

**А. Қ. Қосмұратов, дене дайындығы кафедрасының оқытушысы, педагогика ғылымдарының магистрі, полиция лейтенанты**  
(Қазақстан Республикасы ІІМ М. Бөкенбаев атындағы Ақтөбе заң институты)

## **ЖАРЫСТЫҢ АЛДЫНДА СПОРТШЫЛАРДЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТҰРҒЫДА ЖІГЕРЛЕНДІРУ**

Спорт психологиясының пәні — қазіргі заманғы қоғамда спорт үлкен орын алады. Ол адамның жан-жақты физикалық дамуын ғана қамтамасыз етпейді, сонымен қатар, онда моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелейді. Спорттық жаттығулардың тиімді әдістерін өңдеу үшін біріншіден — спорттық әрекетке тән заңдылықтар мен ерекшеліктерді, екіншіден — осы әрекеттің субъектісі ретінде спортшы тұлғасын зерттеу керек. Басқа ғылымдар сияқты спорт психологиясы спорттық әрекеттің маңызды жақтарына талдау береді және көптеген мәселелерін шешуге көмектеседі.

**Жаттығулардың мақсаттары орындалу үшін алдымен мынадай мәселелер шешілуге тиісті:**

1. Өзі таңдаған спорт түрінің әдістері мен жаттығу тәсілдерін үйрену.
2. Адам ағзасының мүмкіншілігін жетілдіру жолында алға қойған мақсаттарды орындау.
3. Психиканы кемелдендіру, дұрыс тәрбие алу, мінез-құлықты қалыптастыру, спорт саласындағы озық жетістіктерді үнемі пайдаланып отыру.
4. Ілімге сүйене отырып жаттығуларды пайдалы ұйымдастыра білу.
5. Жаттығулардың тиімділігін арттыру үнемі жақсы бапта болу. Осы мәселелердің жиынтығы жаттығулардың мазмұнын байытады, жоғары көрсеткіштерге жол ашады.

Психологияда спортшыға айтылу қажет сөздер: **Мен сенімдімін, Мен бақылаймын, Мен батылмын** және тағы басқа да өзін-өзі жігерлендіретін сөздер бар. Ал қажетсіз сөздер қорықпаймын, толқымаймын деген сөздерді айтқан кезде, спортшы оны қорқу, толқу деп қабылдау мүмкін.

**Спорт психологиясының негізгі міндеттері:** спортшылардың спорттық жоғары нәтижелерге жетуіне жағдай жасау ғана емес, сонымен қатар, спортшы тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін көтеру болып табылады.

**Спорт психологиясының мақсаты:** спорттық жарыстардың алдында спортшылардың психикасын сол үрдіске бейімдеп жаттықтыру және бәсекелестік мәселесінен жеңімпаз ететіндей нұсқалармен қаруландыру. Жарыс барысында өзін-өзі басқара алатын дәрежеге жеткізу. Жарысты сәтті өткізу үшін физикалық және тактикалық дайындықтың жоғары деңгейде болуы жеткілікті емес. Қозғалыс, сенсомоторлы дағдылармен қоса интеллектуалды дағдылар және топтық әрекет дағдыларының маңыздылығы артуда. Сондықтан жарыс алдындағы дайындықта әртүрлі психикалық процестер мен қалыптар үлкен мәнге ие болады. Сондай-ақ психологиялық факторлар мен жарысқа қатысу үшін спортшыларды психологиялық дайындаудың рөлі өсуде. Мұндай дайындықтың әдіс тәсілдерін өңдеу — спорт психологиясының негізгі қызметінің бірі. Бұл қызметті жүзеге асыру үшін мыналарды іске асыру қажет: а) жарыс жағдайында психика қызметінің заңдылықтарын зерттеу және жарыстық әрекеттің тұрақтылығы мен сенімділігін арттыратын әдістерді өңдеу; б) жарыс алдындағы және жарыс жағдайында пайда болатын психикалық қалыпты зерттеу;

в) психопрофилактиканы дамыту, спортшыларды шынықтырудың психологиялық жолдарын, әдістерін және тәсілдерін қалыптастыру және психологиялық жаракатқа төзімділігін арттыру<sup>1</sup>.

Қазіргі таңда спорттың сан алуан түрі бар. Олардың барлығы спорттық жарыстарға және жүйелік жаттығуларға қатысуды талап етеді.

