• tartibga solish mexanizmlari munosabatlarini o‘zgartirish;

• organizmning fiziologik zahiralarini safarbar qilish va ulardan foydalanish;

• muayyan faoliyatga moslashishning maxsus funksional tizimini shakllantirish [2,5].

XULOSALAR

Moslashuvning fiziologik mexanizmlari va qonuniyatlarini tushunish jismoniy tarbiya jarayonida salomatlikni saqlash va mustahkamlash, ish samaradorligini oshirishning amaliy tibbiy-biologik va pedagogik muammolarini hal etishning kalitidir. Moslashuv qonunlari alohida tizimlar va organlarning muvofiqlashtirilgan reaktsiyalariga asoslanadi, ular umuman butun organizmning optimal ishlashini ta'minlaydi. Aynan intensiv jismoniy mehnat paytida sportchilarda ovqat hazm qilish tizimi va ajratish tizimlarining faoliyatini tormozlanishi, buning natijasida qon aylanishi va nafas olish funktsiyalarini kuchaytirish uchun tananing zaxira imkoniyatlari saqlanib qoladi. Jismoniy faoliyatga moslashish inson tanasining funktsional holatidagi o‘zgarishlar shaklida namoyon bo‘ladi. Asosan, bu ko‘rinishlar ijobiydir, ammo organizmga tushadigan yukning kattaligi, uning funksional tizimlariga mos kelmasligi, aksincha ularning funktsional holatga salbiy ta'sir ko‘rsatishi, turli kasalliklar va shikastlanishlarga olib kelishi mumkin.

Adabiyotlar

1. Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта. -Казань. 2009. –С. 57.

2. Коц Я.М. -М.: Физкультура и спорт, 1986. –С.47-48.

3. Пономарева И. А. Физиология физической культуры и спорта / учебное пособие / И. А. Пономарева; Южный федеральный университет. -Ростов-на-Дону; -Таганрог: Южного федерального университета, 2019. –С. 82-83.

4. Сакин Н.А. Адаптация спортсмена к физическим нагрузкам. Н.А.Сакин, Н.Н.Ерохина. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2015. – Т.1. -С. 236-239.

5. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. 1997. –С. 15.

6. Чеснова, Е.Л. Физическая культура / Е.Л. Чеснова. -М.: Директ-Медиа. 2013. –С. 60.

7. Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицирован-ных спортсменов. Учебное пособие. -М.: 1984. –С.49.

8. Смирнов В.М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. -М.: «Владос-пресс», 2002. –С. 572.

9. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: убеб. пособие для прикладного бакалавриата. Л.В. Капилевич. -М.: «Юрайт», 2016.

10. Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Ю.В.Корягина, Ю.П.Салова, Т.П.Замчий. -Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. –С. 87.

11. Киричук В.Ф. Физиология крови. –Саратов: Саратовский государственный медицинский университет. 1999. –С. 14.

REZYUME. Tadqiqot Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutida olib borildi. Maqolada yosh sportchilar tanasining turli jismoniy yuklarga moslashish jarayonlari bo'yicha tadqiqotlar natijalari keltirilgan. Bu muammoning dolzarbligi shubhasizdir, chunki jismoniy tarbiya va sport mamlakatimizda ko'plab yosh avlod va o'smirlar uchun hayot normasi va shaxsiy muvaffaqiyatning ajralmas atributiga aylanib bormoqda. Aniqlanishicha, muntazam jismoniy faollik organizmning o'sish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi, nafas olish, mushaklarining kuchi va chidamliligini oshirish, hayot qobiliyatini oshirish shaklida organlar va tizimlarning funksional holatini o'zgartirishga yordam beradi. Biroq, individual xususiyatlarga mos kelmaydigan yoki noqulay ekologik sharoitda sodir bo'ladigan jismoniy faoliyat turli kasalliklar va jarohatlarga olib kelishi mumkin.

