

УДК 159.9: 796/799

ББК 88.3: 75.0 я 73

С74

Құрастырушы: Айманбетова Н.А. оқытушы

Спорт психологиясы. Студенттерге арналған оқу-әдістемелік көмекші құрал. Алматы, 2011.

Спорт психологиясынан студенттерге арналған оқу-әдістемелік көмекші құрал **«Бакалавр» біліктілігімен дайындалатын барлық мамандық студенттеріне есептелініп құрастырылды.**

Спорт психологиясын оқып-үйренуге арналған әдістемелік оқу құралы психология пәнінің жалпы қатарындағы спорт психологиясы курсының негізін аша түседі. Дене шынықтыру мен спорттың қыр-сырын меңгеріп, сапалы түрде психологиялық және басқа да даярлық түрінің теориясын меңерумен бірге психодиагностикалық әдістемелер қатарын біріктіреді.

ISBN 978-601-7213-37-4

Рецензенттер: педагогика ғылымының докторы, профессор И.Ф. Андрушишин. педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент Г.Д. Алимжанова.

Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі кафедрасының мәжілісінде қарастырылды. №1 Хаттама. 2011 ж. 1 қыркүйек.

ISBN 978-601-7213-37-4

©Қазақтың спорт және туризм академиясы, 2011.

Қазіргі таңда еліміз ауқымды түрде спортқа бет бұрған шақта, елімізде спортшылар қатары көбейіп, олардың спорттық жетістігі де жоғарылауда. Еліміз спорттық имиджін бекіту мақсатында үлкен халықаралық жарыстар өткізуде. Жарыстағы жоғары жетістік спортшының физикалық, техникалық, тактикалық даярлығымен қатар оның психологиялық даярлығымен де сипатталады. Сондықтан да елімізде спорт психологтарына деген сұраныс жылдан-жылға арту үстінде. Білікті де білгір мамандарды даярлау жас ұрпақ сабақтасына үлгі болады, және әлемдік аренада біздің еліміздің туынын көкке желбіреуіне бірден-бір себепші болады.

Курсты оқыту теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімде спортшы, жаттықтырушының психологиялық сипаты мен ерекшеліктерін, техникалық, тактикалық, физикалық даярлық пен психологиялық даярлық ерекшеліктерін, жарыстың психикалық күйін, мобилизациялық даярлықты, жарыс пен жаттығудың психологиялық астарын, спорт пен жаттығу кезінде пайда болатын психикалық қысым мен кедергілердің себебі мен сипатын, спортшылардың ерік сапаларының көрінісі мен агрессия көріністерінің ерікті түрлереттелу ерекшелігі және сипатын оқып біледі. Спортшылар үшін бірден бір қажет сапалардың дамуы мен ағымдауы үшін осы қатардағы тақырыптарды оқып тәлім алудың маңызы зор.

Студенттердің практикалық және семинар сабақтарында жүргізетін әдістемелер қатары практикалық бөлімде ұсынылған. Осы әдістемелер спортшының танымдық аймағын анықтай отырып, спортшының көңіл-күйін, оның сабаққа, өзіне, жаттығу мен жарысқа деген қатынасын, ата-анасына, командалас достарына, зәріптестеріне деген қатынасы салыстырмалы түрде анықталады. Сондықтан да спортта психодиагностикалық әдістерді қолданудың маңыздылығы мен артықшылығы өте зор. Осы диагностикалау нәтижесін сараптай келе, спорт психологы жаттықтырушымен бірлесе оқу-жаттығу әдісі мен тәсілдерінің аса тиімді жолдарын қарастырады. Олармен жұмыс жүргізерде жастық, жыныстық ерекшеліктерімен бірге олардың білімі мен тәжірибесін, интеллектуалды кемелділігін де назарға ала отырып тиімді тәсілдерді қолданады.

Курсты оқудың міндеттері:

1. Спорт психологиясын оқып-үйренудегі маңыздылығы мен ерекшелігін ашу.
2. Спорт психологиясында ғылыми зерттеу және психодиагностика әдіс-тәсілдерін жүргізу амалдары мен тәртібіне үйрету.
3. Спортшының жан-жақты даяр болуын меңгерту.

1.1 Қазақстандағы спорт психологиясы жайлы бірер пікір.

Спорт психологиясы-дене шынықтыру әрекетіндегі адам психикасының көп түрлі өзгерістері мен қалыптасу заңдылықтарын зерттейтін психология ғылымының саласы. Спорт психологиясының қазіргі уақыттағы мәселелері- спортшының осы әрекет саласындағы жаттығу техникасының нәтижелігі, жарыс кезеңіндегі адамның психологиялық жағдайы мен күйі, жаттықтырушы мен спортшының арақатынасы, ұжымдық ерекшеліктері, спортшының тұлғалық қалыптасуы. Мұнда тек спортшылардың жоғары нәтижеге жетуіне жағдай жасау ғана емес, сонымен қатар спортшы тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін арттыру болып табылады. Спорттық жарыс алдында спортшылардың психикасын сол үрдіске бейімдеп, жаттықтыру және басқару секілік жағдайында оларды жеңімпаз ететіндей нұсқалармен қаруландыру.

Спорт психологиясы жарыс және жаттығу жағдайында адам психикасы ерекшеліктерінің көрінуі мен дамуының, сондай-ақ топтық өзара әрекеттестік заңдылықтарын зерттеуге ерекше мән береді. Психологияның басқа да көптеген бағыттары сияқты Қазақстандағы спорт психологиясы жиырмасыншы ғасырдың 60-70 жылдары қауырт дамыды; бастапқыда бұл салада негізгі зерттеулер спортшылардың қабілеттері мен мүмкіндіктерін, спорттық жаттығулардың елімізде нәтижелілігін арттыру амалдарын зерттеуге жұмылдырылған. Қазіргі уақытта спорт психологиясының зерттейтін мәселелері анағұрлым көбейді.

Спорттың әр түріне орай, жалпы, педагогикалық, жас ерекшелік және әлеуметтік психологиядағы жетістіктері ескеріле отырып, арнаулы жаттығу кешендерінің бағдарламасы жасалуда. Бұл арада Қазақтың Спорт және Туризм Академиясының Дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, профессор Андруцишин И.Ф. басқарған психологтар елеулі жұмыс жүргізуде. Олар спортшылардың дене, сондай-ақ психикалық жаттыққандығын, эмоция, ерік-жігіс этикалық, моральді адамгершілік және ұжымдық дайындалғандығын кемелдендіруге ерекше назар аударуда. Спорт психологиясында қозғалыс дағдылары мен бейшіліктерін нәтижелі қалыптастыру заңдылықтары, дене күші мен төзімділік, ептілік көрсеткіштерін жетілдірудің әдістері біршама зерттелген. Бұл зерттеулерде спортшылардың арнаулы түйсіну, қабылдауларының атал айтқанда мөлшері мен арақашықтықты сезіну, қас қағым сәттерде ситуацияны болжау, «топты сезіну», «суды сезіну», секілді қасиеттерінің қалыптасу жолдары мен әдістері анықталады. Бұған қоса байқағыштықты, елестетуді, стратегиялық және тактикалық ойлауды, топтық ойындарда үйлесімді өзара әрекеттестікті жақсарту мәселелерін де шешеді. Бұл зерттеулер әр жастағы спортшылардың өзіндік қабілеттерін, арнайы іріктеу амалдарын анықтау, сондай-ақ жаттықтыру саласында одан әрі зерттелуі қажет. Спорт психологиясының психикалық регуляциялау, сөре алдында өзін-өзі ұстау, жарыс барысындағы және жарыс жағдайынан кейінгі ұстаным секілді бағыттары ерекше проблемаларға назар аудару қажет. Соңғы жылдардағы қазақ психологтарының зерттеулерінде спортшының өз жеңістеріне және жеңілістеріне көзқарасы мәселелеріне көңіл бөлу. Командалар құру, олардағы тұлғаралық және командаларлық қарым-қатынастардың құрылып топтасуы және құндылық-бағдарлық бірлігін нығайту проблемалары, жаттықтырушының ұжыммен, жанкүйерлермен (булардың ішінде спорт «фанаттарымен») қарым-қатынасы, командаларлық қарым-қатынас, әлеуметтік-психологиялық зерттеулер өз алдына бір бағыт болып саралануда.

Спорт психологиясының негізгі зерттеу бағыттарының бірі- спортшылардың жас өскін болуға жарайтындай тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін арттыру болып табылады. Бұл жерде спорт психологиясындағы тарихи сабақтастықтарды да еске алмаса болмайды. Сондықтан Ф.А. Гребане, В. Ким, В.Ф. Солов, Б.К. Қаражанов, А.А. Ахметовалар зерттеулері мен еңбектері дәстүрлі түрде еске алынуы тиіс.

А.А. Гужаловский бойынша қозғалыс функциясы дамуының сензитивті кезені
Бұл жерде: «=» - ер балалар, «+» - қыздар.

Жас кезеңдері (жасы)	Қозғалыс дағдылары						
	Күш-жылдамдықты			Төзімділік			Икемділік
	Күш тұрақтылығы	Қозғалыс қарқыны	Жылдамдық	Статистикалық күш	Қарқындылық күші	Жалпы (жүгіру)	
7-8		=+					
8-9		=+				=	
9-10			+	+	+		-
10-11					+	=	
11-12			+	+	=+	+	
12-13						=	
13-14							=
14-15							+
15-16							=
16-17	= +			=			

1.2 Дене даярлығындығы танымдық процестердің дамуы

1. Компенсация принципі – әрекетті орындауда бірнеше анализаторларды іске қоса білу. Сондықтан спортшыларда «сезім» пайда болады. Жүзушілер судың, шаңғышылар қардың, боксшылар дистанция, гимнастарда снарядты сезінуі.

2. Күн тәртібі. Күнделікті күн режимін қалағалау, дене даярлығын дұрыс қамтамасыз етеді.

3. Қолтау принципі – әрбір топ не команданың жарыс алдындағы өзінің киім үлгісі мен әрекетін демонстративті сомдауы. Ол белгілі бір бейне, символдық әрекетке толы болуы мүмкін. Осы дәстүрлер қатарына: ант беру, арнайы командалық жейделер, амулеттер тағу, киім үлгісі т.б. жатады.

4. Абстракциялау принципі. Бұл принцип формальді және мазмұнды болып бөлінеді. Формальдыда әртүрлі сызу мен жазу қолданылады, схема жүзінде көрсетіледі. Мазмұнды құрылымда педагогикалық міндеттер бірінігі кезекке шығады.

5. Іс-әрекетке кіру принципі. Кез келген танымдық процесс, оны бекітіп практикада қолданбаса, әрекет бекітілмейді, дамымайды. Ол үшін әрекет пен оған итермелеуші күштірткі болу қажет. Дене даярлығы – бұл оқушылардың тұлғалық бағытталған психикалық

және физикалық сапалардың дамуымен байланысты оқыту мен тәрбиелеу процесі. Дене тәрбиесін мақсатқа бағытталған әрі жүйелі, сапалы құру үшін даму кезеңінің психикалық және физикалық мүмкіндігін бағалап, назарға алу керек.

1.3 Спорттық жаттығу процесінің жалпы сипаттамасы

Спорттық жаттығу спортшының жалпы жұмысқа қабілеті мен таңдаған спорт түріндегі жан жақты даму ерекшелігімен сипатталатын педогоикалық процесс. Спортшының нақты спорт түріндегі жаттығу процесі дұрыс ұйымдастырылған жағдайда, ол спортта жоғары жетістікке жете алады.

Спорттық жаттығу әрқашанда спорттық-техникалық және күнделікті жасалынып отыратын дене жаттығуларын біріктіреді. Спорттық жаттығу спортшының максималды мүмкіндігін анықтай отырып, спорттық техниканың жоғары дәрежеге жетілуі мен қажетті моральді сапалардың дамуын міндетке алады.

Таңдалған спорт түріндегі жаттығу спортшының жоғары деңгейде жұмысқа деген қабілетінің пайда болуы мен спорттық көрсеткішінің жоғарылауына ықпалын тигізеді. Ол мақсатты және жүйелі түрде жаттығуды қайталау арқылы іске асады. Жаттығу спортшы ағзасының функционалды іс-әрекетіне ықпал етеді. Осы ықпал таңдалған спорт түріне байланысты жоғары жүйке жүйесі жұмысын қарқынды етіп, жүрек-қан тамыр жүйесін өзгеріске әкеліп, спортшының энергия қорын үнемдеуіне себеп болады. Осы физиологиялық процесстердің өзгерісі спортшы бойында мықтылық пен төзгіштік, жылдамдық пен қозғалыс координациясын дамытады. Аталған сапалар таңдалған спорт түрінде шыдамдылық пен шапшаңдық, күштің дамуына ықпал етеді.

Әр спорт түрінде спорттық жаттығу мазмұны да әртүрлі. Мысалы жылдамдықты назарға алған шаңғышының бір күндік жаттығуы кезінде, 20-30 шақырымды жүріп өтіп, жаттығушылық мезгіл шінде бірнеше жүздеген шақырымды артта қалдыруы мүмкін. Ал боксшының жаттығу процесі спортшының жүйке жүйесіне деген әралуан талаптарды қойтын тактикалық міндеттерді шешу мен қимыл-қозғалыс әкесттерін нақты орындауын талап етеді.

Осыған орай әр спорт түріндегі жаттығу процесі бір жағынан алғанда- спортшының белгілі бір спорт түрінде жоғары жетістікке жетуін айқындайтын педогоикалық процесс ретінде қарастырылса, екінші жағынан – спортшыға қажетті моральді және физикалық сапаларды дамыту мен жан-жақты физикалық даярлығын жоғарылату тұрғысынан қарастырылады.

Әр спорт түріндегі жаттығу оқыту процесімен бірге жүру керек. Оқыту мен жаттығуды қозғалыс дағдысы мен моральді еріктік сапалардың дамуына ықпал ететін бір-бірінен ажырамас процесс деп қарастыру қажет.

Оқытудың мақсаты – дене жаттығуы әдіс-тәсілдерін дұрыс меңгеруін қалыптастыру. Жаттығу – жаңа тәсіл меңгеріліп спортшы қандайда бір әдіс-тәсілді жүз найыз іске асыра алмаса да жоғары ікемділікпен орындауы кезінде іске асады. Оқыту кезінде басты назар сол спорт түріне қажетті білім мен практикалық дағдыларды меңгеруіне аударылады.

Спорттық жаттығудың басты мақсатына сол спорт түрінің техникасын меңгеруіне ықпал ететін нақты координацияланған қозғалыс дағдысын қалыптастыру болып табылады. Қозғалыс дағдысының дамуы қозғалыс аппараты мен орталақ жүйке жүйесі, сезім мүшелерінің арасында ұзақ мақсатқа бағытталған байланыс орнатуымен сипатталады.

Қозғалыс аппараты мен орталақ жүйке жүйесі процесі арасындағы байланысты одан әрі бекіту үшін, дене жаттығуын жүйелі түрде қайталап отыру қажет.

Жаттығуды қайталау кезінде бас миының үлкен ми сынарларында біртіндеп қозу мен тежелу процесстері арасында байланыс орнап, дағдының физиологиялық негізін қалыптасатды. Тек қана бірнеше рет ұзақ уақыт көлемінде тынбай қайталаудың негізінде дағды қалыптасып, автоматты деңгейге жетеді. Егер жаттығу қимылы қате орындалса, кей кезде жаттығу процесінде қалыптасқан динамикалық стереотипті бұзуда тура келеді. Бірақ

жатталып қалған қозғалыс әрекетін санадан өшіріп, орнына жана әрекетті зейін аударып қажырлықпен орындау аса қиынға соғады.

