

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРЛЕУШІ ФАКТОРЛАР

Бейсенова Д.А., Нурадилов М.Х., Нурғаш Ш.М.

Ғылыми жетекшісі: Галиева Г.Б., м.ғ.к., аға оқытушы
I. Жансүгіров атындағы университет, Талдықорған қ-сы

E- mail: gulmira.galiyeva.63@bk.ru

Спортшылардың соматикалық денсаулығының жиі бұзылуы бейімделудің көріністерінің бірі болып табылады, ол жалпы әлеуметтік бейімделудің салдары да, себебі де болуы мүмкін. Сондықтан спортшылар арасында жүйке-психикалық денсаулығының жай-күйі бейімделу механизмдерінің жұмысында мүмкін болатын бұзушылықтарды уақтылы анықтау мәселесі өте маңызды.

Тірек сөздер: Стресс, психикалық денсаулық, фактор- стресс.

Частые нарушения соматического здоровья спортсменов являются одним из проявлений дезадаптации, которая может быть как следствием, так и причиной общей социальной адаптации. Поэтому проблема своевременного выявления возможных нарушений в функционировании механизмов адаптации состояния нервно-психического здоровья у спортсменов имеет первостепенное значение.

Ключевые слова: Стресс, психическое здоровье, фактор-стресс.

Frequent violations of the somatic health of athletes are one of the manifestations of maladaptation, which can be both a consequence and a cause of general social adaptation. Therefore, the problem of timely detection of possible violations in the functioning of the mechanisms of adaptation of the state of neuropsychiatric health in athletes is of paramount importance.

Key words: Stress, mental health, stress factor

Спорт адамның басқа іс-әрекеттерінен ерекшеленеді, өйткені оның негізі күшті стресс факторы – бәсекелестік. Оның өзгергіштігі мен алдын-ала болжанбауына байланысты бұл стресске толықтай бейімделу мүмкін емес. Сондықтан спорттық жетістік сөзсіз нейробиологиялық денсаулық деңгейімен байланысты. Шетелдік зерттеулерде невротизация белгілері бар спортшылар бірдей біліктілігі бар спортшыларға ұтылатыны анықталды.

Әр адамның биоәлеуметтік негізі бар психикалық бейімделудің қатаң жеке кедергісі бар екені белгілі. Егер психикалық белсенділіктің резервтері таусылса, онда оның "серпілісі" пайда болуы мүмкін, бұл шекаралық жағдайларға – невротизация мен психопатизацияға әкеледі. Жетекші фактор-стресстік жағдайда бара бара әрекет ету үшін "еркіндік дәрежелерінің" болмауы. Психопатизация кезінде бейімделу тосқауылының биологиялық негіздері бірінші орынға шығады. Жеке бұзылулардың нәтижесінде кейіпкердің екпіні психопатияға айналуы мүмкін. Жеке тұлғаның невротизациясымен бейімделу тосқауылының әлеуметтік негізінің "серпілісі" пайда болады, ал адамның нервiнiң жоғарылауы қозғыштықпен, мазасыздықпен, тітіркенумен бірге жүреді. Стресстік күйден шығу белгілі бір адамның бейімделу қабілетімен, оның апаттық-қорғаныс механизмдерінің дамуымен, қиын жағдайларда өмір сүру қабілетімен байланысты. Адамның экстремалды орта жағдайларына психофизиологиялық бейімделуі норма шекарасындағы психологиялық реакциялардың өзгеруімен бірге жүреді. Мұнда организм өмірлік маңызды функцияларды сақтау үшін бір немесе бірнеше функцияларды құрбан етуі керек, онсыз бұл жағдайда өмір сүру мүмкін емес. Предпатология ағзаның бейімделу

