



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



Студенттер мен жас ғалымдардың
«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2014» атты
IX халықаралық ғылыми конференциясы

IX Международная научная конференция
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2014»

The IX International Scientific Conference for
students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION-2014»

2014 жыл 11 сәуір
11 апреля 2014 года
April 11, 2014



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

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2014»
атты IX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
IX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2014»**

**PROCEEDINGS
of the IX International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2014»**

2014 жыл 11 сәуір

Астана

УДК 001(063)
ББК 72
Ғ 96

Ғ 96

«Ғылым және білім – 2014» атты студенттер мен жас ғалымдардың IX Халықаралық ғылыми конференциясы = IX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2014» = The IX International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2014».
– Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/>, 2014. – 5831 стр.
(қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-610-4

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.

УДК 001(063)
ББК 72

ISBN 978-9965-31-610-4

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық
университеті, 2014

1. Концепция академической мобильности обучающихся высших учебных заведений Республики Казахстан (обсуждена и одобрена на совещании ректоров в рамках расширенной Коллегии Министерства образования и науки РК от 19 января 2011 года). Астана 2011
2. Артемьева Т. В. Академическая мобильность преподавателей и студентов в международном образовательном пространстве / Т. В. Артемьева // Бюл. Учен. совета. 2006. - №7. - С.24-28.
3. Кирьякова А.В. Развитие аксиологического потенциала личности в условиях университетского образования / Вестник ОГУ. Т.1. Гуманитарные науки. - 2006. - № 1 (январь). - С.6-14.
4. Богословский В. И., Писарева С. А., Тряпицына А. П. Развитие академической мобильности в многоуровневом университетском образовании. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. — 95 с.
5. Р.А.Нуртазина. Образовательная политика РК в условиях глобализации. - Алматы.: НИЦ «Гылым».2004.
6. Горюнова Л.В. Профессиональная мобильность специалиста как проблема развивающегося образования России. Ростов н/Д: РГПУ, 2006. 248с.

УДК 37

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖАРЫСҚА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ

Кошқумбаева Ляззат Боранбаевна

k.lyaska@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ-нің Әлеуметтік Ғылымдар факультетінің II курс студенті,
Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекші – Балқия Мубаракқызы

Қазіргі уақытта спорттық практикаға қатысы бар адамның ешқайсысы спортшының жарысқа психологиялық дайындығының оның жалпы даярлығының қажетті және маңызды компоненті екендігіне күмән келтірмейді.

Спортшының жарысқа психикалық даярлық күйін қамтамасыз ететін білікті психологиялық көмек – бұл бүгінгі жоғары жетістіктер спортының спецификасымен шартталған шынайы қажеттілік. Қазіргі спорттың 10-20 жыл бұрын болған спорттан айырмашылығы қандай? Біріншіден, бүгінгі спорт спорттық нәтижелердің күрт ілгері өсуімен ерекше көзге түседі. Бұл алдындағы нәтижелердің жаңартылып қана қоймай, олардың өсу темпінің жоғарылауында көрінеді. Бұған сәйкес нәтижелердің жоғарылауы спортсмендердің психикасына қатаң талаптар қояды. Екіншіден, қазіргі ірі спорт жарыстары күштері бойынша тең бәсекелестердің қатал спорттық күресі түрінде өтіп жатады. Спорттық күрестің қызу болатыны сонша, жеңімпаздар мен жүлделі орын алмағандар арасында болмашы секундтар, бірнеше сантиметр, ұпайдың жүздік немесе тіпті мыңдық дәрежесі болады.

Осыдан көрінетіндей, бүгінгі спорт чемпиондыққа үміткерлерді дайындаудың жаңа әдістерін талап етеді. Олардың бірі – психологиялық дайындық.

Спортшының жарысқа психологиялық дайындығы оның шиеленісті жарыстық жағдайлардағы әрекеттерге психикалық даярлығын қамтамасыз етуге бағытталған. Оның мақсаттарының бірі – старт алдында спортшының бойында жарыс кезінде өзінің барлық потенциалды мүмкіншіліктерін және қабілеттерін максималды түрде жүзеге асыруға көмектесетін психикалық күй қалыптастыру.