Жүйеге негізделген ұзақ уақытты жоспарлы жаттығу нәтижесінде спортшының бойында сол спорт түріне деген қабілеті пайда болып, ағзаның жұмысы жоғарылайды.

Спортшының бойындағы осы күйі оның жан-жақты физикалық дамуы мен жаттығу барысында қалыптасатын күш, шыдамдылықтың дамуы, неміділік пен шапшаңдық сапаларының дамуына бірден бір ықпалын тигізеді.

Спортшының дәір болу күйі сол спорт түрін тамаша меңгеруін көздейді. Спортшының бойында физикалық күші мен эмоциясы, ерік-жігері, интеллектуалды процесстері де мобилизацияланады. Мысалы тау шаңғысы спорт түрімен шұғалданушы спорт шеберлері, «спорттық формада» болғанда, трамплиннен секіруін сәтті іске асырады. Секіру уақытында олар өздерін ауада қалқып бара жатқандай сезінеді екен.

Дәір болу күйінде секіру уақытында олар барлығын бағдарға алып, саналы түсіне алады: қонатын орнын, төрешілерді, көрермендерді назарға алады. Ауадағы ұшу күйін де бағдарлай алады: қолы мен шаңғысын дұрыс бағытта ұстау, яғни ауада қалықтаған спортшы секундтың жүздеген бөлігінде не болатынын саралай алады. Егер спортшы секіру барысында шаңғысын сындырып алса, ол осы сәтті бірден саналы түсініп, қонар уақытында шаңғысы сынған аяғын көтеріп, бір аяқпен жерге қонады. Сондықтан да ол жарақаттанудың алдын алады. Егер спортшы жаттықпаған болса, ол осы жайттарды түсіне алмайды.

Жоғары деңгейде жаттыққандық деңгейін психологиялық тұрғыда сараптай келіп келесі ерекшеліктерді ескеру жөн:

- А) Барлық психикалық процесстер аса жылдам және нақты түрде ағымдайды: реакция процесстерінің жылдамдығы, шешім қабылдау жоғарылайды.
- Б) Зейінің көлемі жақсарып, зейінің бір объектіден екіншісіне ауысуы жоғарылайды.
- В) Спортшы тарапынан өз күшіне деген сенім мен жағдайды бағдарға алушылық жоғарылайды.
- С) Өзіне деген сенімділік жоғарылап, жеңіске құлшыныс туындайды.
- Д) Жарысуға деген құштарлық, спортшының көңіл-күйінің көтеріңкі болуымен, стеникалық эмоцияларының буырқанған көрінісімен сипатталады.
- Е) Максималды ерік-жігер күшіне деген құлшыныс пайда болады. Жігерлік құлшыныс өз физикалық күшің саналы түрде жұмсауымен сипатталады.
- Ж) Аса тәжірибелі спортшылардағы жаттығудың жоғары деңгейі, сол спорт түрін арнайы қабылдауы кезінде көрініс табады. Мысалы жүзушінің суды сезіну, жүтірушінің уақытты сезінуі аса жоғары шегіне жетеді. Дискіні лақтыратын спорт шеберлері, спорттық формада болғанда, қолындағы дискіні нақты түрде сезіне бастайды.

II ЖАТТЫҚТЫРУШЫ ПСИХОЛОГИЯСЫ

2.1 Жаттықтырушының спортшы өміріндегі ролі.

Спортшы іс-әрекеті мен мінез-құлқын қадағалауда жаттықтырушының ролі зор. Жаттықтырушының міндеті – бұл спортшының тек қана спорттық жетістіктері ғана емес, жан жақты білімі мен біліктілігі мен өзіндік сана-сезімі бар тұлға ретінде тәрбиелеу. Спортшыға білім дағдыларды үйретіп бекітетін жаттықтырушы спортшының жеке дара өзіндік стиліне еркіндік беріп, қандайда бір әдіс-тәсілді орындауына шеберлігі мен біліктілігі тандауына ерік берген дұрыс. Жаттықтырушы спортшыға сол бір спорт түрінде білім-дағдыларды меңгеруін қамтамасыз ете отырып, өзара тығыз әрі түсінушілік тұрғысынан қарым-қатынас орна білу қажет. Жаттықтырушы мен спортшы арасындағы қарым-қатынас ерекшелігі жасқа байланысты құрылып, жаттықтырушының қолданатын стильдері арқылы іске асады.

Әр жаттықтырушы педагог әрі психолог. Әрине өзінің саласының психологиялық астарын, жаттығу мен жарыстың психологиялық сипатын, тәрбие берудің педагогикалық

және психологиялық процесстерін жан-жақты қанық меңгере білген жаттықтырушы әрқашанда өз спортшыларының жетістігі мен үлгілі мінез-құлқын мақтан тұтып отырады.

Жаттығу процесін мақсатқа бағытталған түрде ұйымдастыру мақсатында жаттықтырушының рөлдік позициялары қарастырылған:

1. Жаттықтырушы теоритик және практик. Осы білімдерге: әлеуметтік-саяси, психологиялық-педагогикалық, медико-биологиялық және арнайы білімдер қатары жатады.
2. К.Д.Ушинский бойынша: «әрбір жаттықтырушы педагог-психолог». Жаттықтырушы жас спортшыларды тәрбиелеу процесінде психикалық сапалар мен ерекшеліктерді ескереді. Спортшының бойында: тәртіптілік, тұрақтылық, оптимизм, қарым-қатынасқа түсушілік, эмоционалды тұрақтылық және т.б. сапаларды дамытады.
3. Жаттықтырушы-ұйымдастырушы. Өз педагогикалық және функционалды міндеттерін шеше білу, өз проекттері, әдістемелік жоспарын мақсат бағдарлы түрде ұйымдастыра білу.

Жаттықтырушының беделі келесі сапалардан көрінеді:

- А) спортшыны жақсы көріп түсіне білу.
 - Б) қызығушылығымен санау.
 - В) ата-анасымен қарым-қатынаста болу.
 - Г) шыдамды болу.
 - Д) кез-келген жағдайда жас спортшыны тыңдап, түсіне білу.
- Профессионалды педагогикалық бағдары бар жаттықтырушының қол астында жаттығып, тәлім алған спортшы қарым-қатынасты үйлесімді түрде құра отырып, оның тұлға ретінде дамуына бірден бір ықпал етеді.

Жаттықтырушының келесідей функциялары бар:

1. Ақпарат беруші. Жаттықтырушы теориялық жаттығу негізіне, спорт жаттығуының теориясы мен әдістемесі, педагогикалық, психологиялық, жан-жақты даму процесі жайын хабарлар етеді.

2. Оқытушы функция. Жаттықтырушының негізгі мақсатының біріне-педагогикалық функцияны атқаруы жатады. Осы функцияның арқасында ол физикалық, техникалық, тактикалық даярлығын қамтамасыз етеді.

3. Тәрбие беруші функция. Жаттықтырушы өзінің мінез-құлқы, жүріс-тұрысымен, сөйлеу мәнері, киім кию мәнерімен үлгі болады.

4. Басқарушы функция. Бұл жерде жаттықтырушының шеберлігі мен ұйымдастырушылық қабілеті, спорттық жабдықтау, мекемені жалға алу т.б. мәселелердің шешілуін қадағалайды.

Спортшы болу қажырлық пен жігерлікті талап ететін қиын жол. Спортшы спорттық өмірінде талай асуларды бағындыру үшін нәтижесі бірнеше жылдан кейін ғана көрінетін жаттығу үрдісін сомдап, оны өлең жолдары сияқты дүркін-дүркін қайталап отыруына тура келеді. Жай автоматты түрде жаттап қоймай, жаттығу әрекетінде физикалық, тактикалық, техникалық даярлығымен қатар психологиялық және теориялық даярлығын да шыңдап отыру керек. Онысыз сізбір спорт түрінде жетістікке жету мүмкін емес. Сондықтан да спортшы жаттықтырушының ақылына әрқашанда жүгініп отырады.

2.2 Жаттықтырушы арқа сүйер кейбір кеңестер.

1. Жаттықтырушы әрқашанда дұрыс шешім қабылдай алмайды.
2. Өзіне деген құрмет агрессивті жолмен іске аспайды. Агрессивтілік спортшының бойында депрессия тудырады.
3. Өр баланың бойынан тек жақсы қасиеттерін көре біліңіз, мінезінің мінін өмір, жаттығу барысында түзеуге тырысыңыз.
4. Өзіңіздің тұлғаның еліктеуді мақсат етпеңіз.
5. Қандай да жағдай болмасын әрқашанда дұрыс шешім қабылдаймын, мен кәтелеспеймін деп есептемеңіз.

Спортшының қарым-қатынас негізі психологиялық тұрғыда міндетті түрде есепке алынуы керек. Себебі біздің барлық өміріміз қарым-қатынас негізінде жатпай ма? Америкала

балғын спортшылар әрқашанда «Мен мектептің ең дарынды спортшысымын» деген тақырыпқа мазмұндама жазады. Мазмұндамада олар өзіне деген қатынасын, спорттағы жеке жетістіктерін жазу арқылы қабілетіне мақтан тұтып, өзіне деген сенімділігін жоғарылатады.

Инновациялық педагогика – алға қойылған міндеттерді саналы түрде шеше алуымен ерекшеленетін оқыту мен тәрбиелеу. Спортшы ешқашанда өзін тек тәрбие берудің объектісі ретінде сезінбеуі қажет, осы оқыту процесіне жағдай жасалынуы қажет.

Спорттық команда-бұл өзбетті біріккен бағдары мен ұйымы бар ортақ мақсатты көздеген адамдар тобы.

Топ бірі бірімен тиімді әрекет етуі үшін не қажет? Ол үшін:

- а) Жаттықтырушы алдына мақсат қоя білуі керек.
- б) Спортшылар командасында мақсаттың іске асырылуын қадағалау керек.
- в) Жаттығушылардың біріккен әрекетіне жағдай жасау керек. Жаттығу процессінде спортшылар бір-бірімен бәсекеге түспей, керісінше бірімен бірі әріптестік қатынасқа түсетіндей жағдай туғызу қажет.

Жаттықтырушының алдында жаттығу мен жарыс кезеңінің күрделі міндеттері тұрады:

1. Қатысушылардың бойында өзін жетілдіру мен қатар өзін тұлға ретінде және іскерлік салада да айқындай түсуіне үлес қосу.
 2. Спортшылардың бір бірімен қарым қатынасын және іс-әрекетін жаттығу процессінен кейін де іске асуына себепші болу.
 3. Командада әрқашан іскерлік қатынастың орнауын қадағалау
- Қазіргі таңда еліміз спортқа аса көңіл бөліп, спорттың өркендеп өсуіне ат салысқан заманда, спорт саласында білікті де білгір мамандарға жаттықтырушылар мен психологтарға сұраныс арта түсуде.

Сондықтан да жаттықтырушылық жұмыс – бұраланы мен бұрталасы көп қиын да сара жол болып есептеледі. Осы жолды алып жүретін нағыз қайсар да білікті маман-тұлғалар көп болса, әлем деңгейінде біз өз еліміздің туын көкке желбіретеріміз сөзсіз. Сонымен қатар жаттықтырушыларға спортшылармен тиімді қарым-қатынасын орнатып, спортта жоғары жетістікке жетуіне ықпал ететін спорт психологтарының да ролі мен үлесі алтынмен пара лар бағаланады.

III СПОРТШЫНЫҢ ДАЯРЛЫҒЫ

3.1 Спортшының техникалық, тактикалық физикалық даярлығы

Техникалық даярлық нақты спорт түрінде спортшының қимыл-қозғалыс техникасын жетік игере алуымен сипатталады. Техникалық әрекетке базалық және қосымша әрекеттер кіреді.

Базалық қозғалыс нақты спорт түрінің техникалық қамтамасыз етілуін іске асырады. Спортшы үшін осы базалық әрекеттерге белгілі бір спорт түрінде аса маңызды жеке қимыл-қозғалыс элементтері мен қосымша әрекеттер жатады. Қандай да бір спорт түрінде нақты түрде сол спорттың қозғалыс әрекетінің техникасын, әрекетті орындауды бағдарға алу қажетті де міндетті болып табылады. Келесі қозғалыс деңгейінде қозғалыстың жоғары түрде нақты орындауы алға шығады. Спортшылар үшін нақтылық уақыттық және кеңістіктік аспектілерде бірден-бір маңызды. Циклдық спорт түрлерінде, бұлшықетаралық координацияның нақтылығы, қозғалыстың уақыт бойынша синхрондығын байқай аламыз. Кеңістіктік нақтылық-мақсатты күресу спорт түрлерінде аса қажет.

Спорттық дағдыларды меңгерудің бастапқы деңгейінде спортшыға қойылатын талаптар жөнделтілген күйде болса, тәжірибені жинақтай келе, ол талап жарыстың

эмоционалды факторларымен, қарсыластар күресімен, климаттық ерекшелік және басқа да факторлармен толыға түседі.

Көпжылдық жаттығу барысында дағдының дене сапасының дамуына, қарсылас әрекеті ерекшелігіне, трассаның өзгерісі және басқа да факторлар өзгерісіне бейімделушілік жоғарылай түседі. Осы дағдыларды меңгерген спортшы психикалық қысымға аз душар болады.

Техникалық даярлықтың психологиялық механизмінің біріне, критерийлер қатары енеді: нәсанға тию, максималды салмақ, көтерулер саны, мақсаттан минималды ауытқушылық, үлгімен сәйкестік, минималды уақыттық көрсеткіш, жекпе жек спорт түріндегі максималды координациялық, қозғалыстық, күрделі-координациялық цикльдық әрекеттердің тиімді іске асыруы.

Жарысушылық іс-әрекет қатарына – жарыстың тәртіпке сай өткізілуі, төрешілердің әділдігі, қатысушылардың арнайы даярлығы енеді.

Физикалық даярлық – бұл ағзаның функционалды жүйесінің мүмкіндігі мен нақты спорт түрінде қажетті сапалардың дамуы. Физикалық даярлық құралдарына физикалық жаттығу жасау, табиғи сауықтыру әдіс-тәсілдері мен гигиеналық факторлар енеді. Гигиеналық факторларға: күн радиациясы, ауа және су құралдары, суық суға шомылу мен адамның еңбек етуге деген қабілетін арттыру жатады. Адамның физикалық сапалары оның қозғалыс мүмкіндігін анықтайды. Физикалық сапаның 5 түрі бар: 1-күш, 2-жылдамдылық 3-икемділік, 4- шапшаңдылық, 5- шыдамдылық.

Күш дегеніміз – адамның кедергілерге бұлшықеттің қысымы арқылы төтеп беру. Күшті жаттықтыру деген – бұлшықетті шымырландыру деген түсінікке саяды. Адамның бұлшықеттерін, дұрыс ұйымдастырылған жаттығу процесі арқылы жетілдіруге болады.

Жылдамдық – аса күрделі физикалық сапа. Спорттың нақты түрінде қозғалыс әрекетінің психологиялық алғышартына біріншіден уақыт интервалын нақты айыра білу енеді. Мысалы, спринтер 0,3 секунд уақытын алғашқы старттан секірудің бірінші қадамын іске асырғанда қолданады. Осы уақытты 0,1 секундқа азайту қозғалыс, спортшы уақыт интервалының жарықтық және дыбыстық сигналдарды айыра білгенде ғана іске асырады.

Жалпы шыдамдылық – ұзақ уақыт келесінде жұмысты орташа қарқынмен орындай алушылық. Жалпы шыдамдылық ұзақ уақытты жүгіру, шаңғы тебу, сөкск есу, велосипед тебу арқылы шыңдалады. Қажу мен шаршау, монотондылыққа тойтарыс беру үшін сананы дұрыс бағыттап, зейінді шоғырландыра білу қажет. Спортшы өтсіз әрекеттен соң назарын орындар әрекетке бағыттай білуі қажет. Осындай ауысу, қажуға қарсы төтеп береді. Әсіресе, бұл әдісті жеңіл атлетика шеберлері (стройтерлер, марафондықтар), шаңғышылар, сөкскшілер тиімді қолдана алады.

