

88.497
с 12

САБИРОВА Р.Ш., ЖАНСЕРІКОВА Д.А., СМАҒҰЛОВА С.А.

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ



ҚАРАҒАНДЫ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ
ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

88.497
С12

Е.А. БӨКЕТОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАРАҒАНДЫ МЕМЛЕКЕТТІК УНИВЕРСИТЕТІ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова, Д.А.
Смағұлова С.А.

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ
ПСИХОЛОГИЯСЫ

ҚАРАҒАНДЫ, 2012

ББК 88.4 я 7

С 12

Баспаға Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университетінің Ғылыми кеңесі ұсынған

Пікір жазғандар:

Психология ғылымдарының докторы, профессор:
С.М. Жақыпов; психология ғылымдарының кандидаты,
доцент: **Т.Қ. Құдайбердиев**;
психология ғылымдарының кандидаты: **А.Т. Изакова**

С12 Сабирова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А.
Дене мәдениеті және спорт психологиясы. (2-ші басылым)
Оқу құралы. –Қарағанды, ЖК «Ақ Нұр баспасы», 2012. -118 бет.

ISBN 9965-743-44-4

Оқу құралында дене мәдениеті сабақтарында оқытудың психологиялық негіздері қарастырылған; спортшының, жаттықтырушының, дене мәдениеті мұғалімдері мен оқушының жеке басының психологиялық ерекшеліктері ашылған. Оқу материалы дербес жұмыстар үшін бақылау сұрақтарымен толықтырылған.

Оқу құралы жоғары және орта педагогикалық оқыту мекемелеріндегі оқытушылар үшін және дене тәрбиесі мұғалімдері үшін пайдалы.

ISBN 9965-743-44-4

Қорқыт Ата атындағы

Қызылорда Мемлекеттік
Университеті

© Сабирова Р.Ш., Жансерікова Д.А.,

Смағұлова С.А. 2012

© «Ақ Нұр», 2012

Тіркеу 614 030

БК 88.4 я 7

АЛҒЫ СӨЗ

Бұл оқу құралы жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған. Оқу құралын өзінің кәсіптік білім деңгейлерін көтеру ниетімен дене мәдениеті мұғалімдері мен жаттықтырушылар қолдана алады. Оқу құралында курстың негізгі тақырыптары қарастырылады: спорт іс-әрекетінің психологиясы, спортшының жеке басы мен жаттықтырушы психологиясы, спорттық топтардың әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктері т.б.

Оқу құралы 7 тараудан тұрады. Оларда жан-жақты ашылған түсініктер мен заңдылықтар, ерекшеліктер мен құрылымдық сипаттамалар студенттер меңгеруге қажетті білімдер шеңберін құрайды.

Әр тараудың соңында студенттерге бағдарлама материалын меңгеру процесіне көмектесетін өзін-өзі бақылау сұрақтары берілген. Әдебиеттер тізімі студенттерге нақты тақырыпты меңгеруге, практикалық сабақтарға және рефераттар жазуға жетістікпен дайындалуда мәнді көмек көрсетеді.

Оқу құралының соңында 2 варианттан тұратын тестік тапсырмалар ұсынылады. Студенттер пәнді меңгеру барысында алған білімдері мен іскерліктеріне тестік тапсырмаларды шешу арқылы өзіндік бақылау жасай алады.

I тарау. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫНА КІРІСПЕ

1.1. Дене мәдениеті және спорт психологиясы пәні

Психологияның жалпы пәні бізге психикалық құбылыстардың тууын, дамуын, қалыптасу заңдылықтарын зерттеп көрсетсе, ал спорт психологиясы спорт әрекеті кезіндегі психикалық құбылыстардың ерекшеліктерін, олардың жетілуін, өзгеріске ұшырауын және қалыптасуын зерттейтін ғылым. Сонымен қатар, спорт психологиясы жеке адамның психикалық дамуын спорттық ұжымдармен бірлестіре зерттейді, яғни спорт әрекеті кезіндегі ұжымның маңызын, оның спортшыға тигізер әсерін және спорттық ұжымдағы өзара қарым-қатынас психологиясын зерттейді. Ең басты зерттейтін объектісі – *жеке адам және спорт әрекеті*. Спорт әрекеті - спорттық қажеттерді өтуге байланысты бағытталған мақсаты әрі күрделі процесс. Бұның тәсіл формасы жағынан басқа әрекет түрлерінен ерекшелігі бар және басқа әрекет түрлеріне өзіндік әсерін тигізеді. Мысалы:

1. Басқа әрекет үстіндегі адам психикасының қалпына әсерін тигізеді.

2. Әрекет үстіндегі психикалық сипатқа, кейіпке әсері.

3. Жеке адамның дене бітімінің үйлесімді (гармониялық) дамуына әсерін тигізеді.

4. Жеке адамның денсаулығының бірқалыпты дамуына әсері.

5. Жеке адамның бос уақытын үнемді өткізуіне және келеңсіз қылықтардан ада болуына әсері мол.

6. Жеке адамның шартты рефлекстерінің қалыптасуына әсері т.б.

Спорт әрекеті өте жоғары дәрежедегі қозғалыста өтеді, ол жеке адамнан да соны талап етеді. Осы кезде психикалық құбылыстардың өте шапшаң қозғалыста болып, әртүрлі мөлшердегі көрсеткіштерін көруге болады. Мысалы: адамның ойлау жылдамдығы сапасын біз шахмат т.б. ойындардан көрсек, спорт ойындарынан ой мен әрекеттің бірдей шапшандығын аңғарамыз.

Спорт әрекетінің аймағы спортшыдан жарысқа катысуға, соған дайын болуға, белгілі бағыттағы спорттық сапаларды, білімді, ептілікті және қозғалыс дағдысын талап етеді.

Сонымен қатар, спорттық командадағы өзара қарым-қатынас, түсінушілік, команданың өзіндік әдеп - ғұрпы, салт - дәстүрінің болуын да жоғары бағалайды. Спорт психологиясы жеке адамның өзіндік зерттеушілерінің нәтижесінде құрылады.

Спорт психологиясының салалары:

- Спорттағы оқыту, тәрбие психологиясы;
- Физикалық дайындық психологиясы;
- Техникалық және тактикалық дайындық психологиясы;
- Спортшы психологиясы;
- Спорттық ұжым психологиясы;
- Спорттық психодиагностика;
- Жекеленген спорт түрлерінің психологиясы;
- Жарыс және жаттығу психологиясы;
- Ерікті-эмоционалдық дайындық психологиясы т.б.

Спорт психологиясы психологияның басқа салаларымен тығыз байланысты.

- Жалпы психология.
- Медициналық психология.
- Әлеуметтік және педагогикалық психология.

Спорт әрекетін жедел дамыту мақсатымен басқа да ғылым салаларымен байланысқа түсіп, олардың негізіне сүйенеді.

- Педагогикамен, спортшыға тәрбие беру мақсатында.
- Медицинамен, спорт әрекеті кері әсер етпесі үшін.
- Адам анатомиясы және физиологиясымен, спорт әрекеті дұрыс әсерін тигізу үшін, адамның жаратылысын танып білу үшін.
- Спорттық жаттығудың теориясы және әдістемесі, жекеленген спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі, дене тәрбиесі теориясы және әдістемесімен байланысты.

Спорт психологиясының ғылымдағы өзіндік орнына келетін болсақ, бұл екі ғылымның қосындысы:

1. Психология.
2. Спорт ғылымы.

Спорт психологиясы – спорт аймағындағы адам туралы ғылым. Адам тану ғылымындағы спорт психологиясының орнын анықтайтын болсақ, академик Б.М Кедровтың тұжырымының

негізі бойынша үшбұрыштың ортасына орналасқан, яғни ғылымның үш тобымен байланысты:

- 1-ші бұрыш – адам танымы табиғи ғылымы;
- 2-ші бұрыш – философия;
- 3-ші бұрыш - әлеуметтік ғылым.

Осы аналогияға сүйене отырып психологияның спорт ғылымындағы орнына келетін болсақ:

I. Спорттық философияның негізі спорт психологиясына жалпы теория үшін және спорт әрекетінің субъектісін зерттей келе философиялық ой тұжырымдарын құруға әсерін тигізеді.

II. Спорттың әлеуметтік негізі спорт психологиясына әлеуметтік қоғамдық бағыт береді. Себебі: спорт қоғаммен тығыз байланысты, одан бөлінбейді. Сондықтан әлеуметтік мәселелерді шешуде психологиялық зерттеушілердің қорытындысына сүйенеді.

III. Адам жаратылысының табиғи ғылымы спорт сферасында адамды материалдық субъект ретінде анықтайды. Себебі, адам спорт әрекетінің субъектісі және объектісі болып табылады. Сондықтан спорт психологиясы адам жаратылыс құрылымының негізі арқылы ғана адамның сырттағы орнын анықтай алады және материалының негізін де осы ғылымдардан алады.

Спортты жақсы, түпкілікті білмей, спорт психологиясын білу мүмкін емес, бұның басқа психология салаларынан ерекшелігі осы. Спорт психологиясының теориялық негізін психология және спорт ғылымдары құрайды. Екі ғылым бір-бірінен ажырамай, өзіндік зерттеулеріне сүйене отырып, даму жолына түседі, дамиды, яғни жеке адамды осы екі сферадан дамытады.

1.2. Спорт психологиясы, психологиялық білімнің ежелгі саласы

Спорт психологиясы ғылыми білімдердің ең жас саласы, өзінің өткен тарихи жолы бар. Осы ғасырдың басында орыс оқымыстысы П.Ф. Лесгафт: «Дене тәрбиесінде белгілі жетістікке жету үшін анатомия мен физиологияны ғана білу жеткіліксіз, сонымен қатар адам психологиясын да білу қажет» - деген болатын.

Спорт сферасындағы ізденістер, зерттеулер біздің елімізде Кеңес өкіметі құрылғанға дейін басталған. Спорттың жедел дами түсуі осы саладағы психологияны да қажетсіне бастады, спорт пен психология ұштаса түседі.

II Дүниежүзілік соғыстан кейін спорт психологиясы жедел дами түсті. Бұған себеп, елімізде жоғарғы масштабтағы спорт жарыстарының өтуі болды. Мысалы: жекеленген спорт түрлерінің біріншіліктері, бүкіл дүниежүзілік және олимпиада ойындарының өтуі, аймақтық жарыстардың өтуі спорттың дамуына өз әсерін тигізді.

Бірінші рет спорт психологиясының конгресі 1865 жылы Рим қаласында Италиядағы спорт медицинасы федерациясының ұйымдастыруымен өтті. Осы конгресте спорт психологиясының халықаралық қоғамы бекітіледі, қоғам президенті сайланды.

Бұдан кейін: 1968 жылы Вашингтонда, 1973 жылы Мадридте, ал 1977 жылы Прага қаласында өткен болатын. 1970 жылдан бастап осы қоғамнан «Спорт психологиясының халықаралық журналы» шыға бастады. 1967 жылы Солтүстік Америкада спорт психологиясының қоғамы құрылды. 1969 жылы спорт психологиясының Еуропалық құрама одағы құрылды. Осыдан кейін барып спорт психологиясының ұлттық қоғамдары Канадада, Жапонияда, Англия, Германия, Франция, Бразилияда, Австралияда және т.б. елдерде құрыла бастады. Спорт пен психологияның қажетті мәселелері талқыланып, баяндамалар жасалынды. 1974 жылы Мәскеу қаласында «Спорт қазіргі заман қоғамында» деген атпен бүкіл дүниежүзілік конгресс болды. Спорт психологиясының дамуын 2 кезеңге бөлеміз:

1. Пайда болу кезеңі, яғни алғашқы даму сатысы. Бұл кезеңде спорт психологиясы жан - жақты зерттеуді қажет етті, әліде болса

«толық танылмаған пән ретінде» қарастырылды. Алғашқы кезде дене тәрбиесі жаттығуларының адам психикалық процесінің дамуына әсері, әсіресе, интеллектуалды, ерік процестеріне әсері тиді. Одан әрі зерттеле келе, спорт әрекеті толық зерттеле бастады. Осы мақсатпен:

- Спорт әрекетіндегі сана сезімнің маңызына мән беріп, спорттың қозғалыс дағдысын қарастырды.

- Таным, эмоция, ерік процестерінің ерекшеліктерін, олардың спорт әрекетіндегі ролін зерттеуін қарастырды.

- Сөре (старт) кезінде және қарсаңындағы психикалық көңіл - күй өзгешеліктерін, жарыстар жауапкершіліктерін т.б. зерттеді.

Сонымен қатар спорт әрекетінің әр түрінің ерекшеліктеріне психологиялық зерттеулер жүргізіле бастады.

2. Спорт психологиясының қалыптасу кезеңі:

Бұл кезеңде спорт психологиясы кәсіптік бағытты ала бастады. Көптеген жағдайда спорттың теориясы мен әдістемесіне үлкен мән беріп, педагогикалық және психологиялық негізгі мәселелерді шешуге кірісті. Зерттелінген мәселелер:

- Алғашқы кезде спортшының еріктік дайындығының мәселелері шапшаң психологиялық тұрғыдан қарастырылады;

- Спортшының дене тәрбиесі, психикалық және тактикалық дайындықтарының психологиялық ерекшеліктері зерттелінеді;

- Спортшының тәрбие психологиясы мен спорттық ұжымдарды қалыптастыру психологиясы;

- Спорттық жаттығу мен спортшының спорттық қалпы (формасы) психологиясы көрнекті орын алады;

- Жарысқа қатысу, оған дайындық мәселелері;

- Педагогикалық тұрғыдан спорттық қабілет мәселесі, спорттағы психодиагностикалық, психожүйелілік әдістер т.б. қарастырылады.

Қорытындылай айтқанда, бұл кезеңде спорт психологиясы көп жетістіктерге жетіп, көп мөлшерде семинарлар ұйымдастырылып, монография, статья, диссертациялық жұмыстардың жазылуына ие болды. Психологтар арасында конференциялар өткізіліп, ғылыми-әдістемелік материалдар жинақталды, шетел психологтарымен халықаралық байланыстар дами түсті.

1.3. Спорт және дене мәдениеті психологиясының міндеттері

Дене тәрбиесі – бұл адамдардың жан-жақты дене дамуына, олардың қоғамдағы әлеуметтік міндеттерін орындауға бағытталған педагогикалық процесс.

Дене тәрбиесінің міндеттері – нақты концепцияға сәйкес жеке бастың үйлесімді дамуы, жеке бастың психикалық және дене денсаулығын қамтамасыз етуге бағытталған білім беру, тәрбие және сауықтыру міндеттерінің комплексін жетілдіру, қалыптастыру.

Мұндай мақсаттарға жету төмендегідей міндеттердің шешілуіне әкеледі:

Спецификалық міндеттер:

- Адамның дене сапаларының дамуы мәселелерін еске ала отырып, оның денсаулығын сақтай және бекіте отырып, адамды тәрбиелеу процесін алға жылжыту;

- Жеке бас фонына қажетті, жүйелі қалыптасатын қимыл іскерлігі, дағдылар мен білімді қарастыратын білім беру міндеттерін қою.

Жалпы педагогикалық міндеттер:

- Адамгершілік, саяси-идеялық және еңбек тәрбиесімен қамтамасыз ету.

- Жеке бастың еркін, эстетикалық қажеттіліктері мен жағымды эмоцияларын тәрбиелеу.

Спорт психологиясының негізгі мақсаты – бұл жеке спортшының психологиялық заңдылықтарының қалыптасуын зерттеу, жарыстарға қатысу үшін қажетті спорт командасының шеберлігі мен сапаларын зерттеу, жаттықтырудың, жарысқа дайындаудың психологиялық негізделіп өңделген әдістерін өңдеу.

Мұндай мақсатқа жету төмендегідей міндеттердің шешілуінен тұрады:

1. Спортшы психикасына спорт іс-әрекетінің әсерін зерттеу:

- Жарыстың психологиялық анализі.

- Спортшыға жарыстың әсері сипатын анықтау.

- Жарыстардың спортшы психикасына қоятын талаптарын анықтау.

- Спортшының жарыстарда жетістікке жетуіне қажетті моральдық, еріктік т.б. психологиялық сапалардың жиынтығын анықтау.

- Жаттығу іс-әрекеті және спорт тұрмысы жағдайына психологиялық анализ қажетті психологиялық сапаның қалыптасуына әсер ететін ұйымдастыру формаларын іздестіру және оның спортшы психикасына әсері мақсатына зерттеу жүргізу.

2. Спорттық жаттығудың тиімділігін көтеру үшін психологиялық жағдайларды өңдеу:

Спорт психологиясы спорттық шеберліктің ішкі құрылымын, оның барлық компоненттерінің жетілуі мен дамуы механизмдері мен заңдылықтарын, арналуы білім, іскерлік және дағдылардың қалыптасу жолдарын, спортшылардың ұжымдық әрекетін жетістікпен қамтамасыз ету жағдайларын ашады. Бұның барлығы мынаны талап етеді:

- Спорттық жаттығудың психологиялық әдістері мен құралдарын бекіту, жаңаны іздеу.

- Спортшы организмін психикалық функцияларды дамыту жолдарымен мүмкіндігінше пайдалану, сонымен бірге жаттығудың арнаулы әдістерін жасау.

- Спорттың жеке түрлерінің психологиялық суреттеудің әдістерін өңдеу, сонымен бірге спорттық қабілеттіліктер, әлеуметтік құрылым және команданың психологиялық ахуалының психодиагностикасын өңдеу.

- Жаттығу жағдайындағы жарыс моделі әдістерін ғылыми негіздеп дайындау, жаттығу жағдайы мен жарыс жағдайын жақындастыру, психологиялық факторларын анықтау.

- Жарыстық компоненттерінің жетілуі мен дамуы механизмдері мен заңдылықтарын, арналуы білім, іскерлік және дағдылардың қалыптасу жолдарын, спортшылардың ұжымдық әрекетін жетістікпен қамтамасыз ету жағдайларын ашады.

3. Спортшының жарысқа дайындығының психологиялық негізін өңдеу.

Жарыста жетістікке жету үшін жоғары деңгейдегі дене, техникалық және тактикалық дайындық жеткіліксіз. Қазіргі спорт дамуы кезеңінде үлкен маңызды психологиялық дайындық алады. Жарыс алдындағы дайындықта маңызды ролді психикалық процестер мен күй алады, психологиялық факторлардың маңызы ұлғаяды. Жарыс алдындағы спортшылар дайындығы спорт психологиясының өзекті функцияларының бірі. Оны тарату, бұл:

- Жарыс жағдайындағы психика қызметінің заңдылықтарын зерттеу және жарыс іс-әрекетінің сенімділігі мен тұрақтылығын көтеру үшін өңдеу.

- Жарыс алды және жарыс жағдайындағы дамушы психикалық күйді зерттеу.

- Психопрофилактиканы дамыту, психожарақат әсеріне тұрақтылықты көтеру үшін спортшының психологиялық дайындылығының жолдары мен әдістері, тәсілдерін қалыптастыру.

4. Спорттық іс-әрекетті гуманизациялаудың психологиялық жағдайын өңдеу.

Гуманизация дегенде спорт іс-әрекетінің мазмұнын, шаршау мен жарақат алу профилактикасының, кәсіптік аурулардың алдын алу және спортшының жеке басын өзгеруін болдырмау мазмұнының кеңейтілуімен түсіндіріледі.

Бұл міндеттердің кеңейтілуі үшін санитарлық-гигиеналық, ұйымдастыру және т.б. шаралар ұйымдастырылуы қажет, бұл:

- Спорт іс-әрекетінің субъектісі – спорттық орта жүйесіндегі динамикалық тепе-теңдікті сақтау және қалыптастыру, қажетті психологиялық заңдылықтарды сипаттау.

- Спорттық бағыт және таңдаудың психологиялық мәселелерін уақытында табу.

- Спорт іс-әрекетінің әртүрлі жағдайларындағы спортшылардың психикалық күй динамикаларының заңдылықтарын бекіту.

- Жеке бастың даралық қасиеті мен оның психикалық күйін зерттеу.

- Спорт іс-әрекетінің мотивтерінің құрылымын, оның спорттық жетілуі процесінде қалыптасуын зерттеу.

5. Спорт ұжымындағы әлеуметтік – психологиялық құбылыстарды зерттеу.

Спорт психологиясы спорт ұжымының өмірі мен іс-әрекеті ерекшеліктерін зерттейді. Бұл міндеттерді шешу үшін:

- Ішкі топтардың феномендерінің қалыптасу механизмдері мен қайнар көздерін зерттеу (сезім, бағдар т.б.), оларды басқару әдістері мен спорт командаларында психологиялық жағымды ахуалды жасау мақсатын өңдеу.

- Спорт командаларындағы өзара жеке бастық қарым-қатынас заңдылықтарын қадағалау және спортшылардың психологиялық сәйкестігі критерийлерін өңдеу.

- Спортшылардың іс-әрекеті және мінез-құлқының әлеуметтік-психологиялық мотивтерін анықтау.

- Жаттықтырушының жеке бас ролін анықтау, команда жетістіктеріне жетекшілік стиліне әсері, ондағы психологиялық ахуал, команда капитаны немесе жаттықтырушы беделін нығайту үшін әдістерді өңдеу.

Дене мәдениеті және спорт психологиясының зерттеу әдістері

Дене тәрбиесі мен спорт психологиясында психологияның барлық түрлерінде қолданылатын әдістер пайдаланылады.

Б. Г. Ананьевтің классификациясын пайдалана отырып, психологиялық зерттеу әдістерін төрт топқа бөлуге болады: ұйымдастырушы, эмпирикалық, сандық - сапалық талдау, интерпретациялық. Ұйымдастырушы әдістерге салыстырмалы, лонгитюд және кешенді әдістер жатады. Салыстырмалы әдіс спортшылардың жасы, жынысына қарай психикалық процестердегі психологиялық өзгешеліктерді, жеке бастық ерекшеліктерді зерттеу үшін пайдаланылады. Лонгитюд әдісі көп жылдар бойы бақылау мақсатында қолданылды. Бұндай жолмен мәселен, кіші мектеп жасындағылардың қимыл сапалары мен психикалық процестерінің дамуына дене тәрбиесі сабақтарының әсерін білуге болады. Кешенді әдіс бір объектіні жан-жақты

зерттеуде көптеген әдістердің көмегімен зерттеу болып табылады. Аталмыш әдіс психологиямен қатар пәнаралық зерттеулерде де қолданылады. Эмпирикалық әдістер алуан түрлі. Оларға бақылау, өзін - өзі бақылау, эксперимент және психодиагностика әдістері жатады. Байқау әдісі – спортшының қабілетін, оның спортқа бейімділігін, ықыласын және команда мүшелерімен қарым - қатынасын білу үшін жүргізілетін жоспарлы, әрі мақсатты әдістің түрі.

Эксперимент – табиғи және лабораториялық болып бөлінеді. Бұл әдіс бойынша зерттеуге керекті психикалық құбылыстарды лабораториядағы қажетті аспаптарды қолдану арқылы жүзеге асырады.

Кемшіліктері :

- Лабораториялық кабинетте болғандықтан зерттелуші өзін - өзі табиғи жағдайда ұстай алмауы мүмкін;
- Көбінесе бұл әдіс бір бетте болады;
- Адамның жеке психикалық функциялары зерттеледі, толық психикалық әрекет зерттелмейді.

Осы кемшіліктерді жою мақсатымен Ресей психологы

А.Ф. Лазурский (1874-1917) оған қосымшалар енгізіп, оны табиғи эксперимент әдісі деген.

Сандық - сапалық талдау әдісі. Бұл әдістер зерттеудің фактілі материалдарын өңдеу үшін қолданылады. Сандық әдістер – бұл математикалық - статистикалық әдістер. Мысалы, коррекциялық, факторлық, дискриминантты және т.б талдау түрі. Сандық талдау зерттелетін психикалық құбылыстардың мәні бойынша зерттеу материалдарын таңдаудан тұрады. Мысалы, оқу және жарыс мотивациясының жүйке жүйесі күшті және әлсіз оқушылардың қозғалмалы әрекеттерді меңгеруіне әсерін зерттеу кезіндегі материал келесі дифференциалдылықты талап етеді:

- біріншіден, оқушыларды күш белгілері бойынша топтарға бөлу;
- екіншіден, жоғарыда көрсетілгендерге тәуелді әрекеттерді, жемісті меңгеру нұсқаларын әрбір топқа бөлу.

Сапалық талдаудың басты элементі - әр түрлі типке, топқа, нұсқаға жататынын, зерттеліп отырған құбылыстардың пайда болуының нақты мысалдарының сипаттамасы. Бұл сипаттамалармен зерттеліп отырған психикалық құбылыстың

толық көрсетілген жағдайы бейнеленеді. Интерпретациялық әдіс. Бұл әдістерге теориялық талдаудың түрлі нұсқалары жатады.

Спорт пен дене тәрбиесін әрекеттің басқа түрлерінен ерекшелендіретін жағдайлар объективті түрде кездеседі. Басқа әрекеттер сияқты дене тәрбиесі мен спорттың заты бар. Дене тәрбиесі мен спортпен айналысатын адамның өзі зат болып табылады. Ол саналы түрде өз денесінің қимылдарын меңгереді. Бұл үшін ол қажетті физикалық сапаларды дамытады. Басқа адамдармен қарым-қатынас жасауды, сондай-ақ біріккен және қарама-қарсы әрекеттерде өзін-өзі басқара білуді үйренеді. Бұның бәрінде ол өзін рухани, дене дамуы жағынан тануға тырысады. Осы жағдайларды ескере отырып, спорт әрекетінің спецификалық жағдайларын белгілеуге болады:

Дене тәрбиесі мен спорт әрекетінің I спецификалық жағдайы. Дене тәрбиесі мен спортпен айналысушы адам әрекеттің және басқа адамдардың (дене тәрбиесі пәнінің оқытушыларының, жаттықтырушылардың, спорт қарсыластарының т.б) жұмысының заты болып табылады. Олардың барлығы оны дене және спорт жаттығуларының техникасына, спорт тактикасына үйретеді.

II спецификалық жағдай тек спортқа қатысты. Спорттың болмысы жарыс болып табылады. Жарыссыз спортта жоқ. Философиялық терминді пайдалана отырып, былай деуге болады, жарыс – атрибут, яғни спорттың басты белгісі. Ол психологиялық жағынан спорттық жоғары дәрежеге жетуге талпынумен сипатталады.

III спецификалық жағдай – дене тәрбиесі әрекетінде экстра-класс спортшыларды дайындау.

Дене тәрбиесі мен спорт әрекетіндегі IV спецификалық жағдай – нәтиже болып табылады. Спортта әрекеттің жемісі болып, спорттық дәреже саналады. Олар кейде рекордтық болады, яғни жай жарыстардан бастап әлемдік, олимпиядалық рекордтармен аяқталады.

Өзін - өзі бақылау сұрақтары

1. Дене тәрбиесі психологиясының зерттеу пәні не болып табылады?

2. Спорт психологиясы нені зерттейді?

3. Сіз дене тәрбиесі психологиясының педагогикалық бағыттылығын қалай түсіндіре аласыз?

4. Спорт психологиясының қандай даму кезеңдерін білесіз?

5. Дене тәрбиесі психологиясының негізгі мәні неде?

6. Дене тәрбиесі психологиясы мен спорт психологиясының алдында тұрған мақсаттарды салыстырыңыз.

7. Дене тәрбиесінің қандай спецификалық мақсаттарын атай аласыз?

8. Дене тәрбиесі психологиясы мен спорт психологиясының арасындағы байланыстырушы белгілерді атаңыз.

9. Спорт психологиясының қандай мақсаты спорттық ориентацияны және психологиялық проблемалардың сұрыптауын зерттеуге бағытталған?

10. Спорттық іс - әрекеттің психологиялық ерекшеліктері немен анықталады?

II тарау. СПОРТ ІС-ӘРЕКЕТІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

2.1. Спорттағы тәрбие, оқыту және жаттығуға психологиялық сипаттама

Оқыту уақытында спортшыға керекті қимыл тәжірибесі жинақталса, ал тәрбие процесінде спортшының жеке басының жағымды сапалары қалыптасады. Бұл екі процестің әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері болғанымен, бірақ бұлар органикалық бірлікте болады. Спортта оқыту педагог – жаттықтырушының басшылығымен өтіледі. Педагог – жаттықтырушының әрекеті білім беру міндетін шешу психологиялық құрылымы жағынан өте күрделі. Ол өз материалын жоспарлайды, ұйымдастырады, практикаға жалғастырады. Олар спортшының дене белсенділігін және ақыл – ой дамуының әдістерін, тәсілдерін жетілдірумен қатар жүреді. Спорттағы оқыту процесінің негізі ол спортшылардың белсенді танымдық әрекеті. Спорттағы оқыту процесіне аса күрделі психологиялық талаптар қойылады:

- дене жаттығуларын орындау уақытында спортшылардың зейінін қимыл әрекетінің негізгі элементтеріне бағыттау;
- спортшыларды танымдық процестерінің белсенділігін арттыруға үйрету;
- спортшылардың дене жаттығуларын үйренуге қызығушылықтарын қалыптастыру;

Спорттық жаттығу – оқытудың негізгі формасы болып табылады. Спорттағы шеберлікке жету жетістігі тікелей оқыту, жаттығу жұмыстарына байланысты. Бұның негізі оқыту, спорттық жетілдіру. Дене жаттығуларын жасау ең бірінші қимылдың және әрекеттің сыртқы бейнелерін таныстырудан басталады. Бұл жаттығуларды таныстыру арнайы ұйымдастырылған қимыл әрекетін көрсетуден тұрады. Жаңа қимылды және әрекетті көріп қабылдаудың орны ерекше. Жаңа дене жаттығуларын дәл, анық көрсету спортшыларда қимыл әрекетінің жаңа образын туғызады.

