканы тез жана өз алдынча колдоно билүү;

г) алдын ала көрө билүү – каршылаштын тактикалык пландарын ачып, анын да ишинин натыйжасын алдын ала көрө билүү.

5. Мелдештерге даярдануу процессинде жана беттештин өзүндө эмоцияларды башкара билүү жөндөмүн өнүктүрүү.

Боксчулардын чоң физикалык активдүүлүгү, тез өзгөрүп турган чөйрө, ийгилик менен ийгиликсиздиктин алмашып турушу, физикалык стресс, андан тышкары рингде болуп жаткан окуяларга эмоционалдык мамилесин активдүү билдирген көрүүчүлөрдүн таасири – мунун баары боксту эң мыкты спорт түрлөрүнүн бири деп эсепте алат.

Эмоционалдык абалдардын интенсивдүүлүгү беттештин маанилүүлүгүнө жана жоопкерчилигине жараша болот: беттеш канчалык маанилүү болсо, эмоционалдык ошончолук күчтүү болот. Беттеш учурунда эмоционалдык абалдын интенсивдүүлүгү бирдей эмес. Эң интенсивдүү эмоциялар чечүүчү учурларда, өзгөчө беттештин аягында пайда болот.

Эмоционалдык абалдын мүнөзү жана мазмуну мушкерлердин машыгуу процессиндеги активдүүлүгүнө да, кыймыл-аракеттердин натыйжалуулугуна да чоң таасирин тийгизет. Өзүн-өзү кармай билүү жана эмоционалдык туруктуулук мушкерге машыгууларда жана мелдештерде ашыкча толкундануудан качууга, кыймылдардын керектүү координациясын жана тактыгын, тактикалык ойдун тактыгын ж.б. сактоого жардам берет.

Спорт психологиясында психорегуляциянын ыкмалары иштелип чыккан, алар төмөнкү милдеттерди аткаруу үчүн колдонулат: а) физикалык чарчоону басаңдатуу же азайтуу жана спорттук көрсөткүчтөрдү калыбына келтирүү; б) машыгууларда жана мелдештерде эмоционалдык ашыкча чыңалуу менен байланышкан нервдик чарчоону жана ашыкча иштөөнү алып салуу же азайтуу; в) мелдештин алдында жана беттеш учурундагы жагымсыз шарттарды алып салуу же азайтуу жана ашыкча нерв толкундануу учурунда тынчтандыруу; г) уйкусуздук менен күрөшүү.

6. Эрдик сапаттарды өнүктүрүү.

Көңүл буруунун чыңалуусу, кыймыл-аракеттин татаалдыгы, оор атаандаштык, убакыттын чеги жана башкалар спортчулардан чоң көлөмдөгү эрдик талап кылат. Боксчулардын эрдик сапаттары бул спорттун өзгөчөлүгү менен аныкталган кыйынчылыктарды жана тоскоолдуктарды жеңүүгө багытталган иш-аракеттеринин топтому.

Эрктик сапаттарды тарбиялоо жогорку квалификациялуу спортчуну даярдоонун маанилүү милдеттеринин бири болуп саналат.

Белгилүү бир эрктик сапаттарды өрчүтүү үчүн боксчу өзүнүн спорттук иш-аракетинин спортчуга туш болгон конкреттүү кыйынчылыктардан чыгышы керек.

Кыйынчылыктардын эки түрү бар - объективдүү жана субъективдүү. Объективдүү кыйынчылыктар – боксун өзгөчөлүктөрүнөн келип чыккан кыйынчылыктары, ал эми субъективдүү кыйынчылыктар – спортчунун инсандык өзгөчөлүгү.

Эрктик сапаттарын тарбиялоо татаал жана узак процесс болуп эсептелинет. Мушкерлерде эрктүүлүк сапаттарды өнүктүрүүнүн негизги жана зарыл шарты - машыгуу процессинде эрктик күч-аракетти талап кылган машыгууларды системалуу түрдө аткаруу.

Боксчуга ээ болгон негизги эрктик сапаттар — максатка умтулгандыгы жана туруктуулук, чыдамкайлык жана өзүн өзү кармай билүү, чечкиндүүлүк жана кайраттуулук, демилге жана тартип.

1.5. Боксчулардын мелдешке болгон психологиялык даярдыгы

Боксчуларды алдыдагы мелдештерге же беттешке психологиялык жактан даярдоо жалпы психологиялык даярдыктын негизинде ишке ашырылат жана бул конкреттүү мелдеште спортчулардын алдында турган маселелерди чечүү менен байланышкан. Бул чон турнирдик мелдештерге даярданууда өзгөчө мааниге ээ.

Мисалы, бокс боюнча олимпиадалык оюндардын салтанаттуу ачылышынан кийинки экинчи күнү башталып, оюндар жабылардан бир күн мурун аяктайт. Эки жумадан бери эң күчтүү мушкерлердин олимпиадалык байгелер үчүн талашы уланууда. Жаңы атаандаш менен болгон 4-5 беттештин ар биринде мушкер өзүнүн психикалык жана физикалык абалын, жеңишке болгон эрктин жогорку деңгээлде кармап, мелдештин жүрүшүндө жаракаттардан же аларды алдын-алуу, салмак категориясынын чегинде салмакты сактоого тийиш.

Белгилүү мелдештерге боксчуларды психологиялык жактан атайын даярдоону шарттуу түрдө беш этапка бөлүүгө болот:

- 1) мелдеш алдындагы этабындагы психологиялык даярдоо;
- 2) беттешүүгө болгон психологиялык даярдоо;
- 3) беттеш учурундагы психологиялык таасирлер;
- 4) мелдештеги психологиялык таасирлер;
- 5) мелдеш аяктагандан кийинки психологиялык таасирлер.

Жаш спортчуларды мелдеш алдындагы этабындагы психологиялык даярдоо.

Бул этаптын узактыгы мелдеш алдындагы этабынын башталышынан мелдеште чүчү кулактын жыйынтыгы жарыяланганга чейинки убакытка туура келет.

Этаптын негизги милдеттерине төмөнкүлөр кирет:

1. Боксчулардын алдыдагы мелдештердин өзгөчөлүктөрүн жана спорттук максаттарын билиши.
2. Мелдештин конкреттүү шарттарын үйрөнүү.
3. Болочок атаандаштарынын өзгөчөлүктөрүн изилдөө жана аларды машыгууда эске алуу.

Алдыда боло турган улуттук, кээде эл аралык мелдештер үчүн атаандаштар тууралуу белгилүү маалыматтар берилет. Бул себебинен, машыктыруучулар жана боксчулар аларды кызыктырган салмак категорияларындагы бардык алдыңкы же келечектүү спортчулардын жаңыртылган эсебин жүргүзүшөт.

Эң баалуу маалымат беттештердин видеолорун көрүү, спортчулар менен беттешүүгө туура келген каршылаштар менен күрөшүүнүн өзгөчөлүктөрүн талдоо аркылуу алынат, күчтүү жана алсыз жактарына объективдүү баа берүү жана алардын жетишкендиктерин эч качан мактап коюунун кереги жок.

Атаандаштар жөнүндө маалыматка ээ болуу менен, алардын өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен машыгууларды уюштуруу керек, атайын көнүгүүлөрдү, күзгүнүн алдында, элестетилген атаандаш менен, машыктыруучу менен кыймыл-аракеттерди жасоо керек. Эркин спаррингтерге жана өзгөчө физикалык жана психикалык сапаттары келечектеги атаандаштарына туура келген өнөктөштөр менен спаррингте өзгөчө көңүл буруу керек.

Белгилүү атаандашы менен беттешүүгө даярдануу үчүн психологиялык тууралоо чоң мааниге ээ, бул мушкерди мүмкүн болушунча мелдеште жеңишке жетүү үчүн мобилизациялоого жана орнотууга мүмкүндүк берет. Классикалык вариантта психологиялык жагдай үч бөлүктөн турат.

Биринчи бөлүктө максималдуу эс алуу жана психикалык образдарды түзүү үчүн шарттар түзүлөт. Экинчи бөлүктө идеомотордук машыгуу өткөрүлөт - акыл-эстүүлүк жана технико-тактикалык ыкмаларды ишке ашыруу. Ал эми үчүнчү бөлүктө реалдуу иш-аракетти аткарууга даяр болуу камсыз кылынат.

Психологиялык даярдыкты жеке техникалык жана тактикалык көндүмдөрдү өркүндөтүүгө багытталган машыгуунун кайсы бир бөлүгүнө чейин жүргүзүлүшү мүмкүн, бирок ал эң чоң мааниге (белгилүү атаандашы менен беттешке даярдануу үчүн) ээ болот.

4. Өзүнө болгон ишенимди калыптандыруу.

Боксчунун психологиялык абалынын анын аракетине тийгизген таасири организмдеги психологиялык жана физиологиялык процесстердин кайра түзүлүшү менен аныкталат.

Кээ бир учурларда мушкерлер эмоционалдык көтөрүлүүнү, өзүнө болгон ишенимди сезишет, бул организмдин алдыдагы спорттук машыгууларды аткарууга даярдыгын жогорулатат, башкаларында ашыкча толкундануу же кош көңүлдүк, белгисиздик, жеңилүү коркунучу пайда болуп, спортчунун даярдыгын жана мүмкүнчүлүктөрүн төмөндөтөт. Демек, мелдештин алдындагы даярдыктын эң маанилүү милдеттеринин бири — мушкердин өзүнө болгон ишенимин калыптандыруу жана бекемдөө.

Боксчунун өзүнө болгон ишенимин калыптандырууда машыктыруучунун ролу абдан чоң. Бул машыктыруучунун авторитетине, билимине жана жөндөмүнө, адамдык сапаттарына жараша аныкталат. Бүткүл окуу-машыгуу системасы, педагогикалык жана медициналык-биологиялык тесттер, контролдук спарринг, анын жардамы менен фитнесин өсүү динамикасы жазылат, аткарылган иштин сапаты боюнча жыйынтык чыгаруу үчүн гана эмес, талдоо жана баа берүү керек. Мушкер өзүнүн техникалык, тактикалык жана физикалык даярдыгынын деңгээли жогорулаганын, сунушталып жаткан мелдешке чейинки машыгуу системасы,

прикладдык жүктөр, спарринг-өнөктөштөрдү тандоо жакшы натыйжа берип, мелдешке жакшы даярдык менен келерин көрсөтүп, далилдеши керек. Спортчу өзү билип алса, алдыдагы мелдештерде ийгиликтүү чыгуу ыктымалдыгына ишенүүгө мүмкүндүк берет.

5. Мелдеш алдындагы машыгуулардан жана мелдештерден келип чыккан терс эмоцияларды жеңүү.

Мелдешке чейинки ишмердүүлүк процессинде боксчуга максималдуу жүктөө, жаракат алуу жана ооруу, эмоционалдык стресс ж.б. таасир этет.

Мелдештин алдындагы дароо эле мушкердин психикалык абалына алдыдагы мелдештердин абалы, алардын масштабы жана мааниси, жеңилүү коркунучу жана ага социалдык баа берүү менен байланышкан тынчсыздануу, машыктыруучулардын жана спорт жетекчилеринин жеңишке гана ашыкча мамилеси, наамдары таасир этет. Спорттук аспектилерден тышкары, мелдешке чейин спортчулардын психикалык абалына жеке, күнүмдүк маселелер да (үй-бүлөдөгү, жумуштагы, мектептеги же колледждеги кыйынчылыктар, жакындарынын оорусу, үй-бүлөдөгү жаман мамилелер) таасир этиши мүмкүн.

Белгилеп кетсек, мушкерлердин психикалык чыңалуусу мелдеш алдындагы машыгуунун аягында дене салмагын азайтуу зарылчылыгынан улам күчөйт. Бул спортчулардын уйкусу бузулуп, калыбына келтирүү процесси начарлайт, алар кыжырданышат, чыр-чатактар болуп, өзүнө көбүрөөк көңүл бурууну талап кылышат.

Машыгууларды пландаштырууда машыктыруучулар терс психоэмоционалдык факторлорду жок кылууга жана күнүмдүк турмушта жана машыгууда мушкерлерде позитивдүү эмоциялардын пайда болушуна шарттарды түзүүгө багытталган иш-чараларды аткарышы керек. Мелдешке чейинки атайын машыгуулардын терс таасирин азайтуу үчүн, эртең менен сейилдөө жана чуркоо, ачык абадагы футбол жана баскетбол оюндары, сууда сүзүү, активдүү эс алуулар колдонулушу керек.

Ошондой эле, позитивдүү эмоцияларды түзүүгө, машыгуудан кийинки эс алууну жана бош убакытты туура жана кызыктуу уюштурушу нервдик жана физикалык сергектикти камсыз кылууга эң чоң таасирин тийгизет.

6. Өзүнүн психикалык абалын билүү жана баалоо.

Эс алууга багытталган, өзүнүн психикалык абалын контролдоо үчүн арналган психологиялык процедураларды колдонуунун натыйжалуулугу көбүнчө боксчунун өзүнүн жеке типологиялык сапаттарын билүүсүнөн, ар кандай абалдагы өзгөрүүлөрдүн өзгөчөлүктөрүн баалоо жөндөмүнөн көз каранды, атап айтканда, нейропсихикалык активдүүлүк жана тынчсыздануу абалы.

Психикалык абалды башкаруу жеке сезимдерди ажырата билүү, негизгилерин бөлүп көрсөтүү жана аларга туура баа берүү жөндөмүн камтыйт. Мындай жөндөмдөр тынымсыз жана узакка созулган өзүн-өзү баалап алуу жөндөмү менен акырындап өнүгөт. Бул үчүн субъективдүү сезимдерге жана теринин электрдик каршылыгын каттоо, дем алуу ылдамдыгын анализдөө, жарыктын критикалык жыштыгына баа берүү сыяктуу психофизиологиялык методдор боюнча салыштырма баалоолорду (бир эле учурда эмоционалдык дүүлүктүрүү жана тынчсыздануу деңгээлине) жүргүзүү зарыл.

1.6. Беттешүүгө болгон психологиялык даярдык.

Мелдеш жакындаган сайын боксчулардын эмоционалдык толкундануусу жана кооптонуусу чүчү кулак өткөрүү учурунда күчөйт. Мелдештерди өткөрүүнүн олимпиадалык принциптерин эске алуу менен, ар бир беттеш акыркы болушу мүмкүн, чүчү кулак мелдештеги бүткүл көрсөткүчтүн ийгилигин негизинен аныктайт. Көбүнчө мушкерлер машыктыруучуну чыдамсыздык менен күтүшөт, чүчү кулактан кийин анын жүрүм-турумуна кылдаттык менен көз салышат (ал кандай маанай менен келген, кантип жана кандай интонация, мимика жана комментарийлер менен чүчү кулактын жыйынтыгын билдирген). Машыктыруучу мелдештин, чүчү кулактын башталышына чейин кырдаалды талдап, өз мушкеринин жана анын атаандаштарынын күчтүүлүгүн жана мүмкүнчүлүктөрүн, алардын мурунку беттештердеги жыйынтыгын жана башкаларды билип, кандай формада спортчусуна айтуусун жакшыраак экенин алдын ала ойлонушу керек.

Чучукулактан кийин атаандаштар мушкерге белгилүү болгондон кийин психоэмоционалдык чыңалуу басаңдап, конкреттүү болуп калат. Машыктыруучу

мушкер менен бирге бүткүл мелдештин болжолдуу тактикасын түзөт, бирок биринчи беттешке даярданууга өзгөчө көңүл бурат. Беттеш болгон күнү чыңалуу кайрадан байкаларлык түрдө көтөрүлүп, рингге чыкканга чейин акыркы 30-40 мүнөттө максимумга жетет.

Старт алдындагы лихорадка эмоционалдык дүүлүктүрүүнүн ашыкча деңгээли менен мүнөздөлөт, ал күчтүү толкундануу, мазмуну боюнча карама-каршы эмоциялардын тез өзгөрүшү, импульсивдүүлүк, ызычуу, кыжырдануу, сүйлөө активдүүлүгүнүн жогорулашы, тердөө, алдыдагы беттешке көңүл бурууга жөндөмсүздүк, жана башкалар.

Старт алдындагы апатия- бул старт алдындагы лихорадкага карама-каршы. Бардык психикалык процесстердин летаргиясында, уйкучулукта, спортко болгон каалоонун жоктугунда, беттештин жыйынтыгына толук көңүл бурбастык, күчүн жоготууда жана өз күчүнө ишенбөөчүлүктө, кабыл алуу, көңүл буруу, ой жүгүртүү процесстеринин кескин начарлашы, толкундануунун төмөндөшү, кыймылдардын татаалдыгы жана жай реакциялар, депрессиянын абалы, коммуникациянын жоктугу менен мүнөздөлөт.

Тынчтануу абалы эрктүү чыңалууга даяр эместик, өз мүмкүнчүлүктөрүн ашыкча баалоо, каршылаштын күчтөрүн катасыз баалоо ж.б.