Икемділік – жылдам да нақты түрде қозғалыс міндеттерін шеше білуді назарға алады. Икемділік пен ептілік жылдам түрде жаңа әрекеттерді игеріп, оны қозғалыс әрекеті кезінде атқара алушылықпен түсіндіріледі.

Физикалық даярлық процесінде жалпы және арнайы даярлықтың педагогикалық және психологиялық әдіс-тәсілдері қолданылады.:

1. регламентті жаттығу әдісі.
2. ойын әдісі.
3. жарысушылық әдіс.
4. сөздік және сенсорлық әдіс.

Жалпы физикалық даярлық – бұл адамның жан-жақты үйлесімді түрде қозғалыстың физикалық сапаларын жетік меңгере білу процесі. Спорт түрінде жоғары жетістікке жетуге база ретінде қолданатын жалпы физикалық даярлық міндеттері.

1. дене бұлшықеттерін үйлесімді дамуы
2. әртүрлі әрекетте жылдамдықты жоғарылату.
3. бұлшықеттің ширеуі.
4. күрделі және жеңіл әрекетте қимыл- қозғалысты жақсарту. т.б.

Арнайы физикалық даярлық- нақты спорт түріне тән физикалық сапаларды дамыту әдіс-тәсілдері.

Физикалық сапаларды тәрбиелеу процессінің психологиялық мәні

	Физикалық сапаларды тәрбиелеудің психологиялық факторы	Тәрбиелеудің психологиялық фактор ерекшелігі		
		Шыдамдылықты	жылдамдықты	Күшті
1.	Мотивация	Мотивацияның көбеюі, кедергілерді жеңу, жүктемеге деген, қажуға ауруды сезінуге деген дұрыс қатынасы арқылы тәрбиеленуі.	Жетістікке жету мотивациясының белсенді көрінісі.	Мотивацияның бұлшықет және еріктік күш-жігерді тәрбиелеуі арқылы көрінісі.
2.	Психологиялық бағдар	Жаттығу процесін міндетті, мақсатты түрде орындау арқылы бағдарды жүйелеу.	Жылдамдықтың туындауында белсенді моторлы бағдардың жүйелену ерекшелігі.	Күш-жігердің позитивті бағдары.
3.	Психикалық күйлерді өзіндік реттеу	Өзін игеру, өзіндік мобилизациялау тәсілін қолдана алушылық пен бұлшықетті босансыта білу.	Қозудың оптималды деңгейін сақтай отырып (Йеркс-Додсон заңы), өзбетті бұлшықетті босансыта отырып, психикалық қысымнан арылу.	Психикалық күйді реттей алушылық пен қозудың оптималды деңгейіне жете алау (Йеркс-Додсон заңы).
4.	Белсенді еріктік сапалар	Мақсатқа бағыттылық, табандылық, бірбеткейлік, өзбеттілік.	Қозғалыс жиілігі мен жеке әрекеттерді орындау, жылдамдықтың көрінісі кезінде максималды түрде ерік күшін жұмсау.	Шешімге бара алу, табандылық, өзін-өзі игеру, мақсатқа бағыттылық.
5.	Психикалық процестер	Назарды теріс әсерлерден жағымды әсерлерге ауыстыра білу, әрекетті саналы орындауда зейін аудару білу.	Қабылдаудың, зейіннің, ойлаудың, қарқынды-ритмдік, сезгіштіктің дамуы.	Зейін қоя білушілікті, түйсік, қабылдау, елестетуді дамыту.
6.	Арнайы білгілік	Ауруды сезіну түйсігінің дисенсибилизациясы, монотондылықпен күрес.	Уақыт микронинтервалын айыра білуді жүйелеу.	Бұлшықет күшінің шекті күйін бағдарға алу.

Тактикалық даярлық спорттағы техникалық әдіс-тәсілдерді сәтті түрде іске асыра алушылықпен түсіндіріледі. Контршабуылдау, қорғану, шабуылдау әдіс-тәсілдері мен формалары (оның жеке дара және топтық түрлері).

Тактикалық міндеттер перспективті сипатқа ие. жарыс сериясына қатысу, локальді сипатта, яғни нақты жарысқа қатысуымен тұрткіленеді: жекпе-жек, суға жүзу, ойындық спорт түрлері.

Тактикалық іс-әрекет процесіне әсер етуші факторларды субъективті және объективті деп екіге бөлеміз. Объективті факторға – жүйеге негізделген тактикалық іс-әрекеттің құрылымы енеді. Субъективті факторлар – бұл спортшының тактикалық әрекеттерді тиімді түрде атқара білуі, жарыстың процессуалды сипатынан көрініс табатын әр спортшының жеке дара іс-әрекет стилі.

Спорттық жарыстың ерекшелігі бойынша спортшы әрқашанда қатаң берілген уақыт аралығында өз қабілетін сомдау керектігімен дараланады. Тактикалық жағдайдың туындауы спорттық іс-әрекетте, әсіресе спорттың жекпе-жек түрінде сенсомоторлық реакциялар маңызды роль ойнайды.

3.2 Спортшының жарыс алдындағы даярлығы

Жарыс алдындағы даярлық келесі міндеттерді шешеді:

1. Жарыстың объективті жағдайы мен даярлықтың нақты жоспарын құра білу.
2. Қарсыластың күшті және әлсіз жақтарын мүмкіндігінше білуге тырысу және алынған ақпарат бойынша іс-әрекеттің тактикалық жоспарын қадағалау қажет
3. Спортшының техникалық даярлық деңгейін анықтау.
4. Жарыстағы жеңіске белсенді ұмтылу
5. Өзінің күшін, жарыстағы жеңісіне, жоғары көрсеткіш көрсете алатынына сену
6. Теріс эмоциялардан барынша арылып, спортшы бойында жақсы эмоционалды күйді қалыптастыра білу.
7. Спортшы бойында ерік-жігерді жетілдіріп, санасы мен зейінін жарысқа шоғырландыру.

Мобилизациялық даярлық –максималды түрде тұлғалық және спорттық іс-әрекеттің дамуы. Мобилизациялық даярлықтың объективті факторларына:

1) Спортшының жаттығушылық іс-әрекеті енеді. Ол өз кезегінде спортшының жарысқа деген эмоционалды тұрақтылығы мен оптималды психикалық тұрақтылығын қамтамасыз етеді. Жарыс алдындағы оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру жарысқа 4-5 апта қалғанда құрылады. Жеңіл атлетикада жүгірушілер жарысқа 5-8 күн қалғанда арнайы даярлық жаттығуларын жүргізе алады.

2) Оптималды психикалық күйді қалыпта ұстау үшін тамақтану режимін қадағалау керек. Тамақтану спортшының жұмысқа қабілетімен қоса, психикалық күйін де жоғарылатады. Сондықтан да спортшының тамақтануы жарыс алдындағы күндері жаттықтырушының, дәрігердің және психологтың бағдарында болу керек. Кейбір спортшыларда психикалық өзіндік күйінің бұзылуының салдарынан, тамаққа тәбеті ашылып, азаққан жұмысы нашарлауы мүмкін.

3) Климаттық ерекшеліктер. Жарыс алдындағы даярлыққа жарыс өтетін елдің, қаланың климаттық ерекшелігі мен уақыттық фактор ықпал етеді. Бірақ аса тәжірибелі спортшылар кез-келген жағдайда жоғары психологиялық, еріктік, даярлық пен бірге психологиялық даярлықты да сомдай алады.

4) Жарыстың өту орнымен танысу. Жаттықтырушы мен спортшы жарыс алдындағы күндері жарыстың өту жерімен танысады. Стадионның, бассейнің, манеждин, жарықтың орналасу ерекшелігін, өз салмағындағы қатысушылардың санын да назарға алу керек.

5) Жаттығушылық деңгейін бағалау. Бұл деңгейге: спортшының психологиялық даярлығы, қатаң жарысушылық күресте өз әрекетін максатты түрде бағдарлау, старт алдындағы апатияны болдырмау жатады.

Мобилизациялық даярлықтың субъективті факторларына спортшының тұлғалық сапалары жатады. Спортшы тұлға ретінде дамуы үшін жоғары спорттық жетістікке жетуге тырысады. Спортшының жетістікке жетуіне тұлғалық құрылымдар әсер етеді. Спортшы қоршаған адамдармен, спорттағы зертестерімен қарым-қатынасқа түскенде, тұлғалық

сапаларын сомдайды. Адамгершілік, еріктік, эмоционалды. Жаттықтырушының жарыс алдындағы басты міндеті – спортшының жарыс алдында саналы түрде мақсатқа жету түрткісін жүйелеу.

3.3 Спортшының психологиялық даярлығы

Жарыс жағдайының экстрималды әрекеті спортшы бойында жүйке-психикалық қысымды жоғарылатады. Жарыс сәтінде өз мүмкіндігін толық іске асыру үшін спортшы:

1. Жарыс сәтінде басқа адамның ықпалы не жетістігі, жеңілісіне қарамай әрекет ете білуі керек;
2. Қимыл-қозғалысты максималды түрде нақты, дұрыс орындай білу қажет;
3. Жарыс жағдайын жылдам әрі дұрыс бағалап, қабылданған шешімді іске асыру;
4. Өзбетті жүйке-психикалық қысымды реттеуге қабілеттілік.

Осы белгіленгендерге жету психологиялық даярлықтың арқасында іске асады. Спортшылардың психологиялық даярлығының мақсаты - жарыс алдындағы және жарыстан кейінгі теріс факторлардан барынша арылуына қол жеткізе отырып, спортшының жарыста максималды түрде нәтижеге жетуіне итермелейтін күйін қалыптастыру. Спортшының психологиялық даярлығы- оның мүмкіндіктерін іске асыратын ұйымдасқан түрдегі басқарылатын процесс. Кез-келген спорт түріндегі жарыс жағдайы жаттығудан өзгешеленеді. Ол айырмашылық келесіден байқалады:

1. Жарыс әрқашанда спортшы үшін аса маңыздылыққа ие, себебі жарысты көрермендер тамашалайды, тікелей эфирден көрсетіледі, БАҚ қалың көпшілікке таралады. Сондықтан да жарыс қоғамның қызғушылығын таныта отырып, маңыздылыққа ие болады.
2. Жарыста әрқашанда қарсылас болады, қарсыласпен кездесу кезінде күшті толық сынасып нәтижесінде, мықты спортшы жеңіске жетеді.
3. Жарыста әділдік пен күресу ережесін қадағалап, спортшыларды бағалап отыратын төрешілер болады.
4. Жарыста қателік жіберу жеңіске деген үмітті үзе түседі.
5. Спортшыға жарыс сәтінде берілетін уақыты өте аз.
6. Жарыс күтпеген климаттық, уақыттық метеорологиялық жағдайда қалың алдын ала тамашалауымен, қарсылатар мен төрешілердің қатаң бағалауы жағдайында өткізіледі.

Психологиялық даярлықтың үш түрі бар:

1. Жалпы психологиялық даярлық
2. Жарысқа деген арнайы психологиялық даярлық
3. Нақты жарыс барысындағы теріс әсерлерден психологиялық қорғаныс.

Жалпы психологиялық даярлық спортшының жүктемеге жалпылай бейімділігін назарға алады. Жалпы психологиялық даярлық екі жолмен шешіледі. Біріншісі- экстрималды жағдайда спортшының оптималды түрде психикалық даярлығының әдіс-тәсілдеріне үйрету: эмоционалды күйді өзіндік реттеу, белсенділік деңгейіне жету, зейіннің көлемі мен орналасуы, мобилизациялық даяр болу тәсілдері. Екінші жол- жарыс сәтін сөздік-бейнелік модель арқылы оқыту тәсілі. Қазіргі таңда психикалық әсер етудің арнайы түрі – психобұшықеттік жаттығу мен ментальді жаттығу болып саналады.

Психобұшықет жатығуын игере отырып, өзіндік гипноз негізіндегі екі маңызды психофизикалық фактор менгеріледі. Біріншісі-бас миының түс тәрізді, гипноиттық күйге еніп, енгізілген ақпаратты максималды менгеруі, екіншісі-медитациялау.

Ментальді жаттығу термині әртүрлі мағынада қолданылады. Менталды жаттығу термині АҚШ пен Канада елдерінде жарысқа даярлық кезіндегі кез-келген мақсатбағдарлы, арнайы ұйымдасқан түрде спортшыға психологиялық әсер ету әдіс-тәсілі ретінде қарастырылады. Ресей елінде бұл жаттығу логикалық, танымдық мәнге ие. Яғни спортшының психикалық процестерін оптимизациялау мақсатында спортшы санасына вербалды түрде әсер ету құралы.

Арнайы психологиялық даярлық ең біріншімен спортшының жарысқа даярлығын қамтамасыз етеді. Арнайы психологиялық даярлық келесі міндеттерді шешуге бағытталған:

1. Спортшының маңызды құндылықтарға деген бағдарын.
2. Спортшының бойында психикалық ішкі тірегің қалыптастыру.
3. Нақты қарсыласымен кездесуі кезіндегі туындайтын психикалық кедергілерін жеңуі.
4. Алдағы күрес жағдайын психологиялық жобалау.
5. Жарыс алдында әрекеттің психологиялық бағдарын құру

Жарыс сәті ашылу салтанатымен басталып, мөремен аяқталады. Осы уақыт аралығы үш кезеңге бөлінеді:

Біріншісі – алда келер жарыс туралы мәлімет алу мен жеребе мен күн тәртібінен хабардар болу

Екіншісі – жеребе нәтижесін біліп, алғашқы жарыс сәтіне кірісу.

Үшіншісі – жарыстың бірінші кезеңінен бастап, ақтық жарыс нәтижесі.

Бірінші кезеңнің міндеттері:

1. Жарыс туралы алдын-ала ақпарат жинау.
2. Қарсыластар жайында ақпарат жинау.
3. Жарысқа қатысудың мақсаты мен ортақ міндеттерді анықтау
4. Даярлық бағдарламасын түзету, ортақ міндеттерді шешу құралдарын жоспарлау
5. Жарыс барысында жүйке-психикалық қалпын сақтау

Екінші кезеңнің міндеттері:

1. Жарыс барысындағы мінез-құлық және әрекеттің бағдарламасын менгеру.
2. Бірінші болып шығу бағдарламасын құру.
3. Бірінші кездесу уақытына жүйке-психикалық қалыпты сақтау.

Үшінші кезеңнің міндеттері:

1. Жарыс барысында келіп түскен ақпаратты жинау және қайта өңдеу.
2. Жарыстың бағдарламасындағы өзгерістерді нақтылап білу.
3. Жарыс сәресі арасында демалысты қамтамасыз ету.

Жарыс уақытында спортшы әртүрлі ақпарат жинайды. Қарсыластарының жетістігі мен жарыс барысын бақылай отырып, өзінің де техникалық, моральді, психологиялық даярлығы да саралап таразылайды, өзінің мүмкіндіктерін де бағалайды.

3.4 Психологиялық даярлықтағы жеке бастық бағыт

Оқыту мен жаттығу әдісін ұйымдастырғанда міндетті түрде спортшының жеке дара психологиялық ерекшелігін ескеру қажет. Жаттығу процесін ұйымдастырып аса нәтижелі ету үшін, жастық және жыныстық ерекшелігін ескеру. Спортшының оқыту мен тәрбиелеу процесі міндетті түрде ұжымдық ортада іске асуы қажет. Спортшымен жүргізетін дифференциалды бағыт негізіне, жыныстық, жастық ерекшелігі мен оның білімі, тәжірибесін де назарға алу керек.