Спортшының жарыс алдындағы психикалық күйін «старталды күй» деп атаймыз. Ол әрбір спортшының бойында байқалады және алдағы жарысқа қатысуына байланысты спортшыны шиеленіскен жағдайда жауапты әрекетке жұмылдыратын ағзаның шартты рефлекторлы реакциясы түрінде туындайды. Старталды күй эмоционалды психикалық күй

болып табылады және спортшының келешекте жарыстарға қатысуына байланысты уайымдауымен байланысады. Оның санада алуан түрлі көріністері болуы мүмкін: мысалы, спортшы жарыстың табысты нәтижелер әкелуінде салыстырмалы түрде сенімді болуы мүмкін немесе өзін жарыста көрсете алатындығына күмәнданатындықтан сенімсіз болуы мүмкін. Жалпы, спортшының старталды күйі әр түрлі жағдайда әр түрлі көрінеді.

Қазіргі кезде спортшының старт алдындағы күйі әр қайсысы белгілі бір эмоционалды қозу дәрежесімен және сәйкес жүйке-психикалық қысыммен сипатталатын үш негізгі формада көрінетіні дәлелденген. Осы формалардың әр қайсысы вегетативті жылжу деңгейі мен психологиялық симптомдық кешенімен ерекшеленеді. Әдетте жарыстың алдында психикалық эмоционалды старталды күйлердің келесі түрлері жіктеледі: күресуге даярлық, старталды лихорадка және старттық апатия.

Күресуге даярлық. Жүйке-психикалық қысымның оптималды деңгейімен сипатталады. Оған айқын көрінетін, бірақ орташа деңгейдегі вегетативті жылжулар сәйкес келеді. Психологиялық синдром: стартты қатты күту, өрістейтін күтімсіздік (жарысты тезірек бастауды қалау), жеңіл және тіпті айқын эмоционалды қозу, өз күшіне парасатты сенімділік (өзінің күштеріне және бәсекелестің қабілетіне шынайы баға беру), әрекеттің жоғары мотивациясы (алдына қойған мақсатқа белсенді, бар күшімен жетуге деген ықылас), өзінің ойларын, сезімдерін, мінез-құлқын саналы реттеу және бақылау қабілеттілігі, спортшының сол жарысқа қатысуына деген жеке қызығушылығы, алдағы әрекетке барынша зейін қою, қабылдау мен ойлауды күшейту, жағымсыз әсер ететін факторларға деген жоғарғы төзімділік (белгісіз бәсекелес, жарыстың таныс емес жағдайлары, ұйымдастырудағы қателіктер, соттық қателер, көрермендердің адекватты емес реакциясы, жаттықтырушының немесе топтағы адамдардың бірінің критикалық сыны, жағымсыз климаттық жағдайлар, т.б.), т.б.

Күресуге даярлық – старт алдындағы қолайлы психикалық күй, ол спортшының өзінің қозғалыстық, еріктік, интеллектуалды мүмкіншілігін жүзеге асыруына мүмкіндік беріп, жарыстағы әрекетіне жағымды әсер етеді. Күреске даярлық кезіндегі сипаттамалар спортшының жарысқа психикалық дайындылығының сипатына сәйкес келеді.

Старталды лихорадка. Жүйке-психикалық қысымның шектен тыс деңгейімен сипатталады. Оған айқын білінетін вегетативті жылжулар (дем мен пульстің жиілеуі, қолтық пен алақандардың қатты терлеуі, жоғары қан қысымы, т.б.) сәйкес келеді. Психологиялық синдром: шектен тыс толқу, алаңдау, жоғары дәрежелі күйгелектік, көңіл-күйдің тұрақсыздығы, себепсіз беймазалық, зейінсіздік, естің әлсізденуі, қабылдау қабілетінің төмендеуі, зейін тұрақсыздығы, ойлаудың икемділігі мен логикалылығының төмендеуі, қалыпты тітіркендіргіштерге адекватты емес реакциялар, қыңырлық, өз күшін шектен тыс бағалау және бәсекелесінің күшіне тым төмен баға беру, өзінің ойларын, сезімдерін, көңіл-күйі мен мінез-құлқын бақылай алмау, себепсіз асығу. Жүйке-психологиялық қысымның жоғары болуы бұлшық еттердің жұмыс қабілетін төмендетеді және бұлшық етті-қозғалыстық сезімді бәсеңдетеді, босаңсу қасиетін нашарлатады, қозғалыс координациясын бұзады.