Көптөгөн старт алдындагы абалдар бар. Ар бир мушкер эмоционалдык дүүлүктүрүүнүн өзүнүн оптималдуу деңгээлин, анын ички жана тышкы көрүнүштөрүн билиши жана бул абалга атайын техникалардын жардамы менен кантип кирүүнү билиши маанилүү, татаал психо-физиологиялык оптималдуу беттештин абалдын калыптанышы жекече шартта ишке ашат.

Оптималдуу беттештин абалы үчүн төмөнкүдөй өзгөчөлүктөр мүнөздүү: жалпы эмоционалдык көтөрүлүү, сергектик, шыктануу, ички сабырдуулук жана алдыдагы беттешүүгө көңүл буруу, өзүнө ишенүү, кабыл алуу, ой жүгүртүү, эс тутум, элестетүү жана репрезентация процесстери.

Беттеш алдындагы психологиялык даярдыктын жалпы убактысы 45-тен 90 мүнөткө чейин созулат жана боксчунун нерв системасынын психологиялык өзгөчөлүктөрүнө жана ар бир конкреттүү учурда психоэмоционалдык чыңалуунун көрүнүштөрүнө жараша болот.

Терс эмоционалдык абалды жеңүү жана аларды жөнгө салуу атайын техниканын жардамы менен жүргүзүлүшү мүмкүн.

Эң кеңири таралгандары төмөнкүлөр:

1. Ойлордун багытын жана мазмунун атайылап өзгөртүү.
2. Көңүл бурууну жана концентрацияны өз калоосу менен өзгөртүү.
3. Тереңдикте, интенсивдүүлүктө, жыштыкта, ритмде, узактыгында атайын дем алуу көнүгүүлөрдүн жардамы менен дем алуу системасын жөнгө салуу.
4. Ишенимдүү абалды жана мимиканы алып баруу.
5. Сөз аркылуу таасир кылуу.
6. Беттештин планын тактоо жана деталдаштыруу.
7. Булчуңдардын чыңалуусу, жыштыгы, амплитудасы боюнча (эмоционалдык абалдын өзгөчөлүгүнө жараша) ар кандай өзгөчө кыймылдарды, көнүгүүлөрдү ысытууда колдонуу, алар толкунданууну басандата же депрессия абалынан чыгуу.
8. Идеомотордук машыгуу.

II БӨЛҮМ. ИЗИЛДӨӨНҮН МЕТОДОЛОГИЯСЫ.

2.1. Изилдөөнүн уюштурулушу.

Изилдөө Кант шаарындагы Балдар-өспүрүм спорттук мектебинде бокс менен машыккан 13-15 жаштагы ар кандай спорттук даярдыгы бар 30 боксчунун катышуусу менен уюштурулган. Жаш өспүрүм спортчулардын жекелик жана абалдык тынчсыздануусун изилдөө максатында Ч. Д. Спилберг - Ю. Л. Ханиндин жана эмоционалдык күйүү деңгээлин В.Бойконун сурамжылоо анкеталары колдонулду.

2.2. Изилдөөнүн методдору:

Изилдөөнүн максатын жана милдеттерин ишке ашыруу үчүн төмөндөгүдөй илимий изилдөө ыкмалары колдонулду:

1. Документалдык жана адабий булактардан алынган маалыматтарды иликтөө жана талдоо.
2. Педагогикалык байкоо – бокс боюнча машыктыруу процессин жана жаш боксчулардын мелдештик ишмердигине байкоо жүргүзүү.
3. Тепппинг-тест.
4. Ч. Д. Спилберг - Ю. Л. Ханиндин сурамжылоо ыкмалары
5. В.В.Бойконун спортчулардын эмоционалдык күйүү деңгээлинин изилдөө методу
6. Математикалык жана статистикалык методдор

2.3. Жеке жана абалдагы тынчсыздаанууну аныктоо методу

Ар бир адамдын өзүнүн оптималдуу же каалаган тынчсыздануу деңгээли бар болоору анык. Белгилүү деңгээлдеги тынчсыздануу адамдын активдүү жашоонун табигый жана милдеттүү өзгөчөлүгү болуп саналат.. Бул жагынан адамдын өз абалына баа берүүсү ал үчүн өзүн-өзү башкаруунун жана өзүн-өзү тарбиялоонун маанилүү компоненти болуп саналат.

Тынчсызданууну өлчөө үчүн белгилүү болгон ыкмалардын көбү жеке, же тынчсыздануу абалына, же өзгөчө реакцияларга гана баа берүүгө мүмкүндүк берет.

Жаш спортчулардын тынчсыздануусу жеке менчик катары да, абалдагы тынчсызданууну дагы дифференциалдуу түрдө өлчөөгө мүмкүндүк берген С.Д. Спилбергер тарабынан сунушталган методду колдондук.

1 Таблица. С.Д. Спилбергердин абалдагы тынчсызданууну аныктоо анкетасы

№	Суроо	Жок,андай эмес	Ооба,ошол сыяктуу	Туура	Эң туура
1	Мен өзүмдү тынч сезем	1	2	3	4
2	Мени эч нерсе коркутпайт	1	2	3	4
3	Мен чыңалуу абалындамын	1	2	3	4
4	Менде өкүнүү сезими бар	1	2	3	4
5	Мен өзүмдү бош сезем	1	2	3	4
6	Мен капаланып жатам	1	2	3	4
7	Мен мүмкүн болгон ийгиликсиздиктерден корком	1	2	3	4
8	Мен эс алганымды сезем	1	2	3	4
9	Мен өзүмө ыраазы эмесмин	1	2	3	4
10	Мен ички канааттанууну сезем	1	2	3	4
11	Мен өзүмө ишенем	1	2	3	4
12	Мен толкунданып жатам	1	2	3	4
13	Мен өзүмө орун табалбай жатам	1	2	3	4
14	Мен ачууланып жатам	1	2	3	4
15	Мен чыңалууну сезбей элемин	1	2	3	4
16	Мен ыраазымын	1	2	3	4
17	Мен алек болуп жатам	1	2	3	4
18	Мен абдан толкунданып жатам жана өзүмдү жаман сезип жатам	1	2	3	4
19	Мен бактылуумун	1	2	3	4
20	Мага жагымсыз болуп жатат	1	2	3	4

2 Таблица. С.Д. Спилбергердин жеке тынчсызданууну аныктоо анкетасы

№	Суроо	Жок,андай эмес	Ооба,ошол сыяктуу	Туура	Эң туура
1	Мен ырахаттанып жатам	1	2	3	4
2	Мен тез чарчап калам	1	2	3	4
3	Мен жеңил эле ыйлап салышым мүмкүн	1	2	3	4
4	Мен башкалар сыяктуу бактылуу болгум келет	1	2	3	4
5	Чечимдерди тез кабыл албагандыктан көп учурда утулуп калам	1	2	3	4
6	Мен негизи өзүмдү жакшы сезем	1	2	3	4
7	Өзүмдү тынч абалда сезем	1	2	3	4
8	Келе жаткан кыйынчылыктар мени тынчсыздатып алат	1	2	3	4
9	Мен майда-чүйдө нерселерге өтө көп тынчсызданам	1	2	3	4
10	Мен абдан бактылуумун	1	2	3	4
11	Мен баарын жүрөгүмө жакын кабыл алам	1	2	3	4
12	Өзүмө аз ишеничтүүмүн	1	2	3	4
13	Мен өзүмдү көбүнчө коопсуз сезем	1	2	3	4
14	Критикалык учурлардан качууга аракет кылам	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Мен ыраазымын	1	2	3	4
17	Ар кандай майда-чүйдө нерселер мени алаксытып,толкундатып жатат	1	2	3	4
18	Мен көңүл калууларды көпкө чейин унута албайм	1	2	3	4
19	Мен өзүмдү контролдойм	1	2	3	4

20	Өз жумуштарым жөндө ойлонсом тынчсызданып баштайм	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

Жыйынтыктарды иштеп чыгуу жана интерпритациялоо. РТ жана ЖТ бул формула менен саналат: $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, $\Sigma 1$ – чийилген сандардын суммасы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ – калган чийилген сандардын суммасы 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. $ЖК = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, где $\Sigma 1$ – чийилген сандардын суммасы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\Sigma 2$ – калган чийилген сандардын суммасы 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39. Интерпретация учурунда төмөнкүдөй бааласа болот: 30га чейин – төмөн тынчсыздануу; 31 - 45 – орточо тынчсыздануу; 46дан көп – жогорку тынчсыздануу. Орточо тынчсыздануу деңгээлинен олуттуу четтөөлөр өзгөчө көңүл бурууну талап кылат, жогорку тынчсыздануу анын компетенттүүлүгүн баалоо учурларда адамда тынчсыздануу абалынын пайда болуу тенденциясын билдирет. Төмөн тынчсыздануу жоопкерчилик сезимин жана активдүүлүктүн мотивине көңүл бурууну талап кылат.

2.4. В.В.Бойконун спортчулардын эмоционалдык күйүү деңгээлинин изилдөө методу

В.В Бойконун методу аркылуу боксчулардын эмоционалдык күйүү синдромун аныктоого болот. Эмоционалдык күйүү жеке инсан тарабынан атайын иштелип чыккан, толук же кандайдыр бир эмоциялык формада, психотравмалык таасирлерден, психологиялык коргонуу механизми.

Изилденүүчүлөрдүн эмоционалдык күйүүсүн аныктоо негизги үч фазада жүрөт, “чыңалуу”, “резистенция”, “алсыроо”. Бул аркылуу стресстин өнүгүүсү кайсы фазада экенин билүүгө болот. Ар бир фаза аркылуу спортчунун эмоционалдык абалын аныктаса жана мүнөздөмө берсе болот.

Методика 84 суроодон турат. Эмоционалдык күйүүнүн 3 фазасы кездешет: “чыңалуу”, “резистенция”, “алсыроо”. Ар бир фаза өзүнө мүнөздүү негизги 4 симптомдон турат.

Жыйынтыгын чыгаруу үчүн атайын “ачкыч сөздөр” колдонулат.

12 күйүү симптому аркылуу баллдар аныкталат, 3 фазага тиешелүү симптом аркылуу ар бир фазанын суммасы эсептелинет. Аягында бардык симптом жалпыланып жыйынтоочу көрсөткүч чыгат.

Фазалары	№	СИМПТОМ
ЧЫҢАЛУУ	1	Психотравмалык жагдайларда тынчсыздануу
	2	Өзүнө болгон канааттанбагандык
	3	Торго камалуу
	4	Тынчсыздык жана депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Терс эмоционалдык тандоо реакциясы
	2	Эмоционалдык-моралдык багытсыздык(дезориентация)
	3	Эмоцияны үнөмдөө сферасынын узаруусу
	4	Кесиптик милдеттердин редукциясы
АЛСЫРОО	1	Эмоционалдык дефицит
	2	Эмоционалдык кайдыгерлик
	3	Инсандык кайдыгерлик (деперсонализация)
	4	Психосоматикалык и психо-вегетативдик бузулуулар

3 Таблица. В.В.Бойконун спортчулардын эмоционалдык күйүү
денгээлинин изилдөө анкетасы

1. Жумуштагы уюштуруучулук кемчиликтер тынымсыз толкундатып, тынчсыздандырат жана чыңалат.
2. Бүгүнкү күндө кесибиме эмгек жолумдун башталышынан кем эмес ыраазымын.
3. Кесипти тандоодо ката кетирдим.
4. Мени начар иштеп калганып абдан толкундатып жатат.
5. Өнөктөштөр менен мамиленин жылуулугу менин маанайымдан көз каранды - жакшы же жаман.
6. Өнөктөштөрдүн бакубаттуулугу менден профессионал катары аз көз каранды.
7. Жумуштан келгенде бир аз убакытка (2-3 саат) мени менен эч ким байланышпашы үчүн жалгыз болгум келет.
8. Чарчап же стресске кабылганда өнөктөшүмдүн көйгөйлөрүн мүмкүн болушунча тезирээк чечүүгө аракет кылам.
9. Менин оюмча, эмоционалдык жактан мен өнөктөштөрүмө кесиптик милдетимди талап кыла албайм.
10. Менин ишим эмоцияларды басат
11. Чынын айтсам, жумушта чече турган адамдык көйгөйлөрдөн чарчадым.
12. Кээде жумушка байланыштуу тынчсыздануулардан уктап албай кыйналам
13. Өнөктөштөр менен иштешүү менден көп стрессти талап кылат
14. Адамдар менен иштөө күн сайын азыраак канааттандырат.
15. Мүмкүнчүлүк болсо жумушумду алмаштырмакмын
16. Мен кесипкөй колдоо, кызмат көрсөтүү, өнөктөшкө жардам бере албаганыма көп нааразы болом.
17. Мен ар дайым жумуш байланыштарга жаман маанайдын таасирин алдын алууга жетишем.
18. Жумуштагы өнөктөш менен мамиледе бир нерсе туура эмес болуп кетсе, бул мени абдан капалантат.
19. Жумуштан ушунчалык чарчагандыктан, үйдө мүмкүн болушунча аз сүйлөшүүгө аракет кылам

20. Убакыттын жетишсиздигинен, чарчоодон же стресстен улам көп учурда өнөктөшүмө керектүүдөн азыраак көңүл бурам.
21. Кээде жумушта баарлашуунун эң жөнөкөй учурлары кыжырданууну жаратат
22. Мен өнөктөштөрдүн ыраазы сөздөрүн сабырдуулук менен кабыл алам
23. Өнөктөштөр менен баарлашуу мени адамдардан качууга түрттү
24. Кээ бир кесиптештер же өнөктөштөр жөнүндө ойлосом, маанайым начарлайт.
25. Кесиптештер менен болгон чыр-чатактар же пикир келишпестиктер көп энергияны жана эмоцияларды талап кылат
26. Мен өнөктөштөр менен байланыштарды түзүү же колдоо барган сайын кыйын болуп баратат.
27. Жумуштагы абал мага абдан оор сезилет.
28. Менде жумушка байланыштуу тынчсызданган күтүүлөр көп болот: бир нерсе болушу керек, кантип ката кетирбөө керек, мен баарын туура кыла аламбы, алар жумуштан бошотулабы ж.б.у.с.
29. Эгер өнөктөш мага жагымсыз болсо, аны менен баарлашуу убактысын чектөөгө аракет кылам же ага азыраак көңүл бурам.
30. Жумушта баарлашууда “адамга жакшылык кылба, жамандык болбойт” деген принципти карманам.
31. Үй-бүлөмө жумушум тууралуу айтып бергенди жакшы көрөм
32. Иштин жыйынтыгына эмоционалдык абалым начар болгон күндөр болот
33. Кээде мен өнөктөшүмө эмоционалдуу жооп беришим керек деп ойлойм, бирок мен кыла албайм.
34. Мен ишим жөнүндө абдан тынчсызданам.
35. Жумуштагы өнөктөштөрүңүздөн ыраазычылык алганга караганда көбүрөөк көңүл буруп, кам көрөсүз.
36. Жумуш жөнүндө ойлосом, көбүнчө өзүмдү ыңгайсыз сезем: жүрөк сайылып, кан басымы көтөрүлүп, баш оору пайда болот.
37. Менин жетекчим менен жакшы мамилем бар.
38. Ишимдин элге пайдасы тийип жатканын көргөндө көп кубанам.
39. Акыркы убактарда менин жумушумдагы ийгиликсиздиктер мени кыйнап жүрдү.

40. Менин ишимдин кээ бир аспектилери терең көңүл калууларды, көңүл чөгөттүктөрдү жаратат.
41. Өнөктөштөр менен байланыштар адаттагыдан да начар болгон күндөр болот.
42. Мен өнөктөштөрдү жакшы-жаманга бөлөм.
43. Жумуштан чарчоо достор, тааныштар менен баарлашууну азайтууга аракет кылам.
44. Мен көбүнчө жумуштан тышкаркы өнөктөштүн мүнөзүнө кызыгам.
45. Көбүнчө жумушка эс алып, серигип, жакшы маанайда келем.
46. Мен кээде өнөктөштөр менен автоматтык түрдө, жансыз иштейм
47. Жумушта ушунчалык жагымсыз адамдарга жолугуп, аларга эркисизден жамандык каалап кетесиң.
48. Жагымсыз өнөктөштөр менен баарлашкандан кийин кээде физикалык же психикалык абалым начарлайт.
49. Жумушта мен дайыма физикалык же психологиялык ашыкча жүктү сезем.
50. Жумуштагы ийгиликтер мени шыктандырат.
51. Мен өзүмдүн жумуш абалым үмүтсүз окшойт
52. Жумушка байланыштуу ачуум келди.
53. Өткөн жылы менин үстүмдөн өнөктөштөн арыз (даттануулар) болгон
54. Өнөктөштөрүм менен болгон окуяларды жүрөгүм менен кабыл албагандыктан, нервимди сактап калам.
55. Мен көбүнчө жумуштан үйгө терс эмоцияларды алып келем.
56. Көбүнчө көңүлүм жок иштейм
57. Мурда мен азыркыга караганда өнөктөштөргө жакшы мамиле кылып көңүл бурчумун.
58. Эл менен иштееде мен нервинди бош кетирбе, ден-соолукка кам коргуло деген принципти жетекчиликке алам.
59. Кээде жумушка оор сезим менен барам: мен баарынан чарчадым, эч кимди көрбөйм, укпайм.
60. Жумуштагы оор күндөн кийин өзүмдү жаман сезем
61. Мен иштеген өнөктөштөрдүн контингенти абдан кыйын.