Жыныстың айырмашылық. Ерлер әйелдерден карағанда спортқа деген бейімділігі жоғары болады. Олар әйелдерден карағанда стресске тұрақты, жарысу мен жеке-жеке деген күшынаныс да жоғары. Әйелдер де спорттық іс-әрекетте артықшылықтарымен көзге түседі. Олар аса тәртіпті, бірсарынды монотонды жұмысты жеңіл атқара алады, әрекеттегі нақтылықпен ерекшеленеді, өзіне Бірақ әйел адамдар ұжымда кпқтығыс жағдайын тудырма бейім, жаттықтырушының оларға көбірек көңіл бөлгенін қалайды, жеңіліс пен аффект күйінде истериялық реакциялар жиі болып тұрады.

Жастық ерекшелік Жоғары жетістік спорттында жеткіншектер мен жастардың қатары да аз емес. Жастардың ертеден спорт әлемінде жетістікке жетуі олардың физикалық және психикалық сапаларының кемелденгендігімен түсіндіріледі. Бірақ жастар көрсеткен көрсеткіштерінің тауекел шегі мен әлсіздік жауапкершілікті де нашар сезінеді. Әдетте жеткіншек толығымен жаттықтырушысына сенім артады. Сондықтан да оқу-жаттығу әдістері алдын ала ойластырылып, жоспарланған болу қажет. Жаттықтырушы спортшылардың арқашанда тәртіпке бағындыру үшін басшылық етудің авторитарлық стилін қолданған абзал.

Спорттық тәжірибесі Тәжірибесі аз спортшылар үшін жалпы психологиялық даярлық пен әр жарыстағы тактикалық мінез-құлық ерекшеліктерін арқашанда жетілдіріп, демеп отыруды

кажет етеді. Осы ерекшеліктерді ескере отырып жаттықтырушы спортшының өзін-өзі бағалауын жоғарылатып, қолдау сөздермен, әңгімелесу арқылы жігерлендіріп отыру керек. Осы спортшыларға тәжірибелі спортшылар демеу көрсетіп, әдіс-тәсілді де үйрете білуі керек.

Тәжірибелі, спорттық өмірде жетістікке жеткен спортшылар жиі жағдайда «оқуды ауырымен» ауырады. Себебі, атақты спортшыларға деген сұраныс жоғары, олардан арқашан сұхбат алып әртүрлі қоғамдық іс-шараларға қатысуын да сұрап жатады. Тіпті, бұл өзін бағдарға алып отыратын спортшы үшін де аса ауырға соғады. Сондықтан жаттықтырушы спортшының тұлға ретінде құлдырауына жол бермей, спорт өмірінде сақтап қалуға тырысуы керек.

Білімі. Жеке-дара психологиялық даярлықты ұйымдастырғанда міндетті түрде спортшының білімі мен интеллектуалды дамуын назарға алу керек. Интеллектуалды спортшылар өзін-өзі тәрбиелеуге деген қабілетке ие, өз даярлығына шығармашылық түрде белсенділікпен кіріседі. Олар өздерін иландыру мен илсомоторлы жаттығу, аутогенді жаттығу әдістерін жеңіл меңгереді.

Инертті, аз қозғалғыш спортшылардың жарысқа деген жеке жоспары болуы керек, кез-келген күрделі жағдайда қосымша әдістерін де ойластыру қажет. Аса икемді спортшылар нақты жоспарлауды қажет етпейді. Жарыс процесіне ұзақ сонар дайындық, бұл спортшылардың еңсесін түсіреді де қажытып жібереді. Икемді спортшылар зейінін тұрақтандыруға үйренуі керек. Сондықтан да жаттықтырушы жаттығу процесінің тактикасын арқашан ауыстырып отыру қажет. Мінез-құлқы тұрақты емес, салмақсыз спортшылар жарыс басында өз энергияларын шектен тыс көп жұмсап жібереді, сондықтан да жаттықтырушы арқашанда жарыс барысын түсіндіріп айтып отыру керек. Ал салмақты спортшыларда эмоционалды реактивтілігі жеткіліксіз. Жаттықтырушы осындай спортшылардың мобилизациялық даярлығын жоғарылатып, жеңіс пен нәтижеге санасын шоғырландыра білу қажет.

3.5 Спортшылардың ерік сапалары мен даярлығы

Ерік – әрекеттің саналы реттелуімен түсіндірілетін психиканың ерекше формасы. Іс-әрекетті іске асыру тұлға жағынан ұйымдастырушылық пен іс-әрекет элементтерін бағалауды қажет етеді. Бұл процесі ерік іске асырады. Сондықтан да ол жалпы іс-әрекетте ерекше құрылым ретінде алға шығады. Еріктік іс-әрекет тұлға құрылымымен детерминацияланған.

П.А. Рудиктің пікірінше (1967 ж) оқудағы жақсы үлгерім, спорттағы жетістік тек қана күшті, қозғалмалы және салмақты нерв жүйесіне тән қасиет. Спортшылардың бойынды еріктік көріністер өзіндік ерекшелігімен сипатталады. Олардағы ерік-жігерлік максатқа бағыттылықпен, шешім қабылдау, табандылықпен байланысты.

Спортшыларды оқыту мен тәрбиелеу процесс ретінде техникалық, тактикалық, теориялық даярлығымен бірге спорттық жаттықтыру мазмұнында ерікті тәрбиелеу де енгізіледі. Бірақ спорттағы ерікті дақрлау әдістерелері жеткілікті түрде өңделмеген. Оның ең маңыздысы ерікті психикалық процесс ретінде тану

Б.Н.Смирнов спорттағы гимнастикада еріктің гностикалық құрылымдарын интеллектуалды белсенділікке гимнастикалық комбинацияларды байланыстыру, техниканы орындау жаттығу барысын өзбетінше бақылау, техниканы жетілдіру, өзін жетілдірумен байланысты

Спортшыларда еріктік көріністер жасқа байланысты ерекшеленеді. Бастауыш сыныптық кезеңде спортшылар еріктік әрекеттерді үлкендердің бағыты мен ұсынысы арқылы орындайды. Үшінші сыныпта олар еріктік актілерін өздерінің түрткілерімен сәйкестікке іске асырады. Бастауыш сынып оқушылары оқу іс-әрекетінде табандылықты сомдай алады. Уақыт өте оларда төзімділік сапасы жүйеленіп, импульсивтілік төмендейді. Бастауыш сынып оқушылары ерік сапаларын негізінен үлкендердің өзіне назарын аударту үшін қолданады. Жеткіншектердегі жыныстық пісіп-жетілу ауқымды түрде жүйке

процессінің икемділігін кеңейтеді. Олардың батылдық сапасы жоғарылап, төзімділігі төмендей түседі. Бірбеткейлік тек оларғы қызықты болатын істе ғана көрініс табады.

Жарыс – спорттық іс-әрекеттегі кульминациялық құрылымдық компонент. Жарыстағы жетістіктің әртүрлі деңгейі масштабтың нормативті көрсеткіші мен рекорды ретінде көрінеді. Жарыс жағдайы бір жағынан аса жоғары жетістікті түркілейтін фактор болса, екіншінен – спортшының жаттығу кезінде кездесетін кедергілерін жеңу еркімен байланысты. Әртүрлі деңгейдегі кедергілерді жеңу – ерік көрінісі мен оның дамуының қажетті жағдайы мен спортшының тұлға ретінде жетілу құралы болып саналады.

Шыдамдылық пен өзін игеру – эмоционалды қозу жағдайында ойдың анықтығы, адекватты ойлай алушылық, сезімдер мен әрекеттерді саналы бағдарлай алу мен басқа да келенсіз факторлар: қажу, шаршау, кедергілерді ерікті түрде шеше алумен сипатталады.

Шешімге бара алу және батылдық – іс-әрекетте пайда болған проблемалар мен міндеттерді алдын ала ойластыруда, практикалық әрекеттерді шешу, тіпті тәуекел мен қауіптілік жағдайында да шешім қабылдауда жауапкершілік танытудың ерікті көрінісі.

Мақсатқа бағыттылық – еріктің мақсаты мен міндеттерінің анықтығын сипаттаушы нақты әрекеттер мен іс-әрекеттің жоспарлығы. Мақсатқа бағыттылық – спортшы өзінің алдында күрделі, перспективті мақсаттар қоя алады және аралық мақсаттарды анықтап, алдағы жаттығулар мен жарыстың міндетін қоя отырып, өзінің дара әрекет жолы мен стилін белгілейді. Бірбеткейлік пен табандылық – әртүрлі қиындықтар деңгейін жеңу, күресте бар күшін салып техникалық тактикалық, физикалық сапаларын сомдай алу ерекшелігі.

Әнік пен Шарфтың жазбаша сұрақтама әдістемесіне ұқсас қорытынды алуға болады. Ұзақ уақытты қашықтыққа жүгіретін спортшылардағы 22 психикалық сапалардың дамуы 1-ден (өте күшті), 5-өте әлсіз шкаласы бойынша бағаланады. Осыған орай спортшылардың сапалары мен идеалды жүзушінің Кислинг бойынша факторға бөлуі ұсынылған. Факторлық көлем мен психикалық сапа шамаланған. Осы сапалар арнайы кестеге түсірілген.

Спортшының психикалық сапалары	Қысқа қашықтық	Ұзын қашықтық
Бақылауға қабілеттілік	2,9	1,9
Ойлау икемділігі	3,0	2,4
Шешім қабылдау	3,2	2,2
Қабілеттілік	2,9	2,6
Ауысуға қабілеттілік	3,0	2,4
Тәуекелге бара алушылық	2,7	2,2
Ерік-жігерлік	2,6	2,6
Өзбетті ойлауға қабілеттілік	2,9	2,4
Мақсатты жүзеге асырудағы қабілеттілік	2,6	2,1
Есте сақтау қабілеті	3,0	2,2
Уақытты сезіну	3,2	2,5

Кислинг бойынша (1968) «идеалды» жүзушінің психикалық сапалары мен факторлары

Психикалық сапа	Фактор үлесі
Шешімге бара алу	0,83
Мақсатбағдарлық	0,50
Қабілеттің дамуы	0,53
Мақсатты іске асырудағы өзбеттілік	0,49
Ерік-жігерлік	0,56
Ерік-жігердің қысымдылық деңгейі	0,45
Азаматтық-патриоттық сапа	0,80

IV СПОРТТЫҚ КҮЙ ЕРЕКШЕЛІГІ

4.1 Спортшы бойында туындайтын жаттығу процесіндегі психологиялық қысым

Спорт психологиясы спорттық іс-әрекет жағдайында туындаған адам психикасының пайда болуы мен дамуын қарастыратын психология ғылымының бір саласы. Спорт психологиясы келесі міндеттерді қарастырады:

1. Спорттық іс-әрекеттің жалпы мәселесін: спортпен айналысудың мақсаты мен міндетін, спортқа деген қызығушылықтың пайда болып дамуын, белгілі бір спорт түрінде дағды икемділіктердің пайда болып даму процесін, спорттық жаттығу тиімділігін жоғарылату проблемасын, оқыту мен тәрбиелеу процесін, жалпы, арнайы күш-қуат, моральді, еріктік теориялық даярлық түрін.

2. Спортшының жарысқа қатысуы кезінде туындаған проблемалары мен психикалық күйлерін.

3. Спорттық ұжым мен жаттықтырушы-спортшы қарым-қатынасын.

4. Спортшының тұлғалық сапалары мен проблемаларын.

Спорттағы эмоционалды реттеу шектен тыс мазасыздығы негізінде жоғары жетістікке жетуге құштарлығы ретінде көрінеді.

Еріктік реттеу – мақсатқа жетуге өзін терең түсіну мен спортшының алдындағы кедергілерін жеңе білуімен сипатталады. Спортшының бойында туындаған үрей мен қысым жаттығу мен жарыс процесіне теріс әсер етіп жарыста жақсы көрсеткіш көрсетуіне көп жағдайда кері ықпал етеді.

Мазасыздық – бұл психологиялық жайлылықтың ауытқуы, қорқыныш сезімі. Жаттығу кезіндегі қысым-процессуалды, жарыс уақытында-результативті деп аталады. Ұзақ уақытқа созылған қысым спортшыға теріс әсер етіп, өзіне деген сенімсіздік, мотивацияның жеткіліксіздігі, қорқыныш сезімдерін тудырып спортшы бойындағы энергиясын шектен тыс жұмсап жіберуіне әкеледі.

Психологияда шектен тыс қысымның жалпы белгілеріне: тез шаршау, жұмыс қабілетінің төмендеуі, ұйқының бұзылуы, эпизоттық бас аурулары жатады. Арнайы белгілеріне: қырсықтық, ішкі мазасыздық, бұлшықет жұмысының нашарлауы, көңіл-күйдің тұрақсыздығы жатады. Сәйкесінше мазасыз спортшы өз күшіне сенуден қалып, қабілетін жеткіліксіз деп танып, мақсатына жете алмайтын адам есебінде өзін нашар сезінеді.

Жарыс алдындағы психикалық қысымның себептері

Себептері	Сипаттамалары
1. Жарыстың маңыздылығы	Нашар даярлық мақсаттың әлсіреуіне әкеледі, даярлықтың жоғары деңгейі аса жоғары мақсаттарды қабылдауға ықпал етеді.
2. Жарысқа қатысушылардың әлеуметтік құрамы	Артық қысымнан арылу үшін қарсыласын туралы ақпарат жинау қажет.
3. Жарыстың ұйымдастырылуы	Ашылу салтанаты, төрешілердің объективсіздігі, жарыс регламенті.
4. Спортшының ішкі күйі	Қобалжу, жоспарды алдын ала жариялау т.б. спортшының күйіне теріс әсер етеді.

5. Жеке дара психологиялық өзгешілік	Жүйке жүйесінің құрамы мен спортшының тұлғасы іс-әрекеттің жеке дара стилін анықтап, әрекетін реттейді
6. Спорт түрінің ерекшелігі	Арнайы іс-әрекет типін орындау әдіс-тәсілдері.
7. Өзіндік реттеу құралын игеру	Өзін-өзі реттеудің әдісі мен тәсілін қолдану. Ол жарыс алдындағы жағдайға оң және теріс ықпал етуі мүмкін
8. Ұжымдық психологиялық климат	Ұжымдағы қарым-қатынас сипаты

Қысым мен мазасыздықтан арылу технологиясы

1. Қарқынды түрде тынығу (ұсақ және ірі бұлшықеттің).
2. Дем алуды бағдарға алу (диафрагма қозғалысын реттеу).
3. Босансу.
4. Аутогенді жаттығу.
5. Стресті жоюға арналған когнитивті-аффективті аймақ.

Спортшының бойындағы қысым өз кезегінде алуан түрлі кедергілерді тудырады.

Кедергілер ішкі және сыртқы болып бөлінеді. Ішкі кедергілерге мотивацияның көбеюі, денсаулық күйі т.б. жатады.

Сыртқы кедергілерге – жарыс жағдайы мен ақаулар, жарыстың өту ағымы енеді.

П.А Рудик бойынша кедергілер:

- 2) Объективті – дене жарақатын алып қалудан қорқу, кездейсоқ ақаулар, жарыс жағдайына байланысты қоршаған адамдардың жағымсыз әрекеттері.
- 3) Субъективті – спортшының мақсатқа жетуіне субъективті қатынасы, жағдайды субъективті бағалау.

Ф. Гонов бойынша кедергілер:

- 1) Жарыстың өту жағдайы.
- 2) Спортшының физикалық даярлығы.
- 3) Техникалық әрекеттерді орындау
- 4) Спортшының моральді-сріктік даярлығы
- 5) Теріс психикалық күйді жеңу.