Старталды лихорадка – өте қолайсыз психикалық күй. Ол спортшының максималды күш жұмылдыруына және жарыс жағдайында өзінің барлық мүмкіндіктерін жүзеге асыруда кедергі келтіреді. Старталды лихорадканың теріс әсері спортшының жарыс алдында ұйқысы қашып, азапты түс көріп, жарыс алдында дем ала алмауында көрінеді.

Старттық апатия. Санадағы қорғаныс күштері арқылы тежелу және қозудың бәсеңдеуі себебінен жүйке-психикалық қысымның төмен деңгейінде көрінеді. Вегетативті функциялардың шағын жылжуымен сипатталады. Психологиялық синдром: енжарлық, ұйқышылдық, жарысуға деген ықыласының жоғалуы, жабырқаулы көңіл-күй, өз күшіне деген сенімсіздік, бәсекелесі алдындағы қорқыныш, жарысқа деген қызығушылығының жоғалуы, жағымсыз сыртқы факторларға төтеп бере алмаушылық, зейіннің бәсеңдеуі, қабылдау қабілетінің төмендеуі, ойлау мен естің өнімділігінің нашарлауы, қалыпты әрекеттердің координациясының төмендеуі, старт кезінде өзін жинақтауға қабілетсіздік, еріктік белсенділігінің күрт төмендеуі.

Старттық апатия старталды лихорадка секілді старт алдындағы қолайсыз психикалық күй болып табылады. Ол спортшының өз күшін жинақтауына мүмкіндік бермей, әрекетінің төмен деңгейде жүзеге асырылуына себепші болады. Спортшы старттық апатия кезінде бар күшін салып жарыса алмайды.

Сондықтан спортшы жарыста өзінің барлық мүмкіндіктерін жүзеге асыру үшін мынадай әрекеттерді жасауы керек:

1. Айналасындағы бөгде адамдардың, жеңіс пен сәтсіздіктің әсеріне берілмей, алуан түрлі жағдайларда әрекет ете білу;

2. Қателіктер санын төмендету үшін керекті қозғалыстарды барынша дәл әрі нақты орындау;

3. Жарыстық ахуалды бағалауды, шешімдерді қабылдап, оларды жүзеге асыруды тез әрі дұрыс жасау;

4. Жүйке-психикалық қысымды өз күшімен реттеу.

Бұл мақсаттарға тек сәйкес психологиялық дайындықтан өту арқылы қол жеткізуге болады. Негізінен, психологиялық дайындықтың бір-бірімен байланысқан, бірақ әрқайсысы өз мақсатын орындайтын үш түрі бар:

1) жалпы психологиялық дайындық;

2) жарысқа арнаулы психологиялық дайындық;

3) нақтылы жарыс кезінде жағымсыз әсерлерден психологиялық қорғану.

Жалпы психологиялық дайындық жалпы түрде спортшының жүктемелерге психикалық адаптациясын оптимизациялауды білдіреді.

Жалпы психологиялық дайындық екі жолмен шешіледі. Біріншісінде, спортшы адамның экстремалды жағдайда әрекет етуге психикалық даярлығын қамтамасыз ететін әмбебап амалдарын; эмоционалды күйлердің, эффективті әрекетті қамтамасыз ететін активация деңгейінің, концентрация және зейінді жіктеудің өзін-өзі реттеу әдістерін; максималды еріктік және физикалық күшін жұмылдыру тәсілдерін қолдануға үйретіледі. Екінші жолында сөздік-образдық модельдер көмегімен жарыстық күрес жағдайларын модельдеу амалдарына үйрету көзделген.

Қазіргі таңда психикалық әсер етудің психо-бұлшықеттік жаттығу (ПБЖ) және менталды жаттығу (МЖ) сияқты жүйелері кең қолданысқа ие.

ПБЖ жүйесін тану барысында өзін-өзі гипноздаудың негізінде жатқан екі негізгі психофизикалық фактор меңгеріледі: 1) бас миының санамен бақыланатын түске ұқсас «экранды» күйге бату (осы кезде бас миы енгізілетін ақпаратты сіңімді қабылдайды); 2) осындай күйде нақтылы өзін-өзі реттеу мақсатын шешу үшін алдын ала таңдап алынатын сөздер мен олардың ойдағы көріністерін қолдану (медитациялау).