"лимиттерінен" асып кетуін білдіреді. Бұл ретте: А) маңызды емес функцияларды бір мезгілде жоғалтқан кезде интеграцияның жоғары деңгейін сақтау; б) функцияларды интеграциялаудың неғұрлым төмен деңгейіне көшу; в) бірінші және екінші нұсқалардың үйлесуі мүмкін. Адаптивті психофизиологиялық норманың шекаралары жеке функционалды жүйелер үшін әр түрлі (и.Г. Малкина Пух, 2005). Соматикалық денсаулықтың жиі бұзылуы бейімделудің көріністерінің бірі болып табылады, ол жалпы әлеуметтік бейімделудің салдары да, себебі де болуы мүмкін. Сондықтан спортшылар арасында жүйке-психикалық денсаулығының жай-күйі бейімделу механизмдерінің жұмысында мүмкін болатын бұзушылықтарды уақтылы анықтау мәселесі өте маңызды. Спортшылар үшін қабылдаудың жеткіліктілігі де өте маңызды. Сонымен қатар, әртүрлі спорт түрлерімен айналысатын адамдар үшін қабылдаудың барлық белгілі түрлерінің ішінде қол жетімді емес, бірақ белгілі бір спорт түрінде басым болатын қабылдаудың белгілі бір түрлері маңызды болады. Мысалы, жекпе-жектер үшін бұл қарсыластың қимылдарын қабылдау, ал спортшылар (жүгірушілер) немесе шаңғышылар үшін – уақытты қабылдау және т. б.

Күшті физикалық және нейропсихикалық шаршау кезінде қабылдаудың жеткіліктілігі бұзылады, бұл спортшының психикалық денсаулығына әсер ете алмайды. Бұл қабылдаудың жеткіліктілігі спортшының жеке басының психикалық денсаулығын сақтау процесінде маңызды фактор екенін білдіреді.

Бұл терминнің соматикалық кеңістігі кең. Әл-ауқат әрқашан субъективті және көбінесе қанағаттану сезімімен және өзін-өзі танумен байланысты. Психологиялық әл-ауқат әртүрлі, жиі қарама-қарсы позициялардан түсіндіріледі. Сонымен, Т.Шеленков пен П. Фесенконың зерттеуінде бұл ұғымға екі қарама-қарсы көзқарас ерекшеленеді. Біріншісінің жақтаушылары "психологиялық әл-ауқат" ұғымын психологиялық денсаулық, өмір сапасы, әлеуметтік бейімделу және т. б. ұғымдармен біріктіреді.

Екінші көзқарасты және психологиялық әл-ауқатқа деген көзқарасты сүйетіндер, керісінше, бұл ұғым аталған ұғымдарға жақын деп санайды, бірақ ол олармен бірдей емес.

Бұл авторлар, біздің ойымызша, психологиялық әл-ауқатты адамның өзін және өз өмірін субъективті эмоционалды бағалауымен дұрыс байланыстырады, олар әл-ауқат болған кезде субъект өзін-өзі тануға және жеке өсуге ұмтылады. Шынында да, психологиялық әл-ауқат теріс психикалық жағдайлардың болуымен тікелей байланысты емес, дегенмен бұл олардың ауырлығына байланысты.

Жақсы қанағаттандырылған жағдайда субъективті түрде қабылданатын әл-ауқат оның компоненттерімен анықталады: физикалық, психологиялық, рухани, материалдық әл-ауқат. Айта кету керек, әл-ауқаттың барлық компоненттері бір-бірімен тығыз байланысты және бір-біріне әсер етеді, бұл тұтастық сезімін, Ішкі тепе-теңдікті және психикалық функциялар мен процестердің үйлесімділігін анықтайды.

Сонымен қатар, Л.Куликов әл-ауқаттың тек екі негізгі компонентін анықтайды: танымдық және эмоционалды.

Біздің ойымызша, адамның психологиялық әл-ауқаты-бұл өзін-өзі қанағаттандырудың субъективті қабылданған күйін, өзін-өзі тану процесін, қоршаған ортаны және өмір сапасын көрсететін интегралды фактор.

Көбінесе психикалық денсаулық дегеніміз әртүрлі психикалық қасиеттер мен процестердің тепе-теңдік күйін, оларды иелену, дұрыс пайдалану және дамыту қабілетін, сондай-ақ адам қоғамда үйлесімді жұмыс істей алатын кез-келген "ауыр" белгілердің болмауын білдіреді. Психикалық денсаулықты және жалпы денсаулықты сақтау және нығайту үшін жастардың көпшілігі спортпен белсенді айналысады. Дене шынықтыру мен спортқа арналған көптеген жұмыстар физикалық белсенділіктің адам ағзасына оң әсерін көрсетеді.