62. Кээде менин эмгегимдин натыйжасы мен сарптаган күч-аракетиме туура келбегендиги сезилет.
63. Ишимде ийгилик болсо, мен бактылуу болмокмун
64. Жумушумда олуттуу көйгөйлөр бар деп капаланам.
65. Кээде өнөктөштөрүмө мага каалабаган мамиле жана нерселерди жасайм.
66. Мен өзгөчө көңүл бурууну талап кылган өнөктөштөрдү жаман көрөм.
67. Көбүнчө жумуш күнүнөн кийин үй жумуштарын жасаганга күчүм жок.
68. Көбүнчө убакытты шаштырам: жумуш күнү тез бүтсө экен.
69. Шарттар, өтүнүчтөр, өнөктөштөрдүн муктаждыктары, адатта, мени чын жүрөктөн тынчсыздандырат
70. Эл менен иштегенде көбүнчө башкалардын азап-кайгысынан, терс эмоцияларынан көрүнбөгөн экранды коём.
71. Адамдар (өнөктөштөр) менен иштегеним мен үчүн абдан капа болду.
72. Күчүмдү калыбына келтирүү үчүн көп дары ичип турам.
73. Эреже катары, менин жумуш күнүм жеңил өтөт.
74. Аткарган жумушума болгон талаптарым шартка байланыштуу жетишкендиктеримден жогору.
75. Менин карьерам ийгиликтүү болду.
76. Жумушка байланыштуу бардык нерсеге абдан тынчсызданам.
77. Кээ бир туруктуу өнөктөштөрүмдү көргүм жана уккум келбейт.
78. Мен өз кызыкчылыгын унутуп, өзүн толугу менен адамдарга (өнөктөшкө) арнаган кесиптештерди жактырам.
79. Жумушта чарчоом, адатта, үй-бүлө жана достор менен баарлашууда анча деле таасир этпейт
80. Мүмкүнчүлүк берилсе, өнөктөшүмө азыраак көңүл бурам, бирок ал байкабай тургандай.
81. Жумушта адамдар менен болгон мамиледе нервим көп учурда чыдабай калат.
82. Жумушта болуп жаткан бардык нерсеге (дээрлик бардыгына) кызыгуум, жандуу сезим жоголуп кетти.
83. Эл менен иштөө мага профессионал катары терс таасирин тийгизди – бул мени кыжырдантты, толкундантты, эмоцияларымды басаңдатты.

84. Эл менен иштөө менин ден соолугумду бузуп жатканы анык

Жыйынтыктарды эсептөө ачкычы:

ЧЫҢАЛУУ

Психотравмалык жагдайларда тынчсыздануу: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

Өзүнө болгон канааттанбагандык: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

Торго камалуу : +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

Тынчсыздык жана депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

РЕЗИСТЕНЦИЯ

Терс эмоционалдык тандоо реакциясы: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

Эмоционалдык-моралдык багытсыздык: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

Эмоцияны үнөмдөө сферасынын узаруусу : +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

Кесиптик милдеттердин редукциясы: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

АЛСЫРОО

Эмоционалдык дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

Эмоционалдык кайдыгерлик: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

Инсандык кайдыгерлик (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

Психосоматикалык и психовегетативдик бузулуулар: +12(3), +24(2),

+36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

2.5. Нерв системасынын касиеттерин психомотордук көрсөткүчтөр боюнча аныктоочу Теппинг-тест

Нерв системасынын касиеттерин психомотордук көрсөткүчтөр боюнча аныктоо үчүн теппинг-тести колдонулат.

Изилдөө эки этаптан турат. Изилдөөгө алынган спортчулардын өзүн кандай сезип жатканын сурап жана жакшы жарык столго ыңгайлуу отуруп, барак жана калем алуу сунушталат.

Биринчи этапта изилдөөчүгө оң колу менен калем менен баракка чекиттерди коюу сунушталат. Буйрук боюнча ал бир квадраттан экинчи квадратка чекиттерди жайгаштырып өтүшү керек.

Экинчи этап биринчиден кийин башталат, ал түшүндүрмөнү окуп чыккандан кийин сол колго калем алып, сол кол менен жаңы барака чекиттерди коюу сунушу менен башталат.

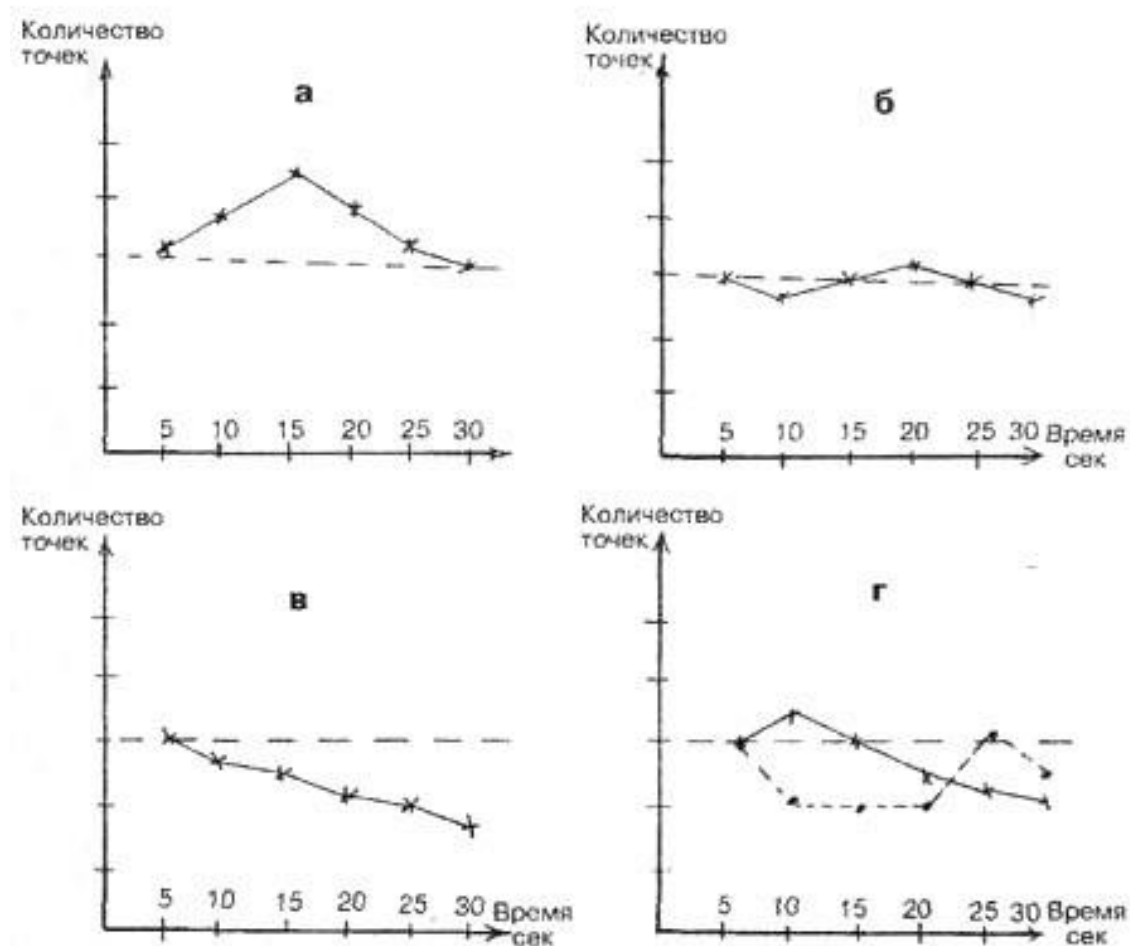
Изилдөөнүн натыйжаларын иштеп чыгууда теппинг-тестин аткарууда изилдөөчүнүн иш аткара билүү мүнөзүн аныктоо болуп саналат. Бул үчүн алгач ар бир 5 секундада биринчи жана экинчи форманын квадраттарына сыналуучунун койгон упайларын санап, жыйынтыгын ар бир спортчу үчүн өзүңчө протоколго жазылышы керек.

Таблица 4. Теппинг-тесттин жыйынтыктарынын протоколу

№	Иштин убактысы	Чекиттердин саны	
		Оң кол	Сол кол
1	0-5		
2	6-10		

3	11-15		
4	16-20		
5	21-25		
6	26-30		

Нерв системасынын күчү төмөндөгү критерийлер боюнча ийри сызыктын формасына ылайык иштөө графигинин анализинин негизинде аныкталат. Кыймылдын максималдуу ылдамдыгынын динамикасынын түрлөрү графиктер менен көрсөтүлгөн.



а – томпок түрү; б – түз түрдөгү графиги; в – төмөндөтүлгөн түрдөгү графиги;
г – аралыктагы жана оюлган түрдөгү график.

1 Сүрөт. Нерв системасынын күчүн көрсөтүүчү сызыктардын формаларынын түрлөрү.

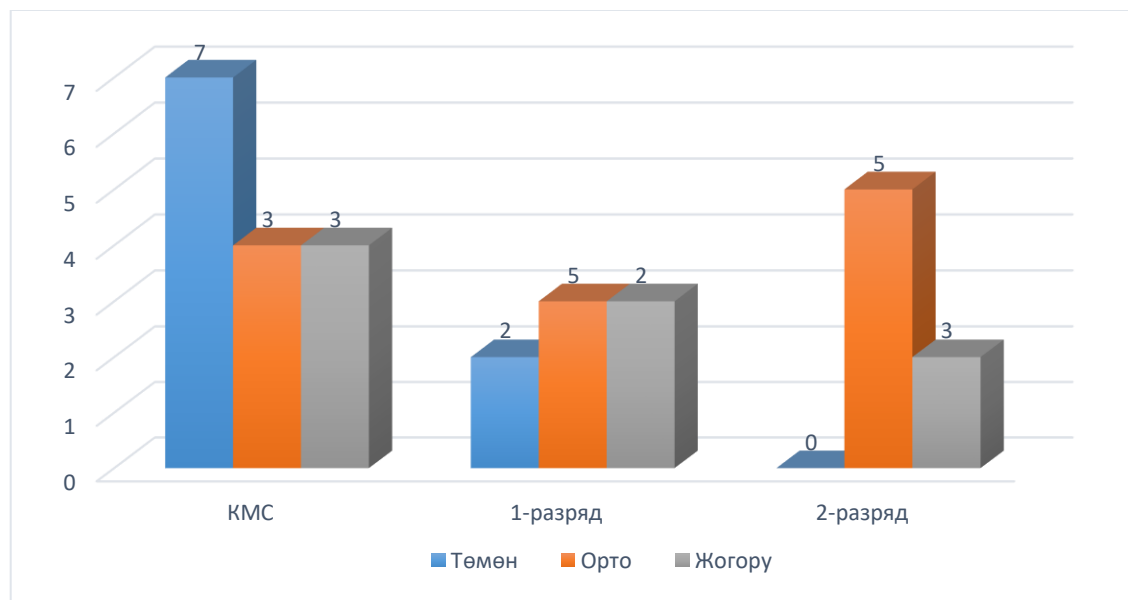


III. БӨЛҮМ. ИЗИЛДӨӨНҮН ЖЫЙЫНТЫКТАРЫ

3.1. Спортчулардын мелдештеги жеке жана кырдаалдык тынчсыздануусунун көрсөткүчтөрү

Таблица №1 - Спортчулардын мелдештеги жеке тынчсыздануусунун (ЖТ) спорттук квалификациясына карата көрсөткүчтөрү (%)

Мелдештеги тынчсыздануунун деңгээли	Спортчулардын квалификациясы		
	СЧТ	1-разряд	2-разряд
Төмөн	53,8%	22,2%	0%
Орто	23,1%	55,6%	62,5%
Жогорку	23,1%	22,2%	37,5%



1 Диаграмма. Спортчулардын мелдештеги жеке тынчсыздануусунун салыштырмалуу көрсөткүчтөрү спорттук квалификациясына карата

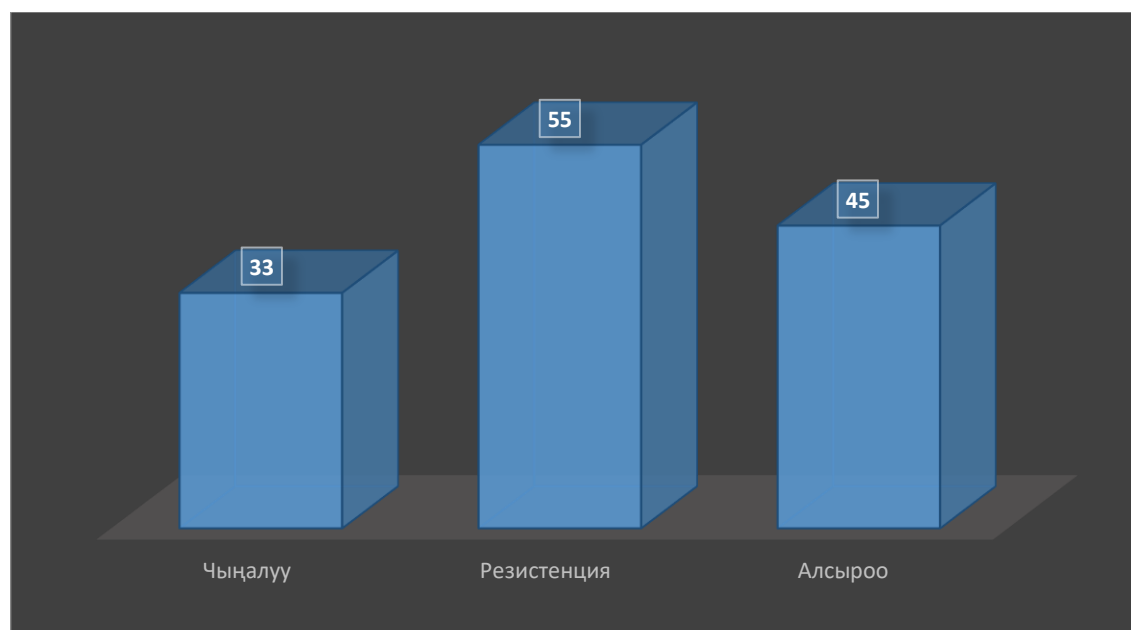
Алынган жыйынтыктар боюнча карасак таблица №1 Мелдештеги жекелик тынсыздануунун “төмөнкү деңгээли” Спорт чеберине талапкерлерде- 7 (53,8%), 1-разряд- 2 (22,2%), 2-разряд-0 (0%) табылды.

Мелдештик тынсыздануунун “орто деңгээли” СЧТ 3 (23,1%),1-разряд-5 (55,6%), 2-разряд-5 (62,5%). Мындай спортчулар жогорку тынсыздануусу бар спортчуларга караганда, анча оор эмес тынсыздануу абалы катары мүнөздөлөт. Мындай спортчулар өздөрүн бир калыпта сезип, ар кандай күтүүсүз кырдаалдарда бат жана жыйнактуу чечим кабыл ала алышат. Жогорку деңгээл СЧТ-3 (23,1%), 1-разряд-2 (22,2%), 3 (37,5%) спортчуларда табылды. Бул топтогу спортчулар өзүн-өзү баалоодо, жашооишмердүүлүгүндө коркунучтарды сезет.

Бул алынган методика аркылуу, мындай жыйынтык чыгарууга болот.

Мелдештик тынсыздануусу төмөнүрөөк деңгээлди көрсөткөн спортчуларда мелдеште ийгиликке жетүүгө болгон тоскоолдук аз. Бул нерсени мындай факт менен түшүндүрсө болот, жогорку мелдештик тынсыздануу спорттук квалификацияны жогорулатууга тоскоолдук катары роль ойнойт

3.2. В.В.Бойконун методу менен эмоционалдык күйүү деңгээлинин аныктоо.