РЕЗЮМЕ. Исследование проводилось в Нукусском государственном педагогическом институте имени Ажинияза. В статье представлены результаты исследования процессов адаптации организма юных спортсменов к различным физическим нагрузкам. Актуальность данной проблемы несомненна, так как физическая культура и спорт становятся нормой жизни и неотъемлемым атрибутом личного успеха для многих молодых людей и подростков в нашей стране. Установлено, что регулярная физическая нагрузка способствует ускорению процессов роста организма, изменению функционального состояния органов и систем в виде дыхания, повышению мышечной силы и выносливости, повышению жизненного тонуса. Однако физическая нагрузка, не соответствующая индивидуальным особенностям или происходящая в неблагоприятных условиях внешней среды, может привести к различным заболеваниям и травмам.

SUMMARY. The study was conducted at the Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz. The article presents the results of a study of the processes of adaptation of the organism of young athletes to various physical loads. The relevance of this problem is undeniable, since physical culture and sports are becoming the norm of life and an integral attribute of personal success for many young people and adolescents in our country. It has been established that regular physical activity accelerates the processes of body growth, changes in the functional state of organs and systems in the form of respiration, increases muscle strength and endurance, and increases vitality. However, physical activity that does not correspond to individual characteristics or occurs in adverse environmental conditions can lead to various diseases and injuries.

ҚАРАҚАЛПАҚСТАНДА МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӘЛИМ СИСТЕМАСЫ ҲӘМ ОНЫҢ РАЎАЖЛАНЫЎЫ

А.Машарипова – *аға оқытыўшы*

Қарақалпақстан Республикасы педагогларды жаңа методикаларға үйретиў Миллий орайы

Таянч сўзлар: мактабгача таълим, мактабгача таълим ташкилотлар, мактабгача ёш, мактабгача тарбия, боғча, хусусий боғча, мобиль боғча.

Ключевые слова: дошкольное образование, дошкольное учреждение, дошкольный возраст, дошкольное воспитание, детский сад, частный детский сад, мобильный детский сад.

Key words: preschool education, preschool foundation, preschool age, preschool upbrinoune, kindergarten, private kindergarten, mobile kindergarten

Өзбекстан Республикасы Президенти Ш.Мирзиёевтың 2017 жылы 9- сентябрьдеги «Мектепке шекемги билимлендириў системасын түп тийкарынан жетилистириў иләжлары ҳаққында» ғы ПҚ-3261-санлы қарары бизиң социаллық өмиримизди дәўир талабына сай жаңа басқышқа көтерди. Себеби, бизиң жарқын келешегимизди даўам еттириўши жас нәрестелеримиздиң тәрбиясы ҳәм оларды мектепке таярлаў бүгинги күнимиздиң ең баслы ўазыйпасы ҳәм келешегимиздиң тийкары болары анық. Ҳүрметли Президентимиздин бул қарары мектепке шекемги тәрбия ҳәм билимлендириў системасын тез пәт пенен заман талабына сай жетилистириў, жедел раўажландырыў олардың материаллық техникалық базасын беккемлеў ҳәм бундай тәрбия шөлкемлериниң тармақларын кеңейтиў, оларды терең билим ҳәм көнликпеге ийе жетик маманлықтағы педагог ҳәм тәрбияшылар менен тәмийинлеў, мектепке шекемги жастағы балаларды мектепке таярлаў бағдарында түпкиликли жаңа дәўир көз-қарасынан жантасып, олардың тәлим-тәрбиялық жумысларының жаңа дәўир ҳәм миллий қәдриятларымыздың ең жоқары сыпаттағы қағыйдаларын қамтыйтуғын бағдарламаларын, технологияларын ислеп шығыў ҳәм жумыс процессине енгизиў, сондай-ақ усы ислерди әмелге асырыў ушын бул

мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлериниң санын көбейтиў, барлық шараятларды жаратыў ўазыйп-алары қолға алынды. Бул қарар тийкарында 2017-2021-жылларға мөлшерленген бағдарлама қабыл етилди ҳәм бағдарлама тийкарында ис-иләжлар баслап жиберилди.