Дидактикалық міндеттердің әртүрлілігіне байланысты дене мәдениетіне үйрету сабақтарында әртүрлі көрнекі құралдар қолданылады. Бұлар: жаттығуды көрсету, қимыл әрекетінің

көрнекі, схема моделдерін пайдалану. Сонымен бірге қимылға үйрету тәжірибесінде қосымша көрнекі құралдарда пайдаланылады. Бұл топқа қимыл темпі мен ритмін таспадан тыңдау, әртүрлі элементтер имитациясы т.б. Оқыту кезінде қимыл әрекетінің қосымша тәсілдері кеңінен қолданылады.

- қимылды орындау баяулығы;
- әртүрлі салмақтағы снарядтарды қолдану;
- қимылды орындау кезінде сөздік тәсілдерді пайдалану.

Спорттағы жетілдіру процесі кезінде және дене жаттығуларын үйрену, үйрету уақытында әртүрлі әдістер қолданылады. Бұл әдістер арнаулы спорт түрлерін анықтайды. Спорттық жетілдіру спортшы психикасына үлкен талаптар қояды. Спорттық жетілдірудің негізгі міндеті спорт әрекетін орындау уақытында ақыл – ой және дене қабілеттерінің негізінде спорттағы шеберліктің жоғарғы деңгейіне көтерілу. Спортшыға қойылатын негізгі талап оның жеке басын жоғарғы результаттағы жетістікке жетуге бағыттау. Спорттық жетілдіру әдістері жоғарғы спорттағы шеберлікке жетуге бағытталған болу керек. Сонымен бірге спортшының жоғары дәрежедегі жетістікке жетуі оның рухани дамуын байытады және халықтың жалпы мәдени дамуының деңгейін көтереді. Жоғары спорт әрекетіндегі көрсеткіштерге жету үшін демалыс және жаттығу системаларын алмастырып отыру қажет. Спорттық жетілдірудің психологиялық негізделген әдістері спортшының жалпы және арнайы дайындығын алмастырып, біріктіріп санасын жан – жақты дамытуға бағытталған, негізделген болуы шарт. Спорттық жетілдіру процесінің шегі, шыңы спортшының жоғарғы дәрежедегі жаттығуынан көрінеді. Бұны **спорттық форма** деп атайды.

- Сана әрекеті жақсарады, қимыл реакциялары күшейеді;
- Қабылдау процесі өте айқын, тез, әрекетті;
- Зейіннің көлемі ұлғайады, зейіннің бөлінуі, шоғырлануы жақсарады, бір объектіден екінші объектіге зейіннің аударылуы жоғарылайды.

- Өзінің әрекетін толық түрде басқарады және бақылайды;
- Эмоционалдық көңіл күйі көтеріңкі болады;
- Ерік күші жоғарылайды, жеңіске жету сенімі пайда болады.

Спортта жоғары дәрежедегі дене сапаларын жетілдіріп, шеберлікке жету спортшының дене сапаларын тәрбиелеуден

КІТАПХАНА
Түркеу 614030

басталады. Адамның дене сапаларының құрамын оның қимыл белсенділігі анықтайды. Осының негізінде дене тәрбиесі теориясы мен практикасына мынандай түсініктер енгізіледі: күш, ыңғайлылық, жылдамдық, ептілік, шыдамдылық. Осы түсініктердің негізінде мынандай түсініктер пайда болады: секіру күші, қимыл темпі, қимыл дәлдігі. Дене сапаларының байлығы туралы түсінік әрбір спортшының қимыл белсенділігінің деңгейіне байланысты. Дене сапаларын қабылдау бұл өте күрделі процесс. Дене сапаларын тану процесінде арнаулы қабылдау, сезім, сезіну түрінде кездеседі. Мысалы: қимыл темпін сезіну т.б. Дене сапалары туралы түсініктер мен көріністердің қалыптасуы жалпы дене дайындығының психологиялық негізін құрайды. Спортшының маңызды дене сапаларының құрамына спортшының күші, ептілігі, жылдамдығы, шыдамдылығы жатады. Бұл дене сапаларының әрбір тобының өзінің психологиялық ерекшелігі, психологиялық құрылымы бар. Дене сапаларының ең күрделісі – жылдамдық, себебі, бұл қимылдың уақытша белгілерінің жиынтығы (ұзақтығы, темпі, ритмі); Темп – орындалатын қимыл әрекетіндегі уақыт үзілістерінің заңды өзгерістері, ауысуы; Ритм – орындалатын қимыл әрекетінің құрамына енетін қимыл әрекеті мен оның компоненттерінің алмасуы.

Жылдамдық - бұл адамның белгілі бір уақыт ішінде қозғалыс әрекеттерін жүзеге асыратын қабілеті. Психологиялық көзқарас бойынша жылдамдық - бұл қозғалыс көріністеріне байланысты уақытқа басшылық жасау, қозғалыстың темпі мен ритмімен жалғасының спортшы санасында көрініс табуы. Жылдамдық велосипедтік спорт түрлерінде, жеңіл атлетикада жоғары мәнге ие. Ол көптеген спорттық ойындарда жетістікке жетуге қажетті негіз болып табылады. Жылдамдық кепілі мынадай негізгі компоненттерге тәуелді. Жүйке процестерінің қозғалысы: козу және тежелу процестерінің жылдам алмасуы және жүйке ойлау аппаратының реттелуінің үйлесуі арқылы ғана жоғары жетістікке жетуге болады. Қабылдау процесінің ұзақтығы, сондай – ақ ақпараттарды беру және жауап беру әсерінің басталуы қозғалыс реакциялар жылдамдығының негізін құрайды. Ерік – күшін салу – белгілі бір дәрежеде жоғары мүмкіндік жылдамдығына жету өз - өзіне саналы түрде шарт қоюға тәуелді болады. Белгілі бір өлшемдегі координаттық орталық - жүйкелік факторлар қозғалыс

бөлшектеріне өз әсерін тигізеді. Десек те, оларға жекелеген қозғалыс жылдамдықтары тәуелді болып табылады. Координаттық факторға (орталық - жүйкелік) бұлшық ет аппаратын басқаратын орталық - жүйкелік координаттық механизмдер мен ішкі бұлшық ет және бұлшық ет аралық координациялар механизмдерінің бірлігі жатады. Ішкі бұлшық ет координациясының механизмі бұлшық еттегі мотонейрондар импульсімен күні, уақыт аралығындағы бөліктерімен, байланыстарымен анықталады. Бұлшық ет аралық координация бұлшық ет синергитіне (“әрекетке қажеттілер”), бұлшық ет белсенділігінің шегіне (“әрекетке қажет емес”) жауап береді. Сонымен жоғары жылдамдықтағы сапалардың көрінуі спортшының жүйке процесінің қозғалысының, еркінің және координаттық орталық - жүйкелік факторлардың дамуына байланысты. Жылдамдықтың көрінуінің үш түрін атап көрсетуге болады:

1. Қозғалыс реакцияларының латенттік уақыты (әрекеттің басталуына қажетті уақыттың аз мөлшері);
2. Жекелген қозғалыстардың жылдамдығы;
3. Қозғалыс бөлшектері.

Жылдамдықтың көрінуінің бұл түрлері бір – біріне тәуелді емес. Әр қайсысының өз ерекшеліктері бар. Бір қадамның жылдамдығы – бұл жекелеген қозғалыстың жылдамдығы.

Дене күші – белгілі бір бұлшық ет күштерінің жұмсалыуының негізінде орындалатын спортшы әрекеті. Бұлар: салмақ, лақтыру, сығу, созу, итеру және т.б. Қимыл әрекетінің өнімді, жемісті орындалуы бұл бұлшық ет күшіне байланысты. Бұл дене күшінің негізгі құрылымдық элементі. Адамның бұлшық ет күші жайында сөз еткенде, оның жоғарғы ырықты күші жайында айтпауға болмайды. Жоғарғы ырықты күш факторларының екі түрін құрайды: бұлшық еттік және координациялық.

Бұлшық еттікке жататындар:

- Бұлшық еттік қозғалыс әсеріне жағдай жасау;
- Бұлшық ет ұзындығы;
- Белсендендірілген бұлшық ет көлемі;
- Бұлшық ет композициясы.

Координаттық факторларға жататындар:

- Бұлшық ет аппаратын басқарудағы орталық жүйелік координаттық механизмдер;

- Ішкі бұлшық ет координацияларының механизмдері;

- Бұлшық ет аралық координацияларының механизмдері.

Бұлшық етті басқару – орталық жүйке жүйесі үшін өте күрделі міндет. Күш бұлшық ет күшінің шегіне жетумен, бөлінуімен және жетілуімен сипатталады. Бұлшық ет күшінің шегіне жетуі – спортшы өзінің күштік қабілеттерін толық көрсеткен жағдайда кездеседі. Саналы түрде басқару ауыр. Бұлшық ет күшінің бөлінуі – саналы бақылаудың негізінде жоғары күштің $\frac{2}{4}$ немесе $\frac{1}{4}$ немесе $\frac{1}{2}$ күшейуі. Бұлшық ет күшінің жетілуі – бұл қозғалыс әсерлерінің нақтылығын қамтамасыз етеді (баскетболда корзинаға доп салу, бокста - соққыны дөп тигізу т.б).

Шыдамдылық - бұл адамның тиімділігін төмендетпей әрекетті ұзақ мерзімде орындау қабілеті. Спортта шыдамдылық - бұл глобальды бұлшық ет жұмыстарын аэробтық сипатта ұзақ уақыт орындай алу қабілеті. Дене сапаларының бірі – шыдамдылықтың мазмұны орындалатын қимыл әрекетінің қарқынының төмендеуінен көрінеді. Мысалы: кілемдегі күрес, рингтегі шабуыл, жүгіру т.б. Шыдамдылық сапасының психологиялық құрылымы басқа дене сапалары сияқты дәл түрде анықталмайды. Сондықтан да шыдамдылық дене күші және дене жылдамдығы сияқты дене сапаларының кейбір белгілерінің байланыстылығы негізінде бұл сапаның мазмұны анықталады. Шыдамдылық әрбір адамның белгілі бір әрекет түрін орындау кезінде пайда болады, сондықтан шыдамдылық жалпы және арнайы болып екіге бөлінеді. Жүрекке және тыныс алу жүйесіне жоғарғы талаптар қоятын және көптеген бұлшық ет топтарына әсер ете отырып, белгілі уақыт аралығында жұмысты орындай алу қабілетін жалпы шыдамдылық деп атайды. Шыдамдылықтың белгілі бір әрекетке қатынасын арнайы шыдамдылық деп атайды. Шыдамдылық ұғымы “шаршау” ұғымымен тығыз байланысты. Шаршау – бұл қалжырау белгісі. Бұл ағзаның қалжырау қорытындысы кезінде көрініс табады. Орындалған жұмыстың түріне және сипатына қарай шыдамдылықтың келесі түрлерін бөліп қарастыруға болады:

1. Динамикалық;

2. Локальды (бұлшық еттердің аз мөлшерінің қатынасуымен) және глобальды (үлкен бұлшық ет топтарының қатынасуымен);

3. Күшті;

4. Анаэробтық.

Икемділік - бұл адамның жаңа қозғалыстарды тез меңгере алу және ортаның өзгеру талаптарына сәйкес қозғалыс әрекеттерін тез ауыстыра алу қабілеті. Психологтар көзқарасы бойынша икемділік дене сапалары арасында зор мәнге ие. Ол тек дене сапаларының кешенінде ғана пайда болады. Икемділік қозғалыс дағдыларымен тығыз байланысты. Сондықтан кешенді сипатта болады. В.М Зациорский икемділіктің сандық бағалауға мүмкіндік беретін критерийлерін (өлшемдерді) төмендегідей бөліп көрсетеді:

1. Қозғалыс тапсырмаларының координациялық қиындығы;

2. Орындау нақтылығы (қозғалыс тапсырмасының уақыт, кеңістік, күш сипаттамасымен сәйкестігі);

3. Меңгеру уақыты (спортшыға қажетті қозғалыс дағдыларын меңгеруге қажет оқу мерзімі).

Ептілік – жаңа қимылды меңгеру және өзгерген жағдайға байланысты жаңа талаптарды меңгеру кезінде көрініс беретін адам қабілеті. Спорт түрінің кейбір түрінде ептілік қимыл уақыты және бұлшық ет күштерінің негізінде дәлдікпен көрінеді, ал басқа түрлерінде бұлшық ет күшіне, кеңістіктегі белгілерге байланысты көрініс береді. Мысалы: штангіні көтеру, гимнастикалық снарядтармен жаттығу; Қимылдың кеңістіктегі және уақыттағы белгілерін дәл көрсетеді. Мысалы: көркем гимнастика, суға секіру т.б.

2.2. Спорттағы қозғалыс дағдыларын қалыптастыру стадиялары

Спорттың қандай түрінде болмасын спортшылардың техникалық дайындығының негізін құрайтын қимыл дағдыларын өңдеу процесі негізгі орынды алады.

Қимыл дағдылары – бұл саналы автоматтандырылған сипаттағы қимыл әрекеті.

Қимыл дағдысы – бұл жаттығу процесінде дәл, сапалы орындалуда жоғарғы дәрежеде жетілдірілген әрекет.

Қимыл дағдыларын қалыптастыру процесі өзіндік психологиялық ерекшеліктерден тұрады.

1). *Әрекет тұтастығы.* Қимыл дағдысы (әрекеті) әрқашанда қимыл әрекетінің бірқатар элементтерінен тұрады. Бұл элементтер әрекеттің тұтастық сипатын білдіреді. Ол орындалатын әрекеттің негізгі міндеттерін құрайтын элементтерге бағынады және оларды осы міндетті жүзеге асыруға қажетті құралға айналдырады.

Мысалы: жеңіл атлетикадағы биіктікке секіру, жүгіруден, итерілу, ұшу және жерге түсуден тұрады.

2). *Жетілдіру.* Тұтас қимыл әрекетінің барлық элементтерін орындау жоғары жетілдіру дәрежесін талап етеді: қимыл дәлдігі, тұрақтылық және дағды иілгіштігі. Қимыл дәлдігі – кеңістік, уақыттық, күш компоненттерінің координациясы.

Дағды тұрақтылығы - әртүрлі факторлардың әсеріне төмен икемделу.

Дағды иілгіштігі – жағдайдың өзгеруіне байланысты әрекетті орындау жолдарының әртүрлілігі.

3). *Автоматтандыру* – сана функциясын қатыстыра отырып, қимыл дағдыларын автоматтандыру.

- Саналық. Спортшының қимыл әрекеті әрқашанда саналы болуы қажет.

Барлық әрекеттер әрқашанда саналы түрде орындалады, себебі спортшы өзінің іс - әрекетінің мақсатын, міндеттерін, құралы мен нәтижелерін түсінеді.

Спортта қимыл дағдыларының қалыптасу процесі үш стадиядан тұрады:

Жаттығудың жалпы құрылымымен танысу. Осының негізінде орындалатын қимыл әрекетінің техникасы туралы

түсінікті жасау. Бұл стадияда спортшы әрекет мақсатын анық түсінеді, бірақ оған жету жолдарын анық, толық білмейді. Сондықтан тапсырманы орындауда жеткілікті мөлшерде үлкен қателер жібереді, көптеген артық қимылдар жасайды, онда қимыл дағдысы болмайды. Жаттықтырушының жаттығуды орындауда көзбен бақылауы өте қажет.

Дағдыны қалыптастырудың тәсілдерін меңгеру. Бұл стадияда жаттығуды неғұрлым дұрыс орындауға қажетті тиімді тәсілді іздеу және бекіту маңызды. Нәтижесінде қимыл дағдысы толық және дәл, бұлшық – ет қимыл түйсігі мен қабылдау айқын, саналы. Жаттығуды орындауда көзбен бақылау жасау жетекші болмайды, бақылаудың қимыл және вестибулярлық компоненттеріне үлкен роль беріледі. Спортшы бірте – бірте қателерді аз жібереді, артық қимылдардан арылады. Автоматтандырылған қимыл әрекетінің біркатар элементтері меңгеріліп, қалыптасады. Дағдыға жағымды психикалық реакция пайда болады.

Дағдыны жетілдіру және бекіту. Бұл кезеңде жаттығу туралы көрініс түсінікті және анық. Қимыл әрекеті тез, дәл және тиімді орындалады. Көзбен бақылауға қажеттілік жойылады. Бақылау негізінде бұлшық ет қимыл түйсігі арқылы жүзеге асады. Бұл стадия спортшы жаттығып және жарысқа қатысуымен жалғастырыла береді.

Қимыл дағдысын қалыптастыру процесі төмендегідей заңдылықтардан тұратындығы экспериментті жолмен дәлелденді:

- дағдыны қалыптастыру процесіндегі нәтиженің өсуі бірқалыпты емес: алғашқыда спорттық дағдыны меңгеру нәтижесі жылдам болады, кейіннен оның өсуі баяулайды;

- нәтиже өрлеу мен құлдыраудан тұрады;

- қимыл дағдысын қалыптастыру процесі прогрессивті сипатта болады, басқаша айтқанда дағдыны қалыптастыру әрқашан өсу тенденциясынан тұрады;

- дағдыны жетілдіру стадиясында нәтиженің тұрақтылығы байқалады, бірақ оның қалыптасуының жеке кезеңдерінде нәтиженің өсуінде тежелу байқалады. Бұл жетілдіру тәсілдерін қолдану техникасының әрі қарай дамуын қамтамасыз етпейді. Мұндай жағдайда жаттығу қызметіне өзгеріс енгізу қажет.

2.3. Спорттағы эмоционалды жағдай

Нақты қозғалыстарды немесе ақыл-ой операцияларын орындау нақтылығына қойылатын талаптардың жоғарылау жағдайында, сондай-ақ, күрделі спорттық жаттығуларды орындау кезінде адам ең алдымен өзін игеруі керек. Өзін игеру, өзінің әрекеттерін, қайғыруын, сезімін, қылықтарын игеру, шұғыл жағдайларда өз тәртібін саналы түрде реттеп отыру, іскерлігі мен қабілетін меңгеру, құнды моральдық және еріктік сапалардың бірі – өзіндік игеруді сипаттайды. Бұл сапа, басқа да ерік сапалары сияқты, адам әрекетінің және өмір процесінде дамиды. Бұл сапаны тәрбиелеу және өзіндік тәрбиелеу өзін - өзі бақылау мен өзін - өзі реттеу заңдылықтарын және бірқатар психологиялық ерекшеліктерді талап етеді. Өзін, өзінің әрекеттерін, өзінің тәртібін саналы түрде басқару, көптеген психологиялық ерекшеліктермен сипатталады. Олардың ең негізгілері адамның не істей алатынына байланысты:

1. Өз еркімен сөздік, яғни екінші сигнал, тітіркендіргіш арқылы қандай да бір әрекетті тудыру, әрекетті ырықты орындай бастау. Біз өзімізде нақты бір түсінікті немесе белгілі бір объект туралы ойлай бастауды әдейі тудыра аламыз, өз назарымызды ырықсыз түрде бағыттай, тұрақтата аламыз, ертеректе қабылданғанды санамызда сақтай және қайта жаңғырта аламыз;

2. Басталған әрекетті немесе қозғалысты, елес, ес, қиял, ойлау психикалық процестерін ырықты және өз еркімен ұстай және тоқтата аламыз;

3. Қандай да бір міндетті, әрекет белсенділігін шешу үшін қажеттілерді саналы түрде қолдай, сақтай аламыз.

Қиындықтар өзінің эмоционалды жағдайын қадағалау кезінде туындайды. Адамның сыртқы әсерлерге және өзінің әрекетіне қатынасының эмоционалды қайғырулары, эмоционалды жағдайлар мен реакциялар толық саналы басқаруға және қадағалауға әрдайым жеткілікті бола бермейді. Тіпті оларды сезіне отырып, біз оларды өз еркімізге бағындыра алмаймыз. Өз тәртібін қадағалай отырып, адам өзінде қандай да бір сезім немесе эмоционалды жағдай пайда болатынын байқауға қабілетті. Бірақ, ол бір ниетімен ғана, яғни өзінің түсініктерін, зейінін, ойын, сондай-ақ әрекеттерін басқара алуына байланысты ғана тудыра

алады. Қандай да бір сезімнің пайда болуына немесе сақталуы адамның еркіне байланысты емес. Пайда болған эмоцияны тоқтату өте қиын, тек белгілі бір мөлшерде ғана эмоцияның сыртқы көрінісін ұстап қалуға болады.

П.М. Якобсон әлеуметтік зерттеулерде көрсеткендей, адам өз сезімінің интенсивтілігін игере алмайды. Егер сезім әлсіресе немесе жойылса, оны қайталауды ырықты жолымен бекіту мүмкін емес. Тіпті нақты сезімнен босатылу, оның қажеттілігін түсіну жойылуға әкеп соқпайды. Сондай – ақ, біз өзіміздің эмоционалды жағдайымызды немесе күрделі сезімімізді әрдайым сезіне бермейміз. Эмоциялардың танымдық процестерден өзінің пайда болуының тікелей сипатымен ерекшеленетіндігін айта кету керек. Олар ішкі және сыртқы тітіркендіргіштердің әсерінен туындайды. Бұл қатынаста эмоция түйсік пен қабылдауға ұқсас. Бірақ, бұлар сапалы түрде әр түрлі сапалар. Басқаша айтқанда, егер түйсік пен қабылдау сыртқы объектінің әсерінің тоқтатылуымен тоқтатылса, эмоция, керісінше, сандардың процесінің инерциялылығымен сипатталады және де олар бірден пайда болмайды. Мәселен, жарыста жақсы нәтижеге жеткен спортшы мәреден соң бірден қуаныш сезімін сезінбеуі, бірер уақыт өткеннен соң сезінуі мүмкін. Бастан кешкен сезім нақты сыртқы жағдайлармен байланыстырылатыны жиі болады және тұрақты сипатқа ие болады.

Эмоцияның тосыннан пайда болуы, қайғырудың тікелей сипаты, инерттілік және тұрақтылық және оларды сезіну күрделілігі өзінің эмоциясын меңгеру амалдарын өңдеуді қиындатады. Бұл эмоцияның саналы реттелуіне мүмкіндік болатынын білдіре ме? Мықты спортшылардың тәжірибесін зерттеулер олай еместігін көрсетеді. Өз эмоциясын дұрыс басқару үшін, өзін игеру сапаларын дамыту үшін адам эмоциясының күрделі құрылымының басты ерекшеліктерін ескеру қажет. Әр түрлі эмоционалды туындаулардың анализі спортшылардың психикалық жағдайының жалпы құрылымына: эмоционалды реакцияны, эмоционалды жағдайды, эмоционалды қатынасты енгізуге мүмкіндік береді. Эмоцияның осы барлық компоненттері өзара байланысты, психикалық жағдайдың кешенінде пайда болады.

Эмоционалды жағдайлар, ми қыртысының басқаруымен әр түрлі өзгерістер туындайтын, кешенді, интегралды, психофизиологиялық құбылысты білдіреді. Мысалы, қорқыныш жағдайы вегетативті қызмет әрекетінің өзгерістерімен ғана емес, жүйке әрекетінің жоғарғы қызметімен де сипатталады. “Қорқақтың көзі үлкен” деген мәтел бар. Шынында да адамның қорқыныш жағдайында қабылдау мен елес тенденциялық эмоционалды бояуға енеді, зейін көлемі кішірейеді, шашыраңқылық пайда болады. Осы барлық күрделі субъективті құбылыстардың кешені әр түрлі жағдайда пайда болатын, әр түрлі қызметтер мен психикалық процестердің өзара әрекетімен туындайтын нақты жағдай ретінде бастан өткеріледі.

Н.Д Левитовтың анықтауынша, эмоционалды жағдайлар психикалық процесспен, тәртіппен сипатталатын, толық психикалық әрекетті білдіреді. Көптеген зерттеулердің нәтижелеріне сүйенсек, эмоционалды жағдайлар спортшының жұмыс қабілетіне тікелей әсер етеді. Сондықтан, жаттықтырушы, спортшы жарысқа қандай эмоционалды жағдаймен енгенін білу керек. Егер ол күшті қарсыластың алдында үлкен сенімсіздік, қорқыныш жағдайын басынан кешсе, эмоционалды қайғырулар болса, оның нәтижесі төмендейді, реакция жылдамдығының көрсеткіші төмендейді, әрекеттерді орындау сапасы, талап етілген ырғақ төмендейді, монотонияны тек шаршаған кезде байқаймыз. Шеберлерде монотония көбіне жоғарғы қозғалыс белсенділігінде пайда болады, себебі, жаттығу барысында алдағы әрекетке қызығушылық төмен.

Н.П Фетискин әрекетке бағдарлану ролін көрсететін фактіні оқушылардан байқаған: демалыс күні монотонды әрекет монотония жағдайының аптаның басқа күндеріне қарағанда үш – төрт есе тез дамуын әкелген. Әрине, жұмысқа қабілеттілікте жүйке жүйесінің жалпы тонусы үлкен роль ойнайды. Монотонды жұмысқа қызығушылық, сондай – ақ, бұл жұмыстың жеке тұлғаның тартыну деңгейін және бағыттылығына қаншалықты сәйкестігіне тәуелді.

4. Спортшының қызметтік жағдайы. Апта күндері бойынша монотонияның басталуы адамның жұмысқа қабілеттілігінің классикалық қисынына сәйкес келеді. Бұл фактіні жаттығу салмағын жоспарлаған кезде ескеру керек.

5. Адамның жеке бас ерекшеліктері, көбіне жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерінің типологиялық пайда болуы. С. Уайт 1930 ж темперамент өкілі флегматиктер монотонияға бейім екендігін анықтаған.

Н.П. Фетискин монотония жағдайының пайда болу жылдамдығына, жүйке жүйесінің негізгі қасиеттері әсер ететінін көрсетті. Бір сәйкестік монотондылыққа тұрақтылықты күшейтеді – монотофильді типологиялық кешен, жүйке процесінің инерттілігі, әлсіз жүйке жүйесі. Басқа сәйкестік бұл тұрақтылықты әлсіретеді – монотонфонды типологиялық кешен: жүйке процесінің қозғалмалылығы, күшті жүйке жүйесі. Типологиядағы монотонфильді және монотонфонды адамдардың арасындағы айырмашылық монотония орын алатын спорттық іс - әрекет түрлеріне таңдаудың негізі болуы мүмкін. Бұл жерде, монотонфильді типологиялық кешен түрлерінің монотопиялық жұмысқа жоғары мотивациясы болатынын байқау керек.

Н.П. Фетискин басқа да жеке бастық ерекшеліктер монотопия жағдайының дамуына әсер ететінін тапты: монотопия невротизмі жоғары адамдарда тез пайда болады.

Монотопиямен күресу жолдары. Монотопиямен күресу шаралары түрліше болуы мүмкін. Негізгілері: оқу – жаттығу процесіндегі қызықтырушы безендіру. Жаттығу тапсырмаларын үзіліс арқылы мүшелерге бөлу. Бұл жеңіл шаралар мақсаттылықты қамтамасыз етеді. Әрекет жағдайының әр алуандығы монотопия жағдайының кенеттен пайда болуын ғана емес, созылмалылығына әкеп соғады. Мұндай жағдайларды М.С. Фидаров анықтаған. Әріптестерді үнемі ауыстырып отыру қажет. Психикалық ағарту жағдайы. Монотопиялық әрекет жаттықтыру кезінде басқа жағдайдың пайда болуына да әкеп соғады. Психикалық ағартуды А. Карстен сипаттаған. Өзінің формасы жағынан ол монотопия жағдайына қарама - қарсы. Мәселен, спортшылар апатияны, ұйқы келуді емес, керісінше, қозуды, тітіркенуді сезінеді. Осыған байланысты физиологиялық жағдайлар да өзгереді.

Өзін - өзі бақылау сұрақтары

1. “Спорттық жаттығу” дегеніміз не?
2. Жылдамдық кепілі қандай компоненттерге тәуелді?
3. Қимыл дағдыларын қалыптастыру процесі қандай психологиялық ерекшеліктерден тұрады?
4. Спортта қимыл дағдыларының қалыптасу процесінің стадияларын атаңыз.
5. «Монотопия» ұғымын қалай түсінесіз және онымен күресу жолдары қандай?

