

**п.ғ.к., доцент Абилкасимова Г.**

*«Bolashaq» Академиясы, Қарағанды қ. Қазақстан*

**Блялов А.М.**

*«Педагогика және психология» мамандығының 2 курс магистранты*

*«Bolashaq» Академиясы, Қарағанды қ. Қазақстан*

## **СПОРТТАҒЫ ҚИЫН ЖАҒДАЙЛАРДЫ ЖЕҢУ ДЕҢГЕЙЛЕРІ**

Жеңу теориясы әдіснамасының жалпы ғылыми деңгейіне дамудың философиялық диалектикалық тұжырымдамасын қамтиды (жеңу механизмін рефлексия заңдары мен заңдылықтарына бағындыру, анықтау, қарама-қайшылықтардың бірлігі мен күресі, сандық өзгерістердің сапалық және керісінше ауысуы, басқа пікірді теріске шығарудан бас тарту); сыртқы және ішкі ортадан туындайтын қарсылықтарға байланысты даму механизмі ретінде жеңуді түсіну және қоршаған ортамен өзара әрекеттесудің белсенді, жеке процесі ретінде жеңу.

Жеңу феноменологиясы спортшының әртүрлі қызмет салаларымен байланысты және шекті спорттық жағдайларда өз өкілдігіне ие: физикалық; биологиялық; әлеуметтік; моральдық-адамгершілік жағынан өз өкілдігіне ие.

Спорттағы жарыс - бәсекеге қабілетті спорттық жағдайдың тұрақсыздығына байланысты дамитын спортшының тепе-тең емес орналасуының шекті заңдылық ретінде қарастыруға болады. Жеңу тұжырымдамасы иерархиялық түрде ұйымдастырылуы керек, мұнда жеңу сапасы мен деңгейі спортшының бірегейлігіне, спорттық мамандандырылуына, спортшының тәуелсіздігі, тәуелсіздігі мен жауапкершілігіне байланысты болады (шаралар өзін-өзі анықтау) және ол спорттық төтенше жағдайларды жеңу процесінде ұстанатын құндылықтар, мотивтер мен мағыналар.

В.В. Шиповскийдің айтуы бойынша, көп деңгейлі жеңу моделі жеңу

құбылысын белсенділіктің бір деңгейінен екіншісіне ауысу процесінде көтерілу мен қайта құру сатылары ретінде елестетуге мүмкіндік береді [1].

Дегенмен, спорттық іс-шаралар ғана емес, сонымен бірге психикалық (танымдық-эмоционалды) іс-шаралар спортшының қозғалыс саласында өзінің өкілдігіне ие, бұл оған спорттық мақсатқа жетуге және қозғалысқа физикалық қажеттілікті қанағаттандыруға мүмкіндік береді. Сондықтан психомоторлық белсенділік орындау функциясын орындайды және субъективті процестерді жүзеге асыру. Сонымен қатар, психомоторлық белсенділік субъективті мағыналарды жүзеге асыру процесінде атқарушы қызметтің рөлін ғана атқармайды. Әр түрлі спорттық іс-шаралар мен қозғалыстарды жүзеге асыру, спортшы оны орындау барысында спорттық қызметті бақылауға және түзетуге мүмкіндік беретін ақпаратты алады.

Н.А. Бернштейн[2] адам қозғалысының қазіргі заманғы теориясы мен қозғалысты басқару теориясының негізін қалады және белсенділік физиологиясының негізін қалаушы болып табылады деп анықтаған. Н.А.Бернштейн адамның табиғи қозғалыстарын ғана емес, сонымен қатар спорттық әрекеттерді терең теориялық және эмпирикалық талдау негізінде жасаған және спорттық мінез-құлықтың мақсатты детерминациясын, моториканы қалыптастыру тетіктерін және спорттағы қимылдарды құру деңгейлерін түсінуге негіз болды.

Спортшының психомоторлық белсенділігі спортшының перцептивті қызметінің бөлігі болып табылады және сол арқылы танымдық функцияны орындалады. Психомоторлық ақпаратқа негізделген мінез-құлықты үздіксіз түзету психомоторика тек спортшының қызметінде ғана емес, сонымен қатар адамның кез-келген басқа кәсіби қызметінде де реттеуші функцияны орындайды деп болжауға толық негіз береді.

Спорттағы психомоторлық әдістер өте егжей-тегжейлі дамыған. Мысалы, психикалық және ерікті реттеу механизмдерін зерттеу үшін эргографиялық әдіс қолданылады, оны К.Ж.Төребаева мен М.Н.Есенғұлова [3], Қ.Т.Тоқтарбекова [4], В.В.Андреев [5], И.П.Волкова [6], Т.Н.Султанов [7] және

т.б. өз зерттеулерінде қолданған.

Эргометриялық әдісті қолдану спортшының ерікті белсенділігіне әртүрлі психологиялық әсерді зерттеу кезінде мүмкін болады. Әр түрлі психологиялық (ынталандыру, қорқыту, мадақтау, сынауға және т.б.) яғни физикалық ынталандыру (қоңырау, электр тогы) гетерогенді әсер ету әдістері, өзін-өзі ынталандыру әдістері, өзін-өзі реттеу әдістері, өзін-өзі анықтау әдістері біртекті болуы мүмкін.