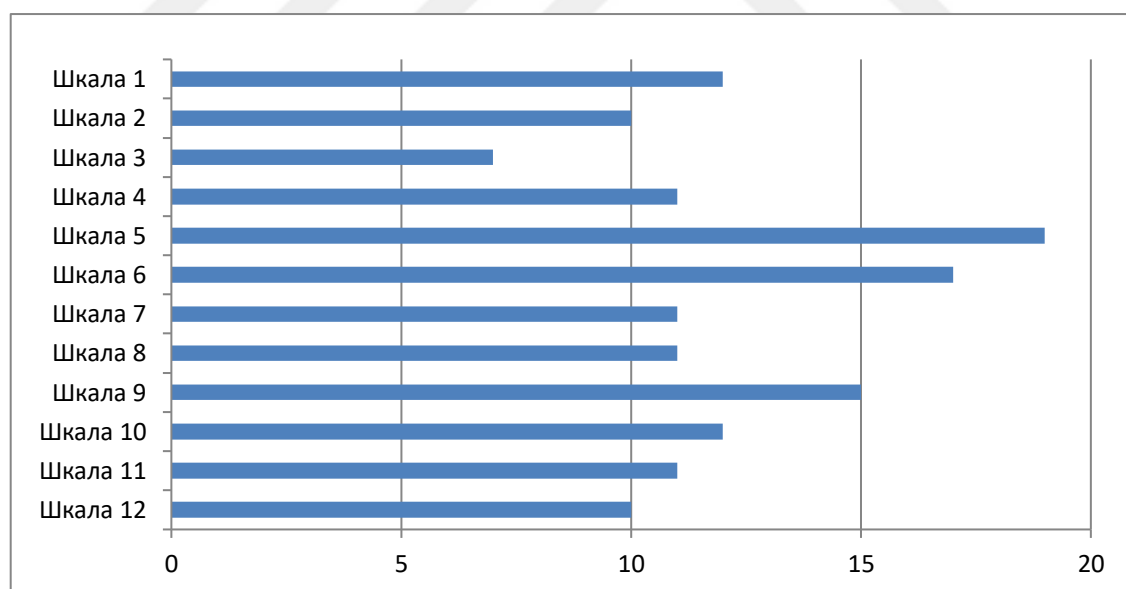
2 Диаграмма. Изилденүүчүлөрдүн эмоционалдык күйүү деңгээлинин орточо көрсөткүчтөрү

Түшүндүрмө:

- 36 жана андан төмөн балл - фаза түзүлгөн жок
- 37-60 балл – пайда болуп келе жаткан фаза
- 61 жана андан көп – түзүлгөн фаза

2 диаграммада көрүнгөндөй Чыңалуу фазасы түзүлгөн жок, ал эми резистенция жана алсыроо фазалары пайда болуп келе жаткан зонада жайгашкан. Бул деген татаал психотравмалык шарттардан эмоционалдык күйүүнүн негизинде өзүн өзү коргонуу абалы түзүлдү. Бирок, машыгуу жүктөмдөрүнөн болгон чарчоодо кийинки психикалык жана физикалык ресурстар бар болгону байкалат.

Ар бир шкала боюнча изилденүүчүлөрдүн орточо көрсөткүчтөрү:



3 Диаграмма. Эмоционалдык күйүү деңгээлинин ар бир шкаласы боюнча изилденүүчүлөрдүн орточо көрсөткүчтөрү.

3 диаграммада көрүнүп тургандай, психосоматикалык и психовегетативдик бузулуулар, торго камалуу, өзүнө болгон канааттанбагандык сыяктуу симптомдор калыптанбаган симптомдордун зонасына кирди, ал эми терс эмоционалдык тандоо реакциясы, эмоционалдык-моралдык багытсыздык калыптанган симптомго, калгандары (психотравмалык жагдайларда тынчсыздануу, тынчсыздык жана депрессия, эмоцияны үнөмдөө сферасынын узаруусу, кесиптик милдеттердин редукциясы, эмоционалдык кайдыгерлик, инсандык кайдыгерлик (деперсонализация) калыптанып келе жаткан симптомдор катары мүнөздөлөт.

Түшүндүрмө:

- Шкала 1 –Психотравмалык жагдайларда тынчсыздануу
- Шкала 2 – Өзүнө болгон канааттанбагандык
- Шкала 3 –Торго камалуу
- Шкала 4 –Тынчсыздык жана депрессия
- Шкала 5 - Терс эмоционалдык тандоо реакциясы
- Шкала 6 - Эмоционалдык-моралдык багытсыздык
- Шкала 7 –Эмоцияны үнөмдөө сферасынын узаруусу
- Шкала 8 – Кесиптик милдеттердин редукциясы
- Шкала 9 - Эмоционалдык дефицит
- Шкала 10 – Эмоционалдык кайдыгерликкайдыгерлик
- Шкала 11 -Инсандык кайдыгерлик
- Шкала 12 - Психосоматикалык и психовегетативдик бузулуулар

Интерпретация:

9 жана андан аз балл –калыптанбаган симптом;

10-15 балл–калыптанып жаткан симптом;

16-20 балл–калыптанган симптом;

20 жана андан көп балл–мындай көрсөткүчтөгү симптомдор үстөмдүк кылуучу фазага кирет.

Ар бир фазага тиешелүү симптомдор:



4 Диаграмма. ЧЫҢАЛУУ ФАЗАСЫНЫН СИМПТОМДОРУ: 1- Психотравмалык жагдайларда тынчсыздануу; 2— Өзүнө болгон канааттанбагандык; 3 –торго камалуу калыптанбаган симптомдор зонасы; 4- Тынчсыздык жана депрессия калыптанып жаткан зонада

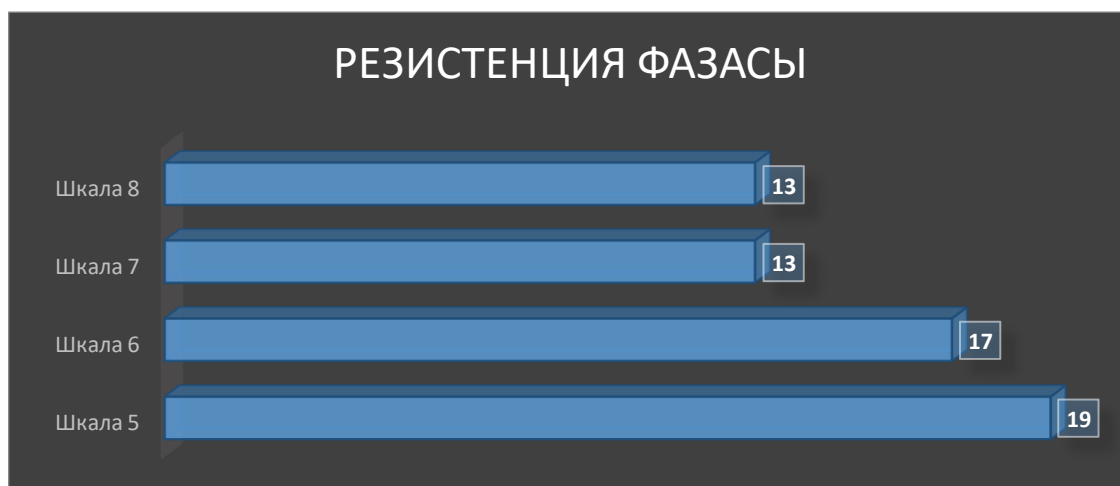


Диаграмма 5. РЕЗИСТЕНЦИЯ ФАЗАСЫНЫН СИМПТОМДОРУ: 5 -Терс эмоционалдык тандоо реакциясы, 6-Эмоционалдык-моралдык багытсыздык калыптанган зонада. 7 – Эмоцияны үнөмдөө сферасынын узаруусу 8 – Кесиптик милдеттердин редукциясы калыптанып келе жаткан симптомдор зонасында .

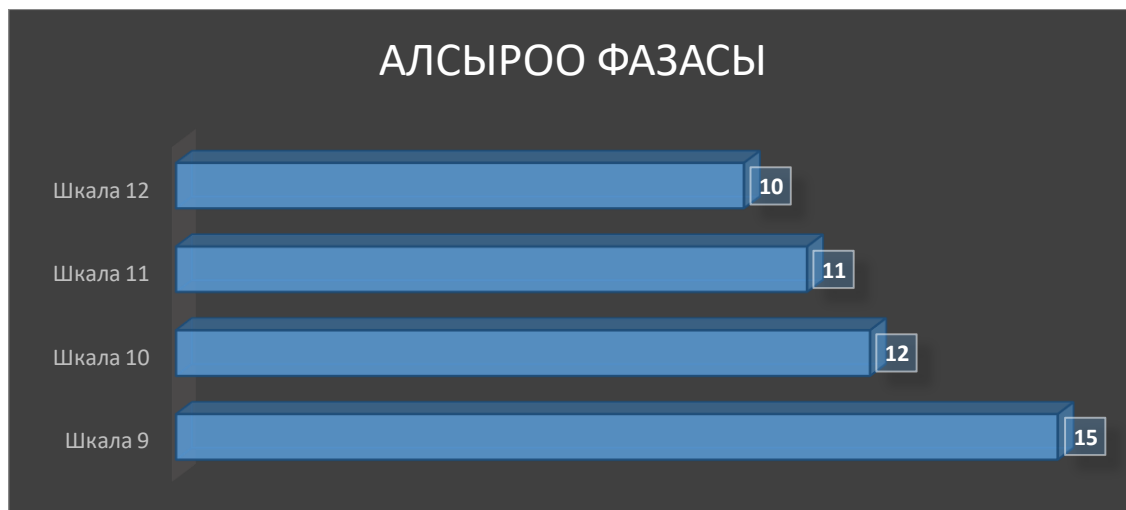
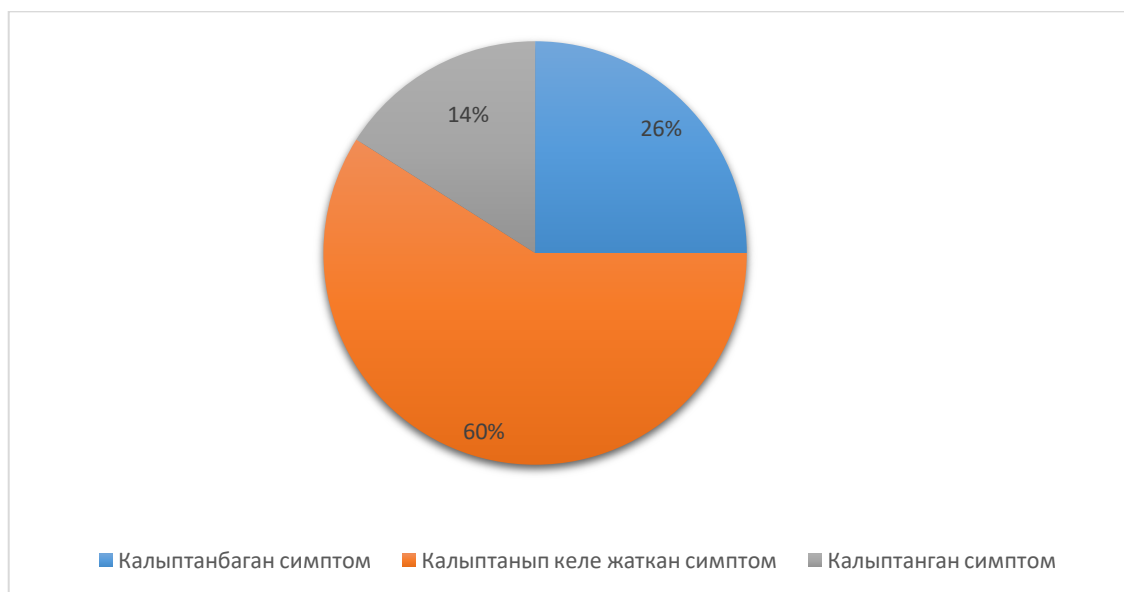


Диаграмма 6 . АЛСЫРОО ФАЗАСЫНЫН СИМПТОМДОРУ: 9 - Эмоционалдык дефицит, 10 – Эмоционалдык кайдыгерлик, 11 - Инсандык кайдыгерлик (деперсонализация) калыптанып келе жаткан зонада, 12 - психосоматикалык и психовегетативдик бузулуулар калыптанбаган симптом болуп эсептелинет.



7 диаграмма. Эмоционалдык күйүүнун симптомдорунун калыптануусунун пайыздык көрсөткүчтөрү.

7- диаграммада көрүнүп тургандай 12 симптом боюнча пайыздык көрсөткүчтөрү: 26% калыптанбаган симптом, 60% калыптанып келе жаткан симптом, 14% калыптанган симптом.

Таблица 2 – Эмоционалдык күйүү абалынын фазалары боюнча пайыздык көрсөткүчтөрү

Фазалар	Баалоо	Изилденүүчүлөрдүн саны (пайыздык көрсөткүчтөрү)
Эмоционалдык күйүү байкалбайт	108 баллга чейин	(25%)
Пайда болуп келе жаткан фаза	108-180ге чейин	(62%)
Тузулгон эмоционалдык күйүү абалы	180ден көп	(13%)

Спортчулардын жалпы жыйынтыгы 25% эмоционалдык күйүү байкалбайт 62% эмоционалдык күйүү пайда болуп келе жаткан фазада, 13% эмоционалдык күйүү түзүлгөн.



8-диаграммада көрүнүп тургандай 8 изилденүүчүдө эмоционалдык күйүү байкалган жок, 19 спортчуда эмоционалдык күйүү пайда болуп келе жаткан фазада, 3 изилденүүчүдө жогорку эмоционалдык күйүү абалы болгондугу көрүнүп турат.

Жыйынтыктарды төмөндөгүдөй түшүндүрсө болот, 8 спортчуда спорт ишмердүүлүгүндө ар кандай күчөгөн психотравмалык тынчыздануу белгилери байкалбайт, 19 спортчуда эмоционалдык күйүү пайда болуп келе жаткан фазада болгондугу – мелдеш алдындагы 1 жумалык машыгуу мезгилде жүктөмдөрдү төмөндөтүү зарылчылыгын түшүндүрөт. Ал эми 3 спортчуда түзүлгөн эмоционалдык күйүү синдрому байкалгандыктан, анын себептерин талдоо менен мелдеш алдында психологдун жардамына муктаж болгондугу анык.

3.3. Нерв системасынын касиеттерин психомотордук көрсөткүчтөрү боюнча теппинг-тесттин жыйынтыктары.

Таблица №3. Теппинг-тесттин орточо көрсөткүчтөрү.

Көрсөткүчтөр	Сол кол			Оң кол		
	СЧТ	1-разряд	2-разряд	СЧТ	1-разряд	2-разряд
Максималдуу	33,4±3,8	33,9±4,8	33,7±4,5	35,4±4,0	38,3±2,5	36,9±3,7
Минималдуу	26,3±3,7	27,1±4,0	28,1±4,6	29,4±3,1	31,9±2,7	30,1±3,2
Орточо	29,3±3,4	30,0±3,6	31,0±4,6	32,2±3,2	34,6±2,3	32,8±3,3
Жалпы	234,4±27,3	239,7±28,9	247,7±37,0	257,2±25,9	276,9±18,2	262,0±26,4

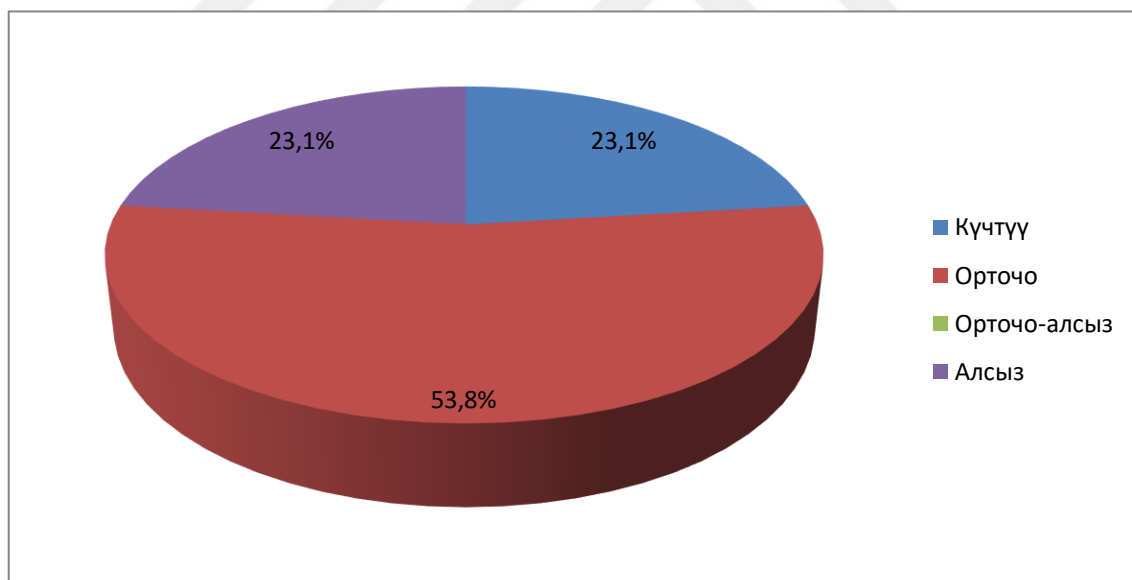
Теппинг-тесттин талдоосу боюнча төмөнкү жыйынтыктарды байкадык: СЧТ, 1-2-разряддагы боксчулардын сол колдун көрсөткүчтөрү боюнча айырмачылыктар байкалган жок, оң колдун көрсөткүчтөрү боюнча айырмачылыктар СЧТдин жана 1-разряддагы боксчулардын ортосунда байкалды. Бирок максималдуу темпти өздөштүрүү 2-разряддагы боксчуларда бир аз жогорураак. Орточо көрсөткүчтөрдү байкаса, оң кол боюнча 1-разряддагы спортчуларда жогору, сол кол боюнча-2-разряддагыларда жогорураак болгону аныкталды.