Ҳәзирги күнде Мәмлекетимизде үзликсиз билим-лендириў системасында болып атырған өзгерислердиң бири сыпатында мектепке шекемги билимлендириўдеги өзгерислерди айтып өтсек орынлы. Өзбекстанда, соның ишинде Қарақалпақстан Республикасында мектепке шекемги билимлендириў тараўын раўажландырыўға, әсиресе билимлендириўдиң сыпатын арттырыўға, сондай-ақ баланы мектепке ҳәр тәреплеме таярлаўға миллий ҳәм жәҳән тәжирийбелерин есапқа алған ҳалда тараўды модернизациялаўға айрықша итибар қаратылған. Нәтийжеде мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлериниң материал-техникалық базасы, методикалық жақтан тәмийнлениўи жетилистирилип, оқытыў процессине алдыңғы педагогикалық ҳәм хабар технологиялары кеңнен енгизилмекте.

Мәмлекетимизде мектепке шекемги билимлендириў системасын түптен жетилистириў бойынша бир қатар пәрман ҳәм қарарлар қабыл етилди: Өзбекстан Республикасы Президентиниң «2017-2021-жылларда мектепке шекемги билимлендириў системасын жәнеде жетилистириў ис-илажлары ҳаққында» ғы 2016-жыл 29-декабрдеги PQ-2707-санлы, «Мектепке шекемги билимлендириў системасын жәнеде жетилистириў ис-илажлары ҳаққында» ғы 2017-жыл 9-сентябрь айындағы PQ-3261-санлы қарарлары, «Мектепке шекемги билимлендириў системасын басқарыўды түптен жетилистириў ис-илажлары ҳаққында» ғы 2017-жыл 30-сентябрьдеги PF-5198-санлы пәрманлары мысал бола алады. Жәнеде Республикамызда мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлерин шөлкемлестириў, тәлим-тәрбия жумысларынын нәтийжелилигин арттырыў машқалалары бойынша бир қатар илимий-изертлеў жумысларыда алып барылмақта.

Мектепке шекем билимлендириў тараўы социал раўажланыўдың зәрүрли басқышы ретинде өзине тән раўажланып, жәмийетимиздеги раўажланыўдың тийкары болған. Өткен совет дәўиринде жас нәрестелер тәлим-тәрбиясына пәсирек, екинши дәрежели истей, көз қарас болғаны ҳеш кимге сыр емес. Ол дәўирде балалардың тамағын шала шарпы тойдырып, үсти басын еплемей кийим кеншек пенен тәмийинлеў иси биринши дәрежели мәселе болып кеткен еди. Ал олардың тәлим – тәрбиясы, мектепке оқыўға таярлаў - екинши, ҳәттеки үшинши дәрежели ўазыйпадай болып келгени ҳәммеге мәлим. Аўыл арасында, көше бойларында, таса жерлерде, көп этажлы жайлардың подъездлеринде, гаражлар араларында, тасландыхана дөгереклеринде, питпей қалған қурылыслар, гөне адамсыз қалған тасланды жайлар араларында, вокзаллар, остановкалар, базар араларында балалардың үсти басы шаңға батып, топар топар болып ойнап жүриўлери, күнделикли турмысқа айланып, үйреншикли болып кеткен еди. [3:5] Раўажланыўдың тийкарғы факторы болған мектепке шекемги билимлендириў тараўы тенденцияларын, раўажланыў жолларын, өзине тән өзгешеликлерин үйрениў, келешектеги раўажланыў жолларын белгилеў әҳмийетли мәселелерден есапланады. Сол себепли, бул мектепке шекем билимлендириў тараўындығы машқалаларды үйренип шығыў ҳәм сапластырыў мәселесинде Қарақалпақстан мектепке шекем билимлендириў тараўы ҳәм мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлери раўажланыўы ҳаққында қатар тарийхый дереклер жаратылды. Мысалы Я.М.Досумов, академик С.А.Камалов, Р.Қосбергенов, Қ.Айымбетовлардың фундаментал илимий дөретпелеринде Қарақалпақ халқының бай тарийхы, мәдenияты, билимлендириў тараўы менен байланыслы мәселелер комплекс тәризда үйренилди. Әсиресе Я.Досумовтың “Орта Азия халықлары билимлендириў тарийхынан очерклар” атлы диссертациясы Қарақалпақстанның билимлендириў системасы бойынша дәслепки илимий изертлеўлерден болды. Қарақалпақстанның мектепке шекем билимлендириў тараўы ҳәм мектепке шекем билимлендириў шөлкемлери бойынша изертлеў алып барған алым Р.Ю.Сейтимбетова болып табылады. Алым Қарақалпақстанның мектепке шекем билимлендириў тараўының бир неше жыллық тарийхын үйренип, Қарақалпақстандағы дәслепки бакшалардың дүзилиўи ҳаққында, бақшаларға мектепке шекемги жастағы балалардың қамтып алыныўы, педагог-тәрбияшылар менен тәмийинлениўи, материаллық-техникалық база, оқыў методикалық-әдебиятлар менен тәмийинлениўиндеги мәселелер, сондай-ақ мектепке шекемги билимлендириў тараўындағы реформалар бойынша бир қатар изертлеў жумыслары алып барылған. Бул изертлеў жумыслары әлбетте Карақалпақстан Республикасындағы мектепке шекемги билимлендириўдиң жәнеде раўажланыўына унамлы тәсирин тийгизеди.