Көптеген авторлар спорттың табиғаты жеке тұлғаны өзгертудің күшті факторына ие екенін айтады. Спортпен шұғылдану барысында оның еркі, мінезі, өзін-өзі басқару қабілеті шыңдалады. Спорт моральдық жағымды құндылықтар жүйесін қалыптастыруға мүмкіндік

береді. Спорттық жарыстарға қатысу табандылықты, құнды моральдық және ерікті қасиеттерді, еркектікті және т.б. тәрбиелеуге ықпал ететіні атап өтілді. Нәтижесінде спорт тұлғаның қалыптасуына, демек, адамның психикалық денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін.

Психологиялық денсаулық-бұл биологиялық, психологиялық, әлеуметтік деңгейлердің танымдық-бағалау компонентін қамтитын жеке әл-ауқаттың интегралды сипаттамасы және ұйымдастыру, реттеу, өмір жолының тұтастығын қамтамасыз ету функцияларын орындайтын жоғары психологиялық формацияларға ерекше рөл береді. Психологиялық денсаулық жағдайына әсер ететін сыртқы және ішкі көптеген факторлар бар.

Қазіргі уақытта спорт пен дене шынықтыру барған сайын танымал бола бастаған кезде, мәселе өзекті болып отыр: адамның өмірінде тұрақты физикалық белсенділіктің болуы немесе болмауы осы адамның психологиялық денсаулығына қалай әсер етеді.

Қазіргі ғылымда "Денсаулық" ұғымы жалпыға бірдей қабылданған бірыңғай түсіндірмеге ие емес, ол полисемиямен және құрамның гетерогенділігімен сипатталады. 1948 жылы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) жарғысының кіріспесінде келтірілген анықтамаға сәйкес, денсаулық — бұл аурудың немесе физикалық ақаулардың болмауымен ғана емес, сонымен бірге толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатымен сипатталатын адамның жағдайы. Психикалық денсаулықты және жалпы денсаулықты сақтау және нығайту үшін жастардың көпшілігі спортпен белсенді айналысады. Дене шынықтыру мен спортқа арналған көптеген жұмыстар физикалық белсенділіктің адам ағзасына оң әсерін көрсетеді.

Көптеген авторлар спорттың табиғаты жеке тұлғаны өзгертудің күшті факторына ие екенін айтады. Спортпен шұғылдану барысында оның еркі, мінезі, өзін-өзі басқару қабілеті шындалады. Спорт моральдық жағымды құндылықтар жүйесін қалыптастыруға мүмкіндік береді. Спорттық жарыстарға қатысу табандылықты, құнды моральдық және ерікті қасиеттерді, еркектікті және т.б. тәрбиелеуге ықпал ететіні атап өтілді. Нәтижесінде спорт тұлғаның қалыптасуына, демек, адамның психикалық денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін.

Дене немесе физикалық денсаулық-бұл организмнің функцияларын өзін-өзі реттеудің жетілдірілуі, физиологиялық процестердің үйлесімі және қоршаған ортаның әртүрлі факторларына максималды бейімделу байқалатын дененің жағдайы. Ол дене шынықтыру дәрежесімен, физикалық дамумен, дене шынықтырумен, жаттығумен, физикалық белсенділікпен, дененің өз функцияларын орындау қабілетіне сәйкес өлшенеді және негізінен оның сақталуы мен дамуын қамтамасыз етеді. Дене денсаулығының маңызды компоненттері-ағзаның вегетативті және иммундық мәртебесі және сенсорлық денсаулық.

Психикалық денсаулық-бұл адамның сыртқы және ішкі ынталандыруларға барабар жауап беру қабілеті, өзін қоршаған ортамен теңестіру қабілеті. Психикалық денсаулықтың көрінісі-адамның психологиялық әл-ауқаты.