Таблица № 4. Нерв системасынын түрлөрү боюнча бөлүштүрүүнүн натыйжалары.

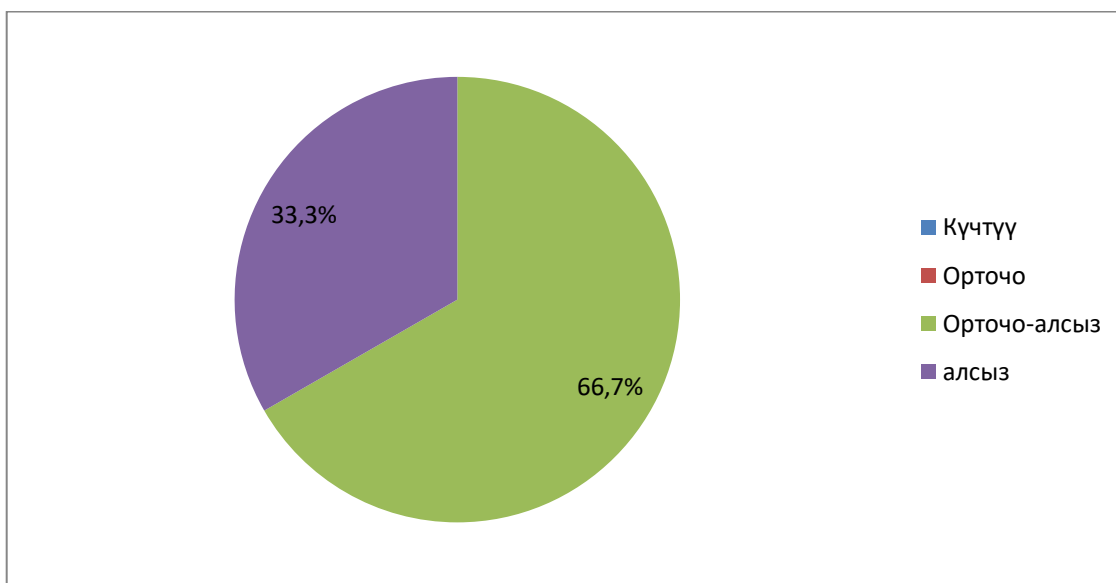
Нерв системасынын күчүнүн түрлөрү	Саны			Жалпы саны
	СЧТ	1-разряд	2-разряд	

Күчтүү	3	0	0	3
Орточо	7	0	1	8
Орто-алсыз	0	6	0	6
Алсыз	3	3	7	13
Жалпы	13	9	8	30

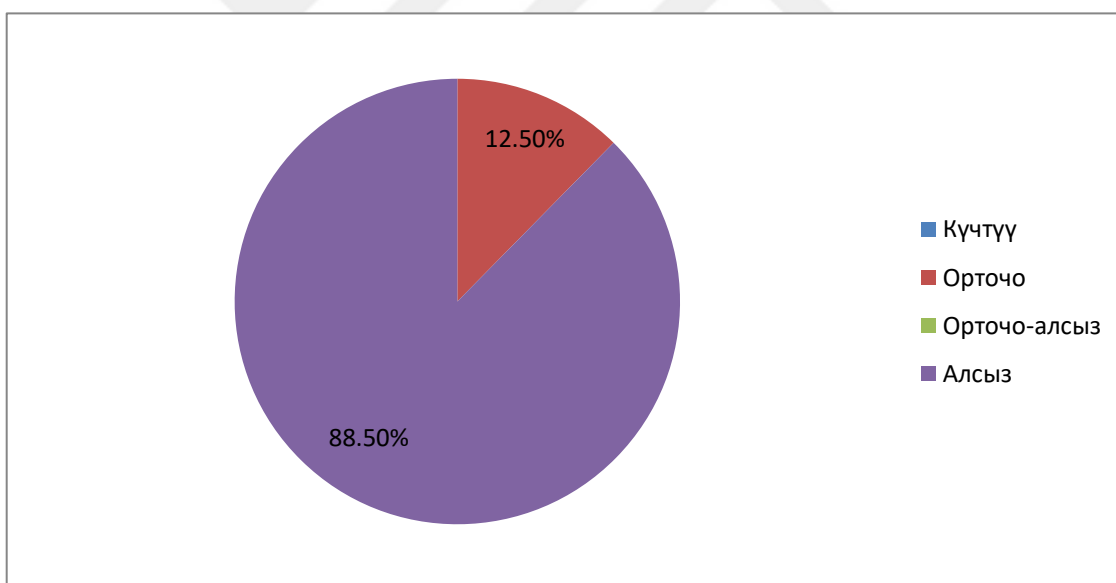
Боксчулардын нерв системасынын түрлөрү боюнча бөлүштүрүүнүн визуалдык түрдө алынган натыйжалары пайыздык эсеп менен 9-диаграммада көрсөтүлгөн.



Спорт чеберине талапкерлер



1-разряддагы боксчулар



2-разряддагы боксчулар

9 диаграмма. Боксчулардын нерв системасынын түрлөрү боюнча бөлүштүрүүсүнүн пайыздык көрсөткүчтөрү

Теппинг-тесттин жыйынтыгынын анализи төмөнкүнү көрсөттү: СЧТдин 23%, 33% 2-разряддагы боксчуларды, 3-разряд-88,5% алсыз нерв системанын

түрүнө ээ болушту, боксчулардын СЧТде-53,8%,2-разряддагыларда-12,5% орточо нерв системасы абалы, орточо-алсыз түрүн 1-разрядга ээ болгон 66,7% түздү жана күчтүү нерв системасынын түрүнө 23% СЧТден болду.



КОРУТУНДУ ЖАНА СУНУШТАР

Боксчуларды психологиялык жактан изидөөдө мелдештеги жеке тынчсыздануусу спорт классификациясына жараша 3 топко бөлүнүп жыйынтыктары чыгарылды. Изилдөөнүн жыйынтыктары көрсөтүп тургандай спортчулардын мелдештеги жеке тынчсыздануусу спорттук классификациясы жогорку спортчуларда анчалык байкалбагандыгы көрүнүп турат. Спорттун чеберине талапкер спортчулардын арасынан 3 боксчуда жогорку мелдештик жеке тынчсыздануу байкалса, 3 боксчуда - орто, 7 спортчуда - төмөн көрсөткүчтү белгиленген.

Изилдөөнүн негизинде СЧТда 54 % эч кандай мелдешке болгон тынчсыздануу байкалган жок. 23% боксчуда анча чоң эмес тынчсыздануу кездешип, 23%да жогорку МЖТ бар экени билинди. 1- разряддагы спортчуларда экөөндө жогорку МЖТ болду. Бул 1-разряддагы спортчулардын дээрлик 22% түздү. Спорт чеберине талапкер спортчуларга караганда 1-разряддагы спортчуларда жогорку тынчсыздануу пайда болгон спортчулар азыраак экени көрүнүп турат. 2-разряддагы спортчулардын барында мелдешке болгон жеке тынчсыздануу кездешти. 63% анча чоң эмес, ал эми калган 37% жогорку МЖТ байкалды.

Изилдөөнүн жыйынтыктарга таянып мындай чечимге келсе болот. Спортчу канчалык көп мелдештерге катышып спорттук классификациясы жогорулаган сайын, анын МЖТ пайда болуу коркунучу төмөндөгөндүгү билинди. Бирок, көрүнүп тургандай спорттук даражасы жогорку спортчуларда дагы жогорку мелдештик жеке тынчсыздануусу пайда болгон учурлар кездешет, себеби жогорку квалификациялуу спортчуларда мелдештик тынчсыздануунун пайда болуусу ал мелдештин жогорку деңгээлинин, аатаандашынан мелдеште жеңилүү коркунунчу, буга чейинки ийгиликсиз таймашуулары, өзүнө болгон ишенимдин төмөндөшү, жоопкерчилиги, машыктыруучунун туура эмес берген кеңеши таасир кылууга мүмкүн. Ушундай абалдарга дайыма жеңилүүгө дуушар болгон спортчулар да кабылат.

МЖТ пайда болгон спортчуларда ийгиликсиз беттеш алып баруу, өзүнө болгон ишенимдин жоголушу, таймаш башталбай жатып эле энергиясынын көп сарпталышы байкалат.

МЖТ бар спортчуларда өзүнүн спорттук классификациясын жогорулатууга тоскоолдук болот. Жогорку көрсөткүчтөр энергиясын ашыкча коротууга алып келип, бул өз учурунда ийгиликсиз таймашуу өткөрүүгө түрткү болот. Ошол себептен, спортчунун психологиялык абалын алдын ала көзөмөлдөп жөнгө салбаса, спортчу эч качан жакшы ийгиликтерди камсыз кыла албайт. Ушундай абалда спортчу бирөөнүн жардамына муктаж болот. Бул жерде эң негизги жардамды машыктыруучу көрсөтүүсү керек. Бирок, бардык машыктыруучу эле мелдеш алдындагы спортчулардын психологиялык даярдыкты камсыз кыла албайт. Ошондуктан спорт жаатында тажрыйбасы бар психолог гана спортчунун психологиялык абалын толук кандуу аныктап коррекциялап жетишээрлик жардам бере алат.

Бирок, мелдештик жекелик тынчсыздануу спортчу үчүн абдан чоң мааниге ээ. Анын деңгээлинин көрсөткүчү спорттук ишмердүүлүктүн жыйынтыгына олуттуу таасир тийгизет. Тынчсыздануунун оптималдуу деңгээли спортчу үчүн алдыдагы ишмердүүлүккө өзүн-өзү багыттоого жана таймашууга болгон күчүн мобилдештирүүгө жардам берет.

Психологияда жекелик тынчсыздануу терс эмоционалдык абал катары каралат. Ошол үчүн мелдешке болгон узака созулган жана талыкпаган даярдыктар текке кетпеси, мелдеш учурунда ийгиликке жетүүгө тоскоолдук жаратпашы үчүн машыктыруучу, психолог спортчуну оптималдуу тынчсыздануу абалына алып келүү жана өзүн-өзү жөнгө салуу ыкмаларын өздөштүрүшү керек.

Эмоционалдык күйүү деңгээлинин талдоо жана жыйынтыктоо

ЭКД алынган жыйынтыктар боюнча изилденүүчүлөрдүн орточо көрсөткүчү Чыңалуу фазасында -33, Резистенция- 55, Алсыроо - 45 болду. Отуз алтыдан төмөн түзүлбөгөн фазаны түшүндүргөндүктөн чыңалуу фазасында

эмоционалдык, стресстик абал байкалбайт, ал эми резистенция жана алсыроо пайда болуп келе жаткан эмоционалдык күйүү деңгээлинде.

Биринчи көрсөтүлгөн эки гистограмма аркылуу анализ жүргүзсөк, биз, резистенция жана алсыроо фазаларында пайда болуп келе жаткан эмоционалдык күйүүнү көрөбүз. Резистенция фазасы тузулган эмоционалдык күйүү чегине жакын. Анткени, изилденүүчүлөр тобунун Эмоционалдык-моралдык багытсыздыгы, Эмоцияны үнөмдөө сферасынын узаруусу, Терс эмоционалдык тандоо реакциясы симптомдору толугу менен калыптанган симптом болуп эсептелинет.

Ар бир фазага тиешелүү симптомдордун жыйынтыктарына карасак изилденүүчүлөрдүн 26%да калыптанбаган симптом, 60% калыптанып келе жаткан симптом, 14% калыптанган симптом экендигин көрөбүз. Психосоматикалык и психовегетативдик бузулуулар, торго камалуу, өзүнө болгон канааттанбагандык сыяктуу симптомдор калыптанбаган симптомдордун зонасында, Терс эмоционалдык тандоо реакциясы калыптанган симптом, калган симптомдор калыптанып келе жаткан симптом зонасына кирди. Резистенция фазасынын 3 симптому толугу менен калыптанган зонада экени билинди.

Психотравмалык жагдайларда тынчсыздануу - күчөгөн көйгөйлөрдү түшүнүүдө пайда болот. Ишенбөөчүлүк, кыжырлануу күчөйт. Таарынуу, абалга болгон нааразычык чогулат.

Өзүнө болгон канааттанбагандык - кыйынчылыктарга системалуу тынчсызданат.

Торго камалуу-бул интеллектуалдык – эмоционалдык айласыз калган абал. Адамда “Мунун бары качан бүтөт?” деген суроо пайда болот.

Тынчсыздык жана депрессия – өзүнүн тантап алган кесибине, конкреттүү жумуш ордуна болгон көңүлүнүн түшүшү,. Эмоционалдык күйүүнүн өрчүшүндө бул симптом тынчсыздануу-чыңалуунун калыптануусунда эң акыркы чекит болуп саналат.

Терс эмоционалдык тандоо реакциясы – адам өзүнүн реакциясындагы айырмачылыкты сезбейт. Кандайдыр бир окуяларда эмоциясын үнөмдөйт, ал эми

башка бир окуяларда эмоциясын ашыкча коротот. Көп учурда “каалайм”, же “каалабайм”-деген принципти карманат. Өнөктөштөштөрү кайдыгерликти жана оройлукту сезе башташат. Муну кээ бир учурларда сыйлабастык катары түшүнүшөт.

Эмоционалдык-моралдык багытсыздык- бул өнөктөштөрүнө болгон мындан тереңдетилген кайдыгерлик реакция пайда болот. Жакшы, жаман деп бөлө баштайт.

Эмоцияны үнөмдөө сферасынын узаруусу—эмоционалдык күйүүнүн дагы бир далили болуп саналат. Айрыкча, кесиптик ишмердүүлүгүнөн тышкары: үй-бүлөсүндө, достору менен болгон эмоциянын үнөмдөлүшү эмоциялык күйүүнүн пайда болушуна түрткү берет. Негизинен адам үйүндө кыжырланат. Үйүндөгүлөр биринчи жабырлануучу болуп калышат.

Кесиптик милдеттердин редукциясы - Редукциянын алдында эмоционалдык коротууну талап кылган, жөнөкөйлөтүү, азайтуу, кесиптик милдеттерди жеңилдетүү сыяктуу түшүнүктөр жатат.

Эмоционалдык дефицит- инсан өзгөрүүлөрдү сезет. Кээ бир кесиптик жөндөмдүүлүктөрдүн жоголушун байкайт. Оң эмоция көпчүлүк учурда терс эмоцияга айланат. Адамдар орой, таарынчак, капризный болуп калат.

Эмоционалдык кайдыгерлик – ишмердүүлүгүндө эмоциянын дээрлик жоголушу. Дээрлик эч нерсеге кабатырланбайт, эч кандай эмоционалдык жооп чакырбайт.

Инсандык кайдыгерлик- Кесиптик ишмердүүлүгүктүн субъектине, адамдын адамга болгон кызыгуусунун толук же кандайдыр бир бөлүгүнүн корошу. Спортчулар өнөктөштөрүн же башка адамдарды манипуляция объектиси катары карашат. Антигуманистик маанай пайда болот. Инсан, спортчулар, адамдар менен иштешүү кызыксыз деп эсептейт, коомдук баалуулук катары санабайт. Адамдар менен болгон маиледе “Жек көрүү”, “жаман көрүү” философиясы түзүлөт. Күйүү, инсандын психопатологиялык көрсөткүчтөрү аркылуу пайда болот.

Психосоматикалык и психовегетативдик бузулуулар- Шарттуу-рефлектордук байланыш тузүлөт. Кээ бир учурда субъект менен болгон маектешүү,

адамда, жаман маанайды, уйкузусдукту, тамырлардын реакциясын, өнөкөт ооруларды чакырат. Жүктөм абдан чоң, эмоциянын бузуу кубаттуулугунан өзүн куткаруу менен, эмоциянын энергиясы индивиддин башка системаларынын арасында бөлүштүрүлөт.

Эмоциянын психосоматикалык деңгээлине өтүшү, өз алдынча коргонуу механизмдери ишин аткара албай калышын түшүндүрөт.

Жалпы жыйынтыгын чыгарсак изилденүүчүлөрдүн 25% эмоционалдык күйүү байкалган жок, 62% эмоционалдык күйүү пайда болуп келе жаткан фазада, 13% эмоционалдык күйүү түзүлгөн, бул 3 спортчуну түзөт. Бул жыйынтыктарды төмөндөгүдөй түшүндүрсө болот, жаш спортчулардын спорт ишмердүүлүгүндө ар кандай күчөгөн психотравмалык тынчыздануу белгилери байкалбайт.