Бүгинги күнде бизиң мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлеримиз, балалардың индивидуал зәрүрликлерин есапқа алған халда, ерте жас ҳәм мектепке шекем жастағы балалардың раўажланыўына қойылатуғын мәмлекетлик талаплар ҳәм мәмлекетлик оқыў дәстүри бойынша ҳәр тәреплеме раўажланыўы ушын қолайлы шараятлар жаратып бермекте. Мектепке шекемги тәрбия мәкемелериндеги тәлим-тәрбияның тийкарғы мақсети физикалық жақтан саў-саламат, ақыл-еси пүтин, интеллекти раўажланған, логикалық пикирлейтуғын, руўхый бай, өз пикирин еркин айта алатуғын жетик шахсты тәрбиялаў болып табылады [4:56]. Мектепке шекемги тәрбия мәкемелери хызметкерлери буларды терең тусинип ертеңги келешегимиз болған әўладларымызды миллий, мәдений қадрийатлар, өзлигимизди аңлаў, миллий мақтаныш, Уатанға муҳаббат, жасы үлкенлерге ҳәм кишилерге, ата-аналарына ҳүрмет-иззет түсиниклерин ҳәм сезимлерин сиңдирип барыўы лазым. Себеби дөгерек этираптағы адамлардың сөйлеў мәдениятЫ, өз ара мүнәсибети тәсиринде бақшада тәрбияланып атырған жас балалардың сезимлери раўажланып барады ҳәм жеке өзгешеликлери пайда бола баслайды. Усы көз-қарастан келип бүгинги күнге келип республикамызда мектепке шекемги раўажландырыўға жәнеде итибар қаратылмақта. 2021-жылдың жуўмағына нәзер тасласақ, республикамызда 1419 МШБШ болып, соннан 434 мәмлекетлик, екеўи шөлкемге қараслы, 82 си мәмлекетлик-жеке меншик шериклик тийкарында, 9 ы жеке меншик ҳәм 892 си шаңарақлық мәмлекетлик емес мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлери жумыс алып барып, 3-7 жастағы балаларды мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлерине қамтып алыў көрсеткиши 75 пайызға жеткерилип, қамтып алыў салыстырмалы түрде 6,2 пайызға артқан. Биз бул көрсеткиштиң өсиўине не себептен куўаныўымыз керек?. Яғыный бул көрсеткиш өсетуғын болса, яғный мектепке шекемги жастағы балалар қаншелли мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлерине қамтып алынса, мектеп тәлимине таяр балалардың саны сонша артады. Демек, Мәмлекетимизде билимлендириўдиң сыпаты өз-өзинен арттады. Республикамызда 2021-жылда 3-7 жастағы балалар саны 153464 ке жеткен. Соннан, 119769 бала мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлерине қамтып алынған болып, қамтып алыў көрсеткиши 78 пайызды қурайды. Мектепке шекемги