«Менталды жаттығу» термині әр түрлі мағынада қолданылады. АҚШ және Канаданың спорттық психологтары «менталды жаттығу» деп жарысқа дайындық кезінде спортшыға кез келген мақсатты және арнайы ұйымдастырылған әсер ету жұмыстарын айтады. Ал Ресейде бұл терминнің алғашқы тілдік мағынасын (ақыл-ой, танымдық (когнитивті) дайындық) қолданады. Ол индивидтің психикалық қабілеттілігін жоғарылату және психикалық құбылыстарды оңтайландыру мақсатында спортшының санасына вербалды әсер ету жүйесі ретінде түсіндіріледі.

Менталды жаттығу келесі әрекеттерден тұратын психикалық амалдар кешенін құрайды:

- айналадағы жағдайды тану және баға беру;

- психофизиологиялық және мінез-құлықтық реакцияларды бақылау;

- релаксация және тиімді әрекетті жүзеге асыруға қажетті алғышарттарды қалыптастыруға бағытталған сырттан және өзін-өзі иландыру әдістері.

Мұндай кешенді менталды жаттығу спортшының алдағы әрекетке қажетті ұстанымды қалыптастыруына және жаттығулар мен жарыстардағы экстремалды жағдайлардың жағымсыз әсерлеріне төтеп бере алуына мүмкіндік береді.

В.И. Баландин мен П.В. Бундзеннің менталды тренингтың эффективтілігіне байланысты жүргізген эксперименталды зерттеуін келтіруге болады.

Зерттеулердің бірінші бөлімінде 15-17 жастағы 18 маманданған спортшы бақылауға алынды. Оның 6-уы тек бақыланушы болса, қалған 12-сі үш ай ішінде аптасына 2-3 рет негізгі жаттығудан кейін менталды тренингтің базалық және арнаулы психикалық қасиеттерді дамыту курстары бойынша аудиобағдарламаларды жатып тыңдаған. Бағдарламалар 10-15 мин тыңдалды.

Менталды жаттығудың аудиокурсының алдында және одан кейін спортшылар психикалық процестердің, вегетативті қамсыздандырудың және тұлғалық қасиеттердің бағалануынан тұрған кешенді тестілеуден өтті.

Зерттеудің екінші бөлімінде ақпан және мамыр аралығында(үш ай) аптасына бес рет жаттығудан кейін бірінші, екінші және үшінші таспаларының аудиокурсын жатып тыңдаған 17-20 жастағы 23 самбо күресшілері бақыланды. Бағдарлама ұзақтылығы – 10-15 мин. Спортшылар менталды тренингтің басы мен аяғында ағзаның вегетативті қамсыздандырылуын, рефлексометрия әдісі бойынша психомоторика және психомоторлы координациясын, психикалық өрісін бағалаудан тұрған кешенді тестілеуден өтті. Спортшылардың жарыстық сенімділігінің негізінде жатқан тұлғалық қасиеттер Айзенк әдістемесі бойынша экстра-интроверсияны, нейротизмді, Розенцвейгтің суреттік тесті бойынша фрустрацияны, Спилбергер бойынша мазасыздану деңгейін, Белов бойынша темпераментті бағалады. Сонымен бірге, талаптылық және лидерлікке икемділік анықталды. Әрбір көрсеткіш арнайы жасалған 9-баллдық шкала бойынша бағаланды. Бұл белгілі бір қызметтік саланың интегралды бағасын анықтауға мүмкіндік берді. Алынған мәліметтер параметрлік емес және дәрежелердің корреляциясы әдістері арқылы статистикалық түрде өңделген.

Кесте 1. Зерттелген спортшылардың вегетативті көрсеткіштерінің өзгерістері

Вегетативті көрсеткіштер	Эксперименталды топ			Бақыланушы топ		
	I	II		I	II	
ЧСС, уд/мин	67 ±3,2	63 ±3,5	0,05	64 ±5,1	66 ±9,5	0,05
Дем шығару кезінде демді ұстау, с	27 ±1,8	29 ±3,3	0,05	24 ±2,5	30 ±5,1	0,05
Кердо индексі, %	- 14±4,9	- 18±6,1	0,05	- 21±10,8	- 17±11,4	0,05
Жүрек-қан тамырлар жүйесінің төзімділік коэффициенті, бірл.						
Артериалды қысым:	19 ±1,6	14 ±1,1	0,05	13 ±1,7	14 ±2,1	0,05
Максималды	11 2±2,3	11 8±2,8	0,05	12 7±6,2	12 1±4,4	0,05
Минималды	75 ±1,8	72 ±1,8	0,05	78 ±3,5	73 ±5,3	0,05
Пульстік	37 ±2,7	46 ±1,8	0,05	49 ±3,5	48 ±3,5	0,05
Вегетатиканың интегралды көрсеткіші, балл	4, 5±0,3	5, 4±0,3	0,05	5, 1±0,5	5, 3±0,9	0,05

Ескерту. Мұнда және ары қарай: I – бірінші тексеру нәтижелері, II – екінші тексеру нәтижелері, p – айырмашылықтар деректілігі.

