

ХҒТАР 13.00.02

К.Қ. Базарбаева
Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан
(E-mail: bazarbaeva1969@mail.ru)

Спортшыларды жарысқа психологиялық дайындау

Аннотация. Бұл мақалада автор жарыстардан жемісті шығу спортшының физикалық, техникалық және тактикалық дайындығының жоғары деңгейіне ғана емес, оның психологиялық дайындығына да байланысты болатыны белгілі. Шын мәнісінде де, өзінің физикалық, техникалық және тактикалық қабілеттерін, дағдылары мен икемдерін толығымен іске асыру үшін, оған қоса жарыстардың міндетті элементі ретінде өзінің резервтегі жасырын мүмкіндіктерін ашу үшін, спортшыға спорттық қызметтегі белгілі бір жағдайларға психологиялық дайындық қажет. Бұл, тәжірибе көрсетіп отырғанындай, спортшылардың медальды қанжығасына салуға толық дайын бола тұра, психологиялық дайындығының жетіспеушілігі салдарынан өзінің қарсыласына ұтылып қалған талай мысалмен байланысты. Осыған орай, спортшылардың жарыстарға психологиялық дайындығы тек Қазақстанда ғана емес, сонымен қатар бүкіл дүние жүзі бойынша да жоғары санатты спортшыларды дайындауда өзекті мәселе болып табылады.

Бұл мақалада спортшыларды жарыстарға психологиялық дайындаудың түрлері мен әдістері туралы жинақталған ақпарат ұсынылып отыр.

Түйін сөздер: спортшы, психологиялық дайындық, жарыс, әдістер мен әдіснамалар.

DOI: https://doi org/10.32523/2616-6895-2019-126-1-140-145

Өзектілігі. Қазіргі спорт әлемінде дүниежүзілік спорт аренасында жоғары жетістірге қол жеткізу және тұрақты нәтижелерге жету үшін, жалпы физикалық, техникалық-тактикалық дайындықты жетілдіру, медициналық биологиялық және допингке қарсы шарттарды қамтамасыз ету жеткіліксіз. Осы мақсатпен спортшының еңбекке қабілеттілігін арттыру және жасырын мүмкіндіктері мен әлеуетін ашу жолдарын үнемі іздену қажет. Спорттық дайындықты жетілдірудің құралдарының бірі ретінде спорттық психология жетістіктерінің қолданысы шығады.

Спортшының психологиялық дайындығының мәселесі алғаш рет кеңестік спорт психологиясында 1951 жылы бірінші Бүкіл Кеңестік спорт психологиясы бойынша кеңесте алға тартылған болатын. Дәл осы 1951 жылы дайындықтың осы тарауы кешенді педагогикалық білімнің құрамдасы ретінде қарастырыла бастады да, психологиялық дайындық атауына ие болды.

Психологиялық дайындық дегеніміз – бұл психологияның ғылыми жетістіктерінің қолданысындағы спорттық қызметтің тиімділігі мен нәтижелілігі үшін оның құралдары мен әдістерін іске асырудың қырларының бірі. Осыған орай, психологиялық дайындық

спорттың психологиялық мәдениеті арттырумен, спорт туралы ғылымдардың пәнаралық өзара әрекеттестігімен тығыз байланыста. Дүниежүзілік спорттық қауымдастықта артып отырған бәсекелестік физикалық, техникалық және тактикалық секілді дайындықтың үш түрінің жетіспейтінін көрсетіп отыр. Қазіргі спорттық жарыстар қатысушылардан тек физикалық қана емес, сонымен қатар психологиялық та энергиясының үлкен шығынын талап етеді. Физикалық және техникалық тұрғысынан жақсы дайындалған спортшы да осы мақсаты үшін оған қажетті жеке тұлғаның психологиялық функциялары мен психологиялық қырлары жеткілікті дамымағанында, жеңіске жете алмайды.

Айтылғанның барлығы спортшы дайындығының психологиялық секілді төртінші түрін дамыту қажеттілігін көрсетіп отыр. Осыған байланысты спортшылардың психологиялық дайындығы тек Қазақстанда ғана емес, сонымен қатар бүкіл дүниежүзі бойынша да өзекті мәселелердің бірі болып отыр.

Бұл еңбекте келесі әдістер қолданылды: спортшылардың жарыстарға психологиялық дайындығының қолданыста жүрген түрлерінің, құралдары мен әдістерінің, ғылыми әдістемелік әдебиеттердің, ресми интернет-ресурстардың талдаулары мен жинақтаулары.

Зерттеулердің нәтижелері мен олардың талқылаулары. Жүргізілген зерттеулердің нәтижелері қолданыстағы психологиялық дайындықтың түрлері мен әдістерін талдап шығуға, психологиялық дайындыққа спортшыны жарыстарға дайындаудың басты құрамдастарының бірі ретінде негіздеме беруге мүмкіндік берді.