III тарау. СПОРТТЫҚ ДИДАКТИКАНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

3.1. Спортшылардың дене дайындығының психологиялық ерекшеліктері

Спортшылар үшін жаттығу мақсаты спорттық қабілеттер мен жетістікке жетуге дайындықтан тұратын неғұрлым жоғары спорттық жетістіктерге дайындықта шешіледі. Спорттық мүмкіндіктер физикалық, спорттық, техникалық, тактикалық қабілеттермен, сондай-ақ спортшы тәжірибесі және арнайы білімімен анықталады. Жетістікке жетуге дайындық спортшының спорттық әрекеттер мен талаптарға қатынасымен, жарыстар мен жаттығуларға қатысуымен сипатталады.

Спортшыларды спорттық жетістіктерге дайындауды жүзеге асыру – оқыту және тәрбие процестеріне бөлінетін күрделі педагогикалық процесс. Жаттығу процесіндегі білім беру мен тәрбиелеу бір – бірімен тығыз байланысты. Спорттық дайындықтардың тиімділігін арттыру үшін олардың арасындағы өзарабайланыстарды саналы түрде қолданған жөн. Кешенді түрде қарастыратын жаттығу процесінің компоненттерін төмендегідей бөліп көрсеткен жөн:

1. Физикалық дайындық (мұндағы негізгі мазмұн физикалық қабілеттерде және спортшының жеке бас сапаларында көрінеді);

2. Техникалық дайындық (мұның маңызы спортшының рациональды спорттық - техникалық әрекеттерді игеруінде болады);

3. Тактикалық дайындық (мұндағы негізгі мазмұн спорттық әрекеттердің әртүрлі жағдайларында техникалық дағдылар мен іскерліктерді қолдана алу қабілеттерінің дамуында көрініс береді);

4. Психологиялық дайындық (спортшы жаттығу процесінде де, жарыстарда да өзінің физикалық қабілеттерін, тактикалық концепцияларын, техникалық дағдылары мен іскерліктерін қолдана алуы қажет);

5. Жеке бас сапаларын тәрбиелеу (жоғарғы спорттық қортындылауларда жемісті спорттық әрекеттер мен жетістіктерге жету үшін спортшылар жеке бас сапаларының даму деңгейлерін меңгеруі керек).

Дене дайындығын психологиялық қамтамасыз ету құрылымына:

- А) арнайы білім;
- Б) дене сапасы;
- В) дене сапаларын тәрбиелеу әдістері енеді.

Дене сапалары туралы көрініс және түсініктің қалыптасуы – бұл сапалы дене сапалары процесі, дене сапаларын тәрбиелеудің ажырамас бөлігі.

Спорт психологиясында сапалы процесті жүзеге асыруға бірнеше талаптар бар:

Таным объектілері әрбір сапада анық ажыратылуы керек. Мысалы: жылдамдық элементі – тез және үйлесімді қимыл, қимыл темпі мен ритмі; икемділік элементі – жеңістіктік, уақыттық, күш параметрлерімен белгілі бір дәлдікпен орындалатын қимыл; күш элементі - әртүрлі динамикалық және статикалық күш.

Дене сапаларының маңызды элементтерінің сипаты анық болуы тиіс.

Дене сапаларының көріну сипатына сәйкес жаттығу 4 негізгі топқа бөлінеді:

- А) күшті;
- Б) шыдамдылыққа;
- С) икемділікті қажет ететін жаттығулар;
- Д) дене сапаларының комплексі:

Дене сапаларының жеке элементтеріне зейінді шоғырландыру. Дене сапаларының элементтерінің көріну сипаты зейінді саналы шоғырландыруда анық байқалады, бұл қабылдау мен ой қорытындысының көп анық бөлігін қамтамасыз етеді.

Нақты дене сапасының құрылымын меңгеруде қосымша бағытты іздеу. Бұл нақты дене сапаларын дәл жаңғыртуды талап етеді.

Арнаулы дене сапаларын қабылдау, спортшының барлық сапалары органикалық өзара байланысты және өзара әрекетте болады. Бұл механизмнің негізінде адам психикасының тұтас көрінуі принципі жатады. Спорттың әр түрінде дене сапаларының көріну салмағы әртүрлі, жүгіру мен жүзуде жылдамдық пен шыдамдылық орын алса, ал ауыр атлетикада – күшке негізгі орын беріледі.

Дене дайындығының міндетінің жетістікпен шешілуі үшін жеке дене сапаларының жетілуі ғана қажетті емес, сонымен бірге арнаулы қабылдаудың да қалыптасуы қажет.

Арнайы жылдамдықты қабылдау қимыл жылдамдығын сезуде, темпті сезуде, ритмді сезуде, орындалатын әрекет уақытын сезуде байқалады. Күшті сезіну дамытылған барлық бұлшық ет күшінің жиынтығынан көрінеді. Дене сапаларын арнайы қабылдау да қалыптастыруда дамыған кеңістіктік, уақыттың және қимылдың күші параметрлерін қайта жаңғыртуды дамытуда дәлдікті нақты бағдарлайтын психологиялық жаттығуларды кеңінен қолдану қажет. Мұндай мақсатта арнаулы аппараттар мен құралдарды қолдану тиімді. Бұл берілген дене сапасының қандай болмасын параметрін дәл қабылдау үшін ғана емес, оны қайта жаңғыртуға мүмкіндік береді.

3.2 Спортшының тактикалық дайындығының психологиялық ерекшеліктері

Тактика – бұл жарыс жағдайына байланысты қолданылатын техникалық тәсілдердің және оларды қолданудың жиынтығы болып табылады.

Спортшының тактикалық шеберлігі оның физиологиялық, техникалық және психологиялық сапаларының даму дәрежесімен тығыз байланысты.

Техникалық әрекет жарыс уақытында немесе процесінде спортшыдан шешім қабылдауды талап ететін міндеттер жиынтығынан құрастырылады. Белгілі бір жағдайда шешілетін міндеттің мақсаты болады. Осы мақсатқа байланысты спортшы нақты жеке тактикалық міндеттерді шешеді.

Спортшының тактикалық дайындығының психологиялық негізі «тактика», «міндет», «міндетті шешу» түсініктерімен қатар жүреді және осы түсініктермен бірге қарастырылады.

Спорттағы тактикаға нақты анализ жасай отырып, біз оның негізгі 3 түріне тоқталамыз: 1) жеке дара тактика; 2) топтық тактика; 3) ұжымдық немесе командалық тактика;

1) Жеке дара тактика спорттың жеке түрлерінде айқын көрініс береді. Бокс, күрес, теннис т.б. спорттың жеке түрінде сол спорт түрінің барлық тактикасын қамтыса, ал командалық ойындарда немесе жарыстарда олар тактикалық элемент түрінде көрінеді.

Жеке дара тактиканы таңдау уақытында спортшы өзінің мүмкіншіліктерін (дене және психикалық сапалары, техникалық арсенал, тактикалық дайындық), қарсыласының мүмкіншілігі, тактикалық ситуацияның барлық сипатын ескереді.

2) Топтық қарым-қатынасты ұйымдастыру уақытында командадағы кіші топтарды есепке алу қажет. Топтық тактикада негізгі орынды үлкен спорттық ұжымдардағы ішкі микро – коллективтердің өзара байланысы негізгі орын алады.

Топтық тактика 2 ойыншының ойынымен сипатталады. Мысалы: теннис ойынында екі ойыншы ойыны арнаулы спорттық шеберлігінің деңгейі топтық тактиканы суреттемейді, ал онда екі ойыншы әрқайсысының өздеріне тән психологиялық ерекшеліктерімен ерекшеленеді. Топтық тактика уақытында спортшы тек өзінің және қарсыласының мүмкіншілігін ғана ескеріп

қоймай, сонымен бірге серіктерінің де әрекетіне болжау жасауы қажет.

3) Ұжымдық немесе командалық тактика әртүрлі факторлардың негізінде жасалады. Бұл тактиканың жалпы суреті тек бір-екі оперативтік әрекет негізінде топтық немесе жеке дара тактика негізінде айқындалмайды, бұл жалпы әрекет мозайкасы ретінде беріледі. Ұжымдық немесе командалық тактика тікелей команда лидерінің ойлау ерекшелігіне байланысты болады.

Мысалы: 40-шы жылдары ИДКА командасының лидері Г.Федотов, 50-ші жылдардағы «Спартак» командасындағы И.Нетто ойыны, 60-шы жылдардағы «Торпедо» командасының ойыншысы Э. Стрельцов ойындары командалық ойындардың жеңісінің негізгі кілті болады.

Командалық тактика ойынының жемісті болуы алдын-ала дайындалған немесе жаттықтырылған тактикалық комбинацияға және жарыс уақытында пайда болған тез шешім қабылдауды талап ететін кездейсоқ міндеттерді шешуден тұрады. Ал кездейсоқ міндеттерді шешу спортшының жоғарғы тактикалық қабілетінің даму дәрежесіне және тактикалық дағдысына байланысты.

Ұжымдық немесе командалық тактикалық міндеттің негізі бұл жеке дара ойлау, сондықтан да тактикалық дайындық негізінде әрбір ойыншының іскерлігінің дамуынан, жеке дара ойын тәсілдерін дұрыс таңдаудан тұрады.

Тактикалық міндетті шешу процесінде негізгі орынды сөз атқарады.

Сөздің қызметі жарысқа дайындық уақытында тактикалық әрекетті жоспарлау барысында басталады. Спорттық жарыстағы болашақ ситуацияларды суреттеу, міндетті дұрыс атқаруды таңдау-бұның бәрі сөз формасы ретінде беріледі. Дәл, анық сөз формасы ретінде берілген анықтама, дәлелдеу, түсініктемелер негізінде міндетті меңгеру дәрежесі мен жоспарланған әрекет нақты түрде анықталады.

Жарыс уақытында және жарысқа дайындықта сөз мынандай функцияларды атқарады:

- бағыттаушы қызмет;
- нақтылаушы қызмет;
- бағалаушы қызмет.

Бағыттаушы қызмет жағдайға тікелей байланысты және нақты жағдайды бағалайды. Спортшы ситуацияны тек ішкі сөйлеу көмегімен ғана емес, сонымен бірге серіктесімен қысқа сөздермен де алмасады.

Мысалы: «Сен ойыннан шығып қалдың», «Допты оңға қарай соқ» т.б. Бұл жағдайда сөз ситуацияны дәл анықтап, қажетті жағдайларды бөліп көрсетуге көмектеседі.

Бағыттаушы қызмет тактикалық ситуацияны кезінде нағыз, анық қабылдау, баға беруге көмектеседі. Спортшы кей уақытта кездейсоқ ситуацияларда спорттық әрекетті бағалап үлгермей, жағдайға байланысты әрекет жасайды.

Нақтылаушы қызметтің негізінде спорттық жарыс уақытында спортшы өзіне бұйрық, нұсқау беріп, өзінің әрекетін бақылайды және керекті қимыл реакцияларын анықтайды. Нақтылаушы қызметтің ролі мынандай уақытта көрінеді, алдын-ала жоспарланған операция жүзеге аспай, шұғыл түрде шешім қабылдау. Бұл кезде немесе сәтте спортшы жағдайдың барлық элементтерін анықтамай, алдын-ала дайындалмаған әрекет жасап қарсыласының варианттарын пайдаланады. Осы жағдайда спортшы жедел, бір-екі сөз алмасу арқылы тактикалық шешім қабылдайды.

Сөздің бұл қызметі өткен әрекетке бақылау жасайды және осының негізінде алдағы тактикаға өзгеріс енгізеді. Сонымен бірге бағалаушы қызмет қарсыластың әрекетіне және тәртібіне баға береді, өткенге өзінің эмоционалдық қарым-қатынасын білдіреді. Бұл баға жағымды, мысалы, серіктесінің әрекетін қолдау, мақтау немесе жағымсыз, бұл жерде, серіктесінің әрекетіне көңілі толмау болуы мүмкін. Сөздің бұл формасы командада өзара қатынасты жақсартады және тактикалық әрекеттің жаңа мүмкіншіліктерін ашады, жақсартады.

Спорттағы тактикалық қозғалыстар спортшының кешенді қызметінің бір бөлігі болып табылады. Тактикалық қозғалыстың құрылымына мыналар жатады:

- Спорттық жағдайларды қабылдау;
- Тактикалық есептерді ойлау арқылы шешу;
- Тактикалық есептерді психологиялық тұрғыда іске асыру.

Спорттық жағдайларды қабылдау – тактикалық қозғалыстардың бірінші фазасын құрайды. Спортшының

тактикалық қозғалыстары оның алған толық және нақты мағлұматына қатысты. Осы фазада назар аударғыштық тұрақтылығы үлкен мағына білдіреді. Тактикалық есептерді ойлау арқылы шешу – бұл күрделі процесс, бұл үшін:

- қарсыласушының қозғалыстарын үзбей қабылдау арқылы осының негізінде екінші жақ қалыптасқан жағдайды бағалап, соған сәйкес шешім қабылдайды;

- тек ойлау операциясы ғана шешім қабылдамай, оны талдау, қорыту және ойлауды түйіндеумен қатар, қарсыласушының қозғалыстарын және келесі оқиғаларды болжау арқылы осының негізінде оның іс - әрекетін ойлап табу. Бұл фазада спортшының ойлауы негізгі роль атқарады. Мәселені анықтауда есте сақтау және шығармашылық ойлау көп көмегін тигізеді.

Тактикалық есептерді психологиялық тұрғыда іске асыру - қозғалыстар арқылы жүзеге асырылады. Бұл фазада сенсомоторлық координацияның, қимыл - қозғалыстың жылдамдығы мен нақтылығына байланысты. Алғашқы кезде спортшының еріктік дайындығының мәселелері шапшаң психодиагностикалық тұрғыдан қарастырылады. Одан кейін спортшының дене тәрбиесі, психикалық және тактикалық дайындықтарының психологиялық ерекшеліктері зерттелінеді.

Қабылдау қозғалыстары – спорт қимылдарының әр түрлі формаларын орындауда ерекше көрінеді. Уақытты қабылдау – спортшының уақытқа қатынасын күрделі формалар арқылы анықтайды. Ол темп пен ритмді қабылдау. Темпті қабылдау – бұнда бұлшық етті қабылдау темп арқылы орын алған. Ритмді қабылдау – бұнда қимыл-қозғалыс және оның түрлерінің керектігін анықтау орын алған, осылардың нәтижесінде қалыптасады.

Есте сақтау мен назар аудару ерекшеліктері. Назар аударудың мына түрлерін ажырата білу қажет:

- шоғырлануы – бұл саналы және барлық спорт түрлеріне тән;

- бөлінуі – бұл бірнеше объектілерге назар аудару, қиын техникалық қимылдарды орындағанда қажет;

- қайтадан назар аудару, бірінші қозғалысты тоқтатып, екіншісіне назар аудару;

- тұрақты назар аудару – бұл көп уақыт бойы күрделі тактикалық қимылдарды орындағанда нақтылық пен бір орындылықты қамтамасыз етеді.

Спортшының тактикалық дайындығында қимыл - қозғалыстарды есте сақтау маңызды роль атқарады. Қимыл - қозғалысты есте сақтауды дамыту кеңістіктегі және уақыттық қатынастағы қозғалыстардың өзара байланысын және кейбір қозғалыстарды ерекшелендіруге ықпал жасайды.

3.3. Спортшының техникалық дайындығының психологиялық ерекшеліктері

Техникалық дайындықтың негізгі құрылымын арнайы білім, дағды, іскерлік құрайды. Арнайы білімге жататындар:

А) қозғалыс әрекетінің техникасы туралы түсінік;

В) қозғалыс көрінісі.

Қозғалыс әрекетінің техникасы туралы түсінік – бұл спортшының қозғалыс міндеттерін шешудегі санасындағы толық бейне. Бұл түсініктерді өңдеу арнаулы әдебиеттерді және спорт технологиясын тереңірек меңгеруді талап етеді.

Спортшының қимыл әрекетінің дәлдігі психикалық процестердің және олардың қызметтерінің даму деңгейіне байланысты. Мысалы: түйсіну, қабылдау, ойлау, ес, зейін. Денешынықтыру жаттығуларының техникасы түйсінумен байланысты. Мысалы: бұлшық ет – қимыл түйсігі қимыл координациясының дұрыс орындалуында үлкен роль атқарады. Сипай сезу түйсігі заттардың кеңістіктегі қатынасын жақсы қалыптастырады. Мысалы: спорт снарядтарының салмағы, формасы, көлемі. Органикалық түйсік жұмыс істеп отырған органның негізгі жағдайын көрсетеді. Мысалы: спорт жаттығуларының сапалы орындалуы көңіл-күйге, өзін - өзі сезінуге байланысты. Сонымен бірге денешынықтыру жаттығуларын орындау барысында есту және көру түйсіктері ерекше роль атқарады. Спорттық әрекетті орындау кезінде қимылды қабылдаудың үлкен маңызы бар. Мысалы: әрекеттің сипаты, формасы, бағыт амплитудасы, ұзақтығы, жылдамдығы, күштілігі, дененің жеке және жалпы мүшелерінің жағдайы. Қимылды қабылдауда және техникалық әдістерді шешуде сенсомоторлық координация үлкен роль атқарады. Мысалы: спортшы ойын кезінде көз мөлшері арқылы доп беретін қарсыласының арақашықтығын өлшейді, оның қимылын бағдарлайды. Спортшының техникалық даярлығында зейінің маңызы үлкен. Күрделі техникалық әдістерді меңгеру уақытында, қимылдың әртүрлі элементтерін бақылау кезінде зейінің көлемі негізгі орынды алады. Зейінді бөлу, әсіресе түрлі әрекеттерді тез өзгерту кезінде көрінеді (күрес, спорттық ойындар). Зейіннің тұрақтылығы – ұзақ уақыт бойында дене

шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде спортшының өзіне деген сенімділігін көрсетеді.

Техникалық қозғаушы қимылдар туралы түсінік – спортшы санасындағы жалпылама алынған түсінік болып табылатындықтан, қимыл - қозғалыстар есептерінің нақты шешу әдістерін қажет етеді. Техникалық қозғалыс туралы түсінік спорттық – техникалық ойлаудың негізін құрайды. Спорт шеберлігінің дәрежесі техникалық қозғалыстар, жаттығулар түсінігі нәтижесінде алынған дағдылардың жиынтығына байланысты. Қозғалыстық ойлау – бұл спортшының қимылы мен қозғалыстарының бейнелері ең нақты қозғалыс есептерін шешуде үлкен роль атқарады. Бұл қозғалыстар нақты істерді орындауда көп қайталанылып отырылады. Ол үшін мыналарды ажырата білу керек:

- *Қозғалыстар туралы түсінік* – бұл қозғалыстардың сыртқы келбеті, онда көру үрдісі үлкен роль атқарады.

- *Қозғалыстық ойлау* – қозғалыстың ішкі сипатын бейнелейді, олар белсенді қозғалыс кезінде көрінеді.

- *Қозғалыстық дағдылар* – бұл мақсатты, саналы, автоматты қозғалыстар жиынтығы, жаттығулар арқылы бұл қозғалыстар өз мәресіне жетеді. Бұл қозғалыстар нақты, үнемді, жоғарғы сапалар мен сандық нәтижелер берумен аяқталады.

Қозғалыстық білім – жинақталған білім тәжірибе арқылы, жетілген әдістермен орындалатын тәсілдер. Білу – білім мен дағдыларды әртүрлі формада шығармашылық түрде қолдануды талап етеді.

Спортта қозғалыс дағдылары мынандай психологиялық ерекшеліктерімен көрінеді:

- Әртүрлі элементтерден құралған қимыл әрекетінің тұрақтылығы. Мысалы: жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.

- Жетілдіру.

- Автоматизм.

- Саналылық.

Қимыл техникасы туралы түсінік спорттық-техникалық ойлаудың негізін құрайды. Денешынықтыру жаттығуларының әртүрлілігі және спорттық шеберліктің деңгейі қозғалыс жаттығулары туралы түсінікті жан-жақты игеруге байланысты. Қозғалыс көрінісі – бұл спортшының нақты қозғалыс міндеттерін

шешуін қамтамасыз ететін қимылдың және әрекеттің образы. Қозғалыс көрінісі белгілі бір қимыл мен әрекеттің бірнеше рет орындалуы негізінде қалыптасады.

Қозғалыс әрекеті бірте-бірте қозғалыс дағдысының формасына енеді. Қозғалыс іскерлігі – бұл берілген білім мен тәжірибенің негізінде орындалатын әрекеттің жолдары. Қозғалыс реакциясы – белгілі бір сигналға берілетін саналы қозғалыс әрекетінің жауабы.

Спортшылардың техникалық дайындығын іске асырудағы психикалық үрдістердің ерекшеліктерінің бірі - сезіну ерекшеліктері. Техникалық дайындық сезімдермен байланысты. Олардың негізгісі мыналар болып табылады: бұлшық етті қозғалыс, вестибулярлық, сезіммен қабылдау, органикалық, көру, есту сезімдері. Бұлшық етті қозғалыстар – дене жаттығуларын дұрыс орындаудағы шешуші сезімдер болып табылады.

Т.Ц. Пунидің жүргізген тәжірибелік зерттеулері “бұлшық етті - қозғалыс сезімдерін жақсы дамыта отырып, біз спорттың техникалық жаттығуларын тезірек үйренеміз” деген болжау жасады. Сонымен бір мезетте жетілген техникалық жаттығулар бұлшық етті - қозғалыстық сезімдердің әрі қарай дамуына үлкен әсер етеді. “Бұлшық етті сезімдер” дамуы дәрежесі мен спорттық шеберлік дәрежесі арасында тікелей байланыс бар екенін ғалым И.М. Сеченов көрсеткен болатын. Көрсетілген сезімдер қозғалыстарды дұрыс орындауда үлкен роль атқарады. Вестибулярлық сезімдер – тез қимылдау, тез айналу, аяқ астынан жылдамдықты күшейтуде ерекше қажет. Тәжірибелік жолмен зерттеу арқылы көрсеткендей, вестибулярлық аппараттағы арнайы жаттығулар көптеген спорт қызметі түрлерінде оның тиімді нәтиже беретінін көрсетті. Олар мынадай спорт түрлерінде: гимнастика, әртүрлі спорт ойындары, акробатикада тиімділігі аңғарылды. Сезіммен қабылдау – бұлшық етті сезімдермен бірігіп, заттарды қабылдауда көп қызмет атқарады. Ол заттардың түрі, формасы, көлемі, салмағы, қаттылығы, жұмсақтылығы және оның кеңістікте орналасуы. Міне осының бәрі спорт ойындарындағы қажетті жағдайлар. Осы сезімдерден ерекше мыналарды ажырату керек: сипау сезімі, қысым жасау сезімдері, қозғалысты сезіну. Сезімдер кешенінде қозғалысты қабылдау, органикалық сезімдер қозғалыстың өз жағдайын қабылдайды. Бұған адам денесіндегі

бұлшық ет сезімдері, буындардағы сезімдер және бұлшық еттегі бос және жеңілдік сезімдері ықпал етеді.

Өзін - өзі бақылау сұрақтары

1. Спорт психологиясында сапалы процесті жүзеге асыруға қандай талаптар қойылады?
2. Дене сапаларының көріну сипатына сәйкес жаттығу қандай топтарға бөлінеді?
3. "Спортшының тактикалық дайындығы" дегеніміз не және тактикалық қозғалыстардың құрылымын атаңыз.
4. Спортта қозғалыс дағдылары қандай психологиялық ерекшеліктерден көрінеді?
5. Спортшылардың техникалық дайындығын іске асырудағы психикалық процестердің ерекшеліктерін атаңыз.

IV тарау. СПОРТШЫНЫҢ ЖЕКЕ БАСЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯСЫ

4.1. Спортшының жеке басы – спорт іс-әрекетінің субъектісі

Жеке бас бұл адам, әлеуметтік шарттасқан, табиғат жағынан қоғамдық байланыстар мен қатынастарда көрінетін өзі және қоршағандар үшін мәнді маңызы бар жеке бас.

Жеке бас құрылымын мыналар құрайды: қабілеттер, темперамент, мінез, ерік сапалары, эмоция, мотивация, әлеуметтік бағдарлар.

Қабілеттер – адамның тұрақты жеке қасиеттері, оның жетістігін іс-әрекеттің әр түрлерінде анықтайды.

Темперамент – адамның басқа адамдардың реакцияларына жауабы және әлеуметтік жағдайлармен анықталатын сапалар.

Мінез – басқа адамдармен қарым-қатынаста адамның қылықтарын анықтайтын сапалар.

Ерік сапалары – адамның алдына қойған мақсатына жетуге ұмтылуына әсер ететін жеке бастың арнаулы қасиеттері.

Эмоциялар мен мотивация – іс-әрекетке деген көңіл-күй және ұмтылыс.

Әлеуметтік бағдар – адамдарға деген қатынас және сенім.

Жеке бас әлеуметтік тарихи дамудың жемісі және адамның өзінің іс-әрекетінің жемісі. Ол саналы меңгерген әлеуметтік сапалардан тұрады, қоғамда белгілі бір функцияларды орындайды. Спортта, адамның іс-әрекетінің басқа түрлеріндегі сияқты маңызды орынды даралық алады. Жетістікке жету спортшының жеке бас ерекшеліктерін дұрыс есепке алумен және оның іс-әрекетінің техникалық – тактикалық стильдерін қалыптастыру негізінде мүмкін болады. Спортшының жеке басының дара ерекшеліктерін білу оның мүмкіндіктерін дамытуға және тиімді қолдануға жол ашады.

К.К. Платонов жеке бастың жалпы жүйесіне анализ жасай отырып, оның ерекшеліктері мен бітістіктерін төрт топқа бөліп көрсетеді:

1. Әлеуметтік – шарттасқан ерекшеліктер (бағыттылық, морльдық сапалары);

2. Биологиялық – шарттасқан ерекшеліктер (темперамент, нышан, инстинкт, карапайым қажеттіліктер);

3. Тәжірибе (білім, дағдылар, іскерліктер және әдеттердің көлемі мен сапасы);

4. Әртүрлі психикалық процестердің даралық ерекшеліктері;

Позиция, статус және әлеуметтік бағдарлар, бағалы бағыттылықтар, катынас динамикасы, мінез-құлық мотивациясы – бұның бәрі оның дүниетанымын, қоғамдық мінез-құлық, әлеуметтік бағыттылығы мен дамудың негізгі тенденцияларын анықтайтын, сипаттайтын жеке бас сапалары. Адам мінез-құлығының құрылымында мыналарды бөліп көрсетуге болады.

А). Бағыттылық;

В) Қоршаған ортамен өзара әрекет ерекшеліктері;

С) Іс-әрекеттің әр түрлерін орындаған кезде белсенділік деңгейі және тұрақтылығы;

Д) Эмоционалды – еріктік динамикасы;

Е) Жеке бастың әртүрлі қасиеттерінің интеграцияларының деңгейі.

Спорт жеке бас сапаларын тәрбиелеу үшін маңызды құрал. Мінезді қалыптастыруда спорт іс-әрекетінің ролі потенциалды негізгі әрекет, яғни онда адамның жеке ерекшеліктері, еркі айқындалады.

Дене тәрбиесінің әдістері мен құралдары жеке бастың қалыптасуында адамгершілік, еріктік, эстетикалық және ақыл-ой міндеттерін шешуге жол ашады.

Мінез құлықтың идеялық негізін, эстетикалық нормалар мен дағдыларды қалыптастыру. Бұл міндеттер мыналарды қарастырады:

1 Жоғарғы моральдық идеалдармен сабақтасқан адамгершілік сана, идеялық сенім және іс-әрекет мотивтерін қалыптастыру;

2. Әлемдік қауымдастық және қоғамның алдыңғы қатардағыларына тән моральдық сезімді тәрбиелеу;

3. Адамгершілік тәжірибені, эстетикалық нормаларды сақтаудың берік дағдыларын қалыптастыру;

4. Спорттық этиканың нақты нормалары мен қоғамдық мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Ақыл-ой тәрбиесі. Міндеттері

1. Дене тәрбиесі мәдениеті және спорт саласына қатысы бар арнаулы білімдермен байыту, оларды жүйелілікпен кеңейту және тереңдету, осының негізінде дене тәрбиесіне, спорт іс-әрекетіне деген мәнді қатынасты қалыптастыру, ғылыми дүниетанымын қалыптастыруға әсер ету;

2. Танымдық қабілеттерді, ақыл сапасын дамыту, өзін-өзі тану және өзін-өзі тәрбиелеу, яғни жеке бастың шығармашылық дамуына әсер ету.

Эстетикалық тәрбие. Міндеттері

1. Дене мәдениеті және спорт саласында сұлулықты сезу және дұрыс бағалау, оның басқа облыстарда көрінуінде әсерлі қабылдау қабілеттілігін тәрбиелеу;

2. Дене жетілуіндегі эстетикалық нәзіктікке ұмтылуды қалыптастыру;

3. Дене мәдениеті, спорттық іс-әрекеттегі өзара жеке бастық қатынастар мен мінез-құлықты қалыптастыру.