Әлеуметтік денсаулық-бұл әлеуметтік ортаға бейімделу, әлеуметтік функцияларды толық орындау мүмкіндігі. Әлеуметтік денсаулық әлеуметтік байланыстарды, ресурстарды, қарым-қатынас қабілетін және оның сапасын көрсетеді. Әлеуметтік денсаулық деңгейі-бұл әлеуметтік белсенділік пен адамн Көптеген авторлар психологиялық тұрғыдан сау жетілген адамдарға тән қасиеттерді сипаттайды. А. Маслоу келесі сипаттамаларды атап өтті:

- шындыққа бағдарлаудың болуы;
- өзіңізді және басқаларды олар сияқты қабылдау;
- өзіне емес, проблемаға назар аудару;
- жалғыз болу қажеттілігінің болуы;
- адамдар мен құбылыстарды қабылдауда стереотиптерге бейімділіктің болмауы;
- руханият;
- адамзатпен сәйкестендіру;
- қабілеті жақын адамдармен қатынастары;

К. Роджерстің пікірінше, адамның "толық жұмыс істеуі", яғни психологиялық денсаулық келесі жеке сипаттамаларды анықтайды, бұл:

өз ойлары мен сезімдерін терең және барабар білуді қажет ететін тәжірибеге ашықтық, жағымсыз сезімдерден жеткіліксіз психологиялық қорғауды дамыту үрдісінің болмауы мінез-құлықты таңдаудың негізі ретінде өз сезімдері мен ойларын қабылдау қабілеті.

Осылайша, психологиялық сау адам мобильді және сыртқы өзгерістерге сезімтал, бірақ белгілі бір ішкі өзегі, қауіпсіздік шегі бар, психологиялық қорғаудың тиімді әдістеріне ие, бұл оған шындықтың деструктивті факторларына қарсы тұруға және өмірлік белсенділігін оңтайландыруға мүмкіндік береді.

Қазіргі уақытта дене шынықтыру мен спорт осындай әлеуметтік күш пен маңыздылыққа ие болды, олар қоғам тарихында ешқашан болған емес. Дене шынықтыру және спорт физикалық дамудың тиімді құралы ғана емес, сонымен қатар адамның психологиялық денсаулығына оң әсер етеді.

Біздің елде дене шынықтыру және спорт рухани байлықты, моральдық тазалықты және физикалық жетілдіруді үйлесімді түрде үйлестіретін адамды тәрбиелеудің маңызды құралдарының бірі ретінде қарастырылады.

Спорт кескіндеме, мүсін, Музыка және балетпен қатар біртіндеп адамдарды адамның кемелділігі өмірдің ең әдемі құндылықтарының бірі екендігіне сендіреді. Адам қабілеттерін ашудағы спорттың ең жоғары мәні. Тек физикалық емес.

А. П. Нечаев өзінің монографиясында былай деп жазды: "қозғалыс тәрбиесі жоқ жерде толық білім туралы айту мүмкін емес екенін мойындайтын кез келді. Белгілі бір мағынада ептілік, шыдамдылық пен табандылықты бұлшықет қасиеттері деп атауға болады, ал шаршау, апатия, көңіл - күй, скучно, мазасыздық, алаңдаушылық және теңгерімсіздік-бұлшықет ақаулары". Көптеген авторлар психологиялық тұрғыдан сау жетілген адамдарға тән қасиеттерді сипаттайды. А. Маслоу келесі сипаттамаларды атап өтті:

- шындыққа бағдарлаудың болуы;
- өзіңізді және басқаларды олар сияқты қабылдау;
- өзіне емес, проблемаға назар аудару;
- адамдар мен құбылыстарды қабылдауда стереотиптерге бейімділіктің болмауы;
- адамзатпен сәйкестендіру;
- қабілеті жақын адамдармен қатынастары;

К. Роджерстің пікірінше, адамның "толық жұмыс істеуі", яғни психологиялық денсаулық келесі жеке сипаттамаларды анықтайды, бұл:

өз ойлары мен сезімдерін терең және барабар білуді қажет ететін тәжірибеге ашықтық, жағымсыз сезімдерден жеткіліксіз психологиялық қорғауды дамыту үрдісінің болмауы мінез-құлықты таңдаудың негізі ретінде өз сезімдері мен ойларын қабылдау қабілеті.

Осылайша, психологиялық сау адам мобильді және сыртқы өзгерістерге сезімтал, бірақ белгілі бір ішкі өзегі, қауіпсіздік шегі бар, психологиялық қорғаудың тиімді әдістеріне ие, бұл оған шындықтың деструктивті факторларына қарсы тұруға және өмірлік белсенділігін оңтайландыруға мүмкіндік береді.