М.А. Иткис бойынша кедергілер:

- 1) Метрожағдайлардың өзгерісі.
- 2) Материалды-техникалық ақаулар.
- 3) Қажу.
- 4) Бірінші орын мен рекорд туралы ойлау.
- 5) Сәтті әрекеттен соң сәтсіздікті күту.
- 6) Спортшының уақытша қабілетінің төмендеуі.

Л.Д. Гиссен бойынша кедергілер:

- 1) Дене жарақат алып қалудан қорқу.
- 2) Кездейсоқ ақаулардың туындауы.
- 3) Көрсемдердің теріс реакциясы, қарсыластың жетістігі, жаттықтырушының мазасыздығы.
- 4) Міндеттің көбеюі, жеңіліп қаламын ба деген ойлардың туындауы.

Жеңіске деген қажеттілік қанағаттанбаған жағдайда спортшы фрустрация күйін бастан кешіреді. Спортшының фрустрациясы – ол жеңіске деген қажеттілік қанағаттанбаған жағдайда туындайтын психикалық күй. Спортшы бойында түңілу күйі пайда болып, спортқа деген қызығушылығы уақытша жоғалады. Кейбір спортшылар екі үш сәтсіз жарыстың салдарынан өз күші мен қабілетін одан әрі төмен бағалап, спортпен қош айтысып жатады. Сондықтан да сол спортшыларға психологиялық көмек беру мақсатында спорт психологтары

өз жұмыстарын атқаруда. Спорт психологы жұмысының негізгі – спорттық іс-әрекет пен спортшылардың психологиялық қамтамасыз етілуі. Бұл жұмыс өзіне біріктіреді:

Психодиагностиканы.

Психолого-педагогикалық және психогигиеналық ұсыныстарды.

Психологиялық даярлықты.

Спортшы мінсз-құлқы мен күйін жағдайға байланысты бағдарға алу.

Республика бойынша спорт психологтарының саны өте аз болса да бұл сала енді ғана аяқтан тұрып келе жатқандықтан, болашағы өте зор бірден бір қажетті сала болып есептелінеді

Спортшылардың жеңілісінің көбі – спортшылардың психологиялық даярлығының нашарлығынан болады. Спортшы даярлығының барлық түрін жақсы дәрежеге жеткізіп, бірақ психологиялық даярлығын назарға алмаса, спортшы олимпиада жеңімпазы болса да жеңіліске ұшырайды. Сондықтан да Г.Д.Горбуновтың пікірінше спорт психологы диагностика шебері ғана емес, ол педагог-психолог та болуы қажет деп айтуы өте орынды.

4.2 Спорттық іс-әрекеттегі психикалық күйі

Спорттық іс-әрекет жаттығу мен жарыс процесінде бейнеленетін спортшы ағзасының психологиялық және физиологиялық жауапты функцияларымен бірге ұштасады. Ол қоршаған орта факторларымен қатар жарыстан кейінгі қайта қалпына келу процесінің өзіндік сипатымен ерекшеленеді. Спорттық іс-әрекеттің нақты мазмұны мен ерекшелігі өзбетті ағзаның функционалды күйін анықтайды. Ағзаның функционалды күйі спортшыны іс-әрекет субъектісі ретінде айқындалатын ерекшеліктерімен сипатталады. Бұл ерекшеліктерге:

а) Спорттық дарындылық деңгейі

б) Спорттық шеберлік деңгейі.

с) Аса ауыр жарысушылық іс-әрекеттің энергоақпараттық жабдықталуы.

д) Денсаулық күйі.

е) Спорттық іс-әрекет мотивациясы.

ж) Өзіндік реттеу мен мінсз-құлқы негізі ретіндегі жоғары жүйке жүйесінің басымдылығы

Психикалық күйдің қарқыны

Стресс. Стресс процесс сияқты, әртүрлі психикалық ауытқушылыққа апаратын құбылыстар қатары. Стресс теориясының авторы Г.Селье бұл процессті «жалпы бейімделуші синдром» деп атаған.

Стресс – бұл ағзаның не тұлғанын жоғары жүктемеге және экстремалды әсерлерге деген жауабы. Стресті күй ретінде спортшының санасының продуктсі алға шығады, оның өз қабілеттерін бағалауы, жаттыққандылық деңгейі, жарыстың экстрималды жағдайында мінсз-құлқын реттей білу ерекшеліктері.

Психикалық стресс (сресс күйі)- бұл шектен тыс психикалық қысымның салдарынан туындаған мінсз-құлқтың дезорганизациясы.

Спорттық іс-әрекеттің жарыс алдындағы стресс факторларына:

1. Жаттығу мен жарыстың нашар көрсеткіші.

2. Жаттықтырушы, команда немесе жанұясымен қақтығысы

3. Жарыс алдындағы ұйқының бұзылуы.

4. Жарыстың нашар жабдықталуы.

5. Жарыс өтетін жердің алыс болуы.

6. Алға қойылған міндетті орындау керектігін әрқашанда ұмытпау.

7. Таныс емес қарсылас.

8. Алдыңғы жарыста қарсыласынан жеңілуі.

Жарыс уақытындағы стресс факторлар:

1. Сөре алдындағы сәтсіздіктер.

2. Төрепілердің объективсіздігі.

3. Жарысты кейінгі шегіндіру.

4. Жарысуақыты барысында кінә тағу
5. Шектен тыс абыржу.
6. Қарсыластың күштілігі.
7. Қарсыластың жоғары көрсеткіші.
8. Көру, акустикалық, тактильді ақаулар.
9. Көрсермендердің реакциясы.
10. Өзін нашар сезінуі.
11. Қорқыныш сезімі, өлімнен қорқу

Қажу – адам іс-әрекетінің барлық түрінде бірге жүреді. Қажу – спортшыны ұзақ уақытты қарқынды жаттығу процесі салдарынан пайда болған оның физиологиялық және психикалық функциясының бұзылуы. Соның салдарынан спортшының спорттық іс-әрекеттің сапасы төмендейді.

Депривация – адамның қажеттілігі қанағаттанбаған жағдайда туындайтын психикалық ашығу күйі. Әсіресе, биологиялық жеткіліксіздік туындағанда аса ауыр ауытқушылыққа әкелуі мүмкін ағзаға ақуыздың жетіспеуі, дұрыс тамақтанбау, дәрумендер мен оттегінің жеткіліксіздігі. Психикалық жеткіліксіздік салдарынан да ауытқушылықтар қатары туындауы мүмкін: махаббаттың жоқтығы, әлеуметтік қатынастың үзілуі, түрткінің жеткіліксіздігі. Депривация депривациялық жағдайда туындауы мүмкін. Оған ұзақ уақыт көлемінде арнай мектеп-интернатта болуы, оқу-жаттығу жиындарында, тұйық команда мен тұйық жаттықтырушының басшылығында жаттығу, аса қатаң күн тәртібі бар жағдай сипаты әсер етеді.

Монотония бірсарынды іс-әрекетке деген спортшының жауап реакциясы нәтижесінде пайда болған реакциясы Монотония кезінде психикалық белсенділік төмендейді, жағдайға ауысу нашарлайды. Монотондылыққа аса тұрақсыз спортшылардың жүйке процестері ікемді болады, олар арманшыл, мазасыз, өзін-өзі бағалауы тым жоғары болып, сәтсіздіктерден қашады. Сондықтан да монотондылықты жоюдың әдістеріне: жаттығу процесін бөлу, мотивацияны жоғарылату, мақсатты белсенділіру, жұмыс сипатын өзгерту мен жаттығу өтетін жерді де мүмкіндігінше алмастыру, жаттығу барысына жарысу элементтерін енгізуі.

Мазасыздық – алдағы қауіпке деген реакция, объектісі жоқ қорқыныштың эмоционалды күйі. Мазасыздық тек қана жарыс барысында туындамайды, ол жаттықтырушы не әріптесімен қақтығысы кезінде, соматикалық ауытқушылықтан, В дәруменінің жеткіліксіздігінен де туындауы мүмкін. Жоғары мазасыздықтың көрсеткіштеріне: қолдың сулы және суық болуы, кіші дәретке жиі бара беру, аса тершенділік, жүректің айнуы, бас аурулары т.б. жатады.

Депрессия – теріс эмоциямен, мотивацияның төмендеуі, мінсз-құлықтың пассивтігімен, жарыс нәтижесіне селкөк түрде қараумен ерекшеленеді. Депрессия кезінде адам өзін барлығына қинал сезініп, өзін-өзі бағалауы күрт төмендейді. Спортшы бірден құлдырау күйін бастан өткізіп, жаттығу мен жарысқа деген қызығушылығын жоғалтады, соның салдарынан спорттық көрсеткіші де күрт төмендейді.

Психикалық қажу – спорттық жаттығудың бір сарындылығының салалары мен бір іс-әрекетті ұзақ уақыт көлемінде атқаруы нәтижесінде туындайды. Ол спортшының әрекетке толық даяр болуынан сол әрекет түріне деген жеккөрінішінің аффективті толқаныспен бірге жүру жағдайымен сипатталады.

Гиперпрозекция – жаттығу процесіндегі ағзаның өзгерісіне деген назардың шектен тыс болуы. Спортшы өзінң ішкі ағзасына; жүрегінің, бауыры, бүйрегі мен жүрек қағысының жұмысына аса қорқынышпен қарайды. Жаттықтырушы мен спорт дәрігеріне де сенімсіздік танытып, жарыста еш күш жұмсамай жеңіп шыққысы келеді.

Психомоторлық пересверция – еш пайдасы жоқ әрекетті бірнеше рет қайталай берушілік. Аса қажу деңгейінде белен алатын бұл көрініс спортшының бұйрығымен тиылса да, біраз уақыттан соң қайта қайталанады.

Прострация – аса күшті кажу және шаршаудан кейінгі толық физикалық және жүйке-психикалық босансуу.

4.3 Жарыстың психикалық күйі

1. Оптималды жарысқа даярлық күйі. Ол бас миының белсенділігі, вегетативті жүйке жүйесі мен психомоторлы бағдардың жоғары дәрежедегі көрінісі. ОЖД-н 3 құрылымы бар:

А) Физикалық – күш, икемділік, жүректің калыпты жұмысы.

Б) Эмоционалды – эмоция мен сезімдердің бағыттылығы.

В) Жарыс жағдайында юмыл – әрекетін нақты орындай білушілік.

Спортшының жары уақытынан да пайда болатын күйінің бірінсі фрустрацияны жатқызымыз. Фрустрация (алдау, күту) – жеңіске деген қажеттілік қанағаттанбаған жағдайда туындайтын психикалық күй. Ф. Күйінде спортшы түйілу мен мазасыздықты басынан өткереді. Ф. Қажығыс жағдайында туындайды, спортшының алдында туындаған кедергілері фрустрацияны тудыруы мүмкін: күшті қарсылас, төрешілердің объективсіздігі, көрермендер т.б. Фрустрацияның жоғары деңгейі іс-әрекет қарқынын төмендетіп, мінез-құлықтың теріс жақтарын тудырады, салдарынан әлісізге деген агрессия, спортшы бойында жоғары мазасыздық пайда болады.

2. Мәрс алдындағы ауру сезімін бастан өткеру – жаттығу мен жарыс процесінде туындайтын физиологиялық және психологиялық мазасыздық, қысым және қауіп. Физиологиялыққа – бұлшықеттің ауруы, асқазан спазмасы, жүректің айнуы т.б. жатады. Психологиялыққа – апатия, қорқыныш сезімі (аурудан, өлімнен), жалғыздық сезімі т.б.

3. Жарыс барысында өзін билей алмау – адамның психикасы мен соматикалық функцияларының қарқындылығы мен икемділігінің нашарлауы, физикалық және психикалық қысымның салдарынан болған қимыл-қозғалыстың бұзылуы.

4. Эмоционалды персеверация – жарыстан соң да жарыс жағдайындағы эмоционалды күйді сақтау

Психикалық күй психологиясы

В.Ф. Сөнов бойынша спорттық іс-әрекеттің белсенді бөлігінің функционалды құрылымы

№	Белсенді бөлік	Белсенді бөлік пәні	Қажетті профессионалды сапалар
1	Оқыту	Қозғалыс дағдысы	Назар қою
2	Жаттығу	Қозғалыс дағдысының даму деңгейі	Белсенділік
3	Қалпына келу	Жүйке-психикалық энергия деңгейі	Қанағаттанушылық
4	Жарысқа даярлық	Ағзаның барлық жүйесінің даярлығы	Өзіне деген сенімділік
5	Жарыс	Жан-жақты мобилизациялық даярлық	Оптималды жарыс күйі
6	Жарыстан кейін	Спорттық нәтижені түйсіну	Бақыт

Жарысушылық күй негіздері

	Күй-жай	Қысқаша сипаты	Туындау себебі
1	Оптималды жарыс күйі	Өзіне сенімділік-энергия-бұлшықет тонусын бағдарлау, жағдайға жылдам кірісу.	Даму шегі – ағза функциясының белсенділігі, нәтижеге жетудегі жоғары мотивация.

2	Старт алдындағы салғырттық	Жағдайды, өз күшңді бағалай алмау, энергия қорының төмендігі, бұлшықет тонусының нашарлауы, ситуациядан алшақтауы	Ағза функциясының икeмсiздiгi, шеттен келген мотивация, өзіне аса көңілі толуы
3	Сөре алдындағы апатия	Селкостық, энергияның төмендеуі, бұлшықет тонусының төмендеуі	Сәтсіздіктерден бойын аулақ ұстау мотивациясы, энергия қорын шектен тыс жұмсау.
4	Сөре алдындағы стресс, апатия	Қорқыныш сезімі, мазасыздық, жоғары бұлшықет тонусы, жағдайды бірден өзгертуге деген құлшыныс, қимыл-қозғалыстардың үйлесімсіздігі.	Шектен тыс қозу, өте жоғары мотивация А- агрессия Б- қорқыныш
5	Жарыс барысында өзін билей алмаушылық	Бұлшықет тонусы нашар, ұрей, қимыл-қозғалысын бағдарға алуағы кедергілер.	Жарысушылық қысым күйінде жеңіс туралы алдын ала ойлардың туындауы.
6	Мәрелік ауру сезімінің синдромы	Өзін аяушылық, аурудан қорқу, энергияның жеткіліксіздігі, бұлшықеттің ауырлығын сезіну, ниеттің жоқтығы.	Нашар көрсеткіштер, қажу мен аурудың салдарының көрсеткіштің төмендеуі

Балғын спортшылардың спорттық карьерасы басында туындайтын психологиялық қиыншылықтары.

Алғашқы спорттық мамандану кезіндегі қиыншылықтар топтамасы

Негіздемелер	Спорттық карьера басындағы қиыншылықтар
1. Спорттық іс-әрекет аймағы	Жаттығу іс-әрекетіндегі қиыншылықтар (жаттықтырушының түсіндіргенін түсінбеу. Жарыс іс-әрекетіндегі кедергілер (жеңілістен қорқу, жарыс тәртібін білмеу, көрсермендер алдында күресуден жасқану және т.б.)
2. Қатынастар Жүйесі	Қатынастарға байланысты қиыншылықтар: жаттығуға деген, (жаттығуды бағаға орындаудан қорқу т.б.), жарысқа деген (жарысуға деген ниеттің болмауы, селкостық), жаттықтырушыға деген (жаттықтырушыдан қорқу т.б.), спорттық топқа деген (коммуникативті кедергілер, өзіне деген сенімсіздік)
3. Мотивация ерекшеліктері.	Мотивацияның жеткіліксіздігі мен жоқтығына байланысты кедергілер (пассивтілік, селкостық), мотивациялардың сәйкессіздігіне байланысты кедергілер (жаттығуға деген ниеттің болып, жарысқа қатысуға деген ниеттің болмауы).
4. Спорттың басқа да іс-әрекет түрлерімен байланысы.	Спорт және оқуды бірге алап жүрудегі кедергілер мен қиыншылықтар (сабақ үлгерімінің төмендеуі, жаңа күн тәртібі т.б.).