Ерікті тәрбиелеу

Ерік адамның іс-әрекетінің көрініс беруінің және оның белсенділігін реттеуші ішкі қайнар көзі. Дене тәрбиесі процесінде ерікті тәрбиелеу мынандай негізгі міндеттерден тұрады:

- спорттық іс-әрекетке, дене тәрбиесі талаптарында қолданылатын мотивациялық, интеллектуалды және адамгершілік негіздерді қамтамасыз ететін еріктік көріністерді қалыптастыру;

- іс-әрекеттің әр түріне қажетті ерік сапаларын жан-жақты дамыту (мақсатқа ұмтылушылық, шешімге келгіштік, батылдық, табандылық, өзін-өзі меңгеру, ұстамдылық), осының негізінде дене тәрбиесінің жағдайында ғана емес, сонымен бірге өмір тәжірибесінің көп жағдайларына қажетті маңызды мінез бітістерін қалыптастыру.

Спортшының жеке басының құрылымдық компоненттерін зерттеу әдістемелері. Психодиагностика жеке бастың қасиеттері мен олардың көрінуінің даралық ерекшеліктерін зерттейтін білім облысы ретінде жеткілікті әдістер мен тәсілдерден тұрады. Олардың негізгі мақсаты- спортшыларды таңдау және спорттық командаларды құру, жетістіктерге болжам

жасау, спортшылардың психикалық күйін бағалау және т.б. Тестің мақсаты алдын-ала мәнді қасиеттер мен процестерді бағалаудан тұрады. Тесті жеке және топпен де өткізуге болады. Бірнеше рет қайталанып өткізілген тест процедуралары арқылы алынған материалдар объективті, нақты, психикалық процестердің динамикасын бақылау, оқу-жаттықтыру процесін коррекциялауды жүзеге асыру мүмкіндіктері туады.

Спортшының жеке басын қалыптастыру аспектілері

Спортшының жеке басы		
Өзіндік сана	Жаттықтырушы іс-әрекеті	Қоғамдық сана (спорттық ұжым және қоғам)
Адамгершілік сезім Эстетикалық сезім Өзін-өзі тану Өзін-өзі бақылау Өзіндік бақылау Өзін-өзі бағалау Өзін өзі тәрбиелеу	Қарым-қатынас Эмоционалды реакциялар Мінез-құлық актілері Оқыту әдістемесі Оқыту құралы Тәрбие әдістемесі Тәрбие құралы	Бағалы – қозғаушы әрекет Біріккен жаттықтырушы іс-әрекет Жарыс іс-әрекеті Ұжымдағы қатынас Жауапкершілік Мінез-құлық нормалар Өзара көмек Іс-әрекетті бағалау Қоғамға қатынас Қоғамның әлеуметтік құрылымы Қоғам саясаты

4.2 Спорттағы жеке бас және ұжым психологиясы

Спортшының жеке адамдық қасиеттерін зерттеу екі себеппен маңызды: біріншіден, жеке бас ерекшеліктері спорттық іс-әрекеттің сәттілігіне әсер етеді; екіншіден, спорт жеке адамның қалыптасуы мен тәрбиесінде маңызды болып табылады. Мұндай байланыс жаттықтырушының спортшының жеке бас психологиясы жайындағы біліміне жоғарғы талаптар қояды.

Жалпы психология курсы бойынша жеке басты зерттеу үш бөлімнен тұрады: жеке бастың мотивациясы, қабілеттіліктері және қасиеттері.

Спорттық іс-әрекеттің мотивтері тек адамды спортпен айналысуға бағыттап қана қоймай жаттығуларға субъективті мағына береді. Спортшылардың мотивтері динамикалық болатындығын ескеру керек. Олар спорттық даму процесінде өзгеріп, басқа спортшылардың ықпалымен, өз әрекетін бағалауда, мақсатқа бағытталған тәрбиелік жұмыс әсерінде жаңарады.

А.Ц. Пуни арнайы зерттеулерге сүйене отырып, келесі спорттық іс-әрекет мотивтерінің динамикасын жасады:

1. Спортпен шұғылдану мотивінің алғашқы кезеңі спорттық әрекетке қосылуға итермелейді. Оларға: а) адамның физикалық белсенділігіне, табиғи қажеттілігіне негізделген дене жаттығуларының эмоционалдық тартымдылық мотиві; в) міндет мотиві, ол физикалық мәдениет пен спортпен шұғылдануға деген қажеттілікпен анықталады.

2. Мотивтің ары қарайғы дамуы таңдалған спорт түрінің тұрақтылығымен, белгілі бір жетістікке жетуімен, арнайы білімдер мен дағдылардың өсуімен байланысты.

Кеңестік спорт психологы Ю.Ю. Палайма зерттеулерінде 13 топ мотивтері көрсетілді. Олар мамандану кезеңіндегі спортшыларға тән: моральдық мотивтер (борыш, ұжымшылдық, патриоттық), өзін-өзі бекіту мотиві, қарсыласына қатынасына байланысты мотивтер, жаттықтырушы, көрермен қатынасына байланысты мотивтер, жарыстық мотивтер (құмарлық, бақталастық мотиві), эстетикалық мотивтер, жетістікке жету мотиві және т.б.

Спорттық іс-әрекет мотивтері мотивациялық жиынды құрып, байланысып жүзеге асады. Осылайша, I разрядтағы спортшылар

мотиві екі мотивациялық кешенге топтастырылады: біріншіде қоғамдық және моральдік мотивтер басым, ал бағыныштыға өзін-өзі бекіту және спортқа құмарлық мотивтері жатады; екіншіде өзін-өзі бекіту мен көрсете білу басым да, ұжымшылдық мотивтер екінші орында. Даралық мотивация кейде командалық жарыстардағы сәттілікке кері әсер етеді.

Спортшының жоғарғы кезеңге жетуінде алғашқы мотивтер екінші орында қалады. Бұнда жетістікке жету мотиві басым болады. Спортшы қарсыласты, снарядты, салмақты, уақытты, өзін-өзі жеңуге деген қажеттілікті, жоғарғы спорттық нәтижелерге жетуге деген қажеттілікті басынан өткереді.

Жоғары спорттық әрекет кезеңіндегі жетістікке жету мотивінің басым болуы спортшылардың жеке жетістікке жетуге талпынуында, қарсыласты жеңіп шығуда ғана емес, сонымен қатар қоғамдағы маңызды мақсаттарды жүзеге асыру үшін де маңызды болып табылады. Қазіргі спортта жоғарғы спорттық жетістіктер әлеуметтік мотивациясыз мүмкін емес. Оған шет елдік спортшылардың және капиталистік мемлекет спортшыларының нәтижелері дәлел.

Жоғарғы жетістікке жетудегі спорттық іс-әрекет жоғары психологиялық кернеумен байланысты. Ол спорттық іс-әрекет талаптарына спортшының қабілеттіліктерінің сәйкес келмеуінде туып, бұл сәйкес келмеушілікті жоюға бағытталған.

Басқа іс-әрекет түрлерімен салыстырғанда спортта жоғарғы психикалық кернеусіз рекордтарға жету мүмкін емес. Сондықтан спортшыларда жоғарғы кезеңдегі спорттық шеберлігінде тек жетістікке жету мотивтері ғана емес, сонымен қатар сәтсіздіктен қашу мотиві қалыптасады. Спортшыда жетістікке жету мотивін өзектендіретін кез-келген жағдай бір уақытта сәтсіздіктен қауіптенуді тудырады. Жетістікке жету немесе сәтсіздіктен қашу мотивтерінің қайсысы пайда болатыны жарыстық және өмірлік тәжірибе әсерінен қалыптасатын мақсатқа байланысты. Осылайша тұрақты басым іс-әрекет мотивациясы қалыптасады.

Жетістікке жету мотиві басым спортшыларда төменгі қауіптену, қойылған мақсаттарды жүзеге асырудың күштілігі, өз әрекетінің дұрыстығындағы сенімділік, өз алдына күрделі міндеттерді қолға алу мен оларды шешуге еріктік күш салуды білумен сипатталады. Сәтсіздіктен қашу мотиві басым

спортшылар үрейлі, өз-өзіне сенімсіз, мақсатқа жетуде өзінің белсенділігін толық жұмсамайтын, көбіне өз жүріс-тұрыстарын қорғаушы сипатта. Бұл жүріс-тұрыс ерекшеліктері жекпе-жекте жүргізудің даралық мәнерінде анық көрінеді. Жетістікке жету мотивтері басым спортшылар жүріс-тұрыстың шабуылшы стилін таңдайды, сәтсіздіктен қашу мотиві басым спортшыларға қарағанда жетістікке жету мотиві басым спортшыларда шабуылдық әрекеттер басым.

Жоғары біліктілігі бар спортшыларда жетістікке жету мотиві сәтсіздіктен қашу мотивіне қарағанда күштірек болады. Ол әрекеттің жоғарғы өнімділігі мен тұрақтылығына әкеледі. Жетістікке жетуге деген қажеттілік жоғары белсенділік, қойылған мақсаттарды орындауға деген табандылықты тудырады. Сәтсіздіктен қашу мотиві көрінетін спортшылар мүмкін болатын сәтсіздіктерді ескертуге бағытталған, спортшыларды жаттығу техникаларын дұрыс орындауға, жарыстық жүріс-тұрыстың тактикасы мен бағдарламасын жоспарлауға шақыратын мәліметтерді, қарсыластары жайында ақпарат жинауға тырысады.

Спорттық қабілеттіліктер. Спорт психологиясындағы маңызды мәселелердің бірі – спорттық іс-әрекеттің сәттілігі қабілеттіліктерге байланысты. Жалпы қабілеттіліктер барлық іс-әрекет түрлеріне әсер етеді, ал арнайы қабілеттіліктер тек белгілі бір нақты әрекет түрлеріне әсер етеді.

Психологиялық зерттеулер бойынша белгілі спортшыларда жалпы қабілеттіліктер орта деңгейден жоғары. Осылайша Еуропа, әлем және олимпиядалық ойындардағы чемпиондардың зерделік деңгейлері ақыл – ойлық тестермен зерттелген, ортаңғы деңгейден жоғары болған. Бұл спортшылар жоғары мәдениетті, білімді, қоғамға маңызды іс - әрекетпен айналысатын белсенді адамдар. Олардың көбісі спортпен қатар институттарда, тіпті аспирантураларда оқиды. Көптеген спортшылар өмірбаяндарында адам іс - әрекетінің жауапты түрлерімен айналыса алатындығы көрсетілген.

Жалпы дарындылық әртүрлі спорт түрлеріндегі арнайы қабілеттіліктердің дамуын жоққа шығармайды. Осылайша спорттық ойындар мен жекпе – жектерде оперативтік ойлаудың даму деңгейі жоғары болуы керек. Ол жарыстың тез өзгергіш жағдайындағы тапсырмаларды тез, дұрыс және де оперативті

орындауды камтамасыз етеді. Сондықтан оперативтік ойлаудың негізгі сипаттамасы жылдамдық пен нақтылық болып табылады. Бұндай спорт түрлеріндегі спортшы іс - әрекеті оперативті тапсырмаларды қозғалыс арқылы орындаудың үздіксіз тізбегін көрсетеді.

А.В. Радионовтың (1983) зерттеулері бойынша спортшылардың ойындар мен жекпе – жектердегі оперативті ойлауының негізгі ерекшелігі адамдағы жағдайдың ерекшеліктерін тез арада қағып алып, белгілі бір әрекетпен жауап беруінде. Жауап беру әрекетінің тездігі мен нақтылығы спортшының біліктілігі мен спорттық мамандануына байланысты. Спорттық шеберліктің өсуімен жауап берудің тездігі мен нақтылығы өседі. Оперативті ойлау спортшының реакциясының сатылық өсуінің қалыптасуымен дамиды. Күрделі оперативтік тапсырмаларды шешу тек қана оперативті ойлауға ғана емес, креативті ойлауға да сүйенеді.

Нақты бір спорт түрімен айналысудың сәттілігі спортшыда белгілі бір арнайы қабілеттіліктің қалыптасуын талап етеді. Мысалы, боксшыға шешім қабылдай алу, өзін - өзі ұстау, тәуекелге бас тігу сияқты психикалық қасиеттер, шыдамдылық, мақсатқа бағытталушылық сияқты психикалық қасиеттер, гимнастика – эстетикалық сезім, жоғарғы қозғалыстық координация болуы керек. Спорттық іс - әрекет талаптарына сай спортшыларды таңдап, жаттықтырады. Таңдалған спорт түрінің жаттығуы нәтижесінде, бір жағынан психиканың өзіндік қабілеттіліктері мен қасиеттерінің дамуына, екінші жағынан спорттық нәтижелерге жетуге болады. Бұл белгілі бір спорт түрінің жаттығу процесінде арнайы қабілеттіліктердің қалыптасу заңдылығын Т.Т Джамагаров, В.А Маршцук және т.б перцептивті, мнемикалық, сенсомоторлық, интеллектуалдық сондай-ақ эмоционалды - еріктік аумақтарды зерттеуге бағытталған әдістер көмегімен зерттеген, әртүрлі психомоторлық және психикалық қасиеттердің даму деңгейлері көрсетілген. Онда күрделі сигналға орташа реакция уақыты, зейіннің бөлінуі мен ауысуы, сенсомоторлық дағдылардың қалыптасуы сияқты қасиеттердің даму деңгейі жүзушілерден гөрі баскетболшыларда жоғары. Сонымен бірге жүзушілерде күрделі сенсомоторлық координация жақсы дамыған. Ол сенсомоторлық координацияны бүкіл

арақашықтық бойында сақтаумен байланысты. Спортшылардың психикалық ерекшеліктерінің бұндай айыпмашылықтары белгілі бір спорт түріндегі спортшылардың арнайы қабілеттіліктеріне байланысты әртүрлі талаптар қою нәтижесінде көрінеді.

Спортшының тұлғасы жеке белгімен емес, белгілер жиынтығымен мінезделеді. Спорттық іс - әрекеттің сәттілігін шатастыратын жеке адамдық синдромдарды біліп, нақтылы спортшының жеке адамдық белгілерін кешенді зерттеудің негізінде сәттілік дәрежесін болжауға болады. Әртүрлі елдердің спорт психологтары әлемдік класы бар спортшының жеке адамдық синдромын анықтау бойынша зерттеулер жүргізеді, яғни аса перспективті спортшыларды жеке адамдық белгілердің жиынтығы бойынша таңдауға болады. Осы зерттеулердің көрсетуі бойынша әлемдік класты спортшының жеке адамдық синдромын мынандай қасиеттер құрайды: психофизиологиялық қысым жағдайына жағымды реакция, сәттілікке жоғары мотивация, қауіп - қатерлік, жарыстық жағдайларда дұрыс жүріс – тұрыс, жоғары интеллект, моральдық ересектік және т.б. Төмен жарыстық тұрақтылықпен болған спортшының жеке адамдық синдромын қалыптастыратын негізгі қасиеттері болып жеңілтектік, жаттығуларға немқұрайлы қатынас, тәртіпсіздік, яғни жоғарғы және нашар басқарылатын белсенділік, шектен тыс тәкапарлық және өзін дәріптеушілік, өз мүмкіншіліктерін асыра бағалау, өзіне - өзі наразылық білдіру, ұмытшақтық, жоғары қауіп - қатерлік, жүріс – тұрысын бағындара алмаушылық және т.б болып табылады. “Жеке адамдық синдром” концепциясын қабылдау жекелік аумақтағы сыни белгілерінің диагностикасының қажеттілігін білдіреді.

Кішкентай әлеуметтік топ немесе ұжым ретінде спорттық команда туралы жалпы түсінік

Спорттық іс - әрекет ұжымдық сипатта, басқа адамдардың қатысуымен өтеді және дайындалады. Спорттық команда өз кезегінде психологиялық ерекшелігі бар ұжымды көрсетеді. Оны спорт әрекетіне қатысушылар құрайды. Спорттық команда кішкентай әлеуметтік топтардың түрі болып табылады. Оған әлеуметтік психологиядағы кіші топтардың мінездемесінің барлық

белгілері тән. Оған саны, автономдылық, жалпы топтық мақсат, ұжымшылдық, дифференциалдық және құрылымдық белгілері кіреді. Кішкентай топтың төменгі шегі болып екі адам табылады, ал жоғарғы шегі қырық адамнан аспауы керек. Кеңестік әлеуметтік психологтардың көрсетуінше аса тұрақты және эффективті болып алты – жеті адамнан құралған топтар болып табылады. Оларды мақсаттық міндеттерді шешу үшін оптималды деп есептеуге болады. Осы талаптарға бүкіл спорттық командалар жауап береді.

Әрбір кіші әлеуметтік топтың алдындағы сияқты спорт командаларының алдында нақтылы және анықталған міндеттер болады. Бұлардың шешілуіне команданың барлық мүшелерінің күші бағытталады. Командалық мақсат - жеке және командалық жоғары спорттық нәтижелерге жету. Спорттық команданың жоғарғы даму формасы ұжымшылдық болып табылады. Ұжымдағы топтық іс - әрекет әлеуметтік мәнді қоғамдық құндылықтармен анықталады. Команданың алдында тұрған міндеттерді шешу процесіндегі өзара әрекеттесу ұжым мүшелерінің арасында дифференцияны тудырады, яғни бір команданың ішінде формальды және формальды емес топтасулар пайда болады.

Спорттық команданың формальды құрылымын екіге бөліп көрсетуге болады. Оның біріншісінде: команданың ішінде рольдердің таратып, үлестіруді бейнелейді. Ал, екіншісі команданың ішіндегі субординациялық қатынастың болуымен анықталады: команда басқарушысы – бас жаттықтырушы – жаттықтырушы – команда капитаны – негізгі ойнаушылар - қордағы ойнаушылар. Формальды құрылым деңгейінде спортшының іс - әрекеті мен жүріс – тұрысын басқаруды жаттықтырушы жүзеге асырады.

Өзін - өзі бақылау сұрақтары

1. Спортшы тұлғасының ерекшелігі мен оның спорттық іс - әрекетіндегі жетістігі арасындағы байланысы қандай?
2. Спортшы тұлғасының айрықша бітістері қандай?
3. Спортшының өзін - өзі тәрбиелеуіндегі жағымды мінез бітістеріне жету үшін қандай жолдары қолданады?

V тарау. СПОРТ ТОПТАРЫНЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ПСИХОЛОГИЯСЫ

5.1. Спорт топтарындағы лидер және әлеуметтік-психологиялық климат

Топты басқару және өзін-өзі басқару, оның жеке мүшелерінің мінез-құлқы мен психологиясына әсер ету ресми тағайындалған жетекшілер арқылы және топ мүшелерінің арасында беделі бар, онда жоғары статусқа ие болған лидерлер арқылы да жүзеге асырылады. Лидердің топтағы беделі жетекші беделінен де күшті болады. Лидерлердің ролінде ресми тағайындалған жетекшілерде кездесуі мүмкін. Бірақ мұндай жағдайлар тәжірибеде аз кездеседі. Себебі, лидер мен жетекшінің жеке сапалары ғана емес, олардың ішкі топтық функциялары сәйкес келмеуімен бірге, оларда қарама-қайшылықта болуы мүмкін.

Жетекші бірінші орынға істі қойса, ал лидер үшін негізгі – адам. Топқа жетекші де лидер де қажет. Бұлар әрбір топқа бірін-бірі толықтыратын екі қатынас жүйесі – іскерлік және жеке бастық қатынасты реттеу үшін қажет.

Лидер – топ мүшесі, ұйымдастыру қабілетін меңгерген, топ мүшелерінің жеке бастық өзара қатынастары құрылымында орталық орын алатын, өзінің ұйымдастыру және топты басқару үлгісімен, топ мүшелері үшін мақсатқа жетудің тиімді жолдарын көрсететін, әсер ететін топ мүшесі. Адамның лидерлікке шығуы – оның өзімен топ арасындағы өзара әрекет нәтижесі. **Лидерлік** – бұл топты басқару және адамдардың мінез-құлқын ұйымдастыру лидерлер арқылы жүзеге асатын процесс. Психологияда лидерлік түсінігінен басқа, лидер туралы көріністі нақтылайтын лидерлік стиль түсінігі қолданылады.

Лидерлік стилдердің арасында әміршілдік, демократиялық және либералды басқару стилдері кездеседі:

Лидерліктің әміршілдік стилі – жетекшінің үстем әрекетімен, шешімді қабылдаудағы жеке басына сенімділігімен, қарамағындағыларға бақылау жасау әрекетімен ерекшелінеді. Мұндай лидер топ мүшелерінің функцияларына шектеу қойып, ол үшін үлгілі бағынушы- тәртіпті орындаушы.

Демократиялық стилдегі лидерлікке тән сипаттама, лидер өзінің карамағындағылардың пікірлерімен санасады, басқаруда ынтымақтастыққа шақырады. Мұндай типтегі лидер тек іскерлік қатынасқа ғана көңіл бөлмей, сонымен бірге топтағы жеке бастық қатынасқа да көп көңіл бөледі.

Либералды стилдегі лидерлік – ол топқа жетекшілік ету міндетінен кетеді және өзін лидер сияқты емес топтың қатардағы мүшесі ретінде көрсетеді. Топтың өмір тіршілігіне қатысты сұрақтар ұжыммен шешіледі, бұл тек топтың қатардағы мүшелері үшін ғана емес, лидердің өзі үшін де заң есебінде қабылданады.

Психологияда қабылданған қарым-қатынас сферасының жіктелуінде формальды және формальды емес лидерлікті ажыратады. **Формальды лидер** – бұйрық немесе нұсқаумен топтағы жетекшілік функциясын іске асыру үшін тағайындалған адам. Бұл формальды лидердің белгілерін жаттықтырушыдан көруге болады. **Формальды емес лидер** – топтың мүшелерінің бірі, өз позициясын іс-әрекеттің негізгі түрімен байланыстырмайтын, көпшілік топ мүшелерінің арасында сыйластыққа ие болған құбылыс. Көбінесе мұндай жағдайға себеп болатын адамның жеке бас сапалары, оның білімі, өмірлік тәжірибесі және т.б. Бұдан басқа топтарда жартылай формальды лидерлер болуы мүмкін. Бұлар тағайындалмайды, жетекшілік үшін нақты топтың көпшілігінің дауыс беруімен таңдалады.

Лидерлерден басқа спорт ұжымының иерархиялық құрылымын төменгі статусты алатын – **аутсайдерлер** категориясы құрайды. Аутсайдерлер лидерлерден тек спорттық ғана емес, психологиялық сапалары жағынан да айрықшалаанады. Лидерлер үнемі, барлық уақытта топпен болуға, келісімге ұмтылса, аутсайдерлерге тән қасиет тәуелсіздік, агрессияға бейім болу, ұжым мүшелерінің қолдауын қажет етпеу сияқты сапалар тән.

Жаттықтыру сабақтарында ынталану және орындаушылық, техниканың жаңа элементтерін тез қабылдау, тәртіптілік, өзіннің барлық күшін жұмсап жұмыс істеуге мойындату іскерлігі – бұл лидердің бойындағы сапалар, жаттықтырушымен және топ мүшелерімен жеткілікті деңгейде бағаланады.

Әлеуметтік – психологиялық ахуал – спорт ұжымының мүшелерінің негізгі әлеуметтік қажеттіліктерінің қанағатандырылу дәрежесі. Топтағы жағымды әлеуметтік

психологиялық ахуал жолдастық байланыстың артықшылығымен, өзара түсінісуден және қолдаудан, мінез-құлықтың этикалық нормаларын сақтаудан тұрады. Мінез-құлықтың этикалық нормаларын бұзу, мысалы, жаттырушының спортшыға қатал қатынасы, әсіресе жарыс қарсаңындағы, өзіндік сананың реттеуші механизмдерінің бұзылуына және жарыста сәтсіздіктің болуына жол ашады. Спортшылардың дайындығы әртүрлі жағдайлардағы ұзақ жаттығулармен, жаттығулардың үлкен көлемін орындаумен байланысты. Мұның бәрі шаршауды туғызады. Осы уақытта жаттықтырушы спортшының белсенділігінің төмендеуіне және олардың көңіл-күйінің нашарлауына түсінушілікпен қарауы тиіс.

Жарыста сәтсіздік көрсеткен спортшыларға оның себептерін нақты түсіндіріп және кемшіліктерін көрсеткен дұрыс. Мұндай жағдайда тәрбиеленушілерде өздерінің күштері мен қабілеттеріне деген сенім пайда болады. Топтағы әлеуметтік – психологиялық климат туралы сөз еткенде бұл күрделі жүйе өзара қарым-қатынасқа тәуелді болып келетіндігі анықталады. Спорттық топта өзара қатынастың екі түрін ажыратады:

4. «Спортшы – спортшы»

5. «Жаттықтырушы – спортшы»

Өзара қатынастың әрбір түрі формальды және формальды емес болып бөлінеді. «Спортшы – спортшы» және «Жаттықтырушы – спортшы» жүйелеріндегі формальды қатынас іс-әрекет талаптарымен шарттасқан, оның міндеттеріне бағынады.

Формальды емес сферадағы қатынас кездейсоқ дамиды, сондықтан оны алдын-ала болжау мүмкін емес.

5.2. Спорттағы қарым – қатынастың психологиялық негіздері

Қарым-қатынас – бұл тікелей ұжымдық жағдайларда туындаған және тілдік, тілдік емес құралдардың жиынтығының көмегімен жүзеге асатын процесс.

Спорт іс-әрекетіндегі қарым-қатынас



Тікелей өзара жеке бастық қарым-қатынасты ішкі және сыртқы деп сипаттауға болады.

Сыртқы өзара жеке бастық қарым-қатынас – бұл тілдік және тілдік емес формада көрінетін, шындықтағы әріптестердің коммуникативтік мінез-құлқы.

Қарым-қатынастың ішкі жақтарын мыналар құрайды:

- қарым-қатынас ситуацияларын әріптестердің субъективті қабылдауының ерекшеліктері;
- шындықтағы контактілермен байланысты эмоционалдық көңіл-күй;
- контакті мотивтері мен максаттары;
- қарым-қатынастың психологиялық эффектісі;

Спорттағы қарым-қатынастың негізгі функциялары (Ю.Л. Ханин бойынша):

- I. Әлеуметтік-психологиялық бейнелеу функциясы,
- II. Реттеуші функция,

- III. Танымдық функция,
- IV. Экспрессивті функция,
- V. Әлеуметтік бақылау функциясы,
- VI. Әлеуметтендіру функциясы.

Спорттық іс-әрекетте қарым-қатынас құралының, әсіресе жарыстарда қолданылатын құралдардың өзіндік ерекшеліктері бар. Тілдік қарым-қатынас құралдары арасында төмендегілерді бөліп көрсетуге болады:

- а) зейін аудару;
- в) белгілі бір комбинацияны белгілеу;
- с) белгілі бір жағдайда өзінің әрекет етуге дайындығын нақтылау;
- д) әріптесті белгілі бір жағдайда әрекет жасауға ұмтылдыру.

Тілдік құралдар сезімді, идеяны, ұмтылу мен шешімдерді дәл көрсетуге көмектеседі. Спортта тілдік құралдар жиі арнаулы терминдер түрінде болады. Мұндай тіл бөгде адамдарға түсініксіз.

Спорттық тәжірибеде тілдік емес құралдарда кеңінен қолданылады: ым-ишара (бас, саусақ, қол), дыбыс сигналдары, мимикалық сигналдар (көзбен, қаспен, ерінмен).

Арнаулы тілдік және тілдік емес қарым-қатынас құралдарын пайдалануда жаттықтырушы мынандай принциптерді сақтауға міндетті: үнемділік принципі, артықшылық принципі.

Өзінің бағыттылығына қарай қарым-қатынасты былай жіктеуге болады:

- әлеуметтік-бағытталған қарым-қатынас (әріптеске, командаға үндеу);
- жеке бастық-бағыттылық қарым-қатынас (жеке әріптеске, команда мүшелеріне назар аудару);
- тақырыптық қарым-қатынас. Мысалы: жаттықтырушының команда капитанына ескерту жасауы.

Қарым-қатынастың мазмұны түсінігін ажыратып көрсетуге болады. Бұл яғни ішкі топтық қарым-қатынас мазмұнына талдау жасау, жаттықтырушыға спортшылардың біріккен іс-әрекетін жақсы ұйымдастыруға, олардың өзара әрекеті немесе жеке бас аралық жанжалдардың себептерін анықтауға көмектеседі. Спорттық іс-әрекет спортшылардың кейбір қарым-қатынас ерекшеліктерін анықтауға, қимыл міндеттерін шешуге көмектеседі.

Мұндай ерекшеліктерге мыналар жатады:

- орындалатын функцияларға сәйкес спортшылардың өзара қарым-қатынасы;
- қарым-қатынас деңгейінің спортшылардың арасындағы біріккен спорттық іс-әрекет тәжірбиесіне тәуелділігі;
- қарым-қатынастың мазмұны, бағыттылығы және қолданылатын құралдарың спортшылардың бір-бірі туралы білім деңгейлеріне тәуелділігі;
- спорттық-рольдік қатынастарға байланысты спортшылардың өзара қарым-қатынасқа тәуелділігі;
- қарым-қатынасқа өзара әрекет етуші спортшылардың дене және техника –тактикалық дайындық деңгейі;

Өзін-өзі бақылау сұрақтары

1. Спорттық топтардың лидері деп кімдерді атайды?
2. Спорттық командаларда кездесетін лидерлердің қандай типтері сіздерге белгілі?
3. Іскер және эмоционалды лидерлер үшін жеке бастың қандай қасиеттері тән.
4. Спорттық командалардың формальды құрылымының формальды емес құрылымнан қандай айырмашылығы бар?