Психологиялық дайындықты жалпы және арнаулы психологиялық дайындық түрлеріне жіктейді.

Жалпы психологиялық дайындық спортта түбегейлі бола тұра, адам қызметінің көптеген басқа да түрлерінде бағаланатын жеке тұлғаның әмбебап қасиеттері мен психологиялық (жалпы қамтушы, жан-жақты, көптеген мақсаттарға жарамды) қабілеттерінің қалыптасуы мен дамуына бағытталғанымен сипатталады. Жалпы психологиялық дайындыққа ұзаққа созылатын жаттығу үдерісіне дайындық, ерік-жігерінің дайындығы, әлеуметтік-психологиялық дайындық, қимыл-қозғалыс координациясын дамыту, жалпы жарыстарға дайындық, өз бетінше өзін тәрбиелеу мен рефлексия жатады (1-кесте)

1-кесте – Психологиялық дайындықтың түрлері



Арнаулы психологиялық дайындық спортшы бойында нақты жарыстарға қатысуының психологиялық дайындығын қалыптастыруға бағытталған. Жарыстарға психологиялық дайындық спортшының өз күшіне сенімімен, белгіленген мақсатына қол жеткізу үшін соңына дейін күресуге ұмтылысымен, эмоционалдық қозуындағы ұтымды деңгейімен, түрлі қолайсыз сыртқы және ішкі әсерлерге тұрақтылығының жоғары дәрежесімен, өзінің әрекеттерін, сезімдерін, спорттық күрестегі өзгеріп отырған жағдайларындағы өзінің жүріс-тұрысын ерікті басқару қабілетімен сипатталады.

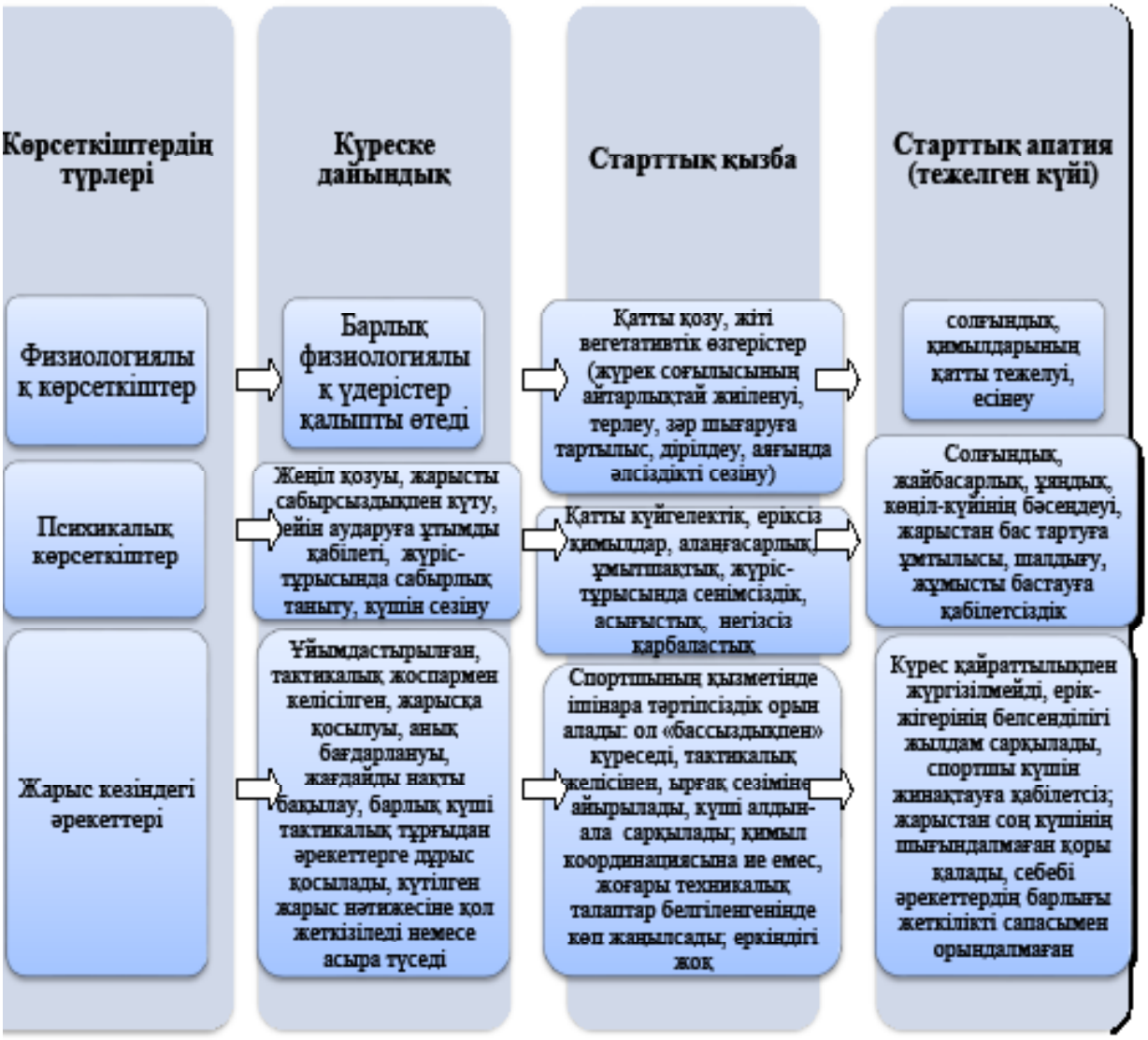
Арнаулы психологиялық дайындықтарға нақты жарыстарға дайындықты, нақты қарсыласына, жарыстың кезеңіне дайындықты, өзінің жай-күйін жағдаятты басқаруды жатқызуға болады [1].