Ерікті түрде объективті де, субъективті де қиындықтарды да жеңе алмай, спортта нәтижелі нәтижеге қол жеткізу мүмкін емес. Күнделікті сағат сайын өзіне қарсы күресті көрсете отырып, адамның өмірлік маңызды қасиеттерін қалыптастыру үшін табандылық, мақсаттылық, батылдық пен батылдықты, өзін-өзі тәрбиелеу және бастамашылық сияқты объективті жағдайлар жасау үшін қолайлы атмосфера пайда болады.

Сонымен қатар, спорттың маңызды практикалық пайдасы бар: физикалық белсенділікпен үнемі айналысатын адамдарда мазасыздық, шиеленіс және агрессия азаяды. Спорт-бұл антидепрессанттың бір түрі, ол өз проблемаларын ұмытып, жеңілдетуге және демалуға көмектеседі, бұл уақытты денеге пайдалы өткізеді.

Дозаланған жүктемелер қандағы қантты теңестіреді және созылмалы бұлшықет кернеуін жояды, бұл үнемі жүйке адамдарға тән. Мұндай физикалық белсенділік стресс деңгейін бақылауда ұстауға мүмкіндік береді, өйткені спорт жинақталған агрессияның туыстарына және дау-жанжалға емес, сырттан және пайдадан шығуына ықпал етеді.

Спорт кезінде дене эндорфиндерді шығарады-табиғи антидепрессанттар. Эндорфиндер (ми нейрондарында табиғи түрде пайда болатын апиинға ұқсас химиялық қосылыстар) адамды эйфория күйіне келтіреді, сондықтан эндорфиндер көбінесе "бақыт гормондары" немесе "қуаныш гормондары" деп аталады. Дене белсенділігі дененің барлық мүшелеріне, соның ішінде миға оттегінің белсенді ағынын тудырады. Бұл көңілсіздік, депрессия, стресс, ұйқысыздық сияқты көптеген психикалық алаңдаушылықтардың белгілерін азайтуға көмектеседі.

Дене белсенділігінің көңіл-күйге қалай әсер ететінін анықтауға арналған алғашқы зерттеу 1970 жылы жүргізілді. Оған ерлердің екі тобы қатысты. Біріншісі-алты апта бойы жаттыққан болатын: бағдарламаға жүгіру, жүзу, велосипед тебу енгізілді. Екіншісі - әдеттегі отырықшы өмір салтын жүргізді. Нәтижесінде, субъектілердің бірінші тобындағы ер адамдар депрессияға ұшыраған күйден әлдеқайда жылдам шықты.

Жүгіруден кейін қандағы осы "бақыт" гормонының деңгейі едәуір көтерілетіні анықталды: 10 минуттан кейін — 42%, ал 20 минуттан кейін — 110 %. Шыдамдылықты дамытуға бағытталған ұзақ мерзімді физикалық белсенділік қысқа уақытқа қарағанда бета-эндорфин деңгейін жоғарылатады деп болжанады. Бета-эндорфин күшті эйфориялық әсерге ие-депрессиядан шығуға және психикалық тепе-теңдікке ықпал етеді. Стресс пен күйзеліс кезеңінде адамдар қоршаған әлемнен оқшаулануға тырысады. Алайда, осы кезеңде "Розетканы" табу өте маңызды және бұл жағдайда спорт өте қолайлы. Объективті және субъективті көптеген факторлар бар: әлеуметтік сенбердің кеңеюі, жаңа мүдделердің, білім мен мақсаттардың пайда болуы, жағдайдың өзгеруі және депрессиялық Ойлардан ауысу, агрессиядан, ашуланудан және басқа да деструктивті эмоциялардан арылу. Айта кету керек, ойын (командалық) спорт түрлерімен жүйелі түрде айналысу адамның қарым-қатынас қабілеттерінің дамуына жағымды әсер етеді, мысалы, әдептілік, әдептілік, шығармашылыққа деген құштарлық, шешім қабылдаудағы Тәуелсіздік. Ұжым мен қоғам алдындағы міндет пен жауапкершілік сезімі де қалыптасады. Командада ойнайтын адам эмпатия мен қамқорлықты үйренеді.