VI тарау. СПОРТ ІС-ӘРЕКЕТІН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

6.1. Спорт іс - әрекетіндегі темперамент және жүйке жүйесі ерекшеліктері

Егер адамның психикалық сапаларының жиынтығы осы талаптарға сәйкес келсе және де оған спорттық жетістіктерге жетуге жәрдем етсе, онда біз бұл сапалар жиынтығын спорттық іс - әрекетке қабілетті деп айтуға толық құқылымыз. Спорттық іс - әрекеттің динамикалық ерекшеліктерінің арасында темперамент және жүйке жүйесінің типологиялық ерекшеліктеріне тәуелділері де бар. Типологиядағы негізделген қасиеттерге ақыл – ой және эмоционалды – ерік процестерінің пайда болу жеңілділігі мен жылдамдығы, олардың динамикалығы мен тұрақтығы, ішкі және сыртқы теріс фактілерге қарсы тұру т.б сияқтылары жатуы ықтимал. Егер бұған спортшылардың жыл сайын әр түрлі масштабтағы жарыстардың ондықтарына (өз өндірісінің біріншілігінен ұлттық және халықаралық біріншіліктерге дейін және олардың әрбіріне 1 – 2 ден (стаерлік жүгіріс) 10 – 12 (спорттық гимнастика) ретке дейін қатысса, онда авторлардың, мұндай іс - әрекет спортшылардың екі бірдей жүйке процестерінің (қозу – тежелу) қозмалылығын, тепе – теңдігін, күшін қарастыратыны туралы айтқан жорамалдарымен келіспеуге болмайды. Спорт саласында педагогтардың, психолог, физиологтардың арасында спортшылардың көпшілігі жүйке жүйесінің күшті типіне жататыны және психологиялық қасиеттері ең алдымен жүйке процестерінің күшімен, тепе – теңдігімен және қозғалмалылығымен негізделгені, спорттағы үлкен жетістіктерге жетудің қажетті шарты болып табылатыны туралы кең тараған пікірлер кездейсоқ емес. Бұл жорамалдар көбіне кейбір эксперименттік зерттеулердің нәтижелерімен расталады. Мәселен, бұл зерттеулерде жүйке жүйесінің нашар типі өте аз және мүлдем кездеспейді. Жүйке жүйесінің күшті типтерінің түрлері, кейбір авторлардың пікірінше жақсы жетістіктерге жетіп жатады. 1937 ж А.И. Крестовников өз әріптестерімен 163 жеңіл атлеттердің жүйке жүйесі типтерінің қасиетін анықтау үшін тест әдісін қолдану арқылы, барлық спортшылардың күшті типінің әр түрлі

варияцияларына жататынын көрсететін зерттеу нәтижелеріне ие болады. Зерттеуді жалғастыра отырып, бұл ұжым спорттық табыстың жүйке жүйесінің типологиялық ерекшеліктерімен негізделгені туралы қортындыға келеді.

К.М. Смирнов жоғарғы класс спортшыларының іс - әрекетіне әсерін жүйке жүйесі типінің қасиеттері бойынша индивидуалды айырмашылықтарының байланысымен зерттей отырып, козу процесінің осалдығымен ерекшеленетіндер ерекше жауапты жарыстарда нәтижені төмендететінін байқайды. Автордың зерттеулері бойынша, әлемдік кластық әйгілі спортшылардың арасында жүйке жүйесі осалдары кездеспеген. Олардың бәрі күшті типтің түрлі вариацияларына жатады. Т. Градовский (1959) волейболшылар арасында жүйке жүйесі жалпы типінің қасиеттерін зерттеген. Сыналушылар КСРО және Польша Халық Республикасының құрама командаларының мүшелері болған. Олардың көпшілігі күшті типінің әр түріне жатқан.

Т. Градовскийдің зерттеулері бойынша, осал типтегі спортшылар (40 адамның 2-еуі) жаттығу кезінде жұмыс қабілеттілігінің жеткіліксіздігімен ерекшеленеді. Күшті және ұзақ тітіркендіргіштер оларда ойын ырғағында, тиімділігінде пайда болатын тежелу процесін тудырады. Автор, жарыс кезінде “күшті” және “осал” волейболшылардың арасындағы үлкен айырмашылықтар ойын негізінде, әсіресе әрекеттің белсенділік, агрессивтілік, эффективтілік деңгейінде бақыланады-, деп көрсетеді. Спортшылардың психологиялық тәуелділігін олардың жүйке жүйесінің физиологиялық ерекшеліктеріне тәуелділігін зерттеген З.И Бирюкова, басқа авторлар сияқты, жүйке жүйесінің күшті типіне жататындар жүйке жүйесі осалдарға қарағанда спорттық жаттығуларда үлкен табыстарға жететінін көрсетеді.

Авторлардың жүйке жүйесі және темперамент типінің спортшылардың әрекеттері ерекшеліктеріне әсерін арнайы зерттеуді мақсат етіп қоймаған жұмыстары бар. Бірақ олардың спорт әрекетінің көрсеткіштерінен алған зерттеулері бағалау айырмашылығының нақтылығы соншалықты, авторлар типологиялық ерекшеліктердің жүйке жүйесінің жүйке процесі қозғалмалығы, күші, тепе – теңдігі немесе олармен байланысты темперамент қасиеттері сияқты спорт әрекетінің әр түрлі жақтарына жағымды әсері туралы қортынды жасауға мәжбүр.

Мысалы, В.В Васильева спортшылардың старттық жағдайын зерттей отырып, старттық реакция деңгейі мен сипаты жүйке жүйесі типіне тәуелді және жүйке жүйесі типін, старттық реакцияның қандай да бір сипаты жасалатын, биологиялық негіз ретінде қарастыру керек деген қортындыға келеді.

О.А Чернюкова старт алаңындағы реакцияның сипатын әр түрлі эмоциялардың спорттағы пайда болу динамикасының жүйке жүйесі типінің қасиеттеріне тәуелділігін көрсетеді. Баскетболшылардың дербестігін, инициативалықтың, шешімділіктің дамуын зерттеген Ю. Ю Палайма бұл сапалардың пайда болуы жүйке процестерінің қозғалмалылығымен, тепе – теңдігімен және күшімен байланыстылығын тапты.

Көріп отырғанымыздай, бір қатар жұмыстарда жоғары класс спортшыларының әрекетіндегі жетістіктің жүйке жүйесі және темперамент типіне, әсіресе, жүйке жүйесі күшіне және олардың жоғары жұмыс қабілеттілігіне және стресске қарсылығын айқындайтын туындауларға тәуелділігін көрсетеді. Осы фактілердің негізінде темперамент қасиеті спорттық әрекеттің жалпы қабілеттілігі болып табылады деп айтуға болады. Бұның сенімді дәлелі, әрине, қазіргі әлем және олимпиада жеңімпаздарын арнайы типологиялық зерттеулері болар еді. Бірақ, өкінішке орай, біз бұндай берілгендерді қазіргі таңда қолдана бермейміз. Бұл тұжырым бұқаралық және жастар спортына тараған уақытта басқаша мағынаға ие болады. Мәселен, велосипедші – спортшылардың әрекетінің ерекшелігін олардың жүйке жүйесінің типологиялық ерекшелігімен байланысын зерттеген және 90 – нан астам спортшылардың жүйке жүйесі типін анықтаған Н.Д Синани олардың арасында жүйке жүйесі осалдарын байқамаған. Басқа авторлардың зерттеулерінде сыналұшы спортшылардың жалпы санының жүйке жүйесі осалдарының пайызы аздығы сонша, олар тіпті бұл фактілерді талдаудан және қарастырудан бас тартады. Эксперименттік фактілерді осындай үлгіде талдай отырып, бірқатар авторлар, өмірдің өзі жүйке жүйесінің күшті типтегі адамдарды спортшы ететіні туралы тұжырымға келетіні таңқарарлық емес. Бұл тұжырымдар үлкен күдік тудырады, себебі, темпераменттің әрекет талаптарына қабілеттенудің типологиялық қасиеттерін және фактілерін компенсациялау мүмкіндіктері туралы берілгендерге қарама - қарсы. Әр түрлі авторлар класс,

жас, жыныс және спорттық стажы әр түрлі спортшылардың арасында инертті, шыдамсыздары, психикалық тұрақсыздары, шексіз қозғыштар, экстра және интроверттер бар екенін айтады. Сірә, авторлардың пікірінше, темпераменттің және жүйке жүйесі типінің осы және басқа “теріс” қасиеттері оларға маңызды табыстарға жетуге кедергі келтірмейді. Мәселен, К.М Смирновтың зерттеулерінде, оның сыналушыларының арасында жүйке жүйесі осалдары кездесетіндері бар. Квалификациясы жоғары спортшылардың жүйке жүйесінің ерекшелігін зерттеген Л.Л. Головина жүйке жүйесі нашар 12 адамды анықтайды. Бұлардың арасында спорт шеберлері аз болғанымен, әлемнің немесе Еуропаның рекордшылары жоқ.

Л.Л. Головина жүйке процестерінің теңсіздігі және осалдығы үлкен спорттық жетістіктерге жетуге кедергі болмайды деген пікір айтады. З.И. Бирюкова, жүйке жүйесі шексіз осал бір спортшының жоғарғы спорттық нәтижелерге жетуде еш кедергі болмаған уақытты сипаттайды. 15 спорт шебері және бірінші разрядтағылардың арасында батылдық және шешімділіктің пайда болуы ерекшеліктерін зерттеген Б.Н Смирнов екі мелонхоликті байқаған.

Акробат спортшылардың әрекетінің ерекшелігін зерттеген Б.И. Якучик акробаттардың арасында жүйке жүйесі осал және инерттілері бар екенін және бұл жалпы қабылданған пікір үшін республикалық және жалпы кеңестік жарыстарда жеңімпаздар қатарына қосылуына кедергі болмайтынын ескертеді. Бұны В.М. Шадриннің де зерттеулері көрсетеді. Осы факторлардың негізінде темперамент қасиеттері бұқаралық спорттың қабілеті болып табылмайды деп айтуға болады, себебі, олар бұл спортшылардың жетістік деңгейін анықтамайды. Әсіресе, бұл тұжырымның фактілік негізін ерекше көрсету керек. Ересек және жас спортшылардың, спорттың әртүрлі түрлерінің өкілдерінің іс - әрекеті ерекшелігін зерттеген Л.Ф. Егутов олардың арасында жүйке жүйесі осалдарын байқады (орташа шамамен 9 %). Спорттың әр алуан түрінде “осалдардың” пайызы біркелкі емес: ол шаңғышылардың арасында жоқ, ал бірақ жүзушілердің арасында (22 %), гимнасттардың арасында (17 %), секірушілердің арасында (14 %) өте көп. Жас спортшылардың арасында жүйке жүйесі осалдары Л.Ф. Егутов зерттеулері бойынша, ересектерге

қарағанда көп. А.А. Гужаловский осыған ұқсас нәтижелер алды. Оның сыналушылары 12 – 15 жастағы жүзушілер. Олардың арасында жүйке жүйесі осалдары және өте осалдары шамамен 70 – 80 % (1968). Жүйке жүйесі осал жас спортшылардың бұқаралық спортта да бар екені туралы фактіні ескеру керек. Бұл әдеттегі үйреншікі құбылыс, әлсіздік те инертілік сияқты жемісті спорттық әрекеттің қарама -қарсы көрсеткіші болып табылмайды. Кейбір спорттық мамандықтарда бұл құбылыс жоғары класс спортшыларына дейін, тіпті, елдің құрама комнадасының мүшелері арасында кең таралған.

Темперамент ерекшелігіне қатысты айтатын болсақ, әр түрлі класс спортшыларының арасында бірқатар полярлы қасиеттері бар, бірақ жетістік деңгейі бойынша тең спортшылар да кездеседі (Вяткин, 1971; Капустин, 1970). Поляк психологтарының берілгендеріне сүйенсек, жоғарғы класс спортшыларының арасында (әр түрлі спорт түрлері бойынша Польша құрамасы) жоғары толқу деңгейі барларының пайызы жоғары: ерлерде - 20 % және әйелдерде – 18 %. Олай болса, кез – келген спорттық әрекеттің жетістігінің темперамент және жүйке жүйесі типі қасиеттеріне тәуелділігі туралы кең таралған тұжырымнан, басқа, тек бұқаралық спортта ғана емес, сондай – ақ “үлкен” спорттың жеке түрлерінде де біліктілігі жоғары спортшылардың кез – келген темперамент қасиеттерімен жоғары нәтиже көрсете алатыны туралы айтуға болады.

Қазіргі уақытта біз, жүйке жүйесінің әлсіз типтегілері және меланхолик темпераменттегілері күшті типтілерді спорттық әрекеттің продуктивтік жағынан да, сапалық ерекшелігі жағынан да басып оза алады деп айта аламыз (Вяткин, 1964; Егупов, 1956 – 67). Бұл фактілердің жүйке жүйесінің әлсіз типінің табиғатының дәстүрлі түсінігімен сәйкес келмейтіндігі сонша, олармен өз жұмыстарында кездескен кейбір зерттеушілер “әлсіз жүйке жүйесі” терминін басқа жақын түсінікпен алмастыруын ұсынады. Жүйке жүйесінің әлсіз типті спортшылар қазіргі спортта маңызды жетістіктерге қалай жетеді? Қалай болғанмен де бұл жүйке жүйесі әлсіз типтілердің сезімталдығымен түсіндіріледі.

Кез – келген саладағы адам әрекетіне қойылатын талаптар қоғамдық - тарихи жағдайлармен анықталады, жүйке жүйесінің әлсіз типтілерінің жоғары нәтижелерге жету мүмкіндігі қандай да

бір мөлшерде қазіргі спорттың ерекшелігімен түсіндірілуі мүмкін. Егер ертеректе (15 – 20 жыл бұрын) ірі жарыстарда (әлем чемпионаты, олимпиадалық ойындар) техникалық және тактикалық дайындық деңгейі бойынша, физикалық қатынаста қарсыласын басып озған спортшылар жеңіске жетсе, қазіргі уақытта көптеген елдердің халықаралық кластағы спортшыларының бір – бірінен дене күші жағынан да, басқа қатынаста да еш айырмашылығы жоқ. Қазіргі спортта ереже бойынша, мәре уақытында өзінің жүйкелік – психикалық тазалығын сақтай алатын, күшін сауатты және рационалды түрде орнықтыра алатын спортшы ғана жеңіске жете алады. Басқаша айтқанда, қазіргі спорттың кешегі спорттан айырмашылығы дене күресі бірте – бірте ақыл және жүйке күресіне алмастырылуында. Мұндай жағдайда әлсіз типке өзінің жағымды жақтарын тудыру оңай және ірі спорт жарыстарында табыстарға жету жеңіл. Мүмкін сондықтан болар, ұзақ жұмыстың үлкен интенсивтілігімен ерекшеленетін спорт түрлерінде әлсіз типті спортшы өте аз және мүлдем кездеспейді. Ал қозғалыстың үлкен координациясын және нақтылығын, ақыл – ой дамуының жоғары деңгейін, реакция жылдамдығы және т.б талап ететін спорт түрлері де кең таралған. Бұл жорамалдар, әрине, арнайы зерттеуді қажет етеді. Қазіргі уақытта мұндай жорамалдар өткен уақыттағы (1937 – 1960 жж) спортшылардың жүйке жүйесінің типін зерттеулеріндегі әлсіз тип өкілдерінің соңғы он жылға қарағанда неғұрлым аз екендігімен расталады. Сонымен, темпераменттің спорт әрекетінде алатын орнына қатысты екі көзқарас бар. Бірінші көзқарас, әрекеттің спецификалық ерекшеліктеріне байланысты кез – келген спорттық мамандықтардағы жетістік жүйке жүйесінің және темпераменттің типтерінің қасиеттерімен анықталады деп болжаса, екіншісі, бұқаралық спортта, сондай – ақ “үлкен” спорттың жекелеген түрлерінде жүйке жүйесі және темперамент типінің қасиеттері қабілеттілік болып табылады деп болжайды. Жүйке жүйесі және темпераменттің әр түрлі типіндегі адамдардың спорт әрекетінің талаптарына қабілеттенуіне қандай да бір мөлшерде көмек бере алатын амалдар ретінде төмендегілерді ұсынады:

1. Спорт мамандығын таңдау кезінде жүйке жүйесінің типологиялық ерекшеліктерін есепке алу және нақты бір түрдің

темпераменті және жүйке жүйесі типінің қасиеттерін зерттеуге негізделуі керек жаттығу процесін дербестендіру;

2. Күш, қозғалмалылық және балансты жоғарылатуға бағытталған жүйке процестерінің жаттығуы. Кейбір авторлар спорт әрекетінің темпераментке әсер етудің тиімді тәсілі ретінде қарастыруға бейім.

3. Спортшыларда әрекетке деген жағымды қатынас тудыру, себебі, жаттығуға деген қызығушылық, жоғары нәтижелерге жетуге ұмтылыс жүйке орталықтарының төмен жұмыс қабілеттілігін жоя алады.

Негізінен осы бағытты жақтаушылар жүйке жүйесі және темперамент типі қасиеттері әр түрлі спортшылардың әрекетінің жоғары деңгейге жету мүмкіндігі бірдей деп мойындайды. Спорттағы қабілеттіліктің және темперамент қасиетінің қатыстылығы туралы мәселе бойынша, біз мынадай қортындыға келеміз:

- Адам нейродинамикасына жоғары талаптар қоятын спорттың бір түрлерінде “үлкен” спорттың басқа түрлерінде сияқты темперамент қасиеті спорт әрекетінде қабілетті, себебі олар жеңістің қажетті шарты болып табылады.

- Спорттың басқа түрлерінде, бұқаралық спорттағы сияқты, темперамент қасиеті спорттық әрекетке қабілетті болып табылмайды, себебі, бұл жерде адам нейродинамикасына жоғары талаптар қойылмайды. Сондықтан темперамент қасиеттері әрекет жемісін анықтамайды.

Спортшының жүйке жүйесі және темперамент типіне тәуелді арнайы спорттық қабілеттіліктердің сапалы өзгешеліктері туралы сұрақ та қызықты. Егер спорттың әр түріне, тіпті кейбір спорттық мамандықтарға осы көзқараспен қараса, онда спорттың әр түрі, әрбір спорттық мамандық өз ерекшелігіне байланысты психикаға жалпы ортақ талаптардан басқа, қосымша және арнайы талаптар қояды. Берілген спорт мамандығының талаптарына сәйкес келетін қасиеттерді меңгере отырып, спортшы бұл мамандықта табыстарға тез және оңай жететіні айдан анық. Жүйке жүйесі инертті, флегматик темпераментті адам, жүйке процестері қозғалмалы сангвиник типтегі адамға қарағанда табыстарға аз қол жеткізетіні түсінікті.

З.И. Бирюкова: “Егер түс, жарық және дауыс тітіркендіргіштерін қабылдау сияқты табиғи берілгендерді меңгермесе, әр түрлі колориттегі түс немесе дыбыс гаммасын жасай алмайды... Спортшы, егер оның жүйке әрекеті қажетті динамиканың стереотипті жасау мүмкіндігін қамтамасыз ете алмаса, күрделі, қиын орналасқан қозғалмалы аспектіні қайта жаңғырта алмайды” (Бирюкова, 1961 ж).

Әрбір спорт мамандығы басқа әрекет түрлері сияқты, адамнан жалпы ерекшеліктерден басқа, арнайы қабілеттерді де талап етеді. Спорттың көптеген түрлерінде, арнайы қабілет ролінде ойнайтын сапалар темперамент ерекшелігіне тәуелді. Мысалы, қозғалыстардың әртүрлі параметрлерін адекватты түрде қабылдау, олардың жоғары нақтылығы, қозғалыстардың музыкалық көрінісі, артистілік, эмоционалды козу – гимнастика, акробатика, суға секіру, мәнерлеп сырғанау және мұздағы спорттық би сияқты спорт түрлеріне қажетті сапалар. Реакция жылдамдығы, “дистанция сезімі” - боксшыға қажетті сапа.

6.2. Спорттық іс- әрекет стильдері

Спорттың көптеген түрлерінде адамдар жүйке жүйесінің құрылысының белгілі бір тенденцияларының көрінуіне қарай таңдалады. Тез әрекет етуді спорттық іс- әрекеттің жетістіктерін айқындауды талап ететін спорттың кейбір түрлерінде спортшылардың жүйке жүйелері, жүйке процесінің қозғалмалылығы, козушылық жағдайлары, «сыртқы» баланс бойынша тепе- теңдігі көп жағдайда әлсіз болып келеді. Бұл көрініс спринтер - жеңіл атлетиктерде, рапиристерде, акробаттарда, спринтер - велосипедшілерде, стол теннисін ойнаушыларында көрінеді.

Шыдамдылық пен тұрақтылықты талап ететін спорттың кейбір түрінде бірізділік пен жаттығудың арқасында спортшылар нерв жүйесі әлсіз немесе орташа күшінің, нерв процесстерінің инерттілігінің «сыртқы» баланстың тежелуге және «ішкі» баланстың қозуға икемделуінің және тепе- теңдігінің көрінуіне әсер ететін сапалардың типологиялық ерекшеліктеріне ие болады.

Ауыр спорттың түрлерінде (спорттық гимнастика, жеңіл атлетикалық секіру және лақтыру, кедергіден өту, трамплиннен шаңғымен секіру) спортшылар «сыртқы» баланстың тепе- теңдігіне және нерв процесінің инерттілігіне, яғни типологиялық ерекшеліктерге нақты қозғалыс түрлеріне, қозғалмалы ес және бейнелі ойлауымен сөз логикалық еске дағдыланады.

Сонымен, жылдамдық пен шыдамдылықты талап ететін спорт түрлерінде (мысалы, 400-500 м қашықтыққа жүгіру) көптеген спортшылар әлді жүйке жүйесіне ие, яғни шаршау мен қандағы оттегінің жетіспеуіне төзімділіктің көрінуі мен ептігін тигізетін типологиялық ерекшеліктер.

Спорттық ойын түрлерінде спортшылардың типологиялық ерекшелігі бойынша дифференцияциясы төмен нәтиже береді. Тек ерлер командасының волейбол, баскетбол, гандбол ойыншыларының бір жағдайдан екінші жағдайға жедел өтуін қамтамасыз ететін нервтік процестің қозғалмалылығы ортақ болып табылады. Негізінен спорттық ойындарда спортшылар кез- келген типологиялық ерекшеліктерін жақсы көрсете алады, бірақ ал нақты жағдайға байланысты. Мысалы, футболда шеткі шабуылшылар спринттерге тән типологиялық ерекшеліктерге ие.

Ортадағы шабуылшылар көп жағдайда жылдамдылық пен шыдамдылықтың типологиясына ие. Баскетболда шабуылды жоспарлаушы қорғаушылар да шешім қабылдаудың көрінуін қамтамасыз ететін (әсіресе 3 ұпайды қамтамасыз ететін допты лақтыруда) типология ерекшеліктеріне ие. Көптеген әйел спортшылар да спорт түрлеріне қарамастан нерв процестері инертті. Мүмкін ол әйел адамдардың ерлерге қарағанда жаттығу көлемінің артық болуына байланысты. Олардың іс-әрекеті алдынала жоспарланып, жаттықтырылған спорттық ойындар. Ал бұл нерв процесінің инерттілігімен байланысты шыдамдылық пен жақсы істі талап етеді. Осы мәліметтер жоғарғы сыныптағы спортшылардан алынғандықтан, қазіргі уақытта күшті, қозғалмалы жүйке жүйесі бар спортшылар ғана спортта белгілі бір нәтижеге жетеді, деген көзқарастың дұрыс еместігін дәлелдейді. Бұл мәліметтерді Б.М. Тепловтың төмендегі көзқарасы дәлелдейді: жаман немесе жақсы типологиялық ерекшеліктер жаушылардың бағаланушы адамдардың өзі таңдап алған іс-әрекет түріне байланысты.

Спорттық іс-әрекеттің тиімділігі оның типологиялық ерекшеліктерге сәйкес таңдауға, қабілеті мен бейімділігіне, спортшыда қандай іс-әрекет стилінің қалыптасқандығына байланысты. Спорттық іс-әрекет стилінен басқа іс-әрекет түрлері сияқты дайындық және орындаушы іс-әрекеті деп екіге бөлуге болады. Кейінгі жарыстардағы күресті жүргізу тактикасымен байланысты. Сондықтан оларды тактикалық стиль деп атауға болады. Бірақ олар барлық тактиканы қамти алмайды.

Орындаушы стиль бірнешеге бөлінеді:

1. күштің дистанцияға таралуымен байланысты болып келеді. Күшті дистанцияға орналастырудың 3 қолайлы тәсілі бар: тепе-тең, дистанцияның бірінші және екінші жартысы тез өтеді. Бірінші стиль негізінен монотопфильді типологиялық кешені бар, яғни монотонияға (нашар нерв жүйесі, нерв процесінің инерттілігі) тұрақты спортшыларға тән. Екінші стиль спринтерлі типологиялық кешендерге (нашар нерв жүйесі, нерв процесінің қозғалмалылығы) тән. Мұндай спортшылар өздерінің жылдамдылық сапаларын пайдалана отырып, басынан топтан бөлінуге, жүгірістің соңында өз алдына ерекше іс атқаруға тырысады, себебі ол шыдамсыз. Үшінші стиль керісінше,

шыдамдылықтың типологиялық кешенді спортшыларға тән. Олар тез бейімделмейді, жүгіруде, қуып жетуге асықпайды, өзінің қалып қойғанын, дистанцияның екінші жартысында компенсациялауға тырысады.

Күштің дистанцияға таралуымен байланысты, іс-әрекет стилі жалпы мәселеге әр алуан типологиялық ерекшеліктері бар спортшылардың жұмысқа қабілеттілігінің динамикасына қатысты. Бұл спорттың ойын түрлерінің өкілдерінен – баскетболшылар да және волейболшылар да көрінеді. Нерв процесі қозғалмалы және нерв жүйесі осал ойыншылар тайм басында эффективті әрекет етеді және аяғын нашар аяқтайды. Бұл бір жағынан олардың жылдам бейімделуімен, ал екінші жағынан тайм немесе матчтың соңында шаршауға қарама-қарсы тұру мүмкіндігіне байланысты. Нерв жүйесі күшті және нерв процесі инертті спортшылар керісінше, ойынның басын нашар бастап, аяғын күшті, қызықты аяқтайды. олар жай бейімделеді, бірақ ойын аяғында мобилизацияланады (Жиякин және т.б, 1975; Ильин, Рыбакова, 1979).

Бұл берілгендер М.А. Плачинттың жүргізген зерттеулерінің нәтижесінде түсінікті бола түседі (1978). Жаттықтырылмаған еркектер әртүрлі тәжірибеде велоэргометрде 4 интенсивтілігінің салмақ алады; максималды, субмаксималды, максималдылықтың жартысы және жартысының жартысы. Нерв жүйесі мықты зерттеушілерде адриналиннің немесе норадриналиннің бөлінуі жұмыстан бас тартудың максимумына жеткен салмақтың үлкеюімен прогрессивті түрде өсе бастады, бұлар нерв жүйесі нашар спортшыларда ерекшеленеді. Соңғыларында мұндай гармондардың бөлінуінің үлкеюі ең нашар салмақта және максималдылықтың жартысына тең салмақта орын алады. Одан әрі салмақтың өсуі барысында екі гармонның концентрациясы қалпына түседі (субмаксималды салмақта) ал максималды салмақта қалыптан төмен түсіп кетті.

Жаттықтырушылар кей спортшылар «бастаушы» ролінде, ал кейбіреулері - «қуып жетуші» ретінде көп эффективтілік көрсететінін ескеру керек. 1-не көбіне нашар нерв жүйесі және нерв жүйесінің қозғалмалылығы тән, 2-не күшті нерв жүйесі және нерв процесінің инерттілігі тән. Бұл бірінші қарсыласын білім нәтижесіне сенімділіктің туындауымен, ал екіншісінде – азарт

қарсылас нәтижесін алдын- ала білу ниетінің туындауымен байланысты. Осыдан матч уақытында болатын ситуациялар мен тактикалық міндеттерге байланысты жаттықтырушы ойын алаңындағыларды вариациялай алады. Ол, сондай- ақ, нерв процессі инертті және нерв жүйесі күшті ойыншылардан матчқа психологиялық жағынан да, функционалды жағынан да дайын болу үшін ойын алдында ұзақ жаттығу жасауды талап ете алады.