Алынған нәтижелер және оларды талқылау.

Тексеру нәтижелері 1-кестеде көрсетілген.

1-кестедегі мәліметтер бойынша эксперименталды топта спортшылардың ағзаларының вегетативті қамсыздандырылуының жақсаруы байқалды. Вегетатиканың интегралды көрсеткіші статикалық түрде көрінерліктей жақсарды. Ал бақыланушы топта вегетативті көрсеткіштердегі жағымды өзгерістер байқалмаған.

Арнаулы психологиялық дайындық спортшының тиімді жарыстық әрекетке дайырлығын қалыптастыруға бағытталған.

Арнаулы психологиялық дайындық келесі жеке мәселелерді шешуге бағытталған:

- Спортшы үшін жетекші болып табылатын әлеуметтік құндылықтарға бағдарлану;
- Спортшының бойында «ішкі тіректерді» қалыптастыру;
- Психикалық тосқауылдардан арылу, әсіресе нақты бір бәсекелеспен күресте пайда болатындардан;
- Алдағы күрес жағдайларын психологиялық модельдеу;
- Тікелей жарыс алдында әрекеттердің психологиялық бағдарламасын жасау.

Психологиялық(психикалық) қорғаныс конфликтті саналы түрде қабылдауға байланысты туындайтын қорқыныш сезімін минималды дәрежеге жеткізу және жоюға бағытталған тұлғаны тұрақтандырудың арнайы реттеуші жүйесі болып табылады. Спортшының жарыс барысындағы жағымсыз әсерлерден мұндай қорғанысы жаттықтырушы тарапынан(немесе өзін-өзі реттеу арқылы спортшының өз тарапынан) спортшының қолайсыз күйін өзгертуге және алмастыруға бағытталған жедел психолого-педагогикалық араласуында көрініс табады. Әдетте психологиялық қорғанысты эмоционалды тұрақтылық, сенімділік, мақсатқа бағыттылықты, яғни спортшының дәйектілігін қалыптастырумен байланыстырады. Осындай психологиялық шаралар психикалық қысымға түсіретін жағдайлардың жағымсыз әсерлеріне қарсы психикалық қорғанысты құру және спортшының оптималды жағдайға «шығу» стратегиясын жасау үшін жүргізіледі.

Қазіргі таңда психологиялық ғылымдардың жедел дамуы арқасында адам өмірінің барлық салаларының психологиялық қамсыздандырылуы байқалады. Сол сияқты спорт саласы да психологиялық білімдерді қолдану арқылы спортшылардың өз әрекетін тиімді ұйымдастыруында үлкен роль атқарады. Спортшының жарысқа тек физикалық қана емес психологиялық дайындығын жүзеге асыру маңыздылығы мойындалған болатын. Себебі жарысқа психологиялық даярлығы бар спортшы өз күші мен энергиясын қобалжу мен қорқудың орнына өз әрекетін барынша нәтижелі әрі сәтті орындап шығуына жұмсайды.

Қолданылған әдебиет

1.Баландин В.И., Бундзен П.В. Повышение функциональных возможностей и соревновательной надежности юных спортсменов методом ментальной тренировки// науч.-метод. Журнал «Физическая культура», 1997, №4

2.Братилов, М.Л. Защита от эмоционального стресса: методические рекомендации для тренеров, преподавателей, учителей, студентов / М.Л. Братилов, В.С. Старыгин; Алт. гос. техн. ун-т, БТИ. – Бийск: Изд-во Алт. гос. тех. ун-та, 2009. – 48 с.

3.Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях. – Пермь, 1974, 24с.

4.Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. - М.: Академический Проект Фонд Мир, 2004, 500с.

ӘОЖ 37.022: 371.381:578

СТУДЕНТТЕРДІ ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУДЕГІ МӘДЕНИ МҰРА БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ ОРНЫ

Көшкінбай Қ