4.4 Спортшы агрессиясы мен оның саналы реттелуі

Қазіргі таңда жасардың ауқымды бөлігі спортқа бет бұрған шақта, Қазақстан Республикасы әлемдік деңгейде өз спортшыларына олимпиадалық ойындарға жолдама

беруде. Спорттық жеңістің бірден бір кілті – басқа спорттық даярлықтармен аттас жүретін психологиялық даярлық.

Агрессия термині түсінікте белгілі бір объектіге шабуыл жасау мақсатында қолданады. Неге ата-аналар балаларына зорлық-зомбылық көрсетеді? Неге бір-бірін сүйетіндер бір-біріне ауыртпалық әкеледі? Бұл сұраққа жауап беру үшін адам туралы зерттеулер, шығарылған поэмалар негіздемелеріне сүйенеміз. Адамдардың бір-біріне қатыгездігін түсіндіру аса қиын. Зорлық-зомбылықтың кең жайылуы агрессивті мінез-құлықтың біздің қоғамымыздың басты проблемасына айналдыруда.

Лоренц пен Арди және Моррис адамға агрессивті көріністерін физикалық жаттығу және спорттың арқасында шығару қажет деп санайды. Сондықтан агрессивияны зерттеушілердің ішінде Д.П. Скотт (1970 ж) белсенді жаттығулар мен агрессивті әрекеттер табиғи транквилизаторлар болады деп түсіндіреді. Смит бойынша «Егер адам стресс жағдайында әрекет етсе, ол жиі қысым мен абыржу жағдайында болады». Бұл күй-жайды жоюдан керемет құралы – қарқынды физикалық жүктеме болып табылады. Егер адам жиналған энергиясының шығуына жол бермесе, онда ағзада энергия жиналып, нәтижесінде агрессивті мінез-құлық актісі ретінде шығады. Физикалық жаттығулар және спорттық жарыстар қорқыныш пен қысымды азайтады, агрессивияның шығуына жағдай жасайды.

Басқалар лидерлікке салқынқанды болса, агрессивті адамдар бар күшімен бірінші болуға тырысады. Агрессивті типтегі мінез-құлықтың алты типін бөледі:

Команда: Агрессивті тұлғалар өздерінің үлесіндегіні ала алады, еркіндік, жауапкершілік жүктемесінде өздерін қолдайды.

Иерархия: Олар үстемділіктің белгілі бір құрылымында жақсы қызмет атқарады.

Өзгерістерге шыдамсыздық: Олар заңдылықтарды тудырып, басқалардың оны іске асыруын талап етеді.

Мақсатқа бағытталғандық: Агрессивті адамдар өз мақсаттарына жетуге прагматикалық бағытта.

Спортпен айналыса отырып, біз спорттық іс-әрекетпен байланысты жарысқа қатысты белгілі-бір құндылықтар жүйесін меңгереміз. Осы құндылықтарға бірінші кезекте қарсыласына деген сыйластық, күресті адал өткізу жатады. Спортпен айналысу кезінде бұл сапалар бізде бекітіледі де тұлғаның спорттық сипатына айналады. Бұл процесс әлеуметтік үйрету, яғни басқа адамдармен қарым-қатынасы барысындағы белгілі бір мінез-құлық моделінің бекітілуімен түсіндіріледі.

Біз меңгеген принциптер бізге табиғи әрі міндетті болып көрінеді. Кімде-кім бұл талаптарды бұзса, біз оған танданушылық танытамыз. Осымен спортшының қарсыластары да қолданады, яғни, жарыстың жауапты сәтінде қарсыластың қалпы мен қалыпты психикалық процестері мен физикалық іс-әрекетінің байланысын бұзуға ниеттенеді.

Мысалы кейбір күресшілер, боксшылар оның ішінде Мұхаммед Али ұрыс кезінде тіпті жығылып жатқан қарсыласын да ұрып соғуға даярдай көрініс көрсетіп, төрешілердің арашасын да ескермейтін қалып танытады. Мұндай психологиялық әсер қарсыласы мен көрермендердің бойында үрей тудыруға бағытталған. Сондықтан да мұндай тактика үзілді-кесілді қарсыластың еңсесін түсіреді.

Кездесуде боксшылар кім қорқыныштылау деген ойынды жиі қолданады. Бұл ойынның мақсаты – сезімі жоқ робот сияқты қарсыласына деген еш жанашырлықты сезінбейтіндігіне көндіру, егер жағдай туындаса сіз жай ғана жеңіп қоймай, оны мүлде басып жаншып тастайтындай қалып таныту.

Қарсыласына деген психологиялық әсер етудің тактикасына керісінше аса эмоционалды реакция (мысалы, қарсыластың қолын қыспау) жатады.

Кейбір тәжірибелі боксшылар амандасудың орнына өзінің қарсыласына деген жеккөріністі демонстрациялау мақсатында еденге түкіреді.

Қарсыласына деген өз қатынастарын американдық футболистер де көрсетеді. Жиі жағдайда спортшылар ойын сәтінде тыс бір-бірін үрейлендіретін гримасса жасап, өлімге әкелетін соққыны имитациялайды, қорқытудан іске кірісулі көрсетеді. Өз қарсыласының

жарақатты жерін біліп, бұл жерге тигізіп, қорқытатын жестілерімен де көрсіп қарсыласына ауыр жарақат әкеле алатынына иландырады. Бұның барлығы да саналы агрессивті қылықтарды көрсетуге жатады.

Қарсыласқа психологиялық әсер етудің амалдары басқа сипатта болуы мүмкін. Әйгілі баскетболшы Билл Рассел қарсыластар тобының ойыншысына сәтті шабуыл ұйымдастыра білді. Бірнеше рет ол торға блок қойып, бұл әрекетті ол өте сәтті орындады.

Қарсыласына психологиялық әсер етудің ас түзелтілген тәсілі бар. Мысалы өз күшіне деген аса сенімділікті айқындау мен бұл жарыста жеңіп шығу. Осы тактиканы күресшілер де тиімді қолдана алды. Жарыс кезінде қарсыласын аса сенімділікпен, жоғары көрсеткіштік айырмашылықпен жеңіске жете отырып, кейінгі қарсыласының өз-өзіне сенімділігін шайқалтуға әрекет етеді.

Сұға секірушілер бірінші болып өздерінің тиімді әрі тұрақты секірулерін орындайды. Оны аса сәтті орындағанда (егер бұл жоғары күрделілікті коэффициентін білдірсе) бұл қарсыластарын әлсіретіп жібереді. Нәтижесінде қарсыластары секіру тәсілдерін белгілі бір психологиялық қысыммен орындайды.

Жни жағдайда спортшылар жарыс алдындағы сәтте қарсыластарының алдында өзіне деген сенімділікті айқындап, байыптылық пен мазаланбауды сомдайды. Әдетте олар мазасыз, абыржусыз қалыпта отырып, ішкі мазасыздығын білдірмей, жарыс өтетін жерде байыпты түрде өзін көрсетумен болады. Әдейі асықпаған қалыпта жаттығулық киімдерін шешіп, жарысқа даярланумен болады. Өзіне сенімділіктің бұл түрі кейде аса мазасыз әрі тәжірибесіз қарсыластың енесіні түсіреді. Нәтижесінде қарсыластың жүйкесі жұқарып: «қандай байыпты өзі, осылай болу қажет шығар, ал өзімді түсінбей тұрмын», - дейді. Әрине осындай мазасыздық өз-өзіне сенімсіздікті одан әрі уәте түседі. Осындай психологиялық шабуылдың негативті әсері жас әрі тәжірибесіз спортшыларда көрінеді. Тәжірибелі спортшылар болса, қарсыласын рухани қалпынан тайдыруға тырысып бағады.

Қарсыласына психологиялық әсер етудің тағы бір түрі- бұл әртүрлі кездейсоқ репликалар мен ескертулер. Спортшы әдейі дауысын көтеріп, ештеңеге көңіл бөлмегендей, тоғтас жолдастарына(қарсыласы еститіндей): «Бүгін мен жарыста мүлде толқымаймын, менің дайындығым жоғары, қашықтықты төрт минут үш секундта жүгіріп шығамын», - дейді.

Атлеттің жарыс алдындағы сезінетін күйін жарыстағы спорттық аспектілермен ғана байланысты емес. Ақырғы жылдарлы көптеген жарыстарға саяси маңыздылық тууда. Әртүрлі клубтар мен ассоциациялардың жетекші спорттық іс-әрекет иелері психологиялық қысым атмосферасын құруда. Осының барлығы да атлеттің психикалық күйіне кері әсерін тигізеді, спортшыларды алаңдатып, мобилизациялық даярлығын төмендетеді. Мысалы, жүз ядроға спортшы спринтері үшін жылдамдық маңызды көрсеткіш болып саналады, бірақ жақын адамның ауруына байланысты қозғалыс реакциясына назар аудармай салғырттық танытуы мүмкін.

Осыған ұқсас спортшылардың мазасыздығы мен абыржуы сансыз көп. Бұл себептер әрине спортшылардың психикасына кері әсерін тигізеді. Осы теріс сапаларды жеңудің тәсілі – атлеттің бойында өзіндік бағдарға қабілеті мен зейінін шоғырлануын жетілдіру. Адреналиннің қандағы құрамы мен көлемі алып күштілікті сипаттайды. Бірақ бұл жарыстың міндетімен тиімді іске асу үшін бірнеше факторлар қажет:

Біріншіден, эмоционалды қозудың оптималды деңгейі жарыстың қажетті сәтімен тең келу керек.

Екіншіден, жарысушылық жағдай жоғары тұрақтылықпен ерекшеленуі керек. Бұл жерде спортшының стандартты әрекеттерін автоматты түрде орындауы мен шындауы талап етіледі.

Үшіншіден, жоғары эмоционалды қозумен бірге жүретін бұлшықетті рефлекторлы қысым күш салушы бұлшықеттер тобын біріктіреді. Шектен тыс қозу мен сыртқы объектілерді бағдарлау, күй-жайды реттей алушылыққа келергі келтіреді. Бұл өз кезегінде күштің мүмкіндігін тежеп, қолдануға кері әсерін тигізеді. Егер спортшы өзіндік бағдар

шеберлігін менгеріп, психикалық мобилизацияланып, өзін еркін ұстаса, агрессиясын да ерікті түрде басқара алады.

Кесте 1. Агрессивтілік шегін анықтауға байланысты графикалық әдістеме бойынша жеткіншек жастағы спортшылардың агрессивтілік көрсеткіші

Көрсеткіштер	Жоғары көрсеткіш	Орташа көрсеткіш	Төменгі көрсеткіш
Студенттердің саны 25.	2	3	20
Пайыздық қатынасы	8%	12%	80%

Кесте 2. Агрессивтілік шегін анықтауға қатысты графикалық әдістеме бойынша ересек спортшылардың агрессивтілік көрсеткіші

Көрсеткіштер	Жоғары көрсеткіш	Орташа көрсеткіш	Төменгі көрсеткіш
Студенттердің саны 25.	13	10	2
Пайыздық қатынасы	52%	40%	8%

Экспериментке қатысқан 25 ересек спортшылардың ішінен жоғары агрессивтілікті 13 адам, яғни 52 % құраған. Орташа көрсеткішті 10 адам, 40 %. Агрессивтіліктің төменгі көрсеткішін 2 адам көрсетіп, пайыздық қатынасы 8 %. Оның квадраттық ауытқуы-2,3.

Жеткіншек жастағы спортшылардың агрессиясы ересектердің агрессиясына қарағанда әлдеқайда төмен болып шықты. Жеткіншек спортшылардан қарағанда ересек спортшылардың агрессиясы көпжағдайда саналы болатыны анықталды. Себебі, спортшыларды тікелей бақылау арқылы олармен әңгімелесу нәтижесінде және жоғары спорттық шеберлігінің арқасында олардың спорт әлемінде агрессияны қылықтарын мақсатты түрде басқарып, қарсыласының сңсесін түсіру үшін қолданылатыны анықталды.

5. Спорттағы психодиагностика әдістері.

Ұңғыш психодиагностика термині 1921 жылы Г. Роршахпен енгізіліп, осы уақытқа дейін жеке дара ғылым пәніне айналған. Спорттық психодиагностика- спорттық іс-әрекет пен спортшылардың психикалық ерекшеліктерін бағдарлап, өлшеудің қолданбалы бөлігі. Негізгі құндылығы – спортшының қажетті сапаларын адекватты түрде өлшей алу, осы негізде практикалық міндеттерді шеше білу: сұрыптау, даярлық деңгейін анықтау, спорттық іс-әрекеттің сәттілігін болжау. Осы тестілер, әдістемелерді шеше отырып спортшының танымдық процестермен бірге тұлғалық сапаларын да айқындай аламыз.

Спорттағы психодиагностиканы қолдану келесі міндеттерді шешуге ықпал етеді: спортшыларды іріктеуді қамтамасыз ету, спортшылар мен команданың жарысқа деңгейін анықтау, спортшылардың жеке дара даярлығының тиімді әдіс-тәсілдерін өңдеу арқылы спорттық жарыс уақыты мен шығынын азайту, жаттықтырушының спортшылармен немесе командамен жүргізетін жеке дара ұсыныстарын өңдеу және үйрету.

Аяқталмаған сөйлемдер

Зерттелінушіге сөйлемнің басы оқылады, оны аяқтауына 15 секунд уақыт кетеді, келесі сөйлем ретімен оқылып, кезектеп сөйлемдер қатарын жазып аяқтайды. Келесі сөйлемдер берілген:

1. Менің ойымша әкем сирек...
2. Егер командалас әріптестерім маған қарсы келсе...
3. Мен әрқашанда қалағанмын...
4. Спорттағы болашағым маған...

5. Менің жаттықтырушым..
6. Егер мен дұрыс жаттығатын болсам..
7. Мен көп жаттығамын бірақ...
8. Спорт жайында тұңшыл ойлағанда...
9. Спортшы-қыздар менің ойымша...
10. Спортшы ұл мен спортшы қыз баланы көргенде
11. Спорттық жетістікті күткенде...
12. Спорттағы төрешілер әрқашан...
13. Спорттағы әділ жәніс ..
14. Мен өз ағамды жақсы көремін, бірақ .
15. Менің жетістігім болғанда, менің достарым...
16. Егер спортта үлкен кедергі болса...
17. Менің командалымның жеңісі...
18. Менің жарыстағы жеке жетістігім...
19. Тәуекелге бару керек болса...
20. Егер мен жарыста қатты шаршасам
21. Спорттық жетістік-бұл...
22. Егер жарыста күшті қарсылас болса...
23. Бос уақыттағы жақсы шарап...
24. Мен неден қорқатынымды көп адам біле бермейді...
25. Командалас достарыммен жанжалдасқанда...
26. Менадамдарды ұнатпаймын .
27. Кейде менің жүрегімде оянады
28. Менің өз достарыма деген қатынасым..
29. Менің ең үлкен қателігім...

Тесттің қорытындысын саралау келесі қатарла іске асады.

Зерттелінушінің берілген жауаптарына негізделіп, ата-анасына, достарына, өзіне, әртүрлі құндылықтарға, спорттағы кедергілерге, спортшының болашағы мен өткеніне деген қатынасы қарастырылады.