Бұл күнде спорт психологиясын зерттеуге деген зор қызығушылықтар туындауда. Әлемнің көптеген елдерінде спорт психологиясының ғылыми жетілуі жүруде. Спорт психологиясы — спорттық әрекет жағдайында адамның психикасының заңдылықтарын, дамуын, көрінісін зерттейтін психологиялық ғылым саласы. Спорттық әрекеттің адамның басқа әрекеттерінен қандай айырмашылығы бар? Спорт спецификасы — жарыстарда жеңіске жету мақсатымен өзін күнделікті физикалық және психикалық жүктемеге салуға мүмкіндік беретін жоғары

мотивацияда. Осы мотивация арқасында спорт адамның мүмкіндіктерінің табиғи лабораториясына айналды. Спорт психологиясы жарыс және жаттығу жағдайындағы ұжым және жеке адамның психикалық әрекетінің заңдылықтарын зерттейді. Спорт психологиясы адамның жаттығу және жарыс жағдайындағы психикалық әрекет заңдылықтарын қарастырады.

Спортшыға жарыс кезінде, жарыс жаттығуларын орындау кезінде кездесетін психологиялық қиындықтарды жеңуге тәрбиелейтін педагогикалық үрдісті психологиялық дайындық дейміз.

Психологиялық дайындық процесі екі бөлімнен тұрады:

1. Жалпы психологиялық дайындық. Ол спортшыны спортпен жүйелі түрде айналысуға, қиыншылықтарды жеңуге, еңбек сүйгіш азамат ретінде тәрбиелеуге бағытталған.

2. Арнайы психологиялық дайындық. Жарысқа қатысуға дайындайтын бұл арнайы дайындық жарыс болар алдындағы кезеңде спортшының спорттық күреске психикалық дайын күйге түсуіне бағытталған.

Психикалық дайындыққа батылдық, қайсарлық, ынталылық, табандылық, тәуекелшілік, ұстамдылық секілді жігер, қайрат дайындығы кіреді. Психологиялық дайындық әртүрлі әдістермен іске асады. **Тиянақты жаттығу әдісі** — дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен спортшыларды жаттығуға керек психикалық күйге түсіру.

**Психикалық реттеу жаттығуларының әдісі** — көңіл-күйді көтеру, көңілдену, қиыншылықтарды жеңуге ойша дайындалу, тактикалық ойлауды дамыту, сыртқы қоршаған ортаны тез сезіну, келешек істелетін жұмыстарға дайындалу, жинақталу және т.б. әдіс-тәсілдер. Идеомоторлық жаттығулар әдісі — жаттығуларды ойша қайталау арқылы негізгі қимылдарға бар ықылас зейінін аудару.

**Спорттағы психодиагностика әдісі** — КБС (К-көңіл күйі, Б-белсенділік, С-сергектік) әдістемесі бойынша еске сақтау, ықылас, қозғалыс жылдамдығын, алаңдаушылық деңгейін, көңіл-күй көрсеткіштерінің өзгеру деңгейінің әртүрлі аспаптар, тәсілдер арқылы анықтау<sup>2</sup>.

**Теориялық дайындық әдісі** — спортшыларды дайындайтын заңдылықтарын, олардың әдістемелерін үйрену. Теориялық дайындықсыз дайындықтың басқа жақтарын іске асыру мүмкін емес. Спортшы, сонымен қатар, арнайы дәрістерді тыңдап, спорт туралы жазылған ғылыми-әдістемелік, көркем, тарихи әдебиеттерді оқып, кинофильмдер көріп білімін дамытып отырғаны жөн. Спортшыны спорт түрінен дайындау жүйесінде теориялық дайындықтың маңызы ерекше спортшы теориялық ақпараттарды көп білген сайын, спорттағы жетістіктер тезірек жоғарылайды. Теориялық білім спортшыға спорттық жетістіктерге жылдам жетуге ғана емес, күнделікті өмірде де, маңайындағы адамдарды салауатты өмір салтына насихаттауда да қажет болады.

Теориялық дайындық бағдарламасы кең көлемде болғаны дұрыс. Ол мынандай бөлімдерге бөлінеді:

1. Дене мәдениеті мен спорттың Қазақстанда дамуы, оның қоғамдағы рөлі.
2. Спорт түрінің пайда болуы, дамуы, қазіргі жағдайы.
3. Дене жаттығуларының адам ағзасына әсері.
4. Спортшының гигиенасы, тамақтануы, шынығуы, күн тәртібі туралы мағлұматтар.
5. Дәрігерлік бақылау, өзін-өзі бақылау, жарақаттарды болдырмау, емделе білу жолдары мен спорттық массаж.
6. Спорттық жаттықтырудың негізгі әдістемелері.
7. Спортшының жалпы және арнайы дене қуаты дайындығы.
8. Спортшының техникасы, тактикасы және оларды жетілдіру әдістері.
9. Спорттық жаттықтыруды жоспарлау.
10. Спорт түрінен өткізілетін жарыс ережесі<sup>3</sup>.

Жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жету үшін спортшы көп жылдар бойы 10 жылдан артық мөлшерде үзіліссіз жаттығуы керек. Сонымен қатар менің пікірім бойынша спортшыларды отаншылшылдыққа тәрбиелеу басты мақсат болса, отаншылдық сана, отаншылдық сезім, отаншылдық іс-әрекет, отаншылдыққа өзін-өзі тәрбиелеу оның басты бағыттарын құрайды. Ал оның міндеттері өсіп келе жатқан жас буындардың ар-ождан, намыс, құрмет, сүйіспеншілік сана-сезімін ояту, орнықтыру әрекеттерімен анықталуға тиіс. Осылардың барлығы жинақталып тұлғаны ерлік, батырлық, қайырымдылық, мейірімділік секілді ізгі істерден көрініс бермек. Спортшылардың отан сүйгіштігін қалыптастырудағы

қазақ балуандары ерлігін, өмірінің маңыздылығын терең түсінеді, оларға тұрақты қызығушылық тудырады және оны эмоциялы түрде қабылдайды, халық педагогикасы құндылықтары негізінде терең білім алады және патриоттық тәрбие ісінде оның маңызын толық сезінеді, патриоттық сипаттағы мазмұнды еркін талдайды, талқылау барысында өз позициясын дәйекті түрде қорғайды, мемлекеттік рәміздерге терең құрмет көрсетеді<sup>4</sup>.

#### **Спортшының психологиялық дайындығы:**

а) психиканы жарыс жағдайына адаптациялау;

ә) күшті спортшылардың концентрация, көздеу техникасы, психологиялық дайындығынан мысалдар келтіру. Оқушыларға берілген тапсырма бойынша мәліметтер жинақталып, өздеріне ұнаған мысалдарды ортаға салу.

б) аутотренинг. Аутотренинг жарысқа дейін біраз уақыт бұрын жасалады. Егер жарысқа аз ғана уақыт қалған болса, онда да жақсы эффект береді. Толық босаңсу жағдайына келу. Алда болатын жарысты анық әрі дәл елестету үшін жарыс алаңы туралы толық ақпарат жинау қажет. Егер мүмкіндік болса сол жерге бару керек немесе фото-бейне материал арқылы немесе сөзбен жеткізу қажет. Жарыс алаңын көзге елестету арқылы сол жердің жағдайына бой үйретіледі. Одан соң спортшының психологиялық күйіне кері әсер етіп тепе-теңдіктен шығаратын сәттер қағазға түсіріледі. Олар пайда болу мүмкіндігіне және психикаға әсер ету күшіне қарай жіктеледі. Содан соң осы факторларды ескере отырып, олармен жарыс кезінде болғандай етіп ойша бастан өткеріледі. Бұл жүректің жиі соғуына жеткілікті. Бірнеше жаттығудан кейін сіздің жарыс алаңына келуіңіз сіздің жай-күйіңізге ешқандай әсер етпейтінін байқайсыз, жүрегіңіз тыныш соғатын болады. Бұл жағдайға байланысты адаптация жасалды деп айтуға болады, сондықтан келесі пунктке көшеміз: мәселен садақ атуды алайық, бірінші есептік ату және ары қарай. Уақыттың көбі мейлінше мүмкін боларлық факторларға беріледі. Соның бірі — әрине «10»-ға көбірек тию. Егер сіз көңіл-күйіңізді жоғары нәтижеге келтірсеңіз, онда көп оғыңыздың «ондыққа» тию мүмкіндігі артады да, сіз бұған дайын болуыңыз қажет. Жарыс жағдайын модельдеу кезінде ең бастысы сәл ғана қозу пайда болғаны дұрыс, содан соң осы күйде атысты елестетеміз. Жай ғана атысты емес, атап айтқанда дұрыс атудың бұлшық ет сезімін. Бұл жаттығулардың пайдасы мынада, спортшының психикасы жаттығып, одан әрі алдағы жұмысты табысты орындауға бағдарламаланады.

Қорытындылай келе спортшы қоғамдық орында өзін-өзі ұстауға дағдыланып, тәртіптілікке, ұжымның мүддесін ойлау сезіміне тәрбиеленіп, басқа да, жақсы әдеттерді бойына сіңіру керек. Сонда ғана ол саналы азамат болып өседі деп айтқым келеді.

- 
- <sup>1</sup> Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. — М., 1995.
  - <sup>2</sup> Алексеев А. В. О психологической подготовке в спорте. — М., 1995.
  - <sup>3</sup> Гогунев Е. Н, Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб., завед. — М., 2000.
  - <sup>4</sup> Пуни А. Ц. Психология. — М., 1984.