Теппинг-тесттин жыйынтыктарын талдоо

Теппинг-тесттин жыйынтыгын талдоонун негизинде алсыз нерв системасын СЧТдин 23%, 1-разряддагы боксчулардын 33% жана 2-разряддагыларда 88,5% түздү, орточо-алсыз түрүнө СЧТ-53,8%, 2-разряд-12,5%, 1-разряд-66,7% жана күчтүү нерв системасын корсөткөн СЧТдин 23% түздү.

Бул методдун жыйынтыктарын анализдеп келгенде, аз эле спортчулар күчтүү нерв системасына ээ болуп, мелдеш учурунда башынан жогорку темпте баштап, аягына чейин иш аткаруу темпи азайышы мүмкүн, жана аягында натыйжалуу беттеш жүргүзө алалбай калат.

Орточо нерв системасынын түрүнө СЧТдин жарымысы жана 2-разряддын 1 эле боксчусу ээ болду, бул боксчулардын беттеште башынан аягына чейин натыйжалуу иш аткаруу жөндөмдүүлүгү байкалат.

Изилдөөгө алынган боксчуларды көбүндө алсыз нерв системасынын белгилерине ээ болгондугу байкалат. Бул алардын иш жөндөмдүүлүгү эрте төмөндөшүнө алып барат жана беттешти аягына чейин ийгиликтүү алып баруусуна күмөн болгондугун далилдейт.

КОРУТУНДУ

1. Жаш-улан боксчулардын мелдешке болгон психологиялык даярдыгынын машыгуу жана мелдеш учурунда аркандай психологиялык татаал абалдарды колдонуу менен алардын стресске туруктуулугун, эрктүүлүк сапаттарын жогорлатууга өбөлгө түзөөрүн аныктадык.

2. 13-15 жаштагы боксчулардын мелдештик ишмердүүлүгүндө ийгиликке жетүү үчүн мелдеш алдындагы тынчсыздануу деңгээлин өз учурунда баалоо машыгуу процессин ийгиликтүү жүргүзүүгө шарт түзөт.

3. 13-15 жаштагы боксчулардын мелдеш алдындагы мезгилде эмоционалдык күйү абалынын деңгээлин баалоо жана талдоонун негизинде эмоционалдык күйүу алсыз нерв системасын күСЧТдин 23%, 1-разряддагы боксчулардын 33% жана 2-разряддагыларда 88,5% түздү, орточо-алсыз түрүнө СЧТ-53,8%, 2 - разряд-12,5%, 1-разряд - 66,7% жана күчтүү нерв системасын корсөткөн СЧТдин 23% түздү.

ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР

1. Спортчулардын психологиялык даярдыгын жакшыртуу мелдешке даярдоо этабында психикалык абалын байкоо жана спортчуларга толук кандуу жардам көрсөтүү үчүн атайын психолог-адистер менен тыгыз иштешүүнү сунуштарайбыз.
2. Жаш өспүрүм-спортчулардын стресске туруктуулугун калыптандыруу мелдешке болгон психологиялык даярдыгынын машыгуу жана мелдеш учурунда ар кандай татаал абалдарды колдонуу, алардын эрктүүлүк сапаттарын тарбиялоо керек. .
3. Ар бир машыктыруучу психология илиминин негизин билүүсү жана алган илимин тереңдетүү менен психологиялык абалдар жана аларды башкара билүү жөнүндө түшүнүгүн тереңдетүүнү сунуштайт элек.
4. Спортчуларга өзүн өзү башкаруу, психикалык абалын башкаруу жана жөнгө салуу ыкмаларын үйрөтүү өздөштүрүү стресске туруктуулугун жогорултуунун жолу катары каралат.

ÖZET

“13-15 YAŞ GRUBU BOKSÖRLERİN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ”

GİRİŞ

Başarılı bir sporcu olmak için, hem zihinsel hem de fiziksel olarak başarılı atletik performansın tüm bileşenlerine odaklanmanız gerekir. Sporcular müsabakalarla meşgul oldukları için psikolojik olarak antrenman programına hazırlanmaları gerekmektedir. Bu, onu “doğru düşünme” ile rekabet etmeye hazırlayacak stratejiler geliştirmesini sağlayacaktır.

Spor biliminin gelişmesiyle birlikte zihinsel ve fiziksel yönleri bir ölçüde geliştirmek giderek daha önemli hale gelmektedir.

Ardışık iki müsabaka sırasında veya hemen sonrasında bir sporcunun fiziksel kabiliyetinde önemli bir değişiklik olmadığı belirtilmelidir. Bir sporcu bir gün, bir hafta, bir ay, bazen yıllar içinde dayanıklılığını, yeteneğini, becerisini ve hızını birdenbire kaybedemez. Psikolojik kontrol veya düşünme, olduğundan daha büyük bir etkiye sahiptir. Sporcular psikolojik kontrolü kazanabilir veya kaybedebilir veya bir saniye içinde bilinçlerini kaybedebilirler.

Spor psikolojisi alanında, sporcuların durumunu izlemenizi sağlayan faydalı yöntemler ve stratejiler vardır. Kendi kontrolü altında çalışmaya alışmış bir sporcu, kendisini etkileyen faktörleri analiz etmeyi ve tanımlamayı öğrenir.

Spor psikolojisinin durumlarını kontrol etmesi için bir strateji geliştirmek için belirli bir sporun özelliklerini ve bunun için gerekli koşulları anlaması gerekir. Bir sporcu gereksinimlerini anladığında, onları daha iyi karşılayabilecektir.

Yüksek yeteneklere sahip sporcular, rekabetçi kariyerlerinde yüzlerce stresli durum ve endişe yaşarlar.

Stres, kaygı ve duygusal dengesizlik, fiziksel performansı deęiřen derecelerde etkileyebilir. Sporculara fiziksel yeteneklerini geliřtirmeleri için yardım edilir, ancak çok azı ihtiyaç duydukları psikolojik nitelikleri geliřtirmelerine yardımcı olmaya çalıřır.

Özellikle psikolojik yönleri sporcunun düzenli bir fiziksel egzersiz yapması için bir gereklilik olarak görülebilir. Zamanla, edinilen psikolojik beceriler bir sporcunun hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelir, istemeden yarışmaya hazırlanmayı öğrenir.

Bugün boks, dünya çapında giderek daha popüler bir spor haline gelmektedir. Popülerlięi ve önemi, Yaz Oyunlarında Olimpiyat yarışmaları listesine dahil edilmesiyle doğrulanmaktadır. Gençler hem fiziksel hem de psikolojik durumlarını güçlendirmek için boksa gidiyor.

Son yıllarda genç neslin yetiřmesi, yetiřtirilmesi ve ayrıca spora psikolojik destek sağlanmasında ilerleme kaydedilmiřtir. Yeni öğretim teknolojileri ve eğitim çalıřmaları okullarda giderek daha fazla kullanılmaktadır. Ancak aynı zamanda programlar daha karmařık hale gelir, eğitim yükü artar ve örneęin fiziksel kültürün faydalı etkileri zihinsel stresin olumsuz etkilerini telafi etmez. Psikolog, öğretmenle birlikte bu tür önemli pedagojik ve sosyal sorunları çözmeye yardımcı olur.

Konunun alaka düzeyi. Kırgızistan'da, spor faaliyetlerinde sporcuların psikolojik eğitimi, psikolojik durumlarının deęerlendirilmesi, yarışmalar ve antrenman sırasında uzmanların psikologlarla çalıřma eksiklięi vardır. Bu nedenle, sporcuların yarışmalarda başarılı olmaları zordur. Sporcuların başarılarını artırmak için psikolojik yöntemlerin kullanılmasına acil bir ihtiyaç vardır.

Sporcunun psikolojik durumu sadece müsabaka sırasında deęil, antrenman faaliyetlerinde de önemli bir rol oynar, duygusal tükenme ve kaygının mesleęine etkisinin arařtırılması sporcunun faaliyetlerinin etkinlięini belirlemek için uygundur.

Arařtırma konusu. 13-15 yař arası boksörlerin psikolojik özellikleri.

Araştırma nesnesi. Antrenman, koçluk ve müsabaka sürecinde genç boksörlerin psikolojik yapısı ve gelişimi.

Araştırma hipotezi. Psikodiagnostik, 13-15 yaşındaki boksörlerin başlangıç durumlarını izlemek ve düzeltmek için performans ve atletik performans üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Araştırma amacı. Genç boksörlerin gönüllü psikolojik eğitiminin temelini düşünmek; Müsabaka kaygısının bir sporcunun rekabetçi faaliyetlerdeki başarısı üzerindeki etkisini incelemek; Boksörlerin duygusal durumunu değerlendirmek. Sporcuların eğitiminde psikologların rolü.

Araştırmanın pratik önemi: Modern antrenörlerin koçluk sürecinin planlanması, organizasyonu ve yürütülmesinde, çeşitli yarışmalara hazırlanmalarında, sporcuların psikolojik özellikleri hakkında bilgileri dikkate almak gerekir.

Araştırmanın yeniliği: Çalışmanın sonuçları, 13-15 yaş arası boks gençleri ile çalışan antrenörlerin çalışmalarında kullanılabileceği olasılığını içermektedir. Antrenman programlarının genç boksörlerin psikolojik performansı üzerindeki etkisi, ilk kez analiz edilen boks yeterlilikleri ve müsabaka faaliyetlerinin sonuçları, antrenörler tarafından geliştirilen programların etkinliğini kanıtladı.

ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ.

Araştırma Yöntemleri:

Çalışmanın amaç ve hedeflerine ulaşmak için aşağıdaki pedagojik yaklaşımlar kullanılmıştır:

1. Edebi kaynakların analizi ve incelenmesi
2. Psikolojik yöntemler :Kişisel ve durumsal C.D. Spielberg - Yu. L. Hanindinkaygı yöntemi, V.V. Boyko Sporcularda duygusal yanma düzeyine ilişkin araştırma yöntemi, Psikomotor göstergeler üzerinde sinir sisteminin özelliklerini belirlemek için Tepping testi yöntemi
3. Matematiksel ve istatistiksel yöntemler
4. Anket yöntemi

Çalışmanın organizasyonu.

Çalışma, Kant'taki Kant Spor Okulu'ndaki 13-15 yaş grubu boksörlerle yapılan bir anket kullanılarak yapıldı. Bu ankette, Ç. D. Spielberg - Yu. L. Hanin'in geliştirmiş olduğu psikolojik durum ölçeği kullanılmıştır.

Belirli bir düzeyde kaygı, bir kişinin aktif yaşamının doğal ve zorunlu bir özelliğidir. Herkesin kendi optimal veya istenen kaygı düzeyi vardır.Bu bağlamda, öz değerlendirme, özyönetim ve öz eğitimin önemli bir bileşenidir.

Kaygıyı ölçmek için bilinen yöntemlerin çoğu, yalnızca bireyi, kaygı durumunu veya belirli tepkileri değerlendirmemize izin verir.

Kişisel ve durumsal kaygı yöntemi

Durumdaki kaygı ölçeği

No	Soru	Hayır, şöyle değil	Evet, böyle	Doğru	Oldukça doğru
1	Kendimi sakın hissediyorum	1	2	3	4
2	Hiçbir şey beni korkutmuyor	1	2	3	4
3	Gergin bir durumdayım	1	2	3	4
4	Bende pişmanlıklarım var	1	2	3	4
5	Kendimi boş hissediyorum	1	2	3	4
6	Üzgünüm	1	2	3	4
7	Olası başarısızlıklardan korkuyorum	1	2	3	4
8	Dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9	Kendimden memnun değilim	1	2	3	4
10	İçtatmin hissediyorum	1	2	3	4
11	Ben kendime inanıyorum	1	2	3	4

12	Heyecanlıyım	1	2	3	4
13	Kendime yer bulamıyorum	1	2	3	4
14	Sinirliyim	1	2	3	4
15	Gerginliği hissetmedim	1	2	3	4
16	Minnettarım	1	2	3	4
17	Meşgulüm	1	2	3	4
18	Çok heyecanlıyım ve kötü hissediyorum	1	2	3	4
19	Çok mutluyum	1	2	3	4
20	Benim için tatsız	1	2	3	4

Kişisel kaygı ölçeği

No	Soru	Hayır, şöyle değil	Evet, böyle	Doğru	Oldukça doğru
1	Kendimden zevk alıyorum	1	2	3	4
2	Çabuk yoruluyorum	1	2	3	4
3	Kolayca ağlayabilirim	1	2	3	4

4	Ben de herkes gibi mutlu olmak istiyorum	1	2	3	4
5	Hızlı karar vermediğim için sık sık kaybederim	1	2	3	4
6	Temelde iyi hissediyorum	1	2	3	4
7	Sakin hissediyorum	1	2	3	4
8	Önümüzdeki zorluklar beni endişelendiriyor	1	2	3	4
9	Ayrıntılar hakkında çok fazla endişeleniyorum	1	2	3	4
10	Çok mutluyum	1	2	3	4
11	her şeyi kalbe alıyorum	1	2	3	4
12	Kendime daha az eminim	1	2	3	4
13	Genellikle güvende hissediyorum	1	2	3	4
14	Kritik anlardan kaçınmaya çalışırım	1	2	3	4
15	Tırabzanım var	1	2	3	4

16	Minnettarım	1	2	3	4
17	Her türlü detay dikkatimi dağıtıyor ve heyecanlandırıyor	1	2	3	4
18	Hayal kırıklıklarını asla unutmayacağım	1	2	3	4
19	Kendimi kontrol ediyorum	1	2	3	4
20	İşimi düşündüğümde endişelenmeye başlıyorum	1	2	3	4

Sonuçların geliştirilmesi ve yorumlanması. RT ve RT şu formülle hesaplanır: $RT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, $\Sigma 1$ - çizilen 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 sayıların toplamı; $\Sigma 2$ kalan 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 sayıların toplamıdır. $PC = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, burada $\Sigma 1$ çekilen sayıların toplamıdır 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\Sigma 2$ - kalan 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 sayıların toplamı. Yorumlama sırasında aşağıdakiler değerlendirilebilir: 30'a kadar - düşük kaygı; 31 - 45 - orta düzeyde kaygı; 46'dan fazla - yüksek kaygı. Ortalama kaygı seviyesinden önemli sapmalar özel dikkat gerektirir, yüksek kaygı, bir kişinin yeterliliğinin değerlendirilmesinde bir kaygı durumu geliştirme eğilimini ifade eder. Düşük kaygı, sorumluluk duygusu ve faaliyetin amacına dikkat gerektirir.

V.V.Boyko sporcuların duygusal tükenmişlik düzeyine ilişkin araştırma yöntemi

V.V. Boyko'nun yöntemi, boksörlerin duygusal tükenmişlik sendromunu teşhis etmek için kullanılabilir.

Deneklerin duygusal tükenmişliklerinin belirlenmesi “gerginlik”, “direnç” ve “zayıflık” olmak üzere üç ana aşamada gerçekleşmektedir. Bu, stresin gelişim aşamasını bilmemizi sağlar. Her aşama, bir sporcunun duygusal durumunu tanımlamak ve karakterize etmek için kullanılabilir.

Metodoloji, duygusal tükenmişlik, "gerginlik", "direnç", "zayıflık" tanısı için 3 aşamadan oluşan 84 sorudan oluşmaktadır. Her evre 4 ana semptomdan oluşur.

Sonuç çıkarmak için özel "anahtar kelimeler" kullanılır.

Puanlar 12 tükenmişlik semptomu ile belirlenir ve her fazın toplamı 3 faza karşılık gelen semptom ile hesaplanır. Sonunda, tüm belirtiler özetlenir.

Stres Aşamaları	No	BELİRTİ
TANSİYON	1	Psikotravmatik durumlarda kaygı
	2	Kendinden memnuniyetsizlik
	3	Yakalama
	4	Endişe ve depresyon
DİRENÇ	1	Olumsuz duygusal seçim tepkisi

	2	Duygusal ve ahlaki oryantasyon bozukluğu
	3	Duyguları kurtarma alanının uzaması
	4	Mesleki görevlerin azaltılması
ZAYIFLIK	1	Duygusal eksiklik
	2	Duygusal kayıtsızlık
	3	Kişisel ilgisizlik
	4	Psikosomatik ve psikovejetatif bozukluklar

V.V. Boyko'nun testi:

1. İşyerindeki organizasyonel eksiklikler sürekli heyecan verici, endişe verici ve gergindir.
2. Bugün mesleğime, kariyerimin başlangıcından daha az minnettar değilim.
3. Meslek seçerken hata yaptım.
4. Kötü çalıştığım için çok heyecanlıyım.