Дене шынықтыру және спорт қоғамның әрбір мүшесіне өзінің "Мен" - ін дамыту, бекіту және білдіру, спорттық іс-әрекетке жанашырлық пен қатыстылық үшін кең мүмкіндіктер береді.

Кез-келген спорт түрінің ерекшелігі-жарыстар. Олар адамның моральдық-этикалық тәрбиесіне оң әсер етеді. Спортпен шұғылданатын және жарыстарға қатысатын адам жеке қасиеттерін дамытатын "салауатты" бәсекелестікті үйренеді. Қолданыстағы ереже жарыс күресінің барысын ғана емес, оған дайындықты да анықтайды. Ережелер спортшыдан физикалық қасиеттердің нақты көріністерін, ерікті күш-жігерді, ойлаудың белгілі бір қасиеттерін, эмоционалды толқудың қолайлы деңгейін талап етеді. Қасиеттер мен қасиеттерді қайталап көрсету қажеттілігі сөзсіз олардың дамуына әкеледі.

Спорт адамға өзіне және өз күшіне сенімділік береді. Әр адамның өзін және өз мүмкіндіктерін бағалау қажеттілігі бар. Спорттық жетістіктер арқылы өзін-өзі бағалау деңгейінің жоғарылауы ерікті ұмтылыстарға және мақсат қоюға, адамның жемісті болуына, сапасы мен пайдалылығына әсер етеді.

Спорттық іс-әрекеттің арқасында адамның интеллектуалды қабілеттерін дамыту маңызды емес. Бұл спорттық тактиканы шығармашылық іздеу, жаңа спорттық техниканы игеру, эмоцияларыңызды басқару, жедел шешімдер табу және оларды қабылдау процесіне байланысты. Мұның бәрі тереңдіктің, ендіктің, сынның, ойлаудың икемділігінің, сондай-ақ танымдық белсенділіктің дамуына ықпал етеді, бұл спорт саласындағы қарым-қатынасқа айтарлықтай ықпал етеді. Спорт денсаулықты, дененің физикалық жағдайын нығайту мен

сақтаудың маңызды аспектілерінің бірі ғана емес, сонымен бірге жеке тұлғаны тәрбиелеу құралы болып табылады.

Спортпен шұғылдану барысында адамның еркі, мінезі шыңдалады, өзін-өзі басқару, әртүрлі қиын жағдайларда тез және дұрыс жүру, уақтылы шешім қабылдау, тәуекелге бару немесе қауіп-қатерден аулақ болу қабілеті жақсарады

Жыл сайын спорт күрделене түсуде, ақылды, қызықты, бірақ спортқа деген қызығушылықтың белсенді көрінісі де артып келеді. Бұл дене шынықтыру мен спорттың адам тұлғасының қалыптасуына әсер ету үлесі үнемі өсіп келе жатқанын білдіреді.

Дене жаттығулары мен спорт адамның психикалық денсаулығын жақсартатынын тағы бір рет атап өткен жөн. Дене шынықтыру нәтижесінде жүйке кернеуі жеңілдейді, ұйқы мен әлауқат жақсарады, жұмыс қабілеті артады. Осыған байланысты кешкі жаттығулар әсіресе пайдалы, олар бір күнде жиналған жағымсыз эмоцияларды жеңілдетеді және стресстен туындаған адреналиннің артық мөлшерін "күйдіреді".

ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Спорттың адамның психологиялық денсаулығы мен жеке басына әсері. - [Электрондық ресурс].

2. Спорттың психикалық жағдайға әсері: пайдасы мен зияны. - [Электрондық ресурс].

Қатынау режимі:

3. Дене жаттығуларының адам психикасына әсері. [Электрондық ресурс].

4. Ақпаев А.Т. Спортшылар мен спорт командасының психологиялық дайындықтар негізі – Алматы, 2003.

5.Мапкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург, 2001.

6. Психология ФКиС / Под ред. Родионова А.В. – М., 2007. 7. Родионов А.В. Практическая психология ФКиС. – Махачкала, 2002.