



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ТҰҢҒЫШ ПРЕЗИДЕНТІ - ЕЛБАСЫНЫҢ ҚОРЫ

«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ – 2017»

студенттер мен жас ғалымдардың
XII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

XII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ – 2017»

PROCEEDINGS

of the XII International Scientific Conference
for students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION - 2017»



14th April 2017, Astana



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

**«Ғылым және білім - 2017»
студенттер мен жас ғалымдардың
XII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2017»**

**PROCEEDINGS
of the XII International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2017»**

2017 жыл 14 сәуір

Астана

УДК 378

ББК 74.58

Ғ 96

Ғ 96

«Ғылым және білім – 2017» студенттер мен жас ғалымдардың XII Халықаралық ғылыми конференциясы = The XII International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2017» = XII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2017». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/>, 2017. – 7466 стр. (қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-827-6

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 378

ББК 74.58

ISBN 978-9965-31-827-6

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2017

**ЕРЕКШЕ ЖАҒДАЙДЫ ҚАЖЕТ ЕТЕТІН СПОРТШЫЛАРДЫҢ
ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ЖАЙ-КҮЙІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ
МЕН ДАЙЫНДЫҚ ЖАҒДАЙЫН ДИАГНОСТИКАЛАУ**

Абильбаев Адильхан Серикбаевич

adik_94.01@bk.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ

Әлеуметтік ғылымдар факультеті

Әлеуметтік педагогика және өзін өзі тану кафедрасының магистранты

Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Б.С.Байменова

Паралимпиадалық ойындар спорт түрінің ең бұқаралы түрі. Спорттық ойындардың атақтылығы ең алдымен оның көріністілігімен, эмоционалды қызбалылығымен және спортсменнің психикалық, қозғалғыштық және еріктік қасиеттеріне жан – жақты әсер етуімен түсіндіріледі.

Спортпен айналысу жүйке жүйеге оң әсер етеді. Жүйке жүйесі қызметінің жақсарғаны әсер ету және бағдарлану жылдамдығының артуынан, көп жағдайда қабылдаудың артуынан, зейіннің ауыспалылығынан, салмақтылықтан және паралимпиадалық ойындарда бәсекелестік күрес деңгейінің артуы тек қана жан-жақты физикалық дайындықтың әдіс-тәсілдерін жетілдіруді талап етпейді, сонымен қатар спортсменнің психологиялық саулығын жетілдіруді талап етеді.

Спорттағы эмоционалды жай-күйдің ерекшеліктері. Спорттық әрекет күшті және айқын эмоционалды жай-күймен ерекшеленеді. Эмоциясыз спорт болмайды. Спорттық әрекеттің күшті сезімдермен құнарлығы, олардың эмоционалды тартымдылығы – бұл спорттың адам тұлғасына жағымды әсер етуінің маңызды жағдайы. Бірақ спорттағы эмоционалды мазасызданулар басқа эмоциялар сияқты стеникалық және астеникалық болады және адамның органикалық процесі мен жүріс-тұрысына жағымды, сонымен бірге жағымсыз әсер етуі мүмкін.

Спорттық әрекет процесінде көрінетін алуан түрлі эмоциалардың ішінен келесілерден бөліп көрсетуге болады:

1. Спорттық жаттығулар барысында организм жұмысының мағыналы өзгеріске ұшырауына байланысты эмоционалды жай-күй. Спорттық жаттығулардың маңызды ерекшеліктерін құрайтын, жоғары бұлшық ет белсенділігі қалыпты өтіп жатса, эйфория (әрекеттердің, сөздің жоғары деңгейде жандануы), жарқындықпен және сергектіктің стеникалық сезімдері болады.

Көп жаттыққан жағдайда бұлшық ет белсенділігі астеникалық эмоция туғызады: күшсіздену, қанағаттанбау және т.б.

2. Техникалық күрделі, қиын және қауіпті дене шынықтыру жаттығуларын жоғарғы деңгейде жетік орындаумен байланысты эмоционалды жай-күй. Бұл эмоциялар ағзаның жалпы жұмыс істеу қабілетінің жоғарғы жағдайында, айтылған әрекеттерді орындағандағы жеңісті сезіну және өзінің керемет деп санауды білдіреді. Себебі өзінді күшті, епті, батыл, ержүрек, төзімді, өз күшіне сенімді, қиын жаттығуларды орындай алатын деп сезіну жағымды әсер етеді.