билимлендириўге балаларды қамтып алыў мәмлекетлик, мәмлекетлик мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлериниң жаңадан қурылыўы, реконструкцияланыўы есабынан қосымша орынлардың жаратылыўы, мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлериниң филиалларына ҳәм бос турған иматратларға айрықша юридикалық статустың берилгенлиги, шаңарақлық мектепке шекемги билимлендириў шөлкемлериниң шөлкемлестирилиўи, сондай-ақ мектепке шекемги жастағы балалардың саны аз ең шетки аўылларға мектепке шекемги билимлендириўдиң альтернатив түрлериниң алып кирилгенлиги есабынан әмелге асырылды. Яғный, 2021-жыл 3-августтағы "Мобиль топарлар базасында мектепке шекемги билимлендириў хызметлерин көрсетиў системасын жәнеде раўажландырыў илажлары ҳаққындағы" қарарларына муўапық Еликқала, Кегейли, Беруний, Төрткүл, Шоманай районларында, жәми 28 топар шөлкемлестирип, оларға 394 бала қамтып алынған. Ҳәзирги ўақытта балаларды бақшаларға қамтыўды арттырыў бойынша бир қатар жумыслар даўам етпекте. Өз Ўатанын, өз миллетин шын жүректен сүйетуғын, ҳәр бир келешегин ойлаған инсан, мектепке шекемги тәлим саласында хызмет етип атырған ҳәр бир устаз ҳәм педагог тәрбияшы Президентимиздиң бул тараўды раўажландырыўдағы қойған муқаддес ҳәм жуўапкерли ўазыйпаларын ең жоқары дәрежеде орынлаў ушын өзлериниң барлық күш ғайратын салып, хызмет етеди. Әлбетте, бул исленген жумыслар мәмлекетимизде мектепке шекемги билимлендириўдиң раўажланыўына хызмет етеди.

Әдебиятлар

1. «Илк қадам» Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. –Тошкент: 2018.
2. "2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида". Ўзбекистон Республикаси
Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги ПҚ-2707-сонли Қарори.
3. Кощанов К.М. «Мектепке шекемги билимлендириў системасын жетилистириў – келешегимиз тийкары» атамасындағы республикалық илимий-әмелий конференциясы.
4. Тлеумбетова К.Д. "Мектепке шекемги билимлендириў: тәжирийбелер, машқалалар ҳәм раўажланыў перспективалары" атамасындағы Республикалық илимий - әмелий конференциясы.
5. www.Lex.uz

РЕЗЮМЕ. Мақолада бугунги кунда Қорақалпоғистонда мактабгача таълим тизими ва мактабгача таълим ташкилотларининг ривожланиши бўйича қатор маълумотлар келтирилган. Мактабгча таълим тизимининг ҳолати, мактабгча ёшдаги болаларнинг мактабгача таълим ташкилотларига қамраб олиниши ҳақида ва ташкилотларнинг фаолияти ҳақида манбаларга таянган ҳолда асосланган.

РЕЗЮМЕ. В статье представляются примеры в сфере дошкольного образования. На основании научно-теоритических источников о приёме детей дошкольного возраста в дошкольные образовательные учреждение и деятельности.

SUMMARY. This article includes much information from sphere of preschool education and based on sources about the enrollment of preschool children in preschool education institution and the actioties of organization.

UDK 796.011.1

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORTTÍŃ SHAXSTÍ HÁR TÁREPLEME QÁLIPLESTIRIWINDEGI ÁHMIYETI

M.B.Ramazanov – *aǵa oqıtıwshı*
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Tayanch so'zlar: sportchi shaxsi, sport faoliyati, sportchining xususiyatlari, sportchining tayyorgarligi, sport mashg'ulotlarining sportchi shaxsi shakllanishiga ta'siri, sport jamoalarida shaxslararo munosabatlar, jamoadagi psixologik muhit.

Ключевые слова: личность спортсмена, спортивная деятельность, характеристики спортсмена, подготовка спортсмена, влияние спортивной подготовки на формирование личности спортсмена, межличностные отношения спортсмена, межличностные отношения в спортивных командах, психологическая среда в команде.

Key words: athlete personality, sports activities, athlete's characteristics, athlete's training, the impact of sports training on the formation of the athlete's personality, interpersonal relationships in sports teams, the psychological environment in the team.