Психологиялық дайындықтың басты міндеті ретінде спортшының бойында жеке басының сенімділігіне, өзін жетілдіру қабілетіне, алдағы жеңісіне бағытталған ерекше психологиялық жай-күйін тәрбиелеу мен келешекте дамыту шығады. Осындай дайындықтың дұрыс және кәсіпқойлықпен ұйымдастырылуы спортшының бақуаттылығына, жарыс мансабындағы табысты жолы мен тұрақты жеңісіне тікелей әсерін тигізеді. Іс жүзінде спортшыларды жарыстарға психологиялық дайындаудың келесі амалдары қолданылады:

- алдағы жарыстың шарттары мен әсіресе қарсыластары туралы жеткілікті және сенімді ақпараттың жинақталуы (фото, видео материалдарға сараптама жасау);
- жаттығу дәрежесі туралы, спортшының және команданың жарыстардың басталу сәтіне алынған мүмкіндіктері туралы ақпаратты толықтыру мен нақтылау (қарсыластың осал жерлерін біліп, оған қарсы тиімді әдіс-тәсілдерді қолдана білу);
- жарыстарға қатысудың мақсатын дұрыс анықтау және тұжырымдау (орын алу немесе жай ғана тәжірибе үшін);
- жарыстарға шығудың қоғамдық мәні бар мотивтерін қалыптастыру (медаль немесе сыйлы жүлдені жеңіп алу);
- жарыс қызметінің ықтималдылығын бағдарлау;
- ауырлығы әртүрлі жарыс кедергілерімен жолығуға арнаулы дайындық (әсіресе тосын түрлеріне) және олардан асуға жаттығу (соңғы секундттарға дейін барынды салып күресу);
- қолайсыздығы мүмкін ішкі жай-күйлерді өз бетінше реттеу амалдарын қарастыру (ішкі қорқыныш пен үрейді басып, өзіне деген сенімділікті арттыру);
- жарыстың басталу сәтіне жүйкелік-психологиялық тазалығын сақтап қалу амалдарын іріктеу және пайдалану, оны жарыстардың барысында қалпына келтіру (жарыс нәтижесі емес, күндегі жаттығу кезіндегі техниканы қайталап шығу) [2].

Жарыстың алдында спортшының ағзасында өте күрделі өзгерістер өтіп, старт алдындағы 3 негізгі нұсқасы ажыратылады (2-кесте).

2-кесте – старт алдындағы спортшыларда болатын өзгерістер сызбасы



Спортшының бойында физиологиялық және психологиялық деңгейлерінде «күреске дайындықты» шыңдау үшін түрлі психологиялық әдістер қолданылады, олардың арқасында спортшыда күрестің және жарыстың дағдарысты жағдайларында өз бетінше жинақталу функциясы дамытылады. Спортшылардың психологиялық дайындығы әдістерінің жалпы қағидаларына жататындары: спортшыларды психологиялық ағарту ісіне бағытталған лекциялар мен сұхбаттар; спортшылардың алдында басқа адамдармен сұхбаттасу; гетеро-тренинг (аутогенді жаттығуға үйрету сеансы), спортшының жоғары сезімталдылығын сақтаумен қатар жүретін ұйытумен ұйықтату, тынықтыру (гипноз), аутотренинг, ой-толғаныстар мен пікірлесу.

Аталған әдістердің кешенді қолданысы спортшының өз бетінше реттелуінің өзін жетілдіреді. Келешекте (жарыс барысында) ол сананың өз бетінше реттелу тетіктеріндегі жұмысты жеңілдетеді, өйткені бейсанасының теріс әсерін тежейді. Спортшының өзін-өзі психологиялық тәрбиелеп, жарыс кезінде қолға алып жинала білуі оның спорттық кәсіби біліктілігі мен тәжірибесіне тікелей байланысты.

