

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ



ЖАС ҒАЛЫМДАР КЕҢЕСІ



Студенттер мен жас ғалымдардың
«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2016» атты
XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2016»

PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION - 2016»

2016 жыл 14 сәуір
Астана

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2016»
атты XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2016»**

**PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2016»**

2016 жыл 14 сәуір

Астана

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

Ғ 96

Ғ96 «Ғылым және білім – 2016» атты студенттер мен жас ғалымдардың XI Халық. ғыл. конф. = XI Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2016» = The XI International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2016» . – Астана: [http://www.enu.kz/ru/nauka/ nauka-i-obrazovanie/](http://www.enu.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/), 2016. – б. (қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-764-4

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

ISBN 978-9965-31-764-4

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2016

Дене еңбегі мен дене жаттығуларына тәрбиелеуді оқытуды, тамақтануды, күнделікті тиімді ұйымдастыру арқылы баланың ақыл ойы мен денесінің өсіп-дамуын дұрыс бағытқа өзгертуге болады. Жүйелі дене еңбегі, әр түрлі жаттығулар мен спорт ойындары, сезім органдары мен нерв системасы қызметін жетілдіре түседі, ой және дене еңбегіне жұмыс қабілетін жоғарылатады, организмнің құрылысын және оның реакция туғызу қабілетін өзгертеді.

Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі балалардың 3 жас пен 6 жас аралығын қамтиды. Бұл жастағы балалардың дене бітімі толық дамып бітпеген, енді өсіп, жетіліп келе жатқан клеткалардан тұрады. Бұл кезде бала өзін қалай ұстап жүрсе, ол соған әбден үйреніп кетеді де, солай қалыптасып кетеді.

Мектеп жасына дейінгі балалардың жоғары жүйке жүйелері толық дамып бітпегендіктен, күрделі дене қимылы жаттығуларын жасатуға, ойландыратын сөздерді айтуға болмайды. Өйткені, баланың физиологиялық және психологиялық өсіп жетілуіне зиян келтіреді. Осы жастағы балаларда жеке жүйке жүйелерінің негіздері қалыптаса бастайды. Сонымен қатар олардың мінезі жеке мотивінің қызығушылығы, сенімділігі арта бастайды. Бірақ, бұл қасиеттер үнемі өзгеріске ұшырап отырады. Осы жастағылардың, көбінесе, үлкендердің іс- әрекеттеріне, мінездеріне еліктейді. Үлкендердің оларды еркелетуі буырқанды сезіміне ерекше әсер етеді [5].

Мектепке дейінгі және мектеп жасында дене тәрбиесі құралдарын бағытты-мақсатты пайдаланудың әлеуметтік-педагогикалық маңызы ерекше зор. Негізінен олар төменгілерден тұрады.

Жан-жақты дене туралы білім мен тәрбиенің, денені үйлесімді дамудың берік іргетасы қаланады, еңбек ету-өндірістік, әскери және өзге де мамандықтарды ойдағыдай меңгерудің сенімді алғы шарттары жинақталады; дене және ақыл-ой жұмыс қабілеттігі тұрақты жақсы сақталады; балалардың бос уақыты қолайлы ұйымдастырылады, дене тәрбиесінің жеке бөліктері тұрмыс тіршілікке енгізіледі және оқушылар спорттық қызметке тар.

таратылды. Өзекті мәселе болғандықтан, балаларға қандай дене қимылы жаттығуларын жасатқан дұрыс болады, олар қай қимыл-әрекеті ұнатады-осының бәрін ескеру қажет. Әйтпесе, бала бойында дене қимылы жаттығуына деген салқындық пайда болуы мүмкін. Кішкентай кезінен бастап дене қимылы жаттығуларын істетуді дұрыс қалыптастыру керек.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Тайжаков С.А. Қарақов. Дене тәрбиесі- Алматы 2010 ж. – 102 б.
2. Мұсаева С.А, Бегалиев Т.Б; Жас ерекшелік педагогикасы – Астана, 2006ж – 65-67 б.
3. Қазақ совет энциклопедиясы –Алматы, 1973.-3т. – 56-58 б.
4. Жұмабаев С. Жас ерекшелік физиологиясы мен мектеп гигиенасы – Алматы, 1996ж – 23-26 б.
5. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі- Астана, 2011 ж – 58-62 б.