Ózbekstan Respublikasın jáne de rawajlandırıw boyınsha Rawajlanıw strategiyasınıń "ádalatlı social siyasat júrgiziw, insan kapitalın rawajlandırıwǵa qaratılǵan áhmiyetli jónelislerde kórsetilgen wazıypalarında jas áwlattı tárbiyalaw, onıń mánáwiyatı hám mádeniyatın kóteriwge qaratılǵan ilajlar nátiyjeliligin asırıw" wazıypaları belgilengen [1]. Sol kózqarastan, dene tárbiyası sport shınıǵıwlarınıń oqıwshı-sportshılar shaxsınıń qáliplesiwindegi roli máselesi aktual máselelerinen biri ekenligin kórsetedi. Dúnyada sport trenirovkaları hám dene tárbiyası járdeminde shaxs ruwxıylıǵın qáliplestiriw nátiyjeliligin asırıw boyınsha oqıwshı-jaslarda qatań turmıslıq poziciyanı rawajlandırıw monitoringi modelin jetilistiriw, shaxstı qáliplestiriwde sport túrleriniń áhmiyetin diagnostikalaw sistemasın rawajlandırıw, sportshılardıń psixologiyalıq tayarlıǵın jetilistiriw, sportshılardıń sezimlik-shıdamlılıq jaǵdayın anıqlawdıń psixologiyalıq sistemasın rawajlandırıw, sport jámáátlerinde psixologiyalıq ortalıq natiyjeliligin asırıwdıń psixologiyalıq mexanizmlerin jaratıw sıyaqlı áhmiyetli turatuǵın jónelislerde ilimiy izertlew jumısları alıp barılmaqta. Sportshı shaxsı, sport iskerligi, sportshınıń qásiyetleri, sportshınıń tayarlıǵı, sport shınıǵıwlarınıń sportshı shaxsı qáliplesiwine tásiri, sport jámáátlerinde shaxslar aralıq munasábetler, jámáattegi psixologiyalıq ortalıq sıyaqlı mashqalalardı izertlewge arnalǵan bir qatar jumıslar ámelge asırılǵa. Bunday jumıslardı K.Dzigoro, Ch.X.Xi, E.Geron, V.Navrotskaya, V.Doyl, P.Rokushfalvi, V.Goshek, V.Norakidze, P.Rudik, Yu.Palayma, A.Puni, O.Chernikova, A.Rodionov, N. Xudadov, I.Onichenko sıyaqlı ilimpazlardıń miynetlerinde kóriw múmkin.

Dene tárbiyası hám sporttıń xarakterli tárepi sonda, ol sezim hám psixikalıq keshirmelerdiń joqarı aktivligi, ózgeriwsheńligi, bir sezimniń basqasına almasıwı, geyde keri jaǵdaylar payda bolıwı, yaǵnıy házir sportshı jarısta jeńis quwanıshına erisse, bir qansha waqıttan keyin bolsa ruwxıy azap, qayǵı, úmitsizlik hám soǵan uqsas jaǵdaylar júzege keliwi múmkin.

Anıq iskerlik processinde júzege keletuǵın bunday sezimler orınlanıp atırǵan háreketke hám onıń nátiyjesine tásir kórsetedi. Olar sportshınıń jumıs qábiletin asıradı, organizmniń turmıs iskerligi procesin rawajlandıradı, bular bolsa sportshıda unamlı minez-qulıq, aktiv háreket payda bolıwı ushın faktor boladı.

Sport jarıslarında jeńiske járdem beretuǵın bunday arnawlı sezimlerge tómendegilerdi kirgiziw múmkin: jawıngerlik ruxlanıw, sportqa tiyisli tınıshsızlanıw, ashıw, qızıǵıwshılıq, báseki, ar-namıs sezimi hám basqalar [2:192].

Jawıngerlik ruxlanıw joqarı aktivlik jaǵdayına tán bolǵan sezimlik keshirme bolıp, ol sportshınıń óz maqsetine erisiw ushın ayrıqsha faktor bolıp xızmet etedi. Bul sezim aktiv unamlı sezimlik jaǵday bolıp, ol sportshı kúshiniń asıwına, jeńiske jetiwine bolǵan isenimin, gúres hám