Егер спортшы өзін өз бетінше тәрбелеумен айналыспайтын болса, тәрбиелеу үдерісінің пайдасы аз болады. Өзін өз бетінше тәрбиелеуге түрткі өз бетінше реттелу амалдарына үйрету арқылы іске асырылады.

Ондай амалдар мен әдістердің қатарына жататындары: мимикалық бұлшықеттердің тонусын бақылау және реттеу, спортшының бұлшықет жүйесін бақылау және реттеу, қимылдар мен сөзінің темпын бақылау және реттеу, арнайы тыныс жаттығулары, тынығу. Өзін өз бетінше реттеудің анағұрлым тиімді амалдары өзінің «Мен» деген тұрғысын бейнелеумен байланысты болады (санасын өзіне бағыттау). Олар үшін келесідей алуан түрлі амалдар тән: сюжеттік көріністер мен қиялдар арқылы көңілін аудару, өзін өз бетінше сендіру, өзін өз бетінше иландыру [3].

Қорытынды. Осылайша, спортшының келтірілген психологиялық өз бетінше реттеудің амалдарын меңгеруі үшін, жаттықтыру үдерісінде үнемі жарыс күресін және бәсекелестікті модельдеп отыру қажет. Спортшы оның ағзасында өтіп жатқан барлық үдерістерді бақылап отыруға және жарыстарда жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін қажет болатын амалдарды және әдістерді қолдануға үйренуі тиіс. Ол үшін спортшының психологиялық дайындығы тұтас оқу-жаттықтыру үдерісінің ажырамас құрамдасы болуы керек.

Әдебиеттер тізімі

1. Жоғары жетістіктер психологиясы / А.В. Родионованың редакциясында – Мәскеу: ФиС, 1999.
2. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Дене шынықтыру және спорт психологиясының негіздері. – Киев: Олимпиядалық әдебиет, 2009.
3. Григорьянц И.А. Психологиялық-педагогикалық спортшыларға көмек // Дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 2012. - №6

К.К. Bazarbayeva
L.N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan

Psychological preparation of athletes for competitions

Abstract. In this article, the author examines the issue of psychological preparation of athletes. It is known that successful performance in competitions depends not only on the high level of physical, technical and tactical readiness of the athlete, but also on his psychological readiness. Indeed, in order to fully realize their physical, technical and tactical abilities, skills and abilities, and in addition, to open up reserve capabilities as an indispensable element of the competition, an athlete needs to be psychologically prepared for certain conditions of sports activity. This is due to the fact that practice shows many examples when an athlete is fully ready to win a medal according to pre-competitive indicators, but due to insufficient psychological preparedness, he loses to his opponent at the crucial moment. In this regard, the psychological preparation of athletes for the competition is one of the pressing issues of training high-class athletes not only in Kazakhstan, but throughout the world.

The article provides generalized information about the types and methods of psychological preparation of athletes for competitions.

Key words: sportsman, psychological preparation, competition, techniques and methods.

К.К. Базарбаева
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева,
Нур-Султан, Казахстан

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Аннотация. В данной статье автор отмечает, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, раскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически подготовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Практика показывает множество примеров, когда спортсмен полностью готов к завоеванию медали, но из-за недостаточной психологической подготовленности проигрывает своему сопернику именно в решающий момент. В связи с этим психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям является одним из наиболее актуальных вопросов подготовки спортсменов высокого класса не только в Казахстане, но и во всем мире.

В статье представлена обобщенная информация о видах и методах психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: спортсмен, психологическая подготовка, соревнования, методы и методологии.

References

1. Rodyonova A.V. Jogary jetistikter psihologiyasy [Psychology of high achievements] (Moscow: 1999).
2. Wayneberg R., Gould D., Dene shynyqtyru jane sport psihologiyasynyn negizderi [Bases of psychology of physical training and sports] (Olympic Literature, Kiev, 2009).
3. Grigoryants I.A., Psihologiyalyq-pedagogikalyq sportshylarga komek [Psycho-pedagogical assistance to athletes], Dene shynyqtyru teoriyasy men praktikasy [Theory and practice of physical training]. 2012. №6.

Автор туралы мәлімет:
Базарбаева К.Қ. **–** педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Л.Н. Гумилев атындағы Евразия ұлттық университеті, Янушкевич көш., 6, Нұр-Султан, Қазақстан.
Bazarbayeva K.K. **-** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, L.N.Gumilyov Eurasian National University, Yanushkevich Str., 6, Nur-Sultan, Kazakhstan.