2. бір күрес спортты өткізу тактикасы сипаттайтын іс- әрекет істейді. Бокс, фехтования, күрес, теннис, спорттық жекпе- жектерінің шабуыл, контуршабуыл, қорғаушы және комбинациялық стилі бөлінеді. Шабуылдаушы стиль тактикалық қатынаста неғұрлым бір сызықта болып келеді, көбіне нерв жүйесі мықты спортшыларға тән. Қорғаушы стиль нерв жүйесінің қозуының нашар және инертті спортшыларға тән. Бұл оларда сенімсіздіктің туындауын қамтамасыз ететін типологиялық кешеннің болуын білдіреді. Тәуекелде олар әрекетті сенімділікті, нақтылықты қалайды (Воронин 1984, Ильин, Драчук 1974).

Контршабуылдаушы стиль, мәні бойынша қорғаушы стильдің әр түрі боп табылады, сондықтан, бұл стильді таңдайтын спортшылар типологиясы қорғаушы стильге жақын сәйкес келеді (Толочек, 1992, Потороко 1986, Ширинов 1988).

3. Басқа стильдер. Шығармашылық гимнастикада мынадай түрлер бөлінеді: артистік стиль – нерв жүйесі нашар гимнастиктерге тән. Техникалық стиль – нерв жүйесі мықты гимнасттарға тән, қозғалыстарды техникалық сауаты орындауға бағытталуымен байланысты. Композициялық стиль – нерв жүйесі мықты гимнасттарда көрінеді және орындау бағдарламасының гармониялылығымен, оған кіретін элементтердің нақтылығымен байланысты (Приставкаина 1984).

Стильдік ерекшеліктер баскетболшылардың ойындарында көрініс тапқан. Мәселен сенімділіктің типологиялық кешені бар ойыншылар допты торға орта және алыс дистанцияда лақтырады, ал сенімділіктің типологиялық кешені бар ойыншылар допты жақыннан лақтырады. Біріншілері өткір нәтижелер көрсетеді (Лубкин 1987).

Іс-әрекеттің әртүрлі стилі ескекшілерде байқалады. Кей ескекшілер қайықпен жүзуде жоғары жылдамдықты қатты күш салуда, ал басқалары ескектің максималды жиілігіне байланысты

көрсетеді (Долник, Зайцев 1977). Біріншілеріне монотопильді типологиялық кешен тән екендігі айқындалған. Екіншілеріне «ішкі баланс» бойынша тепе- теңдік немесе қозудың болуы және қозу мен теңселудің қозғалмалылығы тән. Екеуіне де нерв процесінің нашарлығы тән.

Іс-әрекеттің әр түрлі стилі велосипедшілерде көрінеді. Кейбір велосипедшілер алда жүруді қалайды (1- позиция), басқалары- артта (2-ші позиция). Бірінші позицияны жоғары старттық жылдамдықтағы жүгірушілер, оларда Г.Г. Илларионов көрсеткендей жылдам типологиялық кешен байқалады. 2-ші позицияны жылдамдық төзімділікті меңгеретін веложарысшылар қалайды, сондықтан оларда көбіне төзімділікті негіздейтін типологиялық ерекшеліктер байқалады.

Стильдер әртүрлі мәнерлерде және қосымша түрлерде жүзеге асырылатыны анықталады. Артистік стильдің мынадай қосымша түрлер бар: нерв жүйесі осал спортшыларға тән грек-драматикалық, нерв процестерінің балансы қозу жағына жылжиды, және лирика – романтикалық нерв жүйесі осал және балансы тежелу жағына жылжымалылығы тән. Күресшілердің шабуылдаушы стилінде күш және темптік қосымша стилі бөлінеді. 1-сі дене күші үлкен күресшілеріне, 2-сі – жақсы төзімділік тән және де бұл қосымша стильдер қарсышабуылдаушыларға тән, сондықтан аралас стильдер туралы айтқан дұрыс: шабуылдаушы- күшті, қарсышабуылдаушы күшті, шабуылдаушы темптік және қарсышабуылдаушы темптік.

Спортшымен жаттықтырушысы оның бойында іс- әрекеттің қандай түрін қалыптастыратынына немқұрайды қарайды. Қандай да бір стильге яғни, біреудің стилі бейімділік және типологиялық ерекшеліктер үшін іс- әрекет стилінің қалыптасуы спортшылар үшін белгілі бір деңгейде өтеді. «Біреудің стилімен іс- әрекетті орындау өте құнды (Г.Г. Илларионов), техникалық- тактикалық тәсілдерді меңгеру баяулайды (А.Р. Ширинов), ал бұл өз стилі қалыптасқан спортшыларға қарағанда, мұндай спортшылардың спорттық разрядтарды 2-3 жылға кеш орындауына әкеп соғады. Сондай-ақ спортшының ниетіне қарсы стильді қалыптастыру жаттығуларға деген қызығушылықтың төмендеуіне, өзінің дарынсыздығын сезінуге, ең соңында спорттық секциядан кетуіне әкеп соғатынын ескеру қажет. Сондықтан шеберлікті меңгерудің

1-ші этаптарында спортшының өзі ұмтылатын стильді қалыптастыру керек, жоғары шеберлік этаптарында спортшының техникалық- тактикалық әмбебаптығына жете отырып, біреудің стилімен байланысты тактикалық әрекеттерді үйрету қажет».

Спортшылар мұндай әдіспен үйретудің мақсатылығына басқа берілгендер де куә болады.

В.П. Мерликин спортшылардың екі тобын бөліп көрсетеді: 1-шісінің жылдамдық көрсеткіші жоғары, нерв жүйесі осал және жоғары лабильді, 2-шісі күш және шыдамдылық деңгейі жоғары, нерв жүйесі өте күшті және төмен лабильді. Жарыс кезінде екі әрекеттің де эффективтілігі зерттелді. Анағұрлым дамыған қасиетке сүйенетін әрекетті пайдаланған спортшылардың жоғары эффективтілігі анықталады. Спортшылар қолданып жүрген сапаларға сәйкес келмейтін әрекеттерді пайдалануды ұсынғанда, яғни «күштілер» жылдамдылық сапаларын, ал жылдамдары- күш сапаларын көрсету керек болғанда спортшылардың әрекеттерінің эффективтілігі және психикалық жағдайлары нашарлап кетті. Бұл әрекеттің типологиялық негізделген формалары спортшылар үшін қолайлы екендігін көрсетеді.

В.А. Толочектің берілгендері бойынша нерв жүйесі мықты жаттықтырушыларда мұндай типологиялық ерекшелікпен жас оқушылары табысқа жеткен ал нерв жүйесі осал жаттықтырушыда табысқа жеткендер нерв жүйесі осал спортшылар (2:1 пропорциясында, тіпті 3:1). Әлемге әйгілі жаттықтырушылар арасында өткізілген сұрауларға сүйенсек, нерв жүйесі мықты жаттықтырушылардың белгілі шәкірттерінде де нерв жүйесі күшті болған, ал нерв осал жаттықтырушылардың шәкірттерінің нерв жүйесі осал болған. Нерв жүйесі мықты жаттықтырушылар шабуылдаушы стильді қалайды, бұл олардың шәкірттерінде көрінген, ал нерв жүйесі осал жаттықтырушылар қарсышабуылдаушы стильді қолдаған, бұл сондай-ақ олардың оқушыларында да байқалған.

Олай болса, іс-әрекет стилі туралы мәселе педагог және оқушы, жаттықтырушы мен спортшы бірлестігі туралы мәселеге ауысады. Психофизиологиялықтан мәселе әлеуметтік - психологиялық болып құрылады.

Өзін-өзі бақылау сұрақтары

1. Спорттық іс-әрекетте нерв жүйесі қасиеттерінің роліне қандай екі көзқарасты қалыптастыруға болады?
2. Спортшылардың нерв жүйесі ерекшеліктерін қандай мақсатта ескеру керек?
3. Спортшылардың нерв жүйесі қасиеттері мен іс-әрекеттерінің жеке стилінің арасында қандай байланыс бар?
4. Жаттығу және жарыс әрекетін ұйымдастыруда іс-әрекеттің жеке стилінің ролі қандай?

6.3 Спортшылардың монотония жағдайы

Қалай болғанмен де спорттық іс-әрекетте монотония мәселесін жиі елемейді, бірақ бұл фактор спортшылармен жаттығу кезінде жиі кездеседі, әсіресе техникалық шеберлікті іске асыру барысында көлемді салмақты орындау кезінде монотония әсіресе марафоншылардың, стайер, шаңғышылар, конькишілер, ескекшілер, штангисттер, велосипедшілердің жаттығу әрекетіне тән. Монотондылық факторы жұмыс эффективтілігін төмендетеді, оның шығармашылық элементтерінен айырады, оған деген қызығушылықты төмендетеді. Бұған сабақтың жеткіліксіз эмоционалды қанықтылық, спортышалдың жаттығу сабақтарынан алған әсерлерінің қарапайымдылығы, кедейлігі себеп болады. Жұмыстың нақты және мүмкін субъективті түрлерін бөліп көрсетуге болады.

Объективті түрі жаттығу әрекетінің жағдайы мен байланысы: жаман жабдықталған спорттық мекемеде жалғыз жұмыс істеу барысындағы әсердің кедейлігі, үйреніп жүрген жаттығуларды шектен тыс ұсақталуы, бұған әрекеттің пайымдылығы оны бірнеше мәрте бір қарқынмен қайталай беру себеп болды.

Монотонияның дамуында әсіресе салмақ интенсивтілігінің ролін ерекше атап өту керек. Салмақ интенсивтілігіне екі көз-қарас бар: біреулер монотонды іс-әрекет қарқыны жоғары болған сайын, монотония тез дами түседі деп санаса, басқалары монотонияның себебін жоғары емес қарқында орындалатын жұмыстан көреді.

Субъективтілік монотондылық спортшылардың санасында объективтің бейнесі болып табыла отырып, оған қосымша толықтырушы ретінде болады.

Монотондық екі жағдайда туындайды: тапсырманы орындау «ақыл-ой еркіндігін» бермейді өзіне назар аудартады және де оны ойлауға негіз бермейді. Мысалы: автоматтандырылған әрекетті ойлай бермей, бірнеше мәрте қайталау қажет.

Бірақ, монотондық бастан кешіру жаттығуларды бөліктерге бөліп тастаудың, жұмыстың бірсарындылығының нәтижесі емес. Монотондық іс-әрекеттің теріс мотивациясының себебінен болуы мүмкін. Мысалы, білімсіз жұмыс тез іш пыстырады. Мұндай эффект мақсатқа жетуде перспектива тым қашық немесе

шашыраңқы болуынан туындауы мүмкін. Керісінше жұмысқа деген қызығушылық және кері байланыстың толық орнауы субъективті монотондылықты тіпті объективті бірсарынды жаттығу салмағы кезінде де туындауына жол бермейді. Қандайда болмасын бір түрдегі әрекет, оның физиологиялық жұмыс процесі бір болса да, еркін, қуанышты немесе қажетті, жағымсыз ретінде өтуі мүмкін. Бұл іс-әрекет мақсатының жеке немесе қоғамдық маңыздылығына тәуелді. Бір түрдегі объективті монотонды емес әрекет монотонды болып көрінуі мүмкін, ал жеке және қоғамдық стимуляция күшті болса, мұндай қатынас туындамайды. Жұмыс монотондылығы екі жағдайды тудыруы мүмкін. Оның біреуі спортшылардың психологиялық аймағының тексерілуімен байланысы және монотония деп аталады. Екіншісі спортшылардың тітіркенуінде эмоционалды – мотивациялық аймағында қозудың болуында көрінеді, психикалық әбден тойғандылық деп аталады.

Монотония жағдайы. Монотония сапалы ерекше жағдайды білдіреді. Монотония жағдайын сипаттайтын субъективті және объективті белгілерді ажыратады.

Субъективті қайғырулар. Субъективті симптомдарының үлкен гаммасы бар: жұмысқа деген қызығушылықтың төмендеуі, уақытынан бұрын шаршау, зейіннің нашарлауы, қанағатсыздық сезімі және т.б. Монотондылықты бастан кешірудің мынадай молдығы олардың өрістеу динамикасы мен байланысы: алдымен немқұрайлы – бейімділік көңіл-күй және жұмысқа деген қызығушылықтың төмендеуі туындайды, одан соң іш пысады, ол шаршау сезіміне ұласады, және соңғы стадия – ұйқы келу. Бұл қайғырулар зейіннің нашарлауы, уақытша аралықтарды қайта бағалау және т.б. сияқты құбылыстарды тудырады. Мұндай субъективті қайғырудың туындауында іске асырылып отырған іс-әрекетті бағалау мотивациясы үлкен роль атқарады. Егер орындалған жаттығу жұмысынан кейін қандай да бір маңызды және қызықты құбылыс күтілсе, жұмыс бір сарынды және тым ұзақ болып көрінуі мүмкін.

Монотония жағдайының объективті симптомдары. Монотония жағдайы пайда болған кезде психофизиологиялық өзгерістің күрделі бейнесі туындайды. Күрделі функциялармен байланыс реттеу деңгейлерінің жағдайын сипаттайтын

көрсеткіштер нашарлайды. Осының нәтижесінде спортшылар дифференцияланған белгілерге назар аудара бастайды. Күрделі жағдайтарға бейімделу уақытты үлкейе түседі, осыған байланысты спортшы уақытында шешім қабылдауға кешігіп жүруі мүмкін. Күрделі функциялардың төмендеу фонында қарапайым тапсырмаларды орындау барысында жұмысқа қабілеттіліктің жақсаруы байқалады: қарапайым- қозғалмалы реакцияның уақыты қысқарады, бұлшық ет күші үлкейеді және ырықты әрекеттің қарқыны күшейеді. Бұның бәрі яғни эмоционалды – мотивациялық аймақтың теңселуі қимыл-қозғалыс жүйесінің қозуы күшейуіне себеп болады.

Вегетативті көрсеткіштер өзгеріске ұшырайды: жүрек қысқаруының жиілігі, артериялық қысым, тыныс алу функциялары, энергия шығару төмендейді. Ағзаның тыныштануына сәйкес қимыл- қозғалыс бейнесі жасалады. Дауыс қарқыны өзгереді. Монотония жағдайының дамуы барысында функцияның өзгеруін былай түсіндіруге болады. Монотонияның бірінші кезінде шығармашылық функцияның өзгеруі жұмысқа қызығушылығының жойылуында көрінетін «мотивациялық лакумның» жасалуымен байланысты. Осы деңгейде туындайтын тежелу, белсенділіктің төмендеуі парасимпатикалық ықпалының күшейуінің нәтижесінде болады, бұның нәтижесінде тамыр соғу, газ алмасу, энергия шығару және бұлшық ет тонусы төмендейді. Бірақ, жұмысты одан әрі жалғастыру керек болғандықтан, қарама-қайшылық туындайды: бір жағынан іс- әрекетті реттеуге және бақылауға бағытталған адамның психикалық белсенділігі төмендейді, 2-ші жағынан жұмыс әрекеттерін тікелей басқаратын орталықты тиімді жағдайында жалғасу керек. Адам бұл жағдайдан шығу жолын өзінің қимыл- қозғалыс белсенділігін жоғарлату арқылы табады: іс- әрекет қарқыны, бұлшық ет күшін үлкейтеді. Қарапайым көру- моторлы реакцияның қысқаруын және реттеудің қимыл- қозғалыс деңгейінде қозудың күшейуіне Н.Н. Фетискин бірсарындағы ақыл- ой әрекетін орындау барысында анықтайды.

Адамның монотонияға тұрақтылығына ықпал ететін факторлар:

1). Жұмыс шарты және сипаты. Қозу (жұмыстың жоғарғы қарқыны) және ақпараттық «салмақ» монотонияның басталуын баяулатады. Бірақ, В.А. Сальниковтың спортшыларға жүргізген

зерттеуі, монотония жағдайының пайда болуы жаттығу салмағының үлкен интенсивтілігі барысында болатынын көрсетеді. Ол жаттығу салмағының екі түрін қолданды - көлемді және интенсивті. Бірінші түрі **монотония** жағдай жиі пайда болады, ал екінші түрінде сирек.

2). Дене дайындығының деңгейі. Монотония спортпен шұғылданбайтындарға қарағанда, спортшыларда кеш туындайды.

3). Жұмысқа деген қатынас. Жаттығумен айналысу ниетінің болмауы монотония жағдайының дамуына әкеледі. Сондықтан стажы әртүрлі спортшыларды зерттеу барысында Н.П. Унтискин бір қатар күтпеген фактілер айқындайды. Стажы 5 жылдан асқан ескекшілерде монотонияға тұрақтылық төмен. Стажы жоғары спортшыларда жаттығудың жоғарғы фоннда жаттығу әрекетінің мотивациясы төмен болады, оның нәтижесінде олар сарындағы жаттығулардың ұзақ уақыт бойы орындау ниеті төмендейді.

Спортшылардың қанағаттану жағдайы

Егер бірнеше ай бойы бір спортшыны бақыласа, қандай да бір заңдылықты байқамауға болмайды: жаттығу жемісі спортшының психофизиологиялық жағдайына байланысты. Егер ол жаттығуға көңіл-күйі болмай келсе, ештеңе жасамайды және керісінше қуанышты жағдайдан кейін таңқаларлық істер атқарады.

Олай болса, адам психофизиологиялық жағдайына байланысты жұмыс істейді деген нәтижеге келуге болады. Бұл көбіне оның әрекетінің сапасын анықтайды.

Шабыт боскетболистерде мұндай жағдайда доптары корзинаға түседі, атқыштың бар оғы «ондыққа» түседі, жүгіруші арқасына қанат шыққандай жүгіреді.

Мұндай жерде ми таңқаларлықтай жұмыс істейді, нақты шешімдер қабылданады, дене күшті, мықты бола түседі, адам өзін жеңіл қуанышты сезінсе өз мүмкіндіктеріне сенеді.

Шабыттану дегеніміз не? Ол туралы не білеміз? Ол туралы аз жазылған жоқ.

«Шабыт» өнерде пайда болады. «Шабыт жалқауларға соқтықпайды» деп айтылады.

Яғни, шабыт туралы көп жазылған, бірақ спотшылар сүйенетін де, ондай ғажайып жағдайды саналы түрде тудыру үшін, нақты ештеңе жазылмаған. Осы жерде шабыт салалы тудыруға болады ма деген сұрақ туындайды. Ия, болады екен! Сондай-ақ шабытты дене қасиетті жерінде тудыру керек. Әсіресе, өз ісін орындау қажет болған кезде.

Ол үшін не істеу керек? Бір жағынан, шабыт жағдайында жарыса білу керек, ал екінші жағынан белгісіз ұрыс.

Тиімді күрес жағдайы. Үздік спортшыларды ұзақ зерттеуден кейін, мұндай тамаша жағдайды тиімді күрес жағдайы (ТКЖ) немесе тиімді ұрыс жағдайы (ТҰЖ) деп атау шешімі қабылданады. Оптимизациялау-қойылған міндетті табысты орындауды қамтамасыз ететін нақты сапаларды жақсарту.

Тиімді ұрыс жағдайының мәнін өңдеу үшін оның түсінігін басқа түсініктермен салыстыру керек.

Мысалы, ТҰЖ мен өзіндік сезімнің арасында қандай айырмашылық бар? Өзіндік сезім адамға оның әр түрлі органдарының және жүйелерінің қандайда да бір уақытта қалай қызмет ететіні туралы ақпарат беретін субъективті түйсіктердің комплексін білдіреді.

Тағы бір салыстырма. Спорт психологиясында «сөрелік-суықтыю (лихорадка)», «сөрелік апатия» және «ұрыс дайындығы» деген түсініктер бар. **Лихорадка** психикалық қозуды білдіреді, апатия - **ұрысқа** ниетінің болмауы. Ал ұрыс дайындығы – бұл спортшы ерекше күшті шығу керек, алатын орта.

Неліктен «ұрыс дайындығының» орынына «тиімді ұрыс жағдайы» түсінігі енгізілді. Оның басты себебі: ұрыс дайындығы туралы жазылғандардың бәрін тәжірибеде іске асыру күрделі.

Ал ТҰЖ түсінігі «спорттық формасын» және «спорттық формасының шыңы» түсініктерімен қалай сәйкестендіруге болады? Спорттық форма-бұл спорттық форма шыңының биігі деп аталатын үлкен пирамида. Ал тиімді ұрыс жағдайы-осы шыңдағы ең биік нүкте.

Әрбір спортшының ТҰЖ өздеріне тән ерекшілік болатынын айта кету керек. Сондықтан, А спортшы Б спортшының ТҰЖ элементтерін қолдана алмайды.

Дегенмен, ТҰЖ әрбір спортшыға өзіне жеке тән болғанымен, оның үш негізгі компоненті бар.

Бірінші компоненті – физикалық. Біз күрделені карапайым түрде айтуға келістік. Сондықтан ыңғайлы болу үшін ағзаны өзара байланысты бөлімдерден тұратын машина ретінде қарастырамыз.

Бірінші бөлім- бас миы. Оның негізгі қызметі- спорттық іс-әрекетті ойластыру және жоспарлау. Екінші бөлім – дененің қалған басқа мүшелері: бұлшық ет, жүрек, тамырлар, өкпе, асқазан, бүйрек, бауыр т.б. Олардың қызметі- мида, санада жоспарланғанды орындау.

Сонымен ТҰЖ жету жолында бас миы- бұл программалаушы бөлім, ал қалған дене – орындаушы, және бұл бөлімдер бір тұтастыққа біріккен, ол-ағза.

Кез-келген жүйеде, кез-келген механизмде оның бөлігіне көп нәрсе тәуелді. Егер, мысалы машинаның моторы тамаша жұмыс істеп тұрып, кузов құлайтын деп және дөңгелегі нашар болса, ондай машинамен бара алмайсың. Спортшыда да дәл солай, ол өз саласында мысалы мынадай бағдарламашы «салуы» мүмкін. Биіктікке 2 метр 30 сантиметр секіру бірақ, оның аяқтарының күші ондайға сәйкес келмесе әрине кузовтан басқа ештеңе шықпайды, дәл осындай ештеңе шықпайды жүгірушіде де ерте және ұзақ дистанцияға жүрек шыдамайды, ескекшінің тыныс алу көлемі үлкен емес, атқышта қол тұрақтылы нашар, мұндай спортшылардың алдына ТҰЖ-а жету міндетін қою әлі ерте, олардың ағзасының орындаушы бөлімі тиімді программаны орындауға әлі дайын емес.

Басқаша айтқанда, мұндай спортшыларда тиімді әрекетке ТҰЖ-ң дене компаниясына дайын емес. ТҰЖ-ң дене компаниясы – бұл дене қасиеттерінің және ағзадағы қозғалмалық, еркін, терең тыныс алу сезімі, жүректің жақсы жұмыс істеуі сияқты түйсіктерінің жиынтығы. Ал мұндай түйсіктер толығымен дене сапаларына және техникалық дайындықта тәуелді екені белгілі: Сонымен спортшы қаншалықты дене және техникалық жағынан сай болса, соншалықты ТҰЖ-ң дене компонентінің мүмкіндіктері мол болады.

Дене компоненттері өз оптимумына жеткен уақытта, спортшылардың бұл субъективті, ерекше түсініктерде туындайды. Мәселен, кейбір жүргізушілерден спорттық форманың шыңына жақындау кезінде, ТҰЖ-ң пайда болуының алдында керемет сезім туындайды – оларға жүруден гөрі жүгіру жеңіл бола түседі.

Жүгірушілерде бұл уақытта «су сезімі» байқалады - «су ерекше тез, тайғақ» болып қабылдана бастады.

Дене түсініктерін психикаға қарағанда қағып алу және есте сақтап қалу оңай. Әр бір спортшы өз ТҰЖ-ң дене компоненттерін құратын дене түсініктерін жақсы білу керек. Бұл сезім лақтырушыларда «бұлшық еттердің атылуы», суға секірушілерден жеңілдік түйсігі, «созылмалық» және т.б. (мысалы, Копье лақтырушы Д. дене түсініктерін қалай қалыптастырады: «Қайдарым жылы, жұмсақ. Оң қолым жылдам, найзағай тәрізді. Аяқтарым күшті, жылдам, еркін. Денем қатты, тығыз». Сондай-ақ мұндай түйсіктерді біліп қана қоймай, оларды өзінде тудыра білу керек. Бірақ бақылаулармен көптеген сұраулар, көптеген спортшылар өз ТҰЖ-ң дене компоненттерінің қасиетті элементтерін жеткілікті нақты елестен алмайтынын көрсетеді. Бір жағынан, бұл естің жарыстарда және жаттығуларда дене жолдарында пайда болатын пайдалыларды әрдайым сақтай бермейтіндігіне байланысты. Бір жағынан, спортшылар жағымды дене түйсіктерін арнайы есте сақтауға үйренбеген және де өз күнделіктерінде, жарыс және жаттығу кезінде пайда болатын пайдалылардың бәрін нақты сөзбен жазып алуға үйренбеген. Ес сыналған дене түйсіктерін тек өзіндігінен сақтап қалуға әрдайым қабілетсіз болып қоймайды, кейде үрейлі болады, адам тез ұмыту керек және нәрселерді еріксіз есте сақтап қалады.

Сондықтан, өзінді не бір жақсыға, пайдалыға, жағымдыға бағдарлау керек. Мұндай түсініктерді міндетті түрде күнделікке нақты сөзбен жазу керек. Олай жазып отыру естен шығару керектерді шектеуге көмек береді. Жаттығу, әсіресе жарыс алдында өз күнделігін қарастыра отырып спортшы сыналған дене түйсіктерінің пайдалыларын тазартады. Ал, бұл өз ТҰЖ-ң дене компоненттерінің қажетті санау түрінде өңдеуге көмек береді.

Сергіту сәті ұлы өнер! Өкінішке орай, спортшылар мен жаттықтырушылар сергіту сәтінің барлық мүмкіндіктерін қолдана бермейді. Ал оның көмегімен тек, жеңіл, тез нақты ғана емес, сондай-ақ батыл, сенімді шешімді қозғыш және болуға болады. Дұрыс өткірілген сергіту сәтінің көмегімен жарысқа дегені ғана емес, миды да дайындауға болды. Көптеген жағдайда тиімді психиканың жағдайға жету жолының негізінде нақты табылған және іскер пайдаланылған дене түсініктері жатыр емес пе

қарапайым мысал: боксшы рингке жәй емес, сатылардан жеңіл жүгіріп шыққан сәтте оның психикалық тонус, жекпе-жекке деген белсенділігі жоғарлайды.

Кей спортшылар өзінің жарысқа дайындығын, сергіту сәті кезінде пайда болатын дене түсініктеріне бағдарлай отырып бағалайды. Мәселен, бір гимнаст өзінің жағдайын дөңгелектердегі «крест» арқылы тексеретінін айтқан. Егер ол «крестті» 10 сек. қалыпты ұстап тұрса, бұл жақсы күйді білдіреді. Бірден көтеріңкі көңіл-күй және өз күшіне сенімділік пайда болады. Ол, сенімділік бұл психикалық категория.

Практика, дене компоненті – ТҰЖ-ң мәнді құрамды бөлігі екенін растайды.

Екінші компонент – эмоционалды Спорт тәжірибесінде «Эмоционалды көру деңгейі» түсінігі нақты бекітілген. Бұл деңгей жоғары, төмен, орташа және т.б. болуы мүмкін. Эмоцияның алуандығында шек жоқ шығар, сірә. Бұл екі үлкен топқа бөлінеді. Оның біреуін бізге өмір сүруге және әрекет етуге көмек беретін жағымды эмоциялар құрады.

Мысалға, қуанышты айтуға болады. Екінші топқа, өмірдің барлық жағдайларына кедергі келтіретін жағымсыз эмоциялар. Ең кең тараған жағымсыз эмоция – бұл қорқыныш. «Эмоционалды қозу деңгейі» түсінігіне оралайық. Эмоционалды қозу деңгейі адамның нақты толқу күшін білдіреді. Егер толқу үлкен болса, эмоционалды қозу деңгейдің өте жоғары болатындығы айтылады. Тыныштану басталған кезде, эмоционалды қозу деңгейі төмендеді дейді. Эмоционалды қозу деңгейі адамның түсінігі қайғыру, көбіне спорттық тәжірибеде, күшіне бағдарлануға мүмкіндік беретінін байқау қиын емес.

Мынаны меңгеру маңызды: спорттық іс-әрекет, эмоционалды қозу деңгейінің әрекеті үшін тиімді жағдайда тиімді болса, табысты болады. Бұл туралы дәл уақытында неге екені белгісіз, ұмытып кетеді. Эмоционалды қозу деңгейін қалай өлшеуге болады? Дәрігер үшін, тек дәрігер үшін ғана емес, ең қарапайым мүмкіндік – пульс жиілігінің саны. Қазіргі уақытта пульсометрия шеберлігі, бұрынғыдай бағаланбайды. Оны тек бір пульс арқылы адам жанын біліп отырған.

Қазіргі спортшыларға және олардың үйретішілеріне пульсометрия шеберлегінде соншалықты өнерлі болудың қажеті жоқ.

Бірақ, ЖҚЖ (жүрек қысқаруының жиілігі) әркім білу керек. Оны дененің кез келген нүктесінде санауға болады: сәулелер артериясында, ұйқы артериясында, алақанды сол жақ төске қою арқылы. Төске алақанды қойыпөлшеген кезде тек үлкен саусақты ғана қолданбау керек, себебі онымен сәуле артериясын қатты басып, жүрек соғуы естілмейді деп таң қалып жатады.