Бұл сезімдердің көмегімен спортшы өте күрделі қиындықтарды шешуге ерік әрекеттерін бағыттай алады. Осының арқасында спортшының өзі ғана емес, қоршағандары да оның жеке жетістіктерін бағалай алады. Көп еріктік әрекетті қажет еткен спорттық тапсырманы сәтті шешкен спортсмен тек басқалардың көз алдында емес, сонымен қатар өзінің көз алдында өседі. Және керісінше, кейде кейбір спорттық тапсырмалар кезінде қиын жаттығуларды орындамай алмаса немесе жарақат алып қалса, астеникалық эмоционалды жай-күй болады: өз-өзіне сенбеушілік, қорқыныш, тежелу және тағы басқалары.

Қауіпті дене шынықтыру жаттығуларын орындау барысындағы сәттіліктердің стеникалық сезімі көмегімен үрейдің алдын алады. Спорттық техниканы жетік білетін тәжірибелі спортшыда қорқыныш сезімі мен қауіпті сезіну жүріс-тұрысына кері әсер етпейді, керісінше қауіптің алдын алуға бағытталған күш жиналады. Мұндай жағдайда спортшы тағы да тәуекелге барғысы келеді, себебі қорқыныш элементі оны рахаттандырады және ол өзінің қауіпті кедергіні жеңе алатынына өзінің ақылы мен күшіне көзі жетеді.

3. Спорттық күрес барысымен байланысты эмоционалды жай-күй. Бұл эмоциялар өте қызбалы сипатқа ие, оларды жеңіске немесе жақсы нәтижеге жетуге бағытталған әрекеттер байқалады. Өзінің интенсивтілігі бойынша олар адамның күнделікті әрекетіндегі эмоционалды жағдайлардан асып кетеді. Көп жағдайда олар эмоционалды қызбалылықтың мимикасынан көрініс табады.

Спорттық күрес процесінде жауапты соққыны сәтті орындағанда (мысалы, футбол добы қарсыластардың қақпасына кірсе), сәттіліктің эмоционалды жай-күйі аффект деңгейінде болуы мүмкін. Сәтсіздіктерде абыржу, әлсіздік, өзіне сенбеушілік сезімі пайда болады[1].

«Спорттық ашу» деп аталған және үлкен диномогенді мағынасы бар спорттық сайыс кезіндегі эмоционалды жағдай қатты қызбалықпен сипатталады. Бұл жағдайда спортшы шаршағанын сезбейді, өз бойында тылсым күш сезінеді, оның барлық психикалық процестері күшейеді, ол өте тез және күшті реакцияларды орындай алады.

4. Эстетикалық эмоциялар көп жағдайда олар дене шынықтыру жаттығуларын мүлтіксіз орындауды сипаттайтын қозғалыс ритмін, олардың формасының және басқа жақтарының әдемілігін қабылдаумен байланысты болады. Бұл сезім гимнастикамен, конькимен сырғанаумен айналасуда пайда болады. Спорттық жаттығулар немесе жарыс өтіп жатқан сыртқы жағдайды қабылдаумен байланысты сезімдер үлкен эстетикалық мағынаға ие. Оның салтанаттылығы, әдемі сыртқы көркемделуі, қатысушылар киінген бірдей форма, көптеген көрермендердің болуы, олардың спортшыларды қызыға, зейін салып бақылауы – осының бәрі жарысқа қатысқанда көтеріңкі эмоционалды жағдай қалыптастырады, жеңіске жетуге ерікпейді және өзінің спорттық дайындығын жақсы жағынан көрсетуге итермелейді.

Егер жарыстың сыртқы жағдайында күнделіктідей болса, спортшыларда астеникалық эмоционалды жағдай болуы мүмкін.

5. Өзінің спорттық әрекетінің қоғамдық маңызын түсінумен байланысты адамгершілік сезімдері. Олар спортшының қиындықтарды шешуге қажет бүкіл күшін мобилизациялайтын стимул болып табылады. Спорттық сайыс нәтижесі көп жағдайда спортшының адамгершілік сезімі мен тырысушылығына байланысты.