Спортшылардың эмоционалды-сриктік аймағы, спорттағы түрткілері, агрессивтілігі, мазасыздығы турасында қосымша ақпарат алынуы мүмкін Мыңға жуық спортшыларды зерттеу материалына байланысты (В.Л.Марищук, В.И.Бондаренко) 70% және одан жоғары көрсеткіш адекватты жауаптар норма болып есептеледі. 9 баллдық көрсеткіш деңгейінде: 100% адекватты жауап- 9 балл; 95%- 8 балл; 90%- 7; 80%- 6 балл; 60%-4 балл; 50%- 3 балл; 40%- 2 және 30%- 1

Проективті әдістеме үлгісі ретінде, қосымша әңгімелесу барысында спортшының тұлғалық сапалары мен ерекшеліктерін анықтай алады. Мысалы, спортшының досы жайындағы әңгімесін интерпретациялау арқылы біз спортшының өзі турасында қажетті ақпаратты аламыз.

Сандық қатынастар

Зерттелінушілерге бір типті логикалық тапсымалар қатары беріледі. Ойды қорытып, екі көрсеткіш арақатынасын таба білу қажет (үлкен- кіші).

Мысалы: А үлкен Б дан 9 есеге

Б кіші В дан 4 есе

Бұл жерде В немесе А ның қайсысы үлкен екенін таңдау керек. Бұл жерде А үлкен екені белгілі (егер А=9, болса онда Б=1, егер Б=1, болса, онда В=4, сәкесіншіс, А=9 үлкен В=4 тен).

Таблицала бірнеше үлгілер ұсынылып, 18 тапсырмадан құралған қатар беріледі. Осы әдістемені шешуге 5 минут уақыт беріледі.

1. А үлкен В дан 9 есеге

Б кіші В дан 4 есеге

2. А кіші Б дан 3 есеге

Б үлкен В дан 4 есеге

3. А кіші В дан 2 есеге

А үлкен В дан 4 есеге

4. Б кіші В дан 3 есеге

А кіші В дан 3 есеге

5. Б үлкен В дан 7 есеге

Б кіші В дан 4 есеге

6. А үлкен В дан 4 есеге

Б кіші В дан 3 есеге

7. А үлкен В дан 6 есеге

Б кіші В дан 7 есеге

8. А кіші В дан 3 есеге

Б үлкен в дан 5 есеге

9. А кіші В дан 10 есеге

Б үлкен В дан 3 есеге

10. А үлкен В дан 3 есеге

Б кіші В дан 6 есеге

11. А кіші В дан 10 есеге

Б үлкен В дан 6 есеге

12. А үлкен В дан 2 есеге

Б кіші В дан 5 есеге

13. А кіші В дан 5 есеге

14. Б үлкен В дан 6 есеге

А үлкен Б дан 5 есеге

15. Б үлкен В дан 2 есеге

А үлкен Б дан 4 есеге

16. Б кіші В дан 3 есеге

А кіші В дан 3 есеге

17. Б үлкен В дан 2 есеге

А үлкен Б дан 9 есеге

18. Б кіші В дан 12 есеге

А үлкен Б дан 3 есеге

Нұсқау: Барлығыңыз 18 логикалық тапсырманы 5 минуттың ішінде орындауларыңыз керек. Тапсырманы нөмірі бойынша ретімен кезектеп шешіңіз. Ең бастысы кателеспеніздер! Туындаған сұрақтарыңыз бар ма? Онда басталық! Стоп...!

Баллдық көсеткіштер таблицасы

Баллдық көрсеткіште р	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дұрыс жауаптар саны	18	17	16	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	5

Күрделі ассоциациялар

Зерттелінушіге 20 жұп сөздер қатары ұсынылады. Әрбір жұп бір-бірімен белгілі-бір қатынаста. Сонымен қатар шифрмен белгіленген 6 жұп сөздер әріптермен белгіленген. Қос сөздер шифрына қайсы жұп сөздер тең келетінін табу қажет. Жұп сөздердің нөмірі жазылып, оның қасына таңдаған қос сөздер әріптен белгіленеді.

Зерттелінушілерге ұсынылатын нұсқау: Күрделі ассоциациялар бланкі алыңыз. «Шифр» атты 6 жұп сөздер қатары белгіленген. Әр жұп сөздер бір-бірімен логикалық байланыста. Осы жұп сөздерге жоғарыда келтірілген шифрмен белгіленген қос сөздерді таңдаңыз да қасына таңдалған шифрдің әрібін жазыңыз. Мысалы, үрей –қашу жұп сөзіне улану- өлім сөйкес келеді, яғни, Д әрібін қасына жазасыз.

Тапсырма «Күрделі ассоциациялар».

А. Қой-отар

Б. Құлпынай-жидек

В. Өзен- теңіз

Г. Жарық-қараңғылық

Д. Улану-өлім

Е. Дұшпан- қаскөй

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. Үрей-қашу | А Б В Г Д Е |
| 2. Физика-ғылым | А Б В Г Д Е |
| 3. Дұрыс-рас | А Б В Г Д Е |
| 4. жүйек-бақша | А Б В Г Д Е |
| 5. Қос-екі | А Б В Г Д Е |

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 6. Сөз- сөз тзбегі | А Б В Г Д Е |
| 7. Сергек- шаршанкы | А Б В Г Д Е |
| 8. Бостандык-еркиндік | А Б В Г Д Е |
| 9. Ел- кала | А Б В Г Д Е |
| 10. Мақтау- балагаттау | А Б В Г Д Е |
| 11. Өшгу- өртеу | А Б В Г Д Е |
| 12. Он- сан | А Б В Г Д Е |
| 13. Жылау- еніреу | А Б В Г Д Е |
| 14. Бөлім- роман | А Б В Г Д Е |
| 15. Тыныгу- козгалыс | А Б В Г Д Е |
| 16. Батылдык- батырлык | А Б В Г Д Е |
| 17. Суык- аяз | А Б В Г Д Е |
| 18. Саткындык- күдктену | А Б В Г Д Е |
| 19. Өлең айту- өнер | А Б В Г Д Е |
| 20. Тартпа- шкаф | А Б В Г Д Е |

Баллдык көрсеткішт ер	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дұрыс жауаптар саны	19	18	17	15	12-14	10-11	8-9	7	6

Ортақ түсінікті анықтау

Бұл әдістеме бір-біріне ұқсас сөздер қатарымен бірге 20 жалпылама сөздер мен коса оның қасына тағы 5 сөз берілген. оның скеуі бір-бірімен аз байланысқа түскен сөздер. Осы байланысы аз сөздерді әрбір қатардан тауып астын сызып отыру қажет.

1. Бак (өсімдік, бағбан, ит, қаша, жер).
2. Өзен (жағалау, балық, балық аулау, ау, су).
3. Қала (автокөлік, құрылыс кешені, топ, көше, велосипед).
4. Сарай (шөп, ат, шатыр, мал, қабырға).
5. Куб (бұрышы, сызба, жағы, тас, ағаш).
6. Бөлу (класс, бөлінді, қарындаш, бөлгіш, қағаз).
7. Сақина (диаметр, алмаз, проба, домалақ пішінді, мөр).
8. Оқу (бөлімі, кітап, сурет, мөр, сөз).
9. Газет (шындық, мазмұны, телеграмма, қағаз, редактор)
10. Ойын (карта, ойыншылар, штраф, жазалау, тәртіп).
11. Соғыс (аэроплан, пушка, шайқасу, қару, сарбаздар).
12. Кітап (суретер, соғыс, қағаз, махаббат, тақырып)
13. Ән салу (үн, шеберлік, дауыс, ду қол шапалақ, әуен).
14. Жер сілкінісі (өрт, өлім, жердің сілкінісі, шу, су тасқыны).
15. Кітапхана (қала, кітаптар, дәріс, музыка, оқырмандар)
16. Орман (жапырақ, алма ағашы, аншы, ағаш, қасқыр).
17. Спорт (медаль, оркестр, жарысу, жеңіс, стадион).
18. Аурухана (палата, бак, дәрігер, радио, аурулар).
19. Махаббат (раушангүл, сезім, адам, қала, табиғат).
20. Патриоттық (қала, достар, отан, жаңуя, адам).

Нәтижесін қорытындылау кестесі

Баллдык көрсеткіш.	9	8	7	6	5	4	3	2	1
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Берілген 20 сұрақтан дұрыс жауап саны.	20	-	19	18	16-17	14-15	12-13	10-11	9
--	----	---	----	----	-------	-------	-------	-------	---

Қысқа уақыттық еске сақтау.

Есте сақтауға арналған тапсырмалар қатары беріледі. Әскери институттың апробациядан өткен зерттеушілерге екі реттен 10 сөздер мен 10 сандар қатары ұсынылған. Берілген сандарды олар 20 с және 40 секунд ішінде есте қалдырып қайта жанғыртуы қажет. Сөздер қатары бір-бірімен байланысы жоқ, 4-6 әріптен құралған болу қажет. Есте сақтауға арналған сөздер үлгісі: су, шырша, кітап, колшатыр, ара, тәулік, есік, шанышқы, нөмір, көмек. Сандар қатары: 19, 63, 85, 37, 29, 51, 94, 70, 56, 49.

Баллдарды есептеу үшін келесі таблица қолданылады

Баллдық көрсеткіштер	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дұрыс жазылған сөздер (20 нын ішінен)	19	17-18	15-16	13-14	11-12	9-10	7-8	4-6	3
Дұрыс жазылған сандар (20 ішінен)	18	16-17	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	4-5	3

Сандар қатарын табу әдістемесі

Бұл әдістемеді зейіннің орналасуын зерттеуге арналған 25 торы бар кесте беріледі. Осы кестеде 1 ден 40-қа дейін сандар ретсіз орналасқан. Зерттеуші бланкте көрсетілмеген сандар қатарын ретпен өзінің жауап парағында белгілеуі қажет. Бланкпен жұмыс істеу уақыты 1,5 минут.

Қолдануға арналған нұсқау: Сіздің алдыңызда 1-40-қа дейін сандар берілген. Таблицада барлығы 25 сан белгіленген, яғни он бес сан белгіленбеген. Егер таблицада қандайда бір сан белгіленбесе, оны жауап параққа белгілеу қажет. Түзетуге блмайды. Барлығы түсінікті болса, онда жұмысқа кірісуге болады.

Жұмыс нәтижесі келесі кесте бойынша шығарылады

Баллдық көрсеткіштер	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дұрыс жауап саны	15	14	12-13	10-11	8-9	6-7	5	4	3

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33

2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

Спортшы тұлғасының құндылықтар құрылымы

Құрылым	Сапа тобы	Арнайы сапа мен біліктілік
I. Өлеуметтік-психологиялық	Өзіне деген қатынасы	Шыншылдық Өзіндік сынау Өзіне деген талаптылық Қарым қатынасқа түсс білу Өзіндік ұят сезімі Тәртіптілік
	Қоғамға деген қатынасы	Көмекке келе алушылық Ұйымдастырушылық кабілеті Оптималды конформдылық
	Еңбекке деген қатынасы	Еңбектің қарқынылығы Еңбектегі ұқыптылық Жауапкершілік Спортқа деген қызығушылық Өзінің спорт түріне деген қызуғушылығы Дене шынықтыру мен спорт мәселесінің медико- биологиялық сұрақтарына деген қызығушылық Қызығушылықтардың кеңдігі Қызығушылық тереңдігі Қызығушылыққа деген тұрақтылық
	Қабілеттер	Қозғалыстық Сенсорлық Сенсомоторлы (психомоторлы) Спорттық дарындылық

2. Психологиялық	Интеллект	Ойлаудың икемділігі Өзбеттілік Логикалық ойлау Ойлау сапалары
	Психофизиологиялық сапалар	Зейін (көлем, ориаласуы, шоғырлануы, ауыспалығы, тұрақтылығы) Есте сақтау (қысқы уақыттық, ұзақ уақыттық, оперативті) Ойлау (логикалық, шығармашылық, белсенді, өзбетті)
	Эмоционалды аймақ	Ақпаратты өңдеудегі қарқындылық Жүйке қозуының болмауы Байыптылық Эмоционалды тұрақтылық Мазасыздық Фрустрация Эмоционалды қозу Эмоционалды моторлы тұрақтылық Стеникалық эмоциялар.
	Еріктік	Өзін өзі игеру Бірбеткейлік Шешімге бара алу Өз энергиясының қорын мобилизациялау
3. Спорттық шеберлік	Анализаторлардың күйі мен олардың өзара әрекеті	Абсолютті табалдырық Қозғалыс және көру анализаторларының әрекеті Вестибулярлы анализатордың сезімталдығы
	Психомоторика	Қарапайым сенсомоторлы реакция қарқындылығы Реакция мен таңдаумен байланысты жылдамдығы Антиципация Оптималды қарқында жұмыс істеу қабілеті
	Спорттық нәтиже	Жоғары спорттық жетістік Ағымды кезеңдегі жоғары көрсеткіш Жарыста жаттығу

<p>4. Медико-биологиялык (спорттык мүмкүндүктүн)</p>		<p>корытындысын икемдilikпен сомдау Жауапты жарыстардагы катыспаган кездер жийиги Корытындынын тұрақтылыгы, Жарыстан биліктілікті игеру Жаттыгу кезеңінде біліктілік пен шеберлікті менгеруі</p>
	<p>Техникалык шеберлік</p>	<p>Техникалык әдіс- тәсілдер қоры Қажу уақытындагы техника ерекшелігі Стресс жағдайындагы техникалык әдістердің қоры</p>
	<p>Тактикалык шеберлік</p>	<p>Техникалык әдіс тәсілдер қоры Қажу кезіндегі техниканы сомдау Өрекет бағдарламасын құра білу Алдагы бағдар әрекетін іске асыру Қарапайым әрекеттерді күрделі әрекетпен аттаса іске асыра алушылық Өз іс-әрекетін жылдам өзгерте алуға қабілеттілік Күрделі жағдай уақытында өзін өзі игере алу</p>
	<p>Өз күшін қалпына келтіре алу</p>	<p>Жарыс уақытында өзін қалыпқа келтіре алушылық Екі жарыс уақытында өз күшін қалыпқа келтіре алушылық Жаттыгу процесіне қаныққан кезеңнен кейін қалыпқа келе алушылық</p>
	<p>Физикалык сапалар</p>	<p>Жалпы шыдамдылық Күштік шыдамдылық Уақыттық шыдамдылық Жылдамдықты-күштік шыдамдылық Жылдамдық Күш Ептілік</p>

	<p>Ж. Ж. Ж. типі</p> <p>Денсаулықты бағалау құрылымы</p>	<p>Қозу процессінің күші</p> <p>Тежелу процессінің күші</p> <p>Жүйке процесстерінің салмақтылығы</p> <p>Қозу мен тежелудің икемділігі</p> <p>Аэробты жұмысқа деген қабілеттілік (PWC-170)</p> <p>Анаэробты жұмысқа қабілеттілік</p> <p>Тыныштық күйіндегі Ч.С.С.</p> <p>Максималды қарқындылықтан соң алғаның күйі</p> <p>Субмаксималды қарқындылық деңгейінен кейінгі Ч.С.С.</p> <p>Жоғары қарқындылықтан кейінгі Ч.С.С.</p>
--	--	---

Студенттің қоғамдық-саяси және адамгершілік сапалары

Сапа тобы	Сапалар	Сапа көрінісінің көрсеткіші
1. Қоғамдық-саяси	<p>А. Қоғамдық іс-шараға қатысу</p> <p>Б. Қоғамдық белсенділік</p>	<p>1. Қоғамдық іске теріс көзқараста</p> <p>2. Қоғамдық іске селқос қарайды</p> <p>3. Мадақтауды күтеді</p> <p>4. Қоғамдық істер қызықтырады</p> <p>5. Қоғамдық істегі шығармашылық, бастампаздық қызықтырады</p> <p>1. Қоғамдық істерге мүлде қатыспайды</p> <p>2. Қойылған талаптарды кейде орындайды</p> <p>3. Қоғамдық істерге жиі қатысады</p> <p>4. Қоғамдық істерге дүркін-дүркін қатысып отырады.</p> <p>5. Ұжымдағы қоғамдық</p>