Спорт тәжірибесінде көпшілігі процедура уақытын қысқарту үшін пульс толқындарын 10 сек. аралығында санап, алынған санды 6-ға көбейтеді. Ерекше нақтылық талап етілмеген, ал өлшеу уақыты минимум болған шақта пульстың соғуын 6 с-қа шектеуге болады. ИСКЖ санау эмоционалды қозудың деңгейін объективті бағалау әдісі үшін қолайлы, әсіресе, спорттың психикалық күші бірінші орында тұратын түрінде.

Міне, сондықтан эмоционалды қозу деңгейін 5-10 мин. емес, спортқа шығу алдында бағалау өте маңызды. Тек осындай жағдайда ғана, спортшы тиімді эмоционалды қозу деңгейінен қаншалықты алыс немесе жақын екендігін аңғаруға болады.

Үшінші компонент – ойлаушы. «Ойлаушы» түсінігі бұл жерде шартты түрде қолданылады, себебі кез келген деңгейдегі ТҰЖ-дың дене және эмоционалды компоненттері әрқашанда ойлау процестерімен байланысты. Мысалы, «бұлшық ет тазалығы» тәрізді дене сезімдері, олардың «жарылу» қабілеті – тек дене емес, сондай-ақ эмоционалды және ойлаушы. Сондай-ақ кез келген эмоционалды жағдай, ереже бойынша ойластырылады немесе ойластырылуы мүмкін.

Сонымен қатар, бақылаулар, ТҰЖ-ң арнайы топтарға – ойлау процестерінің тобына бөлуге болатын элементтері бар екендігін көрсетеді.

Старқа енген спортшыны бақылағанда – оның барлық барлық бұлшық еттері «ойнап тұратынын», тыныс алуы терең, еркін екендігін, яғни дене жағынан ол тиімді жағдайда. Және де эмоционалды қозу деңгейі алдағы іс-әрекетке сәйкес жеңіске жететін сияқты! Бірақ, жоқ! Болмайды... Неліктен? Мәселе спорттың жекпе-жектің берілген жағдайында әрекеттің нақты программасының болуында.

Әрекеттің нақты бағдарламасы жоқ спортшылар үшін қандай құбылыстар тән? Ол әр түрлі болуы мүмкін, дегенмен, бәріне ортағы – дәл уақытында алдында тұрған нақты міндеттің шешімінің жеткіліксіздігі, олардың ойы, онымен бірге сезімі «шашыраңқы».

Өзін-өзі бақылау сұрақтары

1. Аутогендік жаттықтыру дегеніміз не?
2. Психикалық күйлерді реттеу қандай жолдармен жүзеге асады?
3. Фрустрация күйімен күресу үшін қандай құралдарды пайдаланған тиімді?
4. Спорттағы психогигиена дегеніміз не?

VII тарау. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ САБАҒЫН ОҚЫТУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

7.1. Дене тәрбиесі мұғалімінің іс-әрекеті

Дене тәрбиесінің мақсаты – оқушылардың тек қимыл - қозғалысты іскерлігі мен дағдысын ғана емес, жеке басын қалыптастыра отырып, физикалық және психикалық сапаларының дамуына мүмкіндік беру. Бұл мақсат білім беру процесінде білім беру, тәрбиелеу және денсаулығын сақтау міндеттерін шешу жолымен іске асырылады. Бұл міндеттерді ішешу дене тәрбиесі пәні мұғалімінің негізгі қызметтерін анықтайды, ол қызметтерге: тәрбиелік, білім беруші – ағартушы, басқарушы - ұйымдастырушы, проектилеу (жобалау), әкімшілік – шаруашылық қызметтері жатады.

Тәрбиелеуші қызметтер оқушы жеке басына адамгершілік пен идеялық көзқарасын қалыптастырудан тұрады. Білім беруші – ағартушы қызмет оқушыға арнайы білім және іскерліктерді жеткізуден тұрады. Басқарушы - ұйымдастырушы қызмет – спорт секцияларында сабақтарды ұйымдастырудан, оқушылардың барлық спорттық іс - әрекетін басқарудан тұрады. Проектилеу қызметі – дене тәрбиесі бойынша шараларды перспективті және күнделікті ағымда жоспарлауға саяды. Әкімшілік – шаруашылық қызметі әр алуан. Олар дене тәрбиесі процесін материалдық жағынан қамтамасыз етуге бағытталған. Бұл спорттық жабдықтарды жөндеуден өткізу, мектептегі спорт алаңдарын құру және жөндеу, туристік жорықтарды ұйымдастыру және т.б. Басқа пән мұғалімдерімен салыстырғанда дене тәрбиесі пәні мұғалімі спецификалық жағдайда жұмыс атқарады. Дене тәрбиесі психологиясында оны үш топқа бөледі: психикалық күштену жағдайы, дене жүктемесі жағдайы және сыртқы орта факторларына байланысты жағдайлар.

Психикалық күштену жағдайы:

- Оқушылардың шулауы мұғалімнің психикалық қажуына әкеледі;
- Бір жас тобынан басқасына ауысу қажеттігі;
- Сөйлеу аппаратына және дауыс байланыстарына салмақ түсу;

- Оқушы өміріне және денсаулығына жауапкершілік.

Дене жүктемесінің жағдайы:

- Дене жаттығуларын міндетті түрде көрсету;

- Дене әрекеттерін оқушылармен бірігіп жүзеге асыру;

- Дене жаттығуы үстінде оқушыларды сақтандыру қажеттігі.

Сыртқы орта факторымен байланысты жағдайлар:

- Таза ауадағы сабақ барысында климаттық және ауа райы жағдайлары;

- Спортзалдың санитарлық - гигиеналық жағдайы.

Дене тәрбиесі пәні мұғалімінің іс - әрекеті әрқашанда педагогикалық міндеттерді шешумен байланысты. Педагогикалық міндеттерді шешу бірнеше кезеңдерден өтеді: педагогикалық ситуацияны талдау, мұғалім алдындағы міндеттердің шешілуі, мүмкін болатын гипотеза құру, болжанған әдістерді прогностикалық бағалау және сәйкес жағдай таңдау, қабылданған шешімді іске асыру. Дене тәрбиесі пәні мұғалімі педагогикалық міндеттерді сабақта жемісті шешу үшін сапалы психологиялық талдау ұсынылады. Бұл жүйе шартты түрде үш бағытқа бөлінеді:

1. Тәрбиелеуші: оқушы тұлғасын дамыту, оның адамгершілігін, дүниетанымын қалыптастыру;

2. Әдістемелік: сабақ өңдемесі;

3. Проблемалық, сабаққа жаңа көзқарас білдіреді.

Сабақтың психологиялық талдауы бірнеше кезеңнен тұрады. Ең алдымен ол ұсынылатын кезеңнен басталады. Оған алдағы сабақтың жоспарын құру жатады. Ағымдағы кезең сабақ жоспарын іске асыру барысында педагогикалық ситуациялық жағдайында жүргізіледі. Ретроспективті кезең - оны практикалық іске асырудан тұрады. Оның мазмұны салыстармалы талдау. Сабақтың психологиялық талдауы дене тәрбиесі пәні мұғалімінің педагогикалық іс - әрекетінің ажырамас бөлігі. Бұндай талдау өзіндік реттеудің, өзіндік бақылаудың және өзіндік дамудың негізгі механизмі болып табылады.

7.2. Дене тәрбиесі мұғалімінің іскерлігі мен қабілеті

Дене тәрбиесі пәні мұғалімінің кәсіби шеберлігі көбіне оның педагогикалық іс - әрекетке қабілеттілігімен анықталады. Ол келесі топтарға бөлінеді:

- *Дидактикалық қабілеттер* – бұл оқу материалын түсінікті етіп жеткізе алу қабілеті. Мұғалім оқу материалын қызықты, оқушы белсенділігін тудыратындай, анық, түсінікті, нақты түрде жеткізуі керек.

- *Академиялық қабілет* – бұл ғылымның сәйкес саласына (облысына) қабілеттік (оқу пәні). Дене тәрбиесі пәні мұғалімі өз пәнін оқу курсы көлемінде ғана емес, одан терең, кең мағынада білуі тиіс.

- *Перцептивті қабілет* – бұл оқушының ішкі әлеміне үнілу қабілеті. Бұл оқушы жеке басын, оның психикалық жағдайын түсінумен байланысты психологиялық бақылаушылық.

- *Сөйлеу қабілеті* – бұл өз ойын және сезімін сөйлеу, мимика және пантомимика арқылы нақты және анық жеткізу қабілеті.

- *Ұйымдастырушылық қабілет* – бұл оқушыларды ұйымдастыру, олардың ұжымын қалыптастыру іскерлігі.

- *Авторитарлы қабілет* – бұл оқушыларға тікелей эмоциональды – ерікті әсер ете отырып, үлкен абыройға, беделге жету.

- *Коммуникативтік қабілет* – бұл оқушылармен қарым - қатынас жасай алу қабілеті, тығыз байланыс орнату, олармен өзара қатынас орнату іскерлігі.

- *Педагогикалық қиял* – бұл педагогикалық әрекеттің нәтижесін алдын – ала көру қабілеті.

- *Аттенционды қабілет* – бұл өз зейінін іс - әрекеттің бірнеше түрлері аралығында бірмезгілде аудару қабілеті.

Дене тәрбиесі мұғалімінің іскерлігі конструктивті ұйымдастырушылық, коммуникативті, гностикалық және қимыл - қозғалыстық болып бөлінеді. Конструктивті іскерлік – мұғалімге өз іс - әрекетін жоспарлауға көмек береді. Оған оқу материалын құру және алу, перспективті және ағымдағы жоспарды іске асыру т.б жатады. Ұйымдастырушылық іскерлігі – белгіленген жоспарды іске асырумен байланысты.

Мұғалімнің оқушылармен, әріптестерімен қарым - қатынасқа түсу іскерлігі – бұл коммуникативтік іскерлік. Бұл өзіндік коммуникативті, дидактикалық, ораторлық болып бөлінеді. Бірінші адамдармен байланысқа түсі іскерлігінде көрінеді. Дидактикалық мұғалімнің оқу материалын оқушы санасына анық әрі түсінікті жеткізумен байланысты.

Ораторлық іскерлік ең алдымен сөйлеу мәдениетін қамтамасыз етеді. Гностикалық іскерлік – мұғалімнің жеке оқушылар сияқты, сынып ұжымында тұтасымен танылуымен байланысты. Бұл іскерлік перцептивті қабілетке негізделеді.

7.3. Дене тәрбиесі мұғалімінің беделі және іс-әрекет стилі

Педагогикалық іс - әрекет стилі негізінен үш түрге бөлінеді:

1. Демократиялық;
2. Авторитарлы;
3. Либералды.

Демократиялық стильдің ерекшелігі оқушы білім іздеуде және қарым - қатынаста тең әріптес болып саналады. Мұғалім шешім қабылдауда олармен пікірлеседі, көзқарасын тыңдайды. Авторитарлы стиль барлық оқушыны қатты қадағалап, талаптар қоятын мұғалімнің педагогикалық ықпалының объектісі болатындығымен сипатталады. Либералды стильдің мәні мынада: мұғалім өзіндік шешім қабылдаудан алшақтауға тырысады, инициативаны әріптестеріне, ал оқу процесінде оқушыларға береді.

Қазіргі психологияда іс - әрекеттің жеке стильдерін ерекше атап өтуге болады.

В.С Мерлин және оның шәкірттерінің ғылыми зерттеу әрекеттерінің арқасында іс - әрекет стильдерінің қандай да бір пайда болу себептері ашылуда. Педагогикалық психологияда педагогикалық іс - әрекеттің жеке стильінің төрт типін бөліп көрсетеді:

- *Эмоционалды – импровизаторлық стиль.* Бұнда мұғалімнің жаңа сабақты түсіндіруі логикалық, қызықты түрде болады, бірақ түсіндіру процесінде көбіне кері байланыс болмайды. Бұндай стильдегі мұғалімге интуитивтілік, оқу материалын бекіту және қайталау процесінде қарапайым қатынас орнату, оқушылардың білімді меңгеруін бақылауды жүзеге асыру тән.

- *Эмоционалды - әдістемелік стиль.* Бұны қолдана отырып, мұғалім оқыту процесіне және нәтижесіне бағдарланады. Бұндай мұғалім оқушылар білімі деңгейін қадағалау, оқыту процесін үнемі өткен тақырыпты бекіту, қайталау элементтерін енгізіп отырады. Ол сабақта жұмыс формасын жиі өзгертеді.

- *Пікірлесуші - импровизаторлық стиль.* Бұның да оқыту процесі мен нәтижесі бағдарланған мұғалімге тән. Оған оқу – тәрбие процесін жоспарлау тән, бірақ бұнда алдыңғы екі стиль өкілдерімен салыстырғанда көрсету, бейнелеу аз мөлшерде.

Бұндай стильді ұстанған мұғалім жұмыстың жоғарғы темпін қамтамасыз етуге әрқашан қабілетті емес.

- *Пікірлесуші - әдістемелік стиль.* Мұғалімнің оқыту нәтижесіне бағдарлануымен ерекшелінеді. Бұндай мұғалім оқу – тәрбие процесін адекватты түрде жоспарлайды, педагогикалық іс - әрекет әдіс және тәсілдерін қолдануда консервативтік көрсетеді. Оған рефлексивтілік тән.

Дене тәрбиесі мұғалімінің беделі. Мұғалім беделі оның педагогикалық іс - әрекет процесінде қалыптасады, сондықтан беделді педагогтың кәсіби шеберлігінің екінші компоненті деп санау керек. Дене тәрбиесі мұғалімінің беделі бірқатар компоненттерден тұрады. Маман беделі дене тәрбиесі және спорт саласындағы білім, іскерлікпен байланысты. Мұғалім беделі оқушылар үшін әрқашан аға, жолдас тәжірибесімен адам болып қалумен анықталады. Қызмет беделі психологиялық - педагогикалық білімдерімен, іскерліктерімен толықтырылады. Адамгершілік беделі біріншіден, педагог - мұғалім бейнесіне тән, сыртқы тәртіп формасымен, екіншіден, өзіне жазылған жеке бастық сипаттамалардың сәйкестігімен құрылады.

Келісу, жөн сілтеу беделі, мысалы, мұғалім сабақта оқушыларға жол бере отырып, бағдарламалық материалды өтудің орнына олармен баскетбол ойнауға келіседі. Бұл бедел белгілі бір шегіне дейін жақсы, бірақ жалпы оның теріс оқытуды ұйымдастыру талаптарына, принциптеріне сәйкес емес деп санау керек. Басу беделі оқушылардың мұғалім алдында қорқуына негізделген.

Тәкапарлық беделі – әдетте өз жетістіктерін мақтауға бағытталған. Өсиетшіл беделін құру үшін, үнемі оқушыларды үйретіп отыратын мұғалім мінез - құлқына тән. Педантизм беделі ереже, норма, тәртіптерді сөзсіз қадағалау негізінде құрылады. Осы айтылған компоненттер мұғалімнің бірыңғай беделін жасайды.

Жаттықтырушының жеке басының психологиялық ерекшеліктері. Отандық дене тәрбиесі және спорт мектебінің жүйесіндегі тәрбие процесінің негізінде нақты мотивтер жатыр. Бұндай мотивтерге жеке тұлғаны жан – жақты дамытуға ұмтылу, Отанды қорғауға және еңбек етуге толыққанды дайындық, спорттың дамуына өз үлесін қосу ниеті т.б жатады. Бұл мотивтер

спортпен шұғылдану процесінде туындайды. Ал бұл спорттық этиканың арнаулы нормаларын өңдеу және қадағалауды қажет етеді. Спорттық әрекет өз бетімен позитивтілікке тұлғалық сапаларды тәрбиелемейді. Жаттығу процесінде адамгершілік тәрбиесінің міндеттері ең алдымен жаттықтырушы үшін өте маңызды.

Кез – келген педагог сияқты дене тәрбиесі мұғалімі немесе жаттықтырушы міндеттерді тәрбиеленуші тұлғасын жан – жақты дамытуға үндейді. Тәрбиелеу, оқыту және дамыту процесін іске асыру үшін жеке тұлға қасиеттерін білу керек. Спорт жағдайында бұндай педагогикалық процестердің бірқатар ерекшеліктері болады. Жаттықтырушы оқу – тәрбие жұмысын жүзеге асырады. Жаттығу әсерімен спортшы жағдайы өзгертіні белгілі. Спортшы жағдайының үш типін көрсетуге болады:

- а) сатылы жағдай;
- б) ағымдағы жағдай;
- в) оперативті жағдай.

Жаттығуды табысты және сауатты құру үшін спортшының іс - әрекетінің тиімділігін анықтайтын факторлар туралы түсінік болу керек:

- Жарыс әрекетінің компоненттері;
- Жарыс әрекетін орындау барысында спортшы әрекетінің тиімділігін анықтайтын, интегралды сапалар;
- Интегралды сапалар деңгейін анықтайтын функционалды параметрлері;
- Функционалды параметрлердің жиі көрсеткіштері.

Спортшының ағымдағы және оперативті сатылы жағдайын бағалау қажеттігіне сәйкес бақылаудың үш түрін бөліп көрсету керек:

1. Ұзақ уақыт жаттығудың әсерімен жағдайдың өзгеруін анықтау және келесі макроциклды немесе күшті стратегияларды өңдеу;

2. Ағымдағы – жаттығу жұмысын орындауға спортшы ағзасының реакциясын бағалау, жаттығу кезінде жүктеме көлемі бойынша өзара әрекет ерекшеліктерін анықтау;

3. Оперативті – қойылған міндеттерді шешуге мүмкіндік беретін жаттығуларды таңдау.

Жаттықтырушы қызметін бірнеше түрге бөліп көрсетуге болады:

- *Ақпараттық қызмет.* Жаттықтырушы спортшылар алдында спорт және аралас пәндердің білім көзі ретінде көрінеді. Осыған орай ол спорт тарихынан, спорттық жаттығулардың теориясы мен әдістемесінен білімнің мол қорына ие болғаны жөн. Жаттықтырушы спорттағы соңғы жаңалықтарды дер кезінде спортшыларға таратып отырғаны абзал.

- *Оқытушылық қызмет.* Жаттықтырушы мақсатқа бағытталған педагогикалық процесті жүзеге асырады. Спортшылар жаттықтырушының басқаруымен қозғалыс дағдыларын және дене сапаларын одан әрі дамытады.

- *Тәрбиелік қызмет.* Жаттықтырушы спортшы тұлғасының дамуына әсер етеді. Спортшыларды жоғары саналылыққа, Отан сүйгіштікке, кішіпейілділікке, мейірімді болуға баулиды.

- *Басқарушылық қызмет.* Аталмыш қызмет жаттықтырушының негізгі қызметінің бірі болып табылады. Бұнда жаттықтырушының кәсіпқойлығы мен шеберлігі көрінеді. Жаттықтырушы команданың басқарушысы ретінде оның ішкі өміріне жауапты тұлға болып табылады.

- *Әкімшілік қызмет.* Жаттықтырушы бірқатар әкімшілік – шаруашылық міндеттерді атқарады: жиналыстарды және жарыстарды ұйымдастырады, спорттық ғимараттарды және құралдарды жалға алады, спортшыларды қажетті мүліктермен және киімдермен қамтамасыз етеді.

- *Қалыптастырушы қызмет* – бұл техникалық - тактикалық дағдыларды өңдеу, психикалық қызметтерді, дене сапаларын дамыту үшін оқу – педагогикалық процесті ұйымдастыруға бағытталған.

- *Гностикалық қызмет* спортшыға қажетті білім, іскерліктерді хабарлаумен байланысты.

- *Реттеуші қызмет* тәртіптің этикалық нормаларын ұйымдастыруға, жеке бастың психикалық жағдайын, процестерді, әрекеттерді оптимизациялауға мүмкіндік береді.

Әрбір жаттықтырушыда көпжылдық тәжірибе негізінде индивидуалды басқару стилі қалыптасады. Жаттықтырушы педагогикалық әрекетке қажетті сапа және дағдыларды меңгеруі қажет.

Жаттықтырушы әрекетіне қойылатын арнаулы талаптар:

1. Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негізін білу;
2. Техникалық - тактикалық дағдыларды меңгеру;
3. Спорттың белгілі бір түріне неғұрлым қабілетті адамдарды таңдау;
4. Спортшыларды дайындауды жоспарлау қабілеті;
5. Өз оқушысында үнемі спортпен шұғылдануға ұмтылысын тәрбиелеу іскерлігі;
6. Спортшыны жарыстарда жоғары нәтижелерге жетуге дайындау қабілеті.

7.4. Оқушы – оқыту іс-әрекетінің субъектісі

Білім беру жүйесінің кез - келген саласында білім алушы адам оқушы болып табылады. Қазіргі заманғы «оқушы» түсінігінің осылайша аталу себебі индивид басқалардың (оқытушы, бірге оқушылар) көмегімен оқиды, сонымен бірге оқушы нәтижесінде индивидуалдық жеке тұлғалық және іс-әрекеттік ерекшеліктер меңгеретін білім беру процесінің субъектісі ретінде анықталады. Психологияда мұндай сипаттамаларға келесілерді жатқызады: индивидуалдық-типологиялық нышандар, қабілеттер, индивидуалдық әрекеттің, когнитивтік стилдің ерекшеліктері, талаптану мен өзін-өзі бағалау деңгейі, іс-әрекеттерді орындау стилінің ерекшеліктері (жоспарлау, ұйымдастыру, нақтылық, ұқыптылық және т.б.), берілген жағдайда оқу әрекеті және оған қатыстылар, яғни оқушылық.

Жас ерекшелік психологиясы бір жас тобына біріктірілген барлық оқушыларға тән ерекшеліктерді анықтайды. Бұл әрбір жас кезеңіндегі адамның дамуында болатын өзіндік заңдылықтар мен психикалық жетістіктерді ескере келе, оқыту процесі мен даму процесін сәйкестендіре отырып құру мүмкіндігімен түсіндіріледі.

Өз кезегінде дамушы оқыту білім беру жүйесінің рационализациясына мүмкіндік тудырады және педагогикалық әсердің ықпалдылығын күшейтеді. Оқушылардың типологиялық ерекшеліктерін ескере отырып оларды төменгі сынып оқушылары, жасөспірімдер (орта мектеп жасы) және жоғарғы сынып оқушыларына бөледі.

Бастауыш сынып оқушылары (7 жастан 11 жасқа дейін) – бұл адамның қоғамдық өмірінің басы. Бұл оқу әрекетіне қосылушы субъект. Бұл тұрғыдан ол ең бастысы процеске дайындығы және оған кірісуімен ерекшеленеді. Дайындық баланың анатомиялық-морфологиялық және психикалық дамуы, оның мектепке, оқуға, сондай-ақ қоршаған адамдар, заттармен жаңа қатынастар әлеміне енуіне деген көзқарастың қалыптасу деңгейімен анықталады. Төменгі сынып оқушыларымен жұмыс жасағанда осы жас кезеңіне тән негізгі психикалық жаңа жетістіктер: теориялық-рефлексивті ойлау, компетенттілік сезімі сияқтыларды мұғалімнің ескеріп отыруы аса маңызды. Өмір жағдайының өзгеруіне

байланысты балада басымдылық көрсетуші беделдер де өзгереді. Балаларға ата-аналары айтатын пікірлер мен бағаларға қоса енді жаңа бедел – мұғалім пайда болады.

Орта мектеп жасында (10-11 жастан 14-15 жасқа дейін) өзіндік әрекетімен байланысты құрбыларымен қарым-қатынас үлкен роль ойнайды.

Бұл балалықтан ересектікке өтудің анағұрлым өтпелі кезеңі. Оқушыда психикалық жетістік ретінде «ересектік сезімі» туындайды. Жасөспірімге тән арнайы әлеуметтік белсенділік ересектер әлеміндегі нормалар, құндылықтар мен жүріс-тұрыс амалдарын меңгеруге деген қабілеттілікті арттырады.

Бұл жас кезеңіндегі басты құндылық – құрбылары, ересектермен қарым-қатынас жүйесі, саналы танылған немесе санадан тыс құрастырылған «идеалға» еліктеу, болашаққа ұмтылу (қазіргіні жете бағаламау).

Жасөспірімді белсенді индивидуализация процесі ерекшелендіреді. Егер төменгі сынып оқушысы үшін жетекші – оқу әрекеті болса, онда орта мектеп жасындағы оқушыға ол қоғамдық іс-әрекетпен қатар атқарылатын, оның негізінде бейімделу, индивидуализация және бала тұлғасының интеграция процестері қоса жүретін біріккен әрекет болып кетеді. Оқу іс-әрекетінің субъектісі ретінде жасөспірім өзіндік субъективті ерекшелік позициясын бекіту, бір нәрсемен айрықшалануға ұмтылу тенденциясымен анықталады.

Жоғарғы сынып оқушысы (14-15 жастан 17 жасқа дейін) дамудың жаңа әлеуметтік жағдайына қадам жасай отырып, ең бастысы, болашақ өмірлік жағдайы, кәсібі, адамдардың референтті тобын таңдауға мақсатты бағытталады. Олар үшін құндылықты-бағдарлық белсенділік, автономияға ұмтылу, өзімен-өзі болу құқығы аса маңызды болып табылады. Автономия төмендегі түсініктермен байланысты болып келеді: *мінез-құлықтық автономия* (жеке мәселелерді өз бетінше шешуге деген қажеттілігі және құқығы), *эмоционалдық автономия* (өзіндік жақсы көрулерге деген қажеттілігі және құқығы), *моральдық және құндылықтық автономия* (өзіндік көзқарастарға деген қажеттілігі және құқығы). Бұл жаста аса маңыздысы – достық пен сенімді қарым-қатынас.

Жоғарғы сынып оқушысында оқу іс-әрекетінің ерекше формасы қалыптасады: талдау, зерттеу элементтері қосылады, сондай-ақ оқу жеке тұлғалық өзін-өзі анықтау, кәсіптік бағыттылықтың қажетті кезеңі ретінде түсініледі. Маңызды психикалық жетістіктер – тұлғалық және кәсіптік өзін-өзі анықтау, сондықтан бұл жас кезеңіндегі оқушы үшін оқу іс-әрекеті өзінің өмірлік жоспарын жүзеге асыру құралы болып табылады. Жоғарғы сынып оқушысы жаңа жетекші әрекет – оның алдындағы еңбек жолының субъектісі ретінде қалыптасуын анықтайтын дұрыс ұйымдастыру – оқу-кәсіптік іс-әрекетке кіріседі.

7.5. Оқушының мотивациялық сферасы

Дене шынықтыру сабақтарына қатысты оқушының мотивтері оның оқу іс-әрекетінің басты себебінің шығуына негізделген бірнеше жүйелер түрінде түсінуге болады. Қандай да бір іс-әрекетті, оның ішінде оқу іс-әрекетін де жүзеге асыруда қажеттіліктер мен мақсаттарын алдын-ала айқындап алу қажет болады.

Дене шынықтыру сабақтарының шартты түрде мотивтері жалпы және нақты деп екіге бөлінеді. Жалпыға оқушының жалпы физикалық жаттығулармен айналысуға деген (берілген жағдайда нақты немен айналысатыны бәрі бір) талабын жатқызуға болады. Нақты мотивтерге қандай да бір анық жаттығуларды орындауға, оқушының белгілі бір спорт түрімен айналысуға деген құлшынысын жатқызуға болады. Былай болғанда, төменгі сынып оқушыларының көбісі ойындарды таңдайды. Жасөспірімдердің қызығушылықтары оларға қарағанда әр түрлі: біреулеріне гимнастика ұнаса, басқаларына – жеңіл атлетика және солай жалғаса береді.

Дене шынықтыру сабақтарына қатысу мотивтері әр түрлі негізде болуы мүмкін. Сабаққа көңілді болатын оқушылар оған өздерінің физикалық дамуы мен денсаулығын нығайту үшін қатысады.

Сабаққа қанағаттанбайтын оқушылар сабаққа қатысу белгісі үшін, себебі кейін сол сабақты босатқандықтан туындайтын қолайсыздықтан қашып, мәжбүрлі түрде қатысады.

Іс-әрекет процесімен байланысты мотивтер – бұл белсенді қозғалыс қажеттіліктерінің қанағаттануы мен қарсыластықтан терең әсерлерге бөлену рахаты (құмарлану (азарт), жеңіске қуану эмоциясы және т.б.).

Іс-әрекет нәтижесімен байланысты мотивтер тұлғаның өзіндік жетілу, өзін көрсету мен өзін сендіру және оның әлеуметтік қажеттіліктерін қанағаттандырудан туындайды.

Мотивтердің қалыптасуы белгілі бір сыртқы және ішкі факторлардың әсерлеріне байланысты.

Сыртқы факторлар – бұл субъект іс-әрекеті жүретін жағдай (условия).

Ішкі факторлар – бұл іс-әрекет субъектісінің тұлғасымен байланысты талаптар, қызығушылықтар, құштарлықтар мен сенімдер.