Бұған ұжым алдындағы жауапкершілік сезімі көмектеседі. Бұл сезімге ие спортшы өзінің ұжымының мүддесі үшін, қаншалықты қиын болса да, ешқашан күрестен бас тартпайды.

Осыдан спорттық әрекетке төмендегілер тән:

а) спортшының тұлғасын басып алатын және оның әрекетіне үлкен әсер ететін, айқын және күшті эмоционалды жай-күй; бір уақытта бұл спортсменнен өзінің эмоциясын басқара алуды және астеникалық сипатқа иелеріне қарсы тұра алуды талап етеді;

б) сапасы бойынша әр түрлі эмоцияларды қамтитын эмоционалды жай-күйдің әр түрлілігі бұлшық ет әрекетімен байланысты жай тұлғалық сезімдерден, негізінде спорттық ұжымды бірге жинайтын қызығулақтарының жалпылығы жатқан адамгершілік сезімдерге дейін.

в) спорттық жарыс уақытындағы эмоционалды жағдайдың динамикалылығы, кейде өзінің сипаты бойынша қарама-қарсыларға және бір сезімнен басқаларына тез ауысу. Бұған үлкен интенсивтілікпен өтетін спорттық жарыстардың динамикалылығы мүмкіндік береді.

Спортсменнің психикалық дайындық жағдайын диагностикалау.

Жарысқа психикалық дайындықты адамның алуан түрлі психикалық жағдайының бірі деп қарастыру керек. Ресейде адамның психикалық жағдайының мәселелерін Н.Д. Левитов, Л.П.Матвеев, Н.К.Ковалев қарастырды. Әр психикалық жағдай мазасыздану және сонымен

катар, сыртқы әрекет пен жүріс – тұрыстағы белсенділіктің көрінісі. Барлық психикалық жағдай уақытша, бірақ олардың ұзақтығы мағыналы қиырда (секундпен бірнеше күнге) өзгеріп отыруы мүмкін.

Психикалық жағдайдың физиологиялық негізі – ми қабығының әрекеттік немесе тыныштық жағдайына, әсіресе қиын мәселені шешумен байланысты оның әр түрлі фазалық жағдайына тәуелді үлкен ми жарты шарларының белгілі бір функционалды деңгейі. Ми қабығының функционалды деңгейі, яғни психикалық жағдайы адам өмір сүріп және әрекет ететін сыртқы ортаның және онымен бірлесе әрекет ететін адам организмінің ішкі ортасының әсерінен әрқашан детерминацияланады. Психикалық жағдай қайта – қайта пайда бола берсе, тұрақты болады және өмірінің сол немесе ұқсас жағдайы қайталанса қайта пайда болады[2].

Жалпы психология мәліметтеріне сүйене отырып және спорт алдындағы жағдайдың, жарысқа еріктік дайындықтың сан-алуан зерттеулерінің нәтижесін қолданып профессор А.Ц. Пуни жарысқа психикалық дайындық жағдайын былай түсіндіреді: спортсменнің өз күшіне сенімін, қойған мақсатына жету үшін сонына дейін белсенді күресуді, эмоционалды қозудың оптималды деңгейін, жағымсыз сыртқы және ішкі кедергілерге жоғары дәрежеде төзе алуды, өз әрекетін, ойларын, сезімдерін, барлық жүріс – тұрысын басқара алуын білдіретін қиын әрі тұтас тұлға көрінісі және мұның бәрі жарыстың жоғары деңгейінде ынталы, аффектілі атмосферасында болады.

Егер бұл қысқаша мінездемені анализдесе, спортсменнің типологиялық белгілеріне тәуелді тұлғаның тұтастай көрінісі білдіру әр түрлілігімен ерекшеленетінін анықтауға болады. Егер жоғарыда айтылған жарысқа психикалық дайындық жағдайы синдромының белгілер жүйесін бөлшектеп қарастырса, оған мыналар кіреді деп айтуға болады:

– келесілер болғанда:

- а) мақсаттылық;
- ә) шыдамдылық;
- б) өзін-өзі ұстай білу;
- в) өз еркілік, барлық еріктік қасиеттер.

– ақыл жұмсақтығы;

– бақылампаздық;

– көрінісі оптималды деңгейдегі стеникалық эмоция;

– толық шоғырлану және әрекет процесіндегі зейін тұрақтылығы;

– өз ойын, сезімін, әрекет және барлық жүріс – тұрысын жарыс барысында орынды реттей алу мүмкіндігі.