5. Ortaklarla ilişkilerin sıcaklığı ruh halime bağlıdır - iyi ya da kötü.
6. Partnerlerin esenliği bir profesyonel olarak bana daha az bağlıdır.
7. İşten eve geldiğimde kimse bana ulaşmasın diye bir süre (2-3 saat) yalnız kalmak istiyorum.
8. Yorgun veya stresli olduğumda partnerimin sorunlarını bir an önce çözmeye çalışırım.
9. Partnerlerimden profesyonel sorumluluklar isteyebileceğimi duygusal olarak düşünmüyorum.
10. İşim duyguları bastırıyor
11. Dürüst olmak gerekirse, işte uğraşmam gereken insani sorunlardan bıktım.
12. Bazen iş endişesinden uyuyamıyorum
13. Ortaklarla çalışmak benim için çok fazla stres gerektiriyor
14. İnsanlarla çalışmak her gün daha az tatmin edicidir.
15. Fırsatım olsaydı işimi değiştirdim
16. Bir partnere profesyonel destek, hizmet ve yardım sağlayamadığımdan sık sık şikayet ederim.
17. Kötü ruh hallerinin iş ilişkileri üzerindeki etkilerini her zaman engellemeyi başarırım.
18. Bir iş arkadaşım ile ilişkide bir şeyler ters gittiğinde beni incitiyor.
19. İşten o kadar yorgunum ki evde mümkün olduğunca az konuşmaya çalışıyorum
20. Zaman eksikliği, yorgunluk veya stres nedeniyle partnerime genellikle daha az dikkat ederim.
21. Bazen işteki en basit iletişim anları rahatsız edicidir.
22. Ortaklardan gelen şükran sözlerini sabırla kabul ediyorum
23. Partnerlerle konuşmak beni insanlardan uzaklaştırdı
24. Bazı meslektaşlarımı veya ortaklarımı düşündüğümde kendimi kötü hissediyorum.
25. Meslektaşlarla çatışmalar veya anlaşmazlıklar çok fazla enerji ve duygu gerektirir.
26. Ortaklarla ilişki kurmak veya sürdürmek benim için giderek zorlaşıyor.

27. İşyerindeki durum benim için çok zor.
28. İşle ilgili çok endişeli beklentilerim var: bir şeyler olmalı, nasıl hata yapmamalıyım, her şeyi doğru yapıp yapamam, kovulacaklar mı, vb.
29. Partnerimi sevmiyorsam onunla geçirdiğim zamanı sınırlamaya çalışırım veya ona daha az ilgi gösteririm.
30. İşyerinde iletişim kurarken "İnsanlara iyilik yapma, kötülük olmayacak" ilkesine uyuyorum.
31. Aileme işimden bahsetmeyi severim
32. Sonuç olarak duygusal olarak zayıf olduğum günler oluyor.
33. Bazen partnerime duygusal olarak karşılık vermem gerektiğini düşünüyorum ama yapamıyorum.
34. İşim hakkında çok endişeliyim.
35. İş arkadaşlarınızdan şükran duymaktan daha fazla dikkat ve özen gösteriyorsunuz.
36. İş düşündüğümde genellikle kendimi rahatsız hissedirim: Kalp krizi geçiriyorum, yüksek tansiyonum ve başım ağrıyor.
37. Patronumla iyi bir ilişkim var.
38. Çalışmamın insanlara fayda sağladığını görmek beni çok mutlu ediyor.
39. Son zamanlarda işimdeki başarısızlıklar beni rahatsız ediyor.
40. Çalışmamın bazı yönleri derin bir hayal kırıklığı ve depresyona neden oluyor.
41. Ortaklarla iletişimin normalden daha kötü olduğu günler vardır.
42. Partnerleri iyi ve kötü diye ayırıyorum.
43. İşten bıktım arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile iletişimi azaltmaya çalışırım.
44. Genellikle işsiz bir partnerin doğasıyla ilgilenirim.
45. İşe genellikle dinlenmek, rahatlamak ve iyi bir ruh halinde olmak için gelirim.
46. Bazen ortaklarla otomatik olarak, cansız çalışıyorum
47. İşyerinde böyle tatsız insanlarla karşılaşıyorsunuz ve istemeden onlara zarar gelmesini istiyorsunuz.
48. Bazen fiziksel veya zihinsel durumum, hoş olmayan ortaklarla konuştuktan sonra kötüleşir.
49. İşyerinde her zaman fiziksel veya psikolojik olarak aşırı yüklenmiş hissediyorum.
50. İşyerinde başarı bana ilham verir.

51. İş durumumda umutsuz görünüyorum
52. İşyerinde kızgındım.
53. Geçen yıl bir partnerden şikayet (şikayet) aldım.
54. Partnerlerime olanları kabul etmediğim için gerginim.
55. Sık sık işten eve olumsuz duygular getiririm.
56. Sıklıkla dikkatsizce çalışırım
57. Geçmişte partnerlerime şimdi olduğundan daha iyi davrandım.
58. İnsanlarla çalışırken, öfkenizi kaybetmemek ve sağlığınıza dikkat etmek ilkesiyle hareket ediyorum.
59. Bazen yoğun bir hisle işe gidiyorum: Her şeyden bıktım, kimseyi görmüyorum, duymuyorum.
60. Zor bir iş gününden sonra kendimi kötü hissediyorum
61. Çalıştığım ortakların birliği çok zor.
62. Bazen çalışmamın sonuçları çabalarımınla örtüşmüyor gibi görünüyor.
63. İşimde başarılı olsaydım mutlu olurdum
64. İşyerinde ciddi sorunlarım olduğu için üzgünüm.
65. Bazen partnerlerime davranır ve yapmamı istemedikleri şeyleri yaparım.
66. Özel ilgi gerektiren partnerlerden nefret ederim.
67. Genelde işten sonra ev işi yapacak enerjim olmuyor.
68. Genelde acele ederim: İş gününün bir an önce bitmesini istiyorum.
69. Şartlar, istekler ve ortakların ihtiyaçları genellikle beni içtenlikle rahatsız eder
70. İnsanlarla çalışırken genellikle başkalarının acılarından ve olumsuz duygularından görünmeyen bir ekran koyarım.
71. İnsanlarla (ortaklar) çalışmak benim için çok üzücüydü.
72. Gücümü geri kazanmak için çok fazla ilaç alıyorum.
73. Kural olarak, iş günüm kolaydır.
74. İşimle ilgili taleplerim, şartlar bakımından başarılarımdan daha yüksektir.
75. Kariyerim başarılı oldu.
76. İşle ilgili her şey için çok endişelenirim.
77. Düzenli partnerlerimden bazılarını görmek veya duymak istemiyorum.

78. Kendi ilgi alanlarını unutan ve kendilerini tamamen insanlara (ortaklara) adayan meslektaşları severim.
79. İşyerinde yorgunluğun genellikle aile ve arkadaşlarla iletişim üzerinde çok az etkisi vardır.
80. Fırsat verildiğinde partnerime daha az dikkat ederim ama o fark etmez.
81. İşyerinde insanlarla uğraşırken sık sık gerginleşirim.
82. İşyerinde olan her şeye (neredeyse her şeye) olan ilgimi kaybettim.
83. İnsanlarla çalışmak bir profesyonel olarak beni olumsuz etkiledi - beni sinirlendirdi, heyecanlandırdı, duygularımı sakinleştirdi.
84. İnsanlarla çalışmanın sağlığını için zararlı olduğu açık

Sonuçları hesaplamamanın anahtarı:

TANSİYON

Psikotravmatik durumlarda kaygı: +1 (2), +13 (3),

+25 (2), -37 (3), +49 (10), +61 (5), -73 (5)

Memnuniyetsizlik: -2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3)

Ağ oluşturma: +3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5)

Anksiyete ve depresyon: +4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2),
+76 (3)

DİRENÇ

Olumsuz duygusal seçim: +5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3),
+77 (5)

Duygusal ve ahlaki yönelim bozukluğu: +6 (10), -18 (3), +30 (3),
+42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (5)

Duygu tasarrufu alanının genişletilmesi: +7 (2), +19 (10), -31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5)

Mesleki görevlerin azalması: +8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10)

ZAYIFLIK

Duygusal Eksiklik: +9 (3), +21 (2), +33 (5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2)

Duygusal kayıtsızlık: +10 (2), +22 (3), -34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10)

Kişisel kayıtsızlık (duyarsızlaşma): +11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10)

Psikosomatik ve psikovejetatif bozukluklar: +12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5)

Psikomotor göstergeler üzerinde sinir sisteminin özelliklerini belirlemek için Tepping testi yöntemi.

Dokunma testi, sinir sisteminin psikomotor göstergeler üzerindeki özelliklerini belirlemek için kullanılır.

Araştırma iki aşamadan oluşmakta olup, ankete katılan sporculara iyi aydınlatılmış bir masada nasıl hissettiklerini ve oturduklarını sorup bir yaprak kağıt ve kalem alması önerilir.

İlk aşamada araştırmacıdan sağ eliyle bir kurşun kalemle kağıda noktalar çizmesi istenir.

İkinci aşama, açıklamayı okuduktan sonra, sol elinize bir kalem alıp sol elinizle yeni bir sayfaya noktalar koyma önerisiyle başlayan ilk aşamayla başlar.

Araştırmanın sonuçlarını geliştirmenin amacı, araştırmacının dokunma testi görevini yerine getirme yeteneğinin doğasını belirlemektir.



ÇALIŞMA SONUÇLARI

1 Grafik. Müsabakadaki sporcuların kişisel kaygılarının göreceli göstergeleri

Elde edilen sonuçlara bakarsak tablo№1

Master of Sports - 7 (%53,8), 1. kategori - 2 (%22,2), 2. kategori - 0 (%0) adaylarında yarışmada “düşük düzeyde” kişisel kaygı bulunmuştur.

Yarışma kaygısının “ortalama düzeyi” SUA 3 (%23.1), 1. kategori-5 (%55.6), 2. kategori- 5 (%62.5)'dir. Bu tür sporcular, yüksek kaygılı sporculardan daha az kaygılı olarak nitelendirilirler. Bu tür sporcular kendilerini dengeli hissederler ve beklenmedik herhangi

bir durumda hızlı ve özlü kararlar alabilirler. En yüksek seviye SUA-3 (%23.1), 1. kategori-2 (%22.2), 3 (%37.5) sporcuda bulundu. Bu gruptaki sporcular, öz saygıları ve canlılıkları açısından tehdit altında hissederler.

Daha düşük düzeyde rekabet kaygısı olan sporcuların başarı için daha az engeli vardır. Bu durum, yüksek rekabet kaygısının sportmenliği geliştirmenin önünde bir engel olarak rol oynaması ile açıklanabilir.

Metodoloji №2 V.V. Boyko Duygusal tükenmişliğin teşhisi.

Diyagram 2. Araştırmacıların ortalama ECD değerleri histogram ve Boyko yöntemi ile sunulmuştur.

Açıklama:

- 36 ve altı - aşama oluşturulmadı
- 37-60 puan - Gelişme evresi
- 61 ve daha fazlası - Oluşan faz.

Şekil 7'deki şemada gösterildiği gibi, 12 semptom için yüzdeler: anormal semptom için %26, gelişen semptom için %60 ve normal semptom için %14.

Tablo№2. Sporcuların toplam %25'i duygusal yanma yaşamaz, %62'si ortaya çıkan duygusal yanma evresindedir ve %13'ü duygusal yanmadır.

Şekil 8'de gösterildiği gibi, 8 denek duygusal tükenmişlik yaşamamış, 19 sporcu duygusal tükenmişlik evresine girmiş ve 3 denek yüksek duygusal tükenmişlik yaşamıştır.

Sonuçlar şu şekilde açıklanabilir: 8 sporcu spor aktivitelerinde artan psikotraumatik anksiyete belirtileri göstermez, 19 sporcu duygusal tükenmenin ortaya çıkan aşamasındadır - müsabaka öncesi antrenmanın ilk haftasında yükü azaltma ihtiyacı.

Ancak 3 sporcuda duygusal tükenmişlik sendromu olduğundan, nedenlerini analiz etmek için yarışmadan önce bir psikologun yardımına ihtiyaçları olduğu açıktı.

Sinir sisteminin özelliklerinin psikomotor göstergeleri üzerine dokunma testinin sonuçları.

Vuruş testinin analizine göre, şu sonuçları fark ettik: 1., 2. ve 3. kategori boksörlerin sol kollarında hiçbir fark gözlenmedi ve 1. kategori boksörler arasında sağ kolda farklar gözlemlendi. Ancak, maksimum tempoda ustalaşmak, 2. kategori boksörlerde biraz daha yüksektir. Ortalama olarak 1. kategoride sağ elini kullananlarda, 2. kategoride ise sol elini kullananlarda daha yüksek bulunmuştur.

Boksörlerin sinir sistemi tipine göre dağılımının görsel sonuçları yüzde olarak Şekil 9'da gösterilmektedir.

Dokunma testinin sonuçlarının analizi, boksörlerin %23'ünün, 2. kategorideki boksörlerin %33'ünün, 3. kategorideki boksörlerin %88,5'inin sinir sisteminin zayıf olduğunu, sport ustası aday boksörlerin %53,8'inin, %12,5'inin zayıf sinir sistemine sahip olduğunu gösterdi. 2. kategorideki boksörler Ortalama sinir sistemi durumu, 1. dereceye sahip ortalama-zayıf tipin %66,7'si ve ortalama sinir sistemi tipinin SUA %23 idi.

SONUÇ

1. Bu tezde 13-15 yaş arası boksörlerin gönüllü psikolojik antrenmanları, müsabakalardaki kişisel ve durumluk kaygıları ve farklı kişilik özellikleri ile duygusal tükenmişlik düzeylerine baktık.

Bilimsel ve metodolojik literatürün bir analizi, genç boksörler için psikolojik eğitimin önemini göstermiştir.

Sporcular antrenman ve müsabaka sırasında çeşitli psikolojik durumlarla karşı karşıya kalırlar. Bu tür koşullar, spor faaliyetleri ve başarıları üzerinde derin bir etkiye sahiptir.

2. Müsabakadaki kişisel kaygı ve duygusal tükenmişlik düzeylerini incelemek, sporcuların zihinsel durumlarını performansları aracılığıyla bilmek, onlara antrenör ve psikolog tarafından danışmanlık, düzeltme ve öz düzenleme yöntemleri öğretildi.

Bu teknikleri kullanmak bir sporcuyu eğitmeyi kolaylaştırır.

3. Genç boksörlerin yetiştirilmesinde koçun ve psikoloğun rolü çok önemlidir. Aşağıdaki durumlarda kullanılır:

- Zor durumlarda (mağlubiyetler, kişisel endişeler vb.)
- Sporcunun iradesini geliştirir.
- Psikolojik zorlukların üstesinden gelmek için boksörler yetiştirmek.

Antrenörlerin ve psikologların sporcularla çalışma ve yüksek sonuçlar elde etmede önemli bir rol oynadığını pratikte gördük.

4. Sporcuların antrenman ve koçluğunda psikolojik destek şunlardan oluşur:

- Boksörü önündeki zorluklar hakkında bilgilendirin;
- etkili bir şekilde çalışmak için cesaretlendirme;
- Kazanma arzusunu oluşturmak.

Yarışmaya psikolojik hazırlık 4 aşamada gerçekleşir:

- Ön psikolojik eğitim (yarışmadan 1 ay önce);
- Müsabaka öncesi psikolojik hazırlık
- Müsabaka sırasında psikolojik yardım sağlanması, kendi kendini yönetme eğitimi;
- Müsabakadan sonra psikolojik yardım (boksörün sonuçlarına bağlı olarak).

5. Sporcu yetiştirmenin psikolojik ve isteğe bağlı yönleri şunları içerir:

- Giriřim
- Kendine güven ve öz yeterlilik
- Cesaret
- Belirleme
- Sürdürülebilirlik.

Literatürün analizi, irade eğitiminin sporcunun psikolojik durumunda bir iyileřmeye yol açtığını göstermiştir.

PRATİK ÖNERİLER

Atletik performansı artırmak için antrenmanın her aşamasında psikolojik yöntemlere dayalı arařtırmalar yapın ve sporculara tam destek sağlamak için uzmanlarla yakın çalışın.

Her koçun psikolojinin temellerini bilmesini ve psikolojik durumlar ve yönetimi konusundaki bilgilerini derinleřtirmesini öneriyoruz.

Psikolojik eğitimi geliřtirmek için uzmanlar tarafından geliřtirilen veya önerilen araç ve yöntemleri kullanın.

Sporcular öz-yönetim ve öz-düzenleme tekniklerini öğrenirler.



ПАЙДАЛАНЫЛГАН АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ:

Алексеев А.В. Себя преодолеть. // А.В. Алексеев: - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 192 с.

Алимов А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина //А. Алимов: - Феникс, М., 2008, 177 с.

Асмолов А.Г. Деятельность и установка.// А.Г. Асмолов: - М.: Физкультура и спорт,1999.

Бабаян К.Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1997.- №10

Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Аутовоздействие и гетеровоздействие при развитии самообладания у спортсменов // Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева: - Саратов: СГПИ, 1996.

Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. // А.А. Белкин: - М.: ФиС, 2003. - 128 с.

Бойко В.В. Психоэнергетика – Пб.: Питер, 2008. - 416 с

Бокс: Учебник для институтов физической культуры. /Под редакцией Дяттерева А.К. М.: Физкультура и спорт, 1999

Бокс: Ежегодный справочник для тренеров.// М.: Физкультура и спорт, 2000., 4 выпуск.

Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности . изд.: Психология в спорте. // Н.А. Батурин: - Омск. 1998.

Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера.//Б.И. Батурин: - М.: Физкультура и спорт. 1997.

Василюк Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций.// Е.Ф. Василюк: - М.: Физкультура и спорт .1994

Волынкина Г.Ю., Суворова Н.Ф. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека.// Г.Ю. Волынкина, Н.Ф. Суворова: - изд. «Ленинград», СПб, 1991.

Вяткина Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.// Б.А. Вяткина: - М.: Физкультура и спорт. 2001.

Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография // А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин: - Красноярский государственный университет. - Красноярск, 2002.

Генов Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: Физкультура и спорт .2001.

Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте.// Гиссен Л.Д.: - М.: ФиС, 2003. - 149 с.

Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. // Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов: - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.// Г.Д. Горбунов: - М.: ФиС, 2006. - 207 с.

Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте //Г.Д. Горбунов: - Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.

Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт .2005.

Джанузаков К.Ч. Илимий изилдөөнүн негиздери жана спортто колонуулчу методдору/ Окуу куралы. – Б.:2014. – 229 б.

Джамгаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для институтов физической культуры// Т.Т. Джамгаров под ред. А.Ц. Пуни – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера.// Г.Ф. Джероян, Н.А.

Худадов: - М.: Физкультура и спорт. 2001.

Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов.// К.П. Жаров: -М.: Физкультура и спорт, 1996, 149с.

Ильин Е.П. Психология физического воспитания. // Е.П. Ильин: - М.: Физкультура спорт,1997, 320 с.

Ильин Е.П. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям,1998,145с.

Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. // Е.П. Ильин: – 2-е изд. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

Ильин Е.П. Психология спорта // Е.П. Ильин: - Питер-Пресс, 2008

Искакова У.Б., Абишева З.С., Журунова М.С., Жетписбаева Г.Д., Исмагулова Т.М. Ситуативная тревожность и психо-эмоциональное состояние студентов во время рубежного контроля // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-5. – С. 900-902;

Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою// А.А. Кадочников: - Феникс, Москва, 2003, 304 с.

Калашников Г.А. Влияние опасных движений на мышечное чувство // Теория и практика физической культуры-2002.-№10.

Касмалиева А.С., Саралаев М.К., Абдырахманова Дж.О. Дене тарбия сабагын пландоо жана окутуу ыкмалары. //Окуу куралы. –Б.: «АРИП-ПРЕСС»151 б.

Киселев Ю.Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности // 30.Ю.Я. Киселев: - Психологические проблемы

предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. - СПб.: СПНИИФК, 1997.

Кретти Б. Психология в современном спорте.// Б. Кретти: - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Кулакова Э.А. Приемы психорегуляции в спорте.// Э.А. Кулакова: - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 23 с.

Лаптев Л.А. Управление тренированностью боксеров.// Л.А. Лаптев, П.И. Лавров, П.К. Левитан: - М.: Физкультура и спорт, 1993.

Левитов Н.Д. Психология характера.// Н.Д. Левитов: - М.: Физкультура и спорт, 2004.

Легурский К.Е. Методика психодиагностики в спорте. // К.Е. Легурский: - М.: Физкультура и спорт, 2000.

Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов.// В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л. К. Серова: – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2000.

Марищук В.Л. Назначение и применение психодиагностических методик // В.Л. Марищук, 38.Ю.М. Блудов: – М.: Просвещение, 2002. – С. 8–16.

Некрасов В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. // В.П. Некрасов и др.: - М.: ФиС, 2005. - 132 с.

Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. // Ю.Б. 41.Никифоров, И.Б. Викторов: - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Палайма Ю.Ю. Опыт измерения относительной силы мотива в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1996.

Психология: Учеб. для институтов физической культуры // под ред. В.М. Мельникова: – М.: Физкультура и спорт, 2007.

Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией Рудика П.А. М.: Физкультура и спорт 1999.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Мельников В.М., Непопалов В.Н.,

Романина Е.В. [и др.] // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 1998. - Т. 3.

Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // А.Ц. Пуни: -

Психология и современный спорт.- М.: Физкультура и спорт, 1993.

Пуни А.Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию: Учеб. пособие для институтов физической культуры. // Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни.: - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса //

Психология и современный спорт: Междунар. сб. научных работ по психологии спорта. Сост.

Родионов А.В., Н.А.Худатов. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

Романенко М.И. Молодому боксеру.// М.И. Романенко: - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности// В.Г. Сивицкий: - Международный гуманитарно-экономический институт, Минск, 2005

Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: Канд. дисс. // В.Н. Смоленцева: - Омск, 1997. - 147 с.

Худатов Н.А. О ранней психологической подготовке боксёров к соревнованиям // Бокс. Ежегодный сборник материалов для тренера. Вып. Четвертый. Сост. Худатов Н.А.- М.: Физкультура и спорт, 2000.

Худатов Н.А. Психологическая подготовка боксеров// Н.А. Худатов: -М.: Физкультура и спорт 1998.

Тиркемелер

С.Д. Спилбергердин абалдагы тынчсызданууну аныктоо анкетасы

№	Суроо	Жок,андай эмес	Ооба,ошол сыяктуу	Туура	Эң туура
1	Мен өзүмдү тынч сезем	1	2	3	4

2	Мени эч нерсе коркутпайт	1	2	3	4
3	Мен чыңалуу абалындамын	1	2	3	4
4	Менде өкүнүү сезими бар	1	2	3	4
5	Мен өзүмдү бош сезем	1	2	3	4
6	Мен капаланып жатам	1	2	3	4
7	Мен мүмкүн болгон ийгиликсиздиктерден корком	1	2	3	4
8	Мен эс алганымды сезем	1	2	3	4
9	Мен өзүмө ыраазы эмесмин	1	2	3	4
10	Мен ички канааттанууну сезем	1	2	3	4
11	Мен өзүмө ишенем	1	2	3	4
12	Мен толкунданып жатам	1	2	3	4
13	Мен өзүмө орун табалбай жатам	1	2	3	4
14	Мен ачууланып жатам	1	2	3	4
15	Мен чыңалууну сезбей элемин	1	2	3	4
16	Мен ыраазымын	1	2	3	4
17	Мен алек болуп жатам	1	2	3	4
18	Мен абдан толкунданып жатам жана өзүмдү жаман сезип жатам	1	2	3	4
19	Мен бактылуумун	1	2	3	4
20	Мага жагымсыз болуп жатат	1	2	3	4

С.Д. Спилбергердин жеке тынчсызданууну аныктоо анкетасы

№	Суроо	Жок,андай эмес	Ооба,ошол сыяктуу	Туура	Эң туура
1	Мен ырахаттанып жатам	1	2	3	4
2	Мен тез чарчап калам	1	2	3	4

3	Мен жеңил эле ыйлап салышым мүмкүн	1	2	3	4
4	Мен башкалар сыяктуу бактылуу болгум келет	1	2	3	4
5	Чечимдерди тез кабыл албагандыктан көп учурда утулуп калам	1	2	3	4
6	Мен негизи өзүмдү жакшы сезем	1	2	3	4
7	Өзүмдү тынч абалда сезем	1	2	3	4
8	Келе жаткан кыйынчылыктар мени тынчсыздатып алат	1	2	3	4
9	Мен майда-чүйдө нерселерге өтө көп тынчсызданам	1	2	3	4
10	Мен абдан бактылуумун	1	2	3	4
11	Мен баарын жүрөгүмө жакын кабыл алам	1	2	3	4
12	Өзүмө аз ишеничтүүмүн	1	2	3	4
13	Мен өзүмдү көбүнчө коопсуз сезем	1	2	3	4
14	Критикалык учурлардан качууга аракет кылам	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Мен ыраазымын	1	2	3	4
17	Ар кандай майда-чүйдө нерселер мени алаксытып, толкундатып жатат	1	2	3	4
18	Мен көңүл калууларды көпкө чейин унуту албайм	1	2	3	4
19	Мен өзүмдү контролдойм	1	2	3	4
20	Өз жумуштарым жөндө ойлонсом тынчсызданып баштайм	1	2	3	4

В.В.Бойконун спортчулардын эмоционалдык күйүү денгээлинин изилдөө
анкетасы

1. Жумуштагы уюштуруучулук кемчиликтер тынымсыз толкундатып, тынчсыздандырат жана чыңалат.
2. Бүгүнкү күндө кесибиме эмгек жолумдун башталышынан кем эмес ыраазымын.
3. Кесипти тандоодо ката кетирдим.
4. Мени начар иштеп калганып абдан толкундатып жатат.
5. Өнөктөштөр менен мамиленин жылуулугу менин маанайымдан көз каранды - жакшы же жаман.
6. Өнөктөштөрдүн бакубаттуулугу менден профессионал катары аз көз каранды.
7. Жумуштан келгенде бир аз убакытка (2-3 саат) мени менен эч ким байланышпашы үчүн жалгыз болгум келет.
8. Чарчап же стресске кабылганда өнөктөшүмдүн көйгөйлөрүн мүмкүн болушунча тезирээк чечүүгө аракет кылам.
9. Менин оюмча, эмоционалдык жактан мен өнөктөштөрүмө кесиптик милдетимди талап кыла албайм.
10. Менин ишим эмоцияларды басат
11. Чынын айтсам, жумушта чече турган адамдык көйгөйлөрдөн чарчадым.
12. Кээде жумушка байланыштуу тынчсыздануулардан уктай албай кыйналам
13. Өнөктөштөр менен иштешүү менден көп стрессти талап кылат
14. Адамдар менен иштөө күн сайын азыраак канааттандырат.
15. Мүмкүнчүлүк болсо жумушумду алмаштырмакмын
16. Мен кесипкөй колдоо, кызмат көрсөтүү, өнөктөшкө жардам бере албаганымга көп нааразы болом.
17. Мен ар дайым жумуш байланыштарга жаман маанайдын таасирин алдын алууга жетишем.
18. Жумуштагы өнөктөш менен мамиледе бир нерсе туура эмес болуп кетсе, бул мени абдан капалантат.
19. Жумуштан ушунчалык чарчагандыктан, үйдө мүмкүн болушунча аз сүйлөшүүгө аракет кылам
20. Убакыттын жетишсиздигинен, чарчоодон же стресстен улам көп учурда өнөктөшүмө керектүүдөн азыраак көңүл бурам.
21. Кээде жумушта баарлашуунун эң жөнөкөй учурлары кыжырданууну жаратат
22. Мен өнөктөштөрдүн ыраазы сөздөрүн сабырдуулук менен кабыл алам
23. Өнөктөштөр менен баарлашуу мени адамдардан качууга түрттү
24. Кээ бир кесиптештер же өнөктөштөр жөнүндө ойлосом, маанайым начарлайт.
25. Кесиптештер менен болгон чыр-чатактар же пикир келишпестиктер көп энергияны жана эмоцияларды талап кылат

26. Мен өнөктөштөр менен байланыштарды түзүү же колдоо барган сайын кыйын болуп баратат.
27. Жумуштагы абал мага абдан оор сезилет.
28. Менде жумушка байланыштуу тынчсызданган күтүүлөр көп болот: бир нерсе болушу керек, кантип ката кетирбөө керек, мен баарын туура кыла аламбы, алар жумуштан бошотулабы ж.б.у.с.
29. Эгер өнөктөш мага жагымсыз болсо, аны менен баарлашуу убактысын чектөөгө аракет кылам же ага азыраак көңүл бурам.
30. Жумушта баарлашууда “адамга жакшылык кылба, жамандык болбойт” деген принципти карманам.
31. Үй-бүлөмө жумушум тууралуу айтып бергенди жакшы көрөм
32. Иштин жыйынтыгына эмоционалдык абалым начар болгон күндөр болот
33. Кээде мен өнөктөшүмө эмоционалдуу жооп беришим керек деп ойлойм, бирок мен кыла албайм.
34. Мен ишим жөнүндө абдан тынчсызданам.
35. Жумуштагы өнөктөштөрүнүздөн ыраазычылык алганга караганда көбүрөөк көңүл буруп, кам көрөсүз.
36. Жумуш жөнүндө ойлосо, көбүнчө өзүмдү ыңгайсыз сезем: жүрөк сайылып, кан басымы көтөрүлүп, баш оору пайда болот.
37. Менин жетекчим менен жакшы мамилем бар.
38. Ишимдин элге пайдасы тийип жатканын көргөндө көп кубанам.
39. Акыркы убактарда менин жумушумдагы ийгиликсиздиктер мени кыйнап жүрдү.
40. Менин ишимдин кээ бир аспектиери терең көңүл калууларды, көңүл чөгөттүктөрдү жаратат.
41. Өнөктөштөр менен байланыштар адаттагыдан да начар болгон күндөр болот.
42. Мен өнөктөштөрдү жакшы-жаманга бөлөм.
43. Жумуштан чарчоо достор, тааныштар менен баарлашууну азайтууга аракет кылам.
44. Мен көбүнчө жумуштан тышкаркы өнөктөштүн мүнөзүнө кызыгам.
45. Көбүнчө жумушка эс алып, серигип, жакшы маанайда келем.
46. Мен кээде өнөктөштөр менен автоматтык түрдө, жансыз иштейм
47. Жумушта ушунчалык жагымсыз адамдарга жолугуп, аларга эрксизден жамандык каалап кетесиң.
48. Жагымсыз өнөктөштөр менен баарлашкандан кийин кээде физикалык же психикалык абалым начарлайт.
49. Жумушта мен дайыма физикалык же психологиялык ашыкча жүктү сезем.
50. Жумуштагы ийгиликтер мени шыктандырат.
51. Мен өзүмдүн жумуш абалым үмүтсүз окшойт
52. Жумушка байланыштуу ачуум келди.
53. Өткөн жылы менин үстүмдөн өнөктөштөн арыз (даттануулар) болгон
54. Өнөктөштөрүм менен болгон окуяларды жүрөгүм менен кабыл албагандыктан, нервимди сактап калам.

55. Мен көбүнчө жумуштан үйгө терс эмоцияларды алып келем.
56. Көбүнчө көңүлүм жок иштейм
57. Мурда мен азыркыга караганда өнөктөштөргө жакшы мамиле кылып көңүл бурчумун.
58. Эл менен иштееде мен нервинди бош кетирбе, ден-соолукка кам коргуло деген принципти жетекчиликке алам.
59. Кээде жумушка оор сезим менен барам: мен баарынан чарчадым, эч кимди көрбөйм, укпайм.
60. Жумуштагы оор күндөн кийин өзүмдү жаман сезем
61. Мен иштеген өнөктөштөрдүн контингенти абдан кыйын.
62. Кээде менин эмгегимдин натыйжасы мен сарптаган күч-аракетиме туура келбегендиги сезилет.
63. Ишимде ийгилик болсо, мен бактылуу болмокмун
64. Жумушумда олуттуу көйгөйлөр бар деп капаланам.
65. Кээде өнөктөштөрүмө мага каалабаган мамиле жана нерселерди жасайм.
66. Мен өзгөчө көңүл бурууну талап кылган өнөктөштөрдү жаман көрөм.
67. Көбүнчө жумуш күнүнөн кийин үй жумуштарын жасаганга күчүм жок.
68. Көбүнчө убакытты шаштырам: жумуш күнү тез бүтсө экен.
69. Шарттар, өтүнүчтөр, өнөктөштөрдүн муктаждыктары, адатта, мени чын жүрөктөн тынчсыздандырат
70. Эл менен иштегенде көбүнчө башкалардын азап-кайгысынан, терс эмоцияларынан көрүнбөгөн экранды коём.
71. Адамдар (өнөктөштөр) менен иштегеним мен үчүн абдан капа болду.
72. Күчүмдү калыбына келтирүү үчүн көп дары ичип турам.
73. Эреже катары, менин жумуш күнүм жеңил өтөт.
74. Аткарган жумушума болгон талаптарым шартка байланыштуу жетишкендиктеримден жогору.
75. Менин карьерам ийгиликтүү болду.
76. Жумушка байланыштуу бардык нерсеге абдан тынчсызданам.
77. Кээ бир туруктуу өнөктөштөрүмдү көргүм жана уккум келбейт.
78. Мен өз кызыкчылыгын унутуп, өзүн толугу менен адамдарга (өнөктөшкө) арнаган кесиптештерди жактырам.
79. Жумушта чарчоом, адатта, үй-бүлө жана достор менен баарлашууда анча деле таасир этпейт
80. Мүмкүнчүлүк берилсе, өнөктөшүмө азыраак көңүл бурам, бирок ал байкабай тургандай.
81. Жумушта адамдар менен болгон мамиледе нервим көп учурда чыдабай калат.
82. Жумушта болуп жаткан бардык нерсеге (дээрлик бардыгына) кызыгуум, жандуу сезим жоголуп кетти.
83. Эл менен иштөө мага профессионал катары терс таасирин тийгизди – бул мени кыжырдантты, толкундантты, эмоцияларымды басаңдатты.
84. Эл менен иштөө менин ден соолугумду бузуп жатканы анык