Осылардың ішінде сенімдер маңызды орын алады. Олар оқушының дүниетанымын қалыптастырады, оның қылықтарына мағына мен бағыт береді. Тұлғалық сенімдер адам белсенділігінің әлеуметтік қызығушылықтарымен байланысты.

Оқушының мотивациялық сферасы оқу іс-әрекетін ұйымдастыру процесіндегі негізгі компонент болып табылады. Ол оқушының сабаққа деген қызығушылығын, оның жүзеге асырушы әрекетке, яғни оқуға деген белсенділігі мен саналы түсінгене қарым-қатынасын көрсетеді, сондықтан оқытудың басынан бастап-ақ оқушыда оның оқу іс-әрекетінің рационализациясы және дене шынықтыру сабақтарына деген жоғары қызығушылықтары мен осы сабақтың мақсатқа сәйкестілігіне деген сенімділігін айрықша ескеретін педагогикалық әсерлердің ықпалдылығын артыруға қажетті мотивтерді қалыптастыру керек.

Сонымен бірге оқушылардың іс-әрекеттері үшін сыртқы жағдайларды да жасап отыруды ескерген жөн.

7.6. Оқушының өзіндік санасы

Өзіндік сана – бұл адамның өзін тұлға ретінде саналы тануы. Өзіндік сана – бұл өзінің қызығушылықтарын, талпынуларын, индивидтің бастан кешіргендерін саналы сезіну, оның өзі туралы білімдері, басқаша айтқанда, бұл басқа субъектілерден өзгеше, субъектідегі өзіндік тұтас және адекватты «мен» ұғымы.

Адамда өзіндік сана қалыптасу барысында белгілі бір өзіне деген қарым-қатынас (эмоционалдық компонент) туындайды. Өзі туралы білімдерге сәйкес (мазмұнды компонент) өзіне деген қарым-қатынас өзіндік сананың ажырамас бөлігі – оның қиялында өмір сүретін тұлғаның идеалдық бейнесі немесе басқалар туралы білімдерімен өзі туралы білімдердің байланысы арқылы салыстырмалы түрде өзін таныған нәтижесі болып табылатын адамның өзін-өзі бағалауын қалыптастырады. Бұл процесс нәтижелері негізінде өзіне деген қарым-қатынас: өзін-өзі сыйлау, тәкаппарлық, менмендік, қызғаншақтық және т.б. қалыптасады. Өзін-өзі танудан негіз алатын өзін-өзі бағалау адамның тұлға ретіндегі өзі туралы пікірлерінің дамуын анықтайды. Сәйкесінше, өзін-өзі бағалау – бұл өзіндік сананың негізін қалаушы компонент.

Өзін-өзі бағалаудың бірнеше қызметтері бар: субъектінің өзін-өзі тануы («мені қалай бағалайды»); болжамдық («менің қолымнан не келеді»); бағдарлық (регулятивная) («мен не істеуім керек, өзімді қалай ұстаған жөн»).

Осылайша, оқушыларда тұрақты, әрі адекватты өзін-өзі бағалаудың қалыптасуы – бұл дамушы адам тұлғасының қалыптасу мәселесін шешуге жататын бірінші реттегі тәрбиелеу мәселелерінің бірі болып табылады.

Е.П. Ильин көрсеткендей өзін-өзі бағалау бірнеше сатылардың өтуімен байланысты:

Бірінші сатысы: өзін-өзі бағалаудың қалыптасуы (өзін басқа адамдармен немесе эталонымен салыстыру, ұқсастықтар мен айырмашылықтар бағасы, өзіне деген қарым-қатынастың қалыптасуы);

Екінші сатысы: өзін-өзі бағалаудың тұрақтануы немесе коррекциясы (өзін-өзі бағалауға қанағаттану не қанағаттанбаудың туындауы, тұлғаның қорғаныстық механизмдерінің іске қосылуы:

талаптану деңгейінің өзгерісі: қанағаттанбағанда өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, қанағаттанғанда – артуы).

Өзін-өзі бағалау адекватты (адамның бойында бар қасиеттері мен мүмкіндіктеріне сәйкес келуші) және адекватты емес (аса төмен немесе тым жоғары өзін-өзі бағалау) болуы мүмкін. Оқушының өзін-өзі тым жоғары бағалауы айналасындағы адамдардың оның қасиеттері мен мүмкіндіктерін объективті бағалаудан қақтығыстар туындауы мүмкін. Мұндай оқушы көптеген дәлелсіз талаптанулардың көрінуімен ерекшеленеді (біршама көтеріңкі баға алу және т.б.). Өзін-өзі аса төмен бағалау оқушының белсенділігі мен ұсыныс жасауының төмендеуіне әкеліп соғады. Ол өзінің барлық жетістіктерін кездейсоқ деп есептейді.

Өзін-өзі белсенді бағалау адамның өз мүмкіндіктерін максималды түрде пайдалануына, өзінің қабілеттерінің толықтай ашылуына және осының барлығымен өзіндік орны бар, талапқа сай, сондай-ақ іс-әрекеттерінің нәтижесімен маңызды пайда келтіретін қоғам мүшесі болуына мүмкіндік береді.

Өзін-өзі адекватты бағалаудың қалыптасуы – оқушылардың қабілеттері мен ерекшеліктерін мұқият, әрі объективті зерттейтін және олардың өзіне деген адекватты қарым-қатынасын дамыту үшін алынған мәліметтерден хабардар ететін күрделі процесс.

7.7. Оқушының эмоционалды аймағы

Әрбір мектеп жасы сезім мен эмоцияның туындау ерекшеліктерімен сипатталады. Төменгі сынып оқушысының эмоционалды аймағы былай анықталады: 1) қабылдаудың, елестің, эмоцияның, ақыл-ой және дене әрекетінің бейнеленуімен; 2) қайғырулар көрінісінің тікелейлігі және нақтылығы; 3) үлкен эмоционалды тұрақсыздығымен, көңіл күйдің өзгеруімен; 4) қысқа аралық аффектілерге бейімділігімен. Бұл жастағы оқушылар үшін эмоциогенді фактор болып ойын мен қарым - қатынас қана емес, оқудағы сәтсіздіктер мен табыстар, оқу әрекетіне қойылған бағалар да саналады. Өзіндік эмоциялар мен сезімдер, сондай – ақ басқа адамдардың да сезімдері әлсіз сезінеді. Олар үлкендердің мимикасын жиі дұрыс қабылдамайды.

Жеткіншектердің эмоционалды аймағы үшін мыналар тән: 1) үлкен эмоционалды қозушылық; 2) эмоционалды қайғырулардың үлкен тұрақтылығы; 3) сезімдердің қарама - қайшылығы: жеткіншектер өз жолдастарын қатты қорғайды. Жеткіншектерде қайғыру басқалардың оған қойған бағасына ғана емес, өзін - өзі бағалау кезінде де пайда болады. Орта мектеп жасындағы оқушыны топқа берілу сезімінің қатты дамығандығы ерекшеліндіреді, сондықтан да ол үшін мұғалім емес, құрдастарының оған деген қатынасы маңызды. Жеткіншектерге тән ересектік сезімі оның дербестікке және тәуелсіздікке ұмтылысын тудырады. Бұл сезім үлкендерге қатысты сынаушылықтың пайда болуын тудырады. Жеткіншектің сынаушылығы, оның барлығын сеніммен қабылдайтындығынан көрінеді.

Жоғары сынып оқушысының эмоционалды аймағы былайша ерекшелінеді: 1) адамгершіліктегі, тәртіптегі қайғырулардың әр алуандығы; 2) эмоция тұрақтылығының жоғарылауымен; 3) бірге қайғыруға қабілеттілік; 4) бозбалалық махаббат сезімінің пайда болуымен; 5) эстетикалық сезімдердің дамуымен.

7.8. Оқушылардың жеке тұлғасының типтік ерекшеліктері

Әр адамның өзіне тән психологиялық ерекшеліктері бар. Әрбір адам – қайталанбас жеке тұлға. Адамдар бір – бірінен қабілеттілігімен, мінез - құлық белгілерімен, темперамент ерекшеліктерімен, ерік, эмоция, қажеттілік және қызығулардың туындауымен ерекшеленеді. Бірақ барлық адамдарда дене құрылысының белгілері ортақ. Бәрінде де ми және т.б. физиологиялық жүйелер бірдей заңмен қызмет етеді. Олай болса, әр адамда бәріне ортақ және жеке туындыларды байқауға болады. Адам ерекшеліктері екі топқа бөлінеді: типтік және жеке.

Типтік ерекшеліктер – бұл адамдардың нақты бір тобын қандай да бір белгі бойынша бөлетін айырмашылықтар. Психологияда топаралық айырмашылықтар үш деңгейге бөлінеді: нейродинамикалық, темпераменттік және мінез - құлықтық.. Нейродинамикалық деңгейдегі типтік ерекшеліктер жүйке жүйесі қасиеттерінің әр түрлі көріну деңгейінде байқалады. Темпераменттік деңгейдегі типтік ерекшеліктер әрекет айырмашылығымен ерекшеленеді. Темперамент қасиеттеріне жататындар:

- Реактивтілік – психикалық реакциялардың интенсивтілігімен сипатталады;
- Сензитивтілік – психикалық реакция тудыратын сыртқы әсерлердің интенсивтілігімен анықталады;
- Белсенділік – адамның жұмыстағы, қылықтарындағы энергиялылығы;
- Пластикалық – жаңа жағдайларға қабілеттену жеңілдігінде көрінеді;
- Экстраверттік – тұлғаның ортаға бағыттылығымен байланысты;
- Интраверттік – тұлғаның өзіне бағыттылығымен анықталады;
- Эмоционалды қозғыштық – мәні бойынша сензитивтілікке сәйкес келеді.

Мінез-құлық қасиеттеріне тұлғаның бағыттылығын және ерік сапалары, сезім, қызығуларды және т.б жатқызуға болады. Мінез-құлық белгілерінің бес негізгі тобын ажыратып көрсетуге болады:

- Бірінші топ – адамның ортаға, басқаларға қатынасы бойынша тәртібін көрсететін белгілермен анықталады. Бұл ұжымдастық, сыпайылық, шыншылдық және т.б.

- Екінші топ – іс-әрекеттегі адамға тән белгілермен сипатталады. Бұл еңбексүйгіштік, тұрақтылық, инициативалық т.б.

- Үшінші топ – бұл адамның затқа қатынасын көрсететін белгі. Бұл ұқыптылық, үнемділік және т.б.

- Төртінші топ – адамның өз - өзіне қатынасында көрінетін белгілермен анықталады. Бұл сынаушылық, талап қоюшылық, өркөкіректік және .б.

- Бесінші топ – адамның қоршаған әлемге, әлеуметтік құбылыстар мен оқиғаларға қатынасын білдіретін белгілермен сипатталады.

Өзін-өзі бақылау сұрақтары

1. Сіз дене мәдениеті сабағының қандай жалпы және негізгі мотивтерін атай аласыз?

2. Оқу іс-әрекетінің субъектісі ретінде кіші мектеп оқушысына сипаттама беріңіз.

3. Жоғары сынып оқушыларының ерік күшінің көріну ерекшеліктерін атаңыз.

4. Темпераменттің қандай қасиеттерін білесіз?

5. Оқушының жеке басын зерттеу әдістеріне сипаттама беріңіз.

6. Жаттықтырушы іс-әрекеттің педагогикалық ерекшеліктері қандай?

7. Дене мәдениеті сабағының мұғалімінің кәсіптік шеберлігін қандай қабілеттер анықтайды?

8. Жаттықтырушы өзінің кәсіптік іс-әрекетінде қандай міндеттерді шешеді?

Тестік тапсырма №1

1. Спорт әрекеті кезіндегі психикалық құбылыстардың ерекшеліктерін, олардың жіктелуін, өзгеріске ұшыруын және қалыптасуын зерттейтін ғылым.

- A) Психология.
- B) Философия.
- C) Әлеуметтік психология.
- D) Спорт психологиясы.
- E) Еңбек психология.

2. Спорттық қасиеттерді өтеуге байланысты бағытталған мақсатты әрі күрделі процесс.

- A) Оқу.
- B) Ойын.
- C) Еңбек.
- D) Спорт.
- E) Мотив.

3. Спорт психологиясының саласы.

- A) Медициналық.
- B) Әлеуметтік.
- C) Жарыс және жаттығу.
- D) Педагогикалық.
- E) Жастар.

4. Спорт психологиясының адам тану ғылымындағы орынын анықтаған ғылым.

- A) Б.М. Кедров.
- B) П.Ф. Лесгафт.
- C) А.Ф. Лазурский.
- D) Е.Н. Гогунов.
- E) Б.Н. Мартьянов.

5. Бірінші рет спорт психологиясының конгресі қай жылы, қандай қалада ұйымдастырылды.

- A) 1865 жылы Рим.
- B) 1968 жылы Вашингтон.

- C) 1973 жылы Мадрид.
- D) 1977 жылы Прага.
- E) 1980 жылы Москва.

6. Спортшының қабілетін, оның спортқа бейімділігін, ықыласын және команда мүшелерімен қарым-қатынасын білу үшін жүргізілетін жоспарлы, әрі мақсатты әдістің түрі.

- A) Эксперимент.
- B) Бақылау.
- C) Әңгіме.
- D) Тест.
- E) Сауалнама.

7. Адамдардың жан-жақты дене дамуына, олардың қоғамдағы әлеуметтік міндеттерін орындауға дайындауға бағытталған педагогикалық процесс.

- A) Оқу.
- B) Ойын.
- C) Дене тәрбиесі.
- D) Еңбек.
- E) Іс-әрекет.

8. Нақты концепцияға сәйкес жеке бастың психикалық және дене денсаулығын қамтамасыз етуге бағытталған білім беру, тәрбие, сауықтыру комплексін қалыптастыру, жетілдіру, спорт психологиясының:

- A) Шартты.
- B) Мақсаты.
- C) Объекті.
- D) Міндеті.
- E) Әдісі.

9. Саналы автоматтандырылған сияттағы қимыл әрекеті бұл:

- A) Қимыл дағдысы.
- B) Қимыл әрекеті.
- C) Іскерлік.
- D) Білім.
- E) Міндет.

10. Жарыс жағдайына байланысты қолданылатын техникалық тәсілдердің және оларды қолданудың жиынтығын:

- A) Техника.
- B) Тактика.
- C) Спорт әрекеті.
- D) Жаттығу.
- E) Жарыс.

11. Белгілі бір сигналға берілетін саналы қозғалыс әрекеттің жауабы:

- A) Қозғалыс көрінісі.
- B) Қозғалыс әрекеті.
- C) Қозғалыс дағдысы.
- D) Қозғалыс іскерлігі.
- E) Қозғалыс реакциясы.

12. Спортшының нақты қозғалыс міндеттерін шешуді қамтамасыз ететін қимылдық және әрекеттің образы.

- A) Қозғалыс дағдысы.
- B) Қозғалыс әрекеті.
- C) Қозғалыс көрінісі.
- D) Қозғалыс іскерлігі.
- E) Қозғалыс реакциясы.

13. Спорттық жетілдіру процесінің шегі, шыңы спортшының жоғарғы дәрежедегі жаттығуынан көрінеді, бұл:

- A) Спорттық форма.
- B) Іскерлік.
- C) Дағды.
- D) Іс-әрекет.
- E) Қозғалыс.

14. Белгілі бір бұлшық ет күштерінің жұмсалудың негізінде орындалатын спортшы әрекеті:

- A) Темп.
- B) Ритм.
- C) Дене күші.
- D) Қозғалыс.

Е) Дағды.

15. Орындалатын қимыл әрекетінің құрамына кіретін қимыл актілері.

- А) Темп.
- В) Ритм.
- С) Дене күші.
- Д) Қозғалыс.
- Е) Дағды.

16. Орындалатын қимыл әрекетіндегі уақыт үзілістерінің заңды өзгерістері, ауысуы:

- А) Темп.
- В) Ритм.
- С) Дене күші.
- Д) Қозғалыс.
- Е) Дағды.

17. Спорттың жеке түрлерінде айқын көрініс беретін тактика түрі.

- А) Жеке дара.
- В) Топтық.
- С) Командалық.
- Д) Спорттық.
- Е) Әлеуметтік.

18. «Спорт психологиясының халықаралық журналы» қай жылдан бастап шықты:

- А) 1968ж.
- В) 1865ж.
- С) 1973ж.
- Д) 1970ж.
- Е) 1977ж.

19. Спорт сферасындағы адамды материалдық субъект ретінде анықтайтын ғылым саласы:

- А) Педагогика.
- В) Философия.

- C) Физиология.
- D) Этика және эстетика.
- E) Адам жаратылысының табиғи ғылымы.

20. Жаңа қимылды меңгеру және өзгерген жағдайға байланысты жаңа талаптарды меңгеру кезінде көрініс беретін адам қабілеті.

- A) Шыдамдылық.
- B) Ептілік.
- C) Жылдамдық.
- D) Күш.
- E) Иілгіштік.

Тестік тапсырма №2

1. Спорт аймағындағы адамтану туралы ғылым саласын атаңыз.

- A) Психология.
- B) Жас ерекшелік психологиясы.
- C) Спорт психологиясы.
- D) Педагогикалық психология.
- E) Патопсихология.

2. Спортшының қабілетін, оның спортқа бейімділігін, ықыласын және команда мүшелерімен қарым - қатынасын білу үшін жүргізілетін жоспарлы, әрі мақсатты әдістің түрі?

- A) Байқау әдісі.
- B) Эксперимент.
- C) Әңгімелесу.
- D) Сауалнама.
- E) Тест.

3. Белгілі бір бұлшық ет күштерінің жұмсалудың негізінде орындалатын спортшы әрекеті?

- A) Темп.
- B) Ритм.
- C) Лақтыру.
- D) Жүгіру.
- E) Дене күші.

4. Жаттығу процесінде дәл, сапалы орындалуда жоғарғы дәрежеде жетілдірілген әрекет қалай аталады?

- A) Қимыл дағдысы.
- B) Дағды тұрақтылығы.
- C) Дағды иілгіштігі.
- D) Автоматтандыру.
- E) Саналылық.

5. Жағдайдың өзгеруіне байланысты әрекетті орындау жолдарының әртүрлілігін көрсетіңіз.

- A) Қимыл дағдысы.

- В) Дағды тұрақтылығы.
- С) Дағды иілгіштігі.
- Д) Автоматтандыру.
- Е) Саналылық.

6. Жарыс жағдайына байланысты қолданылатын техникалық тәсілдерді және оларды қолданудың жиынтығын атаңыз.

- А) Ұжымдық тактика.
- В) Командалық тактика.
- С) Тактика.
- Д) Жеке дара тактика.
- Е) Дұрыс жауабы жоқ.

7. Лидер өзінің қарамағындағылардың пікірлерімен санасады, басқаруда ынтымақтастыққа шақырады. Бұл лидерліктің қай стилінің сипаттамасы?

- А) Лидерліктің әміршілдік стилі.
- В) Демократиялық стилдегі лидерлік.
- С) Либеральды стилдегі лидерлік.
- Д) Аутсайдерлер.
- Е) Дұрыс жауабы жоқ.

8. Дене мәдениеті және спорт саласында сұлулықты сезу және дұрыс бағалау, оның басқа облыстарда көрінуінде әсерлі қабылдау қабілеттілігін тәрбиелеу тәрбиенің қай түрінің міндеті болып табылады?

- А) Ақыл – ой тәрбиесі.
- В) Эстетикалық тәрбие.
- С) Ерікті тәрбиелеу.
- Д) Адамгершілік тәрбиесі.
- Е) Еңбек тәрбиесі.

9. Дене тәрбиесі мәдениеті және спорт саласында қатысы бар арнаулы білімдермен байыту, оларды жүйелілікпен кеңейту және тереңдету, осының негізінде дене тәрбиесіне, спорт іс - әрекетіне деген мәнді қатынасты қалыптастыру, ғылыми дүниетанымды қалыптастыруға әсер ету тәрбиенің қай түрінің міндеті болып табылады?

- A) Ақыл – ой тәрбиесі.
- B) Эстетикалық тәрбие.
- C) Ерікті тәрбиелеу.
- D) Адамгершілік тәрбиесі.
- E) Еңбек тәрбиесі.

10. Спорттық іс - әрекетке, дене тәрбиесі талаптарында қолданылатын мотивациялық, интеллектуалды және адамгершілік негіздерді қамтамасыз ететін еріктік көріністерді қалыптастыру тәрбиенің қай түрінің міндеті болып табылады?

- A) Ақыл – ой тәрбиесі.
- B) Эстетикалық тәрбие.
- C) Ерікті тәрбиелеу.
- D) Адамгершілік тәрбиесі.
- E) Еңбек тәрбиесі.

11. Жеке әріптеске, команда мүшелеріне назар аудару қарым - қатынастың қай түрінің көрінісі?

- A) Әлеуметтік – бағытталған қарым - қатынас.
- B) Жеке бастық – бағыттылық қарым - қатынас.
- C) Тақырыптық қарым - қатынас.
- D) Ішкі топтық қарым - қатынас.
- E) Жалпы топтық қарым – қатынас.

12. Әріптеске, командаға үндеу қарым - қатынастың қай түрінің көрінісі?

- A) Әлеуметтік – бағытталған қарым – қатынас.
- B) Жеке бастық – бағыттылық қарым – қатынас.
- C) Тақырыптық қарым – қатынас.
- D) Ішкі топтық қарым – қатынас.
- E) Жалпы топтық қарым – қатынас.

13. Спортшылардың тобын екіге бөліп: біріншісінің жылдамдық көрсеткіші жоғары, жүйке жүйесі осал және жоғары лабильді, екіншісі, күш және шыдамдылық деңгейі жоғары, жүйке жүйесі өте күшті және төмен лабильді деп сипаттама берген кім?

- A) В.П. Мерликин.
- B) В.А. Толочек.

- C) А.Р. Ширинов.
- D) Г.Г. Илларионов.
- E) Дұрыс жауабы жоқ.

14. Спортшының психикалық қозуын білдіретін терминді атаңыз.

- A) Сөрелік апатия.
- B) Ұрысқа дайындық.
- C) Лихорадка.
- D) Апатия.
- E) Спорттық форма.

15. Спорттық форма шыңының биігі деп аталатын үлкен пирамида?

- A) Сөрелік апатия.
- B) Ұрысқа дайындық.
- C) Лихорадка.
- D) Апатия.
- E) Спорттық форма.

16. Спорт психологиясының саласын көрсетіңіз.

- A) Спортшы психологиясы.
- B) Спорттық ұжым психологиясы.
- C) Спорттық психодиагностика.
- D) Жарыс және жаттығу психологиясы.
- E) Жауаптардың барлығы дұрыс.

17. Спорт психологиясы психологияның қай саласымен тығыз байланысты?

- A) Жалпы психология.
- B) Зоопсихология.
- C) Патопсихология.
- D) Заң психологиясы.
- E) Салыстырмалы психология.

18. Спорт психологиясының көздеген міндеті?

- A) Спортшының дене тәрбиесі, психикалық және тактикалық дайындықтарының психологиялық ерекшеліктерін зерттеу.

В) Жеке бастың еркін, эстетикалық қажеттіліктері мен жағымды эмоцияларын тәрбиелеу.

С) Спорттық қабілеттілікті анықтау.

Д) Спортшының еріктік дайындығының мәселелерін шапшаң психодиагностикалық тұрғыдан қарастыру.

Е) Жауаптардың барлығы дұрыс.

19. Спорт іс - әрекетінің субъектісін атаңыз.

А) Спорттық орта жүйесіндегі динамикалық тепе – теңдікті сақтау және қалыптастыру, қажетті психологиялық заңдылықтарды сипаттау.

В) Спорттық бағыт және таңдаудың психологиялық мәселелерін уақытында табу.

С) Жеке бастың даралық қасиеті мен оның психикалық күйін зерттеу.

Д) Спорт іс - әрекетінің мотивтерінің құрылымын анықтау.

Е) Шаршау және жарақат алу профилактикасын болдырмау.

20. Жаңа қимылды меңгеру және өзгерген жағдайға байланысты жаңа талаптарды меңгеру кезінде көрініс беретін адам қабілетін қалай көрсеткен болар едіңіз?

А) Бейімділік.

В) Икемділік.

С) Ептілік.

Д) Қабілеттілік.

Е) Саналылық.

Дұрыс жауап тардың кілті №1

Сұрақтың нөмері.	Дұрыс жауаптар (А,В,С,D,Е)
1.	D
2.	E
3.	C
4.	A
5.	A
6.	B
7.	C
8.	D
9.	A
10.	B
11.	E
12.	C
13.	A
14.	C
15.	B
16.	A
17.	C
18.	D
19.	E
20.	B

Дұрыс жауаптардың кілті №2

Сұрақтың нөмері.	Дұрыс жауаптар (А,В,С,D,Е)
1.	С
2.	А
3.	Е
4.	А
5.	В
6.	С
7.	В
8.	В
9.	А
10.	С
11.	В
12.	А
13.	А
14.	С
15.	Е
16.	Е
17.	А
18.	Е
19.	А
20.	С

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М.,1989.
1. Башкиров. В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М.,1987.
2. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте. М.,1987.
3. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. М.,1984.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.,1985.
5. Гиссен Л.Д. Время стрессов: обоснование и практические результаты. М., 1990.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.,1986.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М.,1985.
8. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М., 1986.
9. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев.,1990.
10. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М., 1987.
11. Коджаспаров Ю.Г. Функциональная музыка в спорте. М.,1987.
12. Крефф А-Ф., Каню М-Ф. Женщина и спорт. М.,1986.
13. Муравов И.В. Возможности организма человека. М., 1988.
14. Практикум по спортивной психологии./под ред. Волкова И.П. Спб.,2002.
15. Психология спортивной деятельности. М.,1985.
16. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. /Хрестоматия. Сост.и общ. ред. Волков И.П. Спб.,2002.
17. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.,1988.
18. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. М., 1987.

19. Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартьянов Психология физического воспитания и спорта. М., 2002.
20. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М.,1985.
21. Государев Н.А. Так становятся чемпионами. М.,1989
22. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг плюс физкультура. М.,1989.
23. Резина Ю.И. Учитесь самообладанию. М.,1987.
24. Розенцвейг Г.С. Красота - в здоровье. М.,1988.
25. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М.,1985.

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз	3
I тарау. Дене тәрбиесі және спорт психологиясына кіріспе.	
1.1 Дене мәдениеті және спорт психологиясы пәні.....	4
1.2 Спорт психологиясы, психологиялық білімнің ежелгі саласы.....	7
1.3 Спорт және дене мәдениеті психологиясының міндеттері.....	9
II тарау. Спорт іс-әрекетінің психологиялық ерекшеліктері	
2.1 Спорттағы тәрбие, оқыту және жаттығуға психологиялық сипаттама.....	16
2.2 Спорттағы қозғалыс дағдыларын қалыптастыру стадиялары.....	22
2.3 Спорттағы эмоционалды жағдай.....	24
III тарау. Спорттық дидактиканың психологиялық негіздері	
3.1 Спортшылардың дене дайындығының психологиялық ерекшеліктері.....	29
3.2 Спортшының тактикалық дайындығының психологиялық ерекшеліктері.....	32
3.3 Спортшының техникалық дайындығының психологиялық ерекшеліктері.....	37
IV тарау. Спортшының жеке басының психологиясы	
4.1 Спортшының жеке басы – спорт іс-әрекетінің субъектісі.....	41
4.2 Спорттағы жеке бас және ұжым психологиясы.....	45
V тарау. Спорт топтарының әлеуметтік психологиясы	
5.1 Спорт топтарындағы лидер және әлеуметтік-психологиялық климат.....	51
5.2 Спорттағы қарым – қатынастың психологиялық негіздері....	54
VI тарау. Спорт іс-әрекетін психологиялық қамтамасыз ету	
6.1 Спорт іс - әрекетіндегі темперамент және жүйке жүйесі ерекшеліктері.....	57
6.2 Спорттық іс-әрекет стильдері.....	65
6.3 Спортшылардың монотония жағдайы.....	72
VII тарау. Дене мәдениеті сабағын оқытудың психологиялық негіздері	
7.1 Дене тәрбиесі мұғалімінің іс-әрекеті.....	82
7.2 Дене тәрбиесі мұғалімінің іскерлігі мен қабілеті.....	84
7.3 Дене тәрбиесі мұғалімінің беделі және іс-әрекет стилі.....	86

7.4 Оқушы – оқыту іс-әрекетінің субъектісі.....	91
7.5 Оқушының мотивациялық сферасы.....	94
7.6 Оқушының өзіндік санасы.....	96
7.7 Оқушының эмоционалды аймағы.....	98
7.8 Оқушылардың жеке тұлғасының типтік ерекшеліктері.....	99
Тесттік тапсырма №1.....	101
Тесттік тапсырма №2.....	106
Әдебиеттер.....	113

**Сабилова Р.Ш., Жансерікова, Д.А.
Смағұлова С.А.**

**ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ
ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Пішімі 60x80/16. Қағазы офсеттік.
Баспа табағы 7,4. Көлемі 118 бет.
Таралымы 300 дана.

ЖК «Ақ Нұр», 100017
ҚР, Қарағанды қаласы, Мұстафин к-сі, 1/2