<p>Профессионалды- адамгершілік</p>	<p>А. Мамандығын саналы түйсінугі</p> <p>Б. Болашақ мамандығына деген қатынасы.</p> <p>В. Оқу іс-әрекетіне қатысуы</p>	<p>істердің бастаушысы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мамандығы жайында еш ойланбайды 2. Мамандығы жайында кейде ойланады. 3. Аса қызығушылық туындағанда ғана мамандығы туралы ойланады 4. Кәсіби іс- әрекетінің мақсатын елестете алғанымен, осы салала өзін елестете алмайды 5. Іс- әрекеттің мақсаты мен мазмұнын, ондағы өзінің ролін саналы түсіне алады <ol style="list-style-type: none"> 1. Болашақ мамандыққа еш қызықпайды 2. Болашақ мамандықтың көбінесе артықшылықтары қызықтырады 3. Ғылыми істі атқаруға деген жағдай қызықтырады. 4. Мамандықтың қоғамдық маңыздылығы тартымды етеді 5. Мамандықтың қоғамдық маңыздылығы мен кәсіби шығармашылығы тартымды етеді <ol style="list-style-type: none"> 1. Сабақтан жиі қалады, қызығушылық жоқ 2. Сабаққа таңдамалы түрде қатысады, жеке мәселеге қызығушылық танытады 3. Жеке пәндерге ғана қызығушылық танытады 4. Барлық пәнді оқып-үйренудің пайдасын біледі, сабаққа жиі қатысады 5. Барлық дәріс сабақтары
---	--	--

		<p>мен практикалық, семинар сабақтарына қызығушылықпен қатысады.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ғылыми жұмыспен айналыспайды 2. Курстық жұмысқа қатысы болғандықтан, мәселе тұрғысында жұмыс атқарады. 3. Тақырып қызығушылық танытқандықтан, жұмыс атқарады. 4. Проблеманың қоғамдық маңыздылығы болғандықтан атқарады. 5. Мәселені шығармашылық деңгейде шешеді, ғылыми білімді ашық жарнамалайды <ol style="list-style-type: none"> 1. Қоғамдық істерге қатыспайды 2. Кейде қатысады, бірақ жұмысты нашар атқарады. 3. Қатысады, бірақ бағдар болмаса жұмысты атқармайды 4. Кез-келген жұмысты жақсы атқарады 5. Еш қателіктерге ұрынбай, аса қызығушылықпен жұмыс атқарады.
	Г. Ғылыми іс-әрекетке қатысуы	
	Д. Еңбек іс-әрекетіне қатысуы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Топ мүшелерінің бәріне теріс қатынаста 2. Топтағы адамдарға деген қатынасы селкес 3. Өзі қарым-қатынасқа түсетін адамдарға ғана қызығушылық танытады 4. Көпшілікке аса қайырымды, итипатты 5. Жолдастарына деген итипаттылық оларға деген талаптылықпен ұштасады

	<p>Б. Жолдастарына деген катынасы</p> <p>В. Жолдастрынын ісіне катысуы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мүлде ешкімге көмектеспейді 2. Кейде таңдаулы адамдарларға көмектеседі 3. Әрқашан таңдаулы адамдарға көмектеседі 4. Кейде кез-келген адамға көмектеседі 5. Кез-келген адамға көмектеседі
--	--	---

Нәтижесін қорытындылау келесі тәртіп бойынша іске асады: 1-ші жауапқа 5 балл қойылады, 2-не 4 балл, 3-не 3 балл, 5-не 1 балл. Қойылған жауаптың орны да ескерледі. Егер 1-ші жауап 2-ші орынға қойылса, 1 балл алынып тасталады, 3-і орынға қойылса-2 балл алынып тасталады. Егер екінші жауап, бірінші орынға қойылса, оған 4- балл беріледі, бірақ ол 3-і орында тұрса – 1 балл алынып тасталады. Егер 2-і жауап бірінші орында тұрса, оған 4-балл қойылады, егер де 3-і орынға қойылса, 1 балл беріледі. Жалпы қорытынды үш тарау бойынша алынған мәліметтер арқасында іске асады.

- 35-36 балл- жоғары көрсеткіш
- 33-34 балл- жақсы көрсеткіш
- 30-32 балл- орташа көрсеткіш
- 26-29 балл- орташадан төменгі көрсеткіш
- 21-25 балл- төменгі көрсеткіш.

Мазасыздықты өзіндік бағалау тесті

Берілген кестеге қарап қазіргі күйіңізді белгілеңіз. Жылдам көп уақыт жұмсамай тапсырманы орынданыз, әдістемеле кате жауап деген болмайды, сіз тек өзіңіздің ойыңызды белгілейсіз.

	Жоқ бұл олай емес	Солай болар	Дұрыс	Әрине дұрыс
1. Мен өзімді еркін сезінемін	1	2	3	4
2. Мен мазасызданып тұрмын	1	2	3	4
3. Мен қысылу күйін бастан өткерудемін	1	2	3	4

4. Менің өзіме көңілім толады	1	2	3	4
5. Мен абыржулымын	1	2	3	4

1,2, 3 сұрақтары келесі тәртіпте бағаланады: 1-ге -4 балл, 2-ге-3 балл, 3-ке -2 балл, 4-1 балл қойылады. 2 және 5 сұрақтары тікелей бағаланады: 1-1балл, 2-2 балл, 3-3 балл, 4-4 баллға. Жалпы көрсеткіш 5-тен (төменгі көрсеткіш) 20 балл (мазасыздықтың жоғары көрсеткіші) аралығында болуы мүмкін.

Бейнелік есте сақтау

Нұсқау: 16 торға бөлініп, оның ішіне 7 фигура бейнеленген плакат беріледі. Осы фигураларды есте сақтап алып, алдын ала даярланған таза жауап парағында фигураларды белгілеу қажет. Плакат 30 минут көлемінде көрсетіліп, зерттелінуші есте қалдырған фигураларын 45 секунд ішінде белгілеуі керек.

Баллдық көрсеткіштер

Баллдық көрсеткіш	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дұрыс сызылған фигуралар саны	13	12	11	9-10	7-8	5-6	4	3	2

	□		
▲▲		⊥	■
▼		■	
	•		

Зейіннің көлемін анықтауға арналған әдістеме

Зейіннің көлемін анықтау тахистоскоп құралы арқылы іске асады. Қысқа уақыт аралығында (1секунд) фигурасы немесе нүктелері бар карточка зерттелінушіге ұсынылады. Әр карта екі реттен беріледі. Ең басында екі фигурасы бар, артынша үш фигурасы бар карточкалар қатары өсу ретімен беріліп отырады. Суреттің барлығы көрсетіліп болған соң, зерттелінуші 10-15 секунд аралығында таза парақта өзі көрген фигура не нүктелерді көрсетуі қажет. 2-5 фигураны белгілеу үшін-10 с, 6-7 фигураға-15с, 8 фигураға-20с уақыт беріледі. Жеңілдетілген тахистоскопта шынының астына жарық жағу нәтижесінде карточкалар қағаз бетінде көрінеді. Зерттелінушілерге бір-бірінен көшіруге рұқсат берілмейді.

Қорытындысын саралау келесі таблица бойынша іске асады.

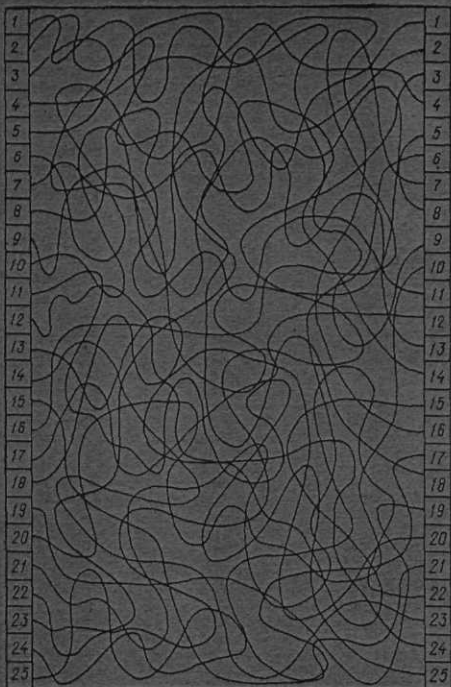
Балдық көрсеткіш	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Екі картинада дұрыс жаңғыртылтын белгілер саны	17	15	13	11	10	9	6	4	3

**Зейіннің шоғырлануына арналған әдістеме
«Шатасқан сызықтар» тесті**

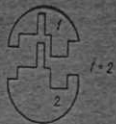
Бірінші суретте көрсетілген бланк зейіннің тұрақтылығы мен шоғырлануын зерттейді. Зерттеу жеке және плакаттың көмегімен ватманын стандартты бетінде не болмаса эпидоскопта жарықтандырылу арқылы жүргізіледі. Зерттелінушілер алдарындағы бланкіге сызықтың басталған жерінен аяқталған жерін белгілеп отырады. Тапсырманы орындауға 7 минут беріледі.

Нұсқау: Бланкіде сендер 25 шатасқан сызықтарды көріп тұрсыздар. Сідер сол жақтан басталып он жақтан аяқталатын шатасқан сызықтарды бақылап, шешілген сызықтарды нөмірлеп жазып отырыңыздар. Тапсырманы көзбен бақылау арқылы жүргізеді, қарындаш не болмаса қолмен жүргізуге рұқсат жоқ.

1 сурет



2 сурет.



Кесілген фигураларды жалғау

Зерттеу 2-ші таблицаның көмегімен іске асады. Таблицаның жоғары бөлігінде 15 фигура орналасқан, астыңғы бөлігінде де оған қосымша ретінде тағы 15 фигура ұсынылған. Үстіңгі және астыңғы кесік фигураларды біріктірсек, толық шеңбер құралады. Сәйкес келетін фигуралар қатарын тауып, оларды нөмірлеу керек. 6 минут ішінде табылған дұрыс жауаптар келесі кесте бойынша бағаланады.

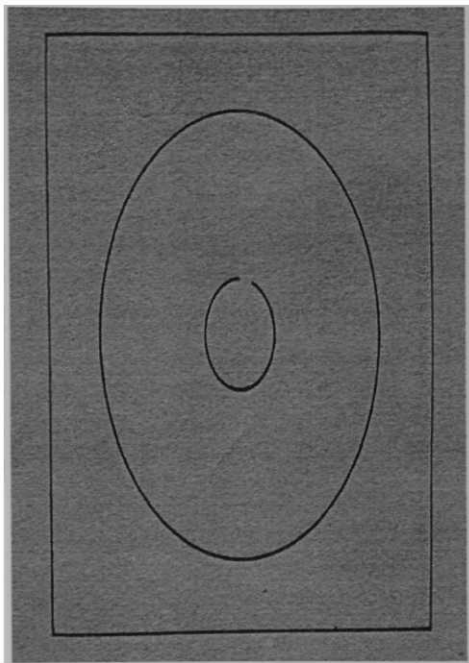
Балдық көрсеткіш	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дұрыс жауаптар саны	15	14	13	12	10-11	9	6-8	4-5	3

Көру түйсігі (төменгі табалдырықты анықтау).

Бұл әдістемеге Ландольттің сақиналы суреті қолданылады. 3 сурет. Диаметрі 7,5 мм, қалыңдығы 1,5 мм, сақина ойығы 1,5 мм. Зерттеуші әртүрлі бағытта ажыратылған сақиналары бар 5-6 плакат даярлауы қажет. Өткізілетін бөлменің жарықтандырылуы сапалы болу керек. Және плакат пен зерттелінуші арасындағы арақашықтықты өлшейтін рулетка қажет немесе еденге аралықты алдын ала белгілеген жөн. Зерттелінуші плакаттан 6 қадам аралығында артқа қарап тұрады, назарын плакатқа аударып оны көрсетіндей аралықта жүріп отырады. Зерттеуді үш мәрте жүргізу қажет. Негізге үш көрсеткіштің орта мәні алынады. Сақина ойығын неғұрлым алыстан көре білген зерттелінушінің көрудің абсолютті табалдырығы да соғұрлым төмен (жақсы), яғни көру сезгіштігі жоғары болады.

Егер сақина ойығы 5 метр аралықта көрінсе, көруі орташа диапазонда болады. Көру түйсігі кесте бойынша анықталады.

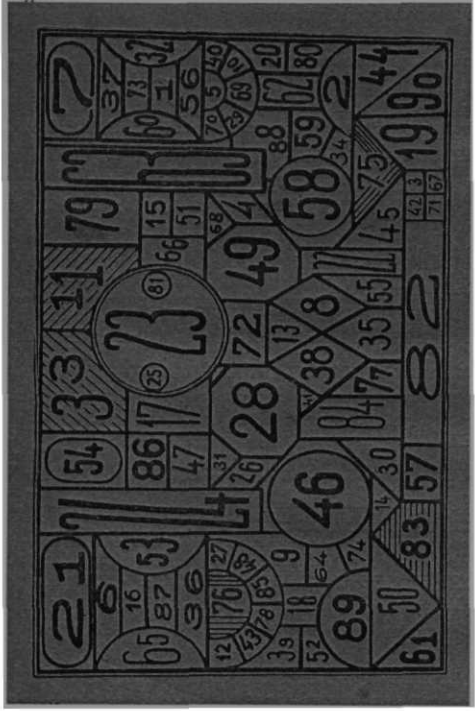
Балдық көрсеткіш	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ажырау анықталған арақашықтық (см)	640	620-640	590-620	550-590	500-550	430-500	330-430	200-330	200



3 сурет.

Зейіннің көлемін анықтау әдістемесі. Іден 90-ға дейінгі ретсіз орналасқан сандар қатарын неғұрлым аз уақыт аралығында табу.

4 сурет.



Мазмұны

Кіріспе.....	5
1. Спорт психологиясының кей мәселелері	7
1.1 Қазақстандағы спорт психологиясы жайлы бірер пікір.....	7
1.2 Дене даярлығындағы танымдық процестердің дамуы.....	8
1.3 Спорттық жаттығу процесінің жалпы сипаттамасы.....	8
2 Жаттықтырушы психологиясы	10
2.1 Жаттықтырушының спортшы өміріндегі ролі.....	10
2.2 Жаттықтырушыға арқа сүйер кеңестер.....	10
3. Спортшының даярлығы.....	10
3.1 Спортшының техникалық, тактикалық, физикалық даярлығы.....	10
3.2 Спортшының жарыс алдындағы даярлығы.....	11
3.3 Спортшының психологиялық даярлығы.....	11
3.4 Психологиялық даярлықтағы жеке бастық бағыт.....	11
3.5 Спортшының ерік сапалары мен даярлығы.....	11
4. Спорттық күй психологиясы.....	12
4.1 Спортшы бойында туындайтын жаттығу процесіндегі психологиялық қысым.....	12
4.2 Спорттық іс-әрекеттегі психикалық күй.....	12
4.3 Жарыстың психикалық күйі.....	12
4.4 Спортшының агрессиясы мен саналы реттелуі.....	12
5. Спорттағы психодиагностика әдістері.....	12
Әдебиеттер.....	12

ӘДЕБИЕТ

1. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Москва Академический проект, 2004.
2. Марицук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте. – Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1984.
3. Платонов, А.А. Занимательная психология. – «Молодая гвардия» 1962.
4. Столяренко, Н.Н. «Основы психологии практикум» 2001.
5. Генс, Флипп. «Психологические особенности мобилизованной готовности спортсмена» Москва. 1971.