Эксперименттік процедура бірнеше әрекеттерді қамтуы мүмкін. Бірінші әрекет (бақылау) бұл негізгі эксперимент жүргізер алдында спортшының мүмкіндіктерін анықтау үшін жүзеге асырылады. Екінші әрекетті жүзеге асыру барысында стимулятордың әсер ету күші бірінші және екінші әрекеттердегі бұлшықет жұмысының нәтижелерін салыстыру арқылы анықталады.

Эксперименттік процедура барысында ауызша (дыбыстар, сөздер, тіркестер, яғни сөйлеу уақытын белгілейтін субъектілердің кез-келген мәлімдемесі, одан әрі мазмұнды талдау жүзеге асырылады), спортшылардың ауызша емес белсенділігі (қол, аяқ, бас, бет бұлшықеттерінің динамикасы, бет әлпеті мен пантомиманы тіркей отырып, субъектінің дене белсенділігі) және спортшының психосоматикалық реакциясы (тыныс алу жиілігінің өзгеруі, қызару, температура реакциялары маңдайда, қолдарда және т.б.). Эксперименттен кейін алдын-ала жасалған жоспарға сәйкес психологиялық әңгіме өткізіледі, онда экспериментатор-зерттеуші анықталған көрсеткіштер бойынша анықтау қиын болатын қосымша ақпарат алады.

Бұлшықет пен физикалық күш әдетте әртүрлі құрылымдағы динамометрлер арқылы зерттеледі. Динамометрия (грек. *dinamis* - күш) адамның әртүрлі бұлшықеттерінің физикалық күшін зерттеуге мүмкіндік береді. Физикалық күшпен кез-келген бұлшықет немесе кез-келген мүше немесе адам ағзасы жасаған физикалық стресстің (күш-жігердің) шекті деңгейі қарастырылады. Психологиялық зерттеулерде спортшылар негізінен қолдың күшін өлшеуге жүгінеді. Психодиагностикалық процедуралар процесінде алынған мәліметтер тиісті үлгілердегі орташа зерттеу нәтижелерімен

салыстырылады. Эргометриялық әдістемеде кез-келген динамометрді, атап айтқанда қол серіппелі динамометрді қолдануға болады.

Бұлшықет төзімділігі - бұл адамның әртүрлі физикалық сипаттамалардың қажетті деңгейін ұстап тұру қабілеті: күш, жылдамдық, үдеу, сапа, динамикалық параметрлер. Статикалық және динамикалық төзімділікке бөлінеді. Көбінесе статикалық төзімділік өлшенеді, ол кез-келген спорттық іс-әрекетте маңызды рөл атқарады. Эргометриялық әдістерде қол басы бұлшықеттердің төзімділігі жиі өлшенеді. Эксперименттік тәжірибеде максималды күштің 1/2 немесе 1/3 болатын стандартты күш деңгейі беріледі.

Белгіленген күш-жігерді бір уақыт аралығында ұстап тұруға жеке энергия шығыны арқылы қол жеткізу, яғни спортшының психологиялық, биологиялық және физиологиялық белсенділігінің әртүрлі түрлерімен қамтамасыз етіледі. Зерттеу тәжірибесінде спортшының психофизиологиялық белсенділігінің басқа көрсеткіштері бойынша қосымша мәліметтер алуға мүмкіндік беретін тренометрлер, кинематометрлер және басқа психофизиологиялық құралдар қосымша қолданылады.

Сонымен, спортшының психомоторлық (психофизикалық) белсенділігінің деңгейі сыртқы және ішкі физикалық шектеулерді жеңуге бағытталған. Қазіргі уақытта спорт психологиясында спортшының психомоторикасы мәселесінің кейбір аспектілерін көрсететін айтарлықтай эмпирикалық материал жинақталған. Спорт бұл спортшының бүкіл спорттық іс-әрекеті кезінде кеңістік уақыт шектеулерін, физикалық кедергілер мен қиындықтарды жеңу процесі екені белгілі. Спорттың мәні физикалық кедергілер мен қиындықтарды жеңу болып табылады. Осыған орай, физикалық шектеулерді (кедергілерді) жеңу процесінде спортшының физикалық дамуы мен жетілуі жүзеге асырылады.

#### Әдебиеттер тізімі:

1. Шиповская В.В. Преодолевающая активность личности как потенциал субъектности // Человек, субъект, личность в современной психологии : Матер.

Междунар. конф. М. : Институт психологии РАН, 2013. – С. 463-466.

2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность /под ред. О.Г.Газенко; АН СССР. - М.: Наука, 1990. - 494 с.

3. Төребаева К.Ж., Есенғұлова М.Н. Психологиялық-педагогикалық диагностика: оқу құралы. - Алматы, 2012. - 304 б.

4. Тоқтарбекова Қ.Т. Психологиялық диагностика: оқу құралы. - Өскемен: Шығыс Ақпарат баспасы, 2010. - 104 б.

5. Андреев В.В. Место понятия «преодоление» в спортивной психологии по результатам контент-анализа // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК - М., 2018. - С. 10-13.

6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. - Санкт-Петербург: Питер, 2002. - 384 с.

7. Султанов Т.Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций: автореф. ... дис. канд. психол. наук: специальность 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. Культуры» / – Санкт-Петербург, 2009. - 24 с.