УДК 796.01:159.9

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Мулдашева Дилара Дауренқызы

tashigulova@mail.ru

студент специальности физическая культура и спорт гр.ФКС-22 ЕНУ им.Л.Н.Гумилева,
Астана, Казахстан

Научный руководитель - Б.Тажигулова

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях. При этом подразумевается, что психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки (общефизической, специальной физической, теоретической, тактической, технической), а также служит условием успешного выступления на соревнованиях. Реже этот термин применяется для характеристики педагогической деятельности тренеров, решающих задачи повышения психической готовности спортсменов.

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности [1].

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Наконец, весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической, тактической, теоретической). Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов.

Например, спортсмен выполнил большой объем силовых нагрузок, но не занимался психотренингом. В логике рассмотрения психологической подготовки как одного из видов подготовки он повысил свою физическую подготовленность, но не продвинулся в психологической. Однако выполнение силовой нагрузки потребовало от него значительных волевых усилий, сосредоточения внимания, вестибулярной устойчивости и проявления других психических качеств. В результате произошли изменения и в его психологической готовности, но они не были учтены. Та же самая силовая нагрузка вполне могла быть использована для развития волевых качеств или сосредоточения внимания. Тогда (в той же логике разделения видов подготовки) не были бы учтены изменения физических кондиций, что тоже неверно [2].

Представляется, что во-первых, должно быть учтено суммарное воздействие нагрузки, а во-вторых, определено соотношение целей физической и психической подготовки, при этом, несомненно, это соотношение в конечном счете определяет динамику мотивов спортсмена. Одно дело, когда спортсмен нацелен только на совершенствование силовой подготовки, а психические изменения им не осознаются (или когда он расценивает эту подготовку как только психологическую), и совсем другое дело, когда он учитывает взаимодействие этих видов подготовки, проставляет соответствующие акценты.

В связи с этим психологическая подготовка может быть рассмотрена не только как особый вид подготовки, наряду с физической, специальной, тактической, теоретической, технической, но и как особая функция каждого из этих видов подготовки – функция формирования субъективного отношения, оценки значимости всех видов проделанной работы (в том числе и вне тренировки) для успеха в спортивной деятельности. Только в этом случае достигается более высокий системный уровень подготовки, когда все действия спортсмена организуются в соответствии с логикой высоких спортивных достижений, имеют четкую мотивационную структуру. И именно эта субъективизация способствует включению целенаправленных действий спортсмена в состав деятельности.

Субъективизация – условие и процесс возникновения и развития активности человека, в котором его психика обогащается знаниями и средствами преобразования действительности, заключенными в осваиваемой деятельности. Последующее использование этого обогащенного психического образа самим субъектом при решении практических задач создает предпосылки для оценки соответствия этого образа реальной действительности. Практическая проверка реального значения психического образа для данного субъекта делает его сторонником, приверженцем или, напротив, противником осваиваемой деятельности [3] .

Итак, психологическая подготовка – это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд. Психологическая подготовка - новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней - выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Главными составляющими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели - победы или намеченного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой - точности и надежности управления этой активностью. И соревновательная целевая установка и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. Кроме того, обе составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена:

Своей разносторонней готовности к соревнованию (здесь как раз становится очевидной связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием); предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность "достижения цели.

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Исходя из сказанного, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

определение цели участия в соревновании; создание установки на достижение этой цели; формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения. Для всего этого спортсмену нужно получить и переработать множество различной информации. Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

- сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;

- формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- вероятное программирование соревновательной деятельности;
- специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
- предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;
- отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Необходимо отметить, что спортивный результат складывается из трех составляющих:

- физической подготовки;
- функциональной подготовки;

Совершенствования механизмов нервно-психической регуляции деятельности и поведения человека.

Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих "трех опор"[4] .

Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчетливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности[5] .

Психологическая подготовка предусматривает планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна базироваться на информации о возможных и явных соперниках, состоянии мест соревнований и др. Изучение этих факторов и реальная оценка уровня достижений спортсменов должны служить основой для формирования стоящей перед нами задачи.

Знание предстоящих трудностей дает возможность путем соответствующей тренировки, в том числе психологической, приучить спортсмена к нужным условиям.

Список использованных источников

1. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 152с
2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. /Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск.: СибГУФК, 2006.
3. Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В.М.Мельникова. - М., 1987.
4. Психология спорта : хрестоматия / Под ред А.Е. Тарас - М. : АСТ ; Минск : Харвест, 2007. - 375 с. - (Библиотека практической психологии).
5. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности [Текст] Спортивный психолог. - 2007. - № 1. - С. 37-42.