Барлық психикалық жағдай сияқты жарысқа дайындық жағдайының да қиын ішкі суреттемесі бар. Бұл мазасызданулар гаммасы. Спортшы болатын жарысты, өзінің қарсыластарымен кездесуді күту жағдайында болады, сайысқа шығуға дайындықты, оның барысы мен мүмкін нәтижесін ойлайды. Сол уақытта бұл мазасызданулар сыртқы көріністерімен (жүріс – тұрыс, әрекет) мінезделеді, бұл бойынша спортсменнің психикалық жағдайы мен объективті бағалауға болады. Әрине жарысқа психикалық дайындық жағдайының физиологиялық негізі күрделі және барлық психикалық жағдай сияқты уақытша болады, яғни әр түрлі ұзақтылығымен мінезделеді.

Психикалық дайындық жағдайы бұрқ етіп пайда болмайды. Жарыс жағдайында спорттық жетістіктерді жақсартуға жалпы ұмтылыс бар. Ол спортсменді жаттығу барысында тәрбиелеу және оқыту арқылы пайда болады және бекітіледі. Бұл ұмтылыс нақты жарысқа бағытталған психологиялық дайындық процесінде арнайы қалыптастырылады, себебі, кез келген жарысқа қатысу кез келген спортсмен үшін екі қайталанбас құраманың: жарыс жағдайының және спортсменнің индивидуалдылығының қайталанбауының қақтығысы[3].

Жарысқа психикалық дайындық жағдайының диагностикасы спорт психологиясының қазіргі замандағы басты мәселесі болып табылады. Бұл мәселе спорттық жетілу мен шынығу барысында жан-жақты қарастыруды қажет ететін мәселе, оны сурет –3 көруге болады.

Жарысқа психикалық дайындық жағдайын диагностикалау бұл жағдайдың негізіне

кіретін белгілерге назар аудару қажет және диагностикалық әдістер жүйесін қолдану керек. Мұндай жүйеге келесілер кіреді:

1. спорт түрлерінің спецификасына қарамай қолданыла беретін сынау (проба);
2. спорт спецификасын көрсететін арнайы сынау.

Бұл жағдайды диагностикалау бірнеше шарттарды сақтаумен байланысты, біріншіден, диагностикалық сынаулар спортсмен үшін әдетті болуы тиіс, екіншіден, әр белгіні мінездейтін көрсеткіштер типизацияланған және персонализацияланған болуы керек.



Сурет 3. Жарысқа психикалық дайындық жағдайының диагностикасын жүзеге асыру бағыттары.

Спортшының еркінің дамуы оның жалпы ақыл – ойы және тәрбиесімен тығыз байланысты. Еріктік дайындық мәселесін шешу үшін, жаттықтырушы біріншіден, шұғылданушыларда жарыс және жаттығу барысында белсенді, жағымды мотивтерді, ерікті өзі тәрбиелеуге, сайыста және жаттығуда қиындықтармен белсене күресуге, еріктік әрекеттерді максималды мобилизациялауға ұмтылуды туғызу, екіншіден, қиындықтардың алдын алу үшін міндеттерді дұрыс таңдау және өзіндік дайындалуды қадағалау.

Спортшылардың тіпті физикалық көрсеткіштері жоғары емес және спорттың тактикасы мен техникасын жетік меңгермеген жас спортшы, жарыстарда жүйелі қатысса және қажырлы жаттықса үлкен жетістікке жетеді деп сендіріп отыру қажет. Спортшыға қызық әрі салмақты қатынасты тудырған соң спортсмен еркін өз бетімен тәрбиелеуге ұмтылысты дамыту керек. Аланда сәттілік пен шеберлікке жету үшін өз көңіл – күйі мен сезімін басқаруды үйрену керек, аландағы жеңілістерде өзіне сынмен қарау керек[4]

Қолданылған әдебиеттер тізімі

- 1 Н.Д.Левитов, О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – Москва : Просвещение, 1964год.стр.344.
- 2 Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: 1991год.
- 3 Ковалев Н.К., Эффективность выполнения повторных скоростных упражнений при различных интервалах отдыха// Теория и практика физ. культуры. – 1972год. стр. 13-16.
- 4 Пуни А.Ц., Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М.: 1969год.стр.176-198.