

КҮРЕСТЕГІ КӘСІБИ ДАЯРЛАНУ ҮРДСІНДЕГІ МОТИВАЦИЯНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕРІ

Жұмашев Ж.А.

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 2 курс магистранты

Ғылыми жетекшісі: **Зауренбеков Б.З., PhD**

І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қаласы

Мақалада күресшінің тұлғалық өсу процесінде кәсіби мотивацияның психологиялық әсері қарастырылған. Күресшінің дайындалу іс-әрекетіне қатысты тұлғаны болашақ кәсіби қызметті зерттеуге итермелейтін және бағыттайтын факторлар мен процестердің жиынтығы қарастырылған.

Тірек сөздер: *мотивация, тұлға, кәсіби даярлану, психологиялық әсер.*

В статье рассматривается психологический эффект профессиональной мотивации в процессе личностного роста борца. Рассмотрены факторы и мотивы, направляющие личность на изучение будущей профессиональной деятельности в процессе подготовки деятельностью борца.

Ключевые слова: *мотивация, личность, профессиональная подготовка, психологическое воздействие.*

The article examines the psychological effect of professional motivation in the process of personal growth of a wrestler. The factors and motives that guide a person to study future professional activity in the process of training as a wrestler are considered.

Keywords: *motivation, personality, professional training, psychological impact.*

Күресші тұлғаның кәсіби мотивациясын зерттеу және кәсіби мотивациясына әсер ететін факторларды зерттеу қазіргі отандық ғылымдағы өзекті мәселелердің бірі. Балуандарды машықтандыру процесінде кәсіби мотивацияның психологиялық әсерін қарастырмас бұрын, «мотивация» ұғымының теориялық аспектілеріне тоқталған дұрыс.

Негізінен алғанда, адамның қызметке деген мотивациясы — адамды белгілі бір мақсаттарға итермелейтін қозғаушы күштердің жиынтығы деп түсіндіріледі. Бұл күштер адамның іші және сыртында болады және адамды кейбір істерді жасауға мәжбүр етеді. Сонда да басқа күштері және адамның істерінің арасындағы қарым-қатынас өте күрделі әрекеттестіктермен орталықтандырылған, ақырында әртүрлі адамдар бірдей күштердің бірдей әрекеттерін әрқалай сезінеді. Көбінесе оның, адамның тәртібі, олардың жасайтын әрекеттері кейбір әсерлерге деген реакциясына зиян келтіреді, кейін сонда оның әсер ықпалын жасау дәрежесі өзгеріп, тіпті ол әсер ететін тәртіп бағыты да өзгереді [1].

Жоғарыда негізделіп, мотивацияға толықтырылған анықтама береаламыз. Мотивация – бұл сыртқы және ішкі қозғаушы күштердің жиынтығы, олар адамды белгілі бірқызметке итермелейді, шекаралары және қызмет формаларына сұрау қояды және осы қызметке белгілі бір мақсаттарға жетуде бағыт береді.

Психологияда спортшыға айтылуы қажет сөздер: Мен сенімдімін, мен бақылаймын, мен батылмын жәнетағы басқада өзін-өзі жігерлендіретін сөздер бар. ал қажетсіз сөздер қорықпаймын, толқымаймын деген сөздерді айтқан кезде, спортшы оны қорқу, толқу деп қабылдау мүмкін.

Бұл күнде спорт психологиясын зерттеуге деген зор қызығушылықтар туындауда. Бүкіл әлемнің көптеген елдерінде спорт психологиясының ғылыми жетілуі жүруде.

Спорт психологиясының негізгі міндеттері – спортшылардың спорттық жоғары нәтижелерге жетуіне жағдай жасауғана емес. Сонымен қатар, спортшы тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы психологиялық мәдениетін көтеру болып табылады.

Спорттық жарыстардың алдында спортшылардың психикасын сол үрдіске бейімдеп жаттықтыруы мен бәсекелестік мәселесінен жеңімпаз ететіндей нұсқалармен қаруландыру. Жарыс барысында өзін-өзі басқара алатын дәрежеге жеткізу.

Жарысты сәтті өткізу үшін физикалық, тактикалық дайындықтың жоғары деңгейде болуы жеткілікті емес. Қозғалыс, сенсомоторлы дағдылармен қоса интеллектуалды дағдылар және топтық әрекет дағдыларының маңыздылығы артуда.

Сондықтан, жарыс алдындағы дайындықта әр түрлі психикалық процесстер мен қалыптар үлкен мәнге ие болды. Сондай-ақ психологиялық факторлар мен жарысқа қатысу үшін спортшыларды психологиялық дайындықтың рөлі өсуде. Мұндай дайындықтың әдіс-тәсілдері өңдеу – спорт психологиясының негізгі қызметінің бірі. Бұл қызметті жүзеге асыру үшін мыналарды іске асыру қажет:

а) жарыс жағдайында психика қызметінің заңдылықтарын зерттеу және жарыстық әрекеттің тұрақтылығы және сенімділігін арттыратын әдістерді өңдеу; б) жарыс алдындағы жарысқа жағдайында пайда болатын психикалық қалыпты зерттеу;

в) психо-профилактиканы дамыту, спортшыларды шынықтырудың психологиялық жолдарын, әдістерін, тәсілдерін қалыптастыру және психологиялық жарақатқа төзімділігін арттыру.

Психологиялық дайындық процесі екі бөлімнен тұрады:

1. Жалпы психологиялық дайындық. Ол спортшыны жүйелі түрде спортпен айналысуға, қиыншылықтарды жеңуге, еңбексүйгіш азамат ретінде тәрбиелеуге бағытталған.

2. Арнайы психологиялық дайындық. Жарысқа дайындайтын бұл арнайы дайындық жарыс болар алдындағы кезеңде спортшының спорттық күреске психикалық дайын болуына бағытталған.

Психикалық дайындыққа батылдық, қайсарлық, ынталылық, табандылық, тәуекелшілік, ұстамдылық секілді жігер, қайрат дайындығы кіреді. Психологиялық дайындық әр түрлі әдістермен іске асады.

Тиянақты жаттығу әдісі - дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен спортшыларды жаттығуға керек психикалық күйге түсіру.

Психикалық реттеу жаттығуларының әдісі – көңіл күйді көтеру, көңілдену, қиыншылықтарды жеңуге ойша дайындалу, тактикалық ойлауды дамыту, сыртқы қоршаған ортаны тез сезіну, келешек істелетін жұмыстарға дайындалу, жинақталу және т.б. әдіс-тәсілдер. Идеомоторлық жаттығулар әдісі – жаттығуларды ойша қайталау арқылы негізгі қимылдарға бар ықылас зейінін аудару.

Спорттағы психо-диагностика әдісі – КБС (К-көңіл күйі, Б-белсенділік, С-сергектік) әдістемесі бойынша еске сақтау, ықылас, қозғалыс жылдамдығын, алаңдаушылық деңгейін, көңіл-күй көрсеткіштерінің өзгеру деңгейінің әр түрлі аспаптар, тәсілдер арқылы анықтау.

Теориялық дайындық әдісі – спортшыларды дайындайтын заңдылықтарын, олардың әдістемелерін үйрену. Теориялық дайындықсыз дайындықтың басқа жақтарын іске асыру мүмкін емес. Спортшы, арнайы дәрістерді тыңдап, спорт туралы жазылған ғылыми-әдістемелік, көркем, тарихи әдебиеттерді оқып, кинофильмдер көріп білімін дамытып отырғаны жөн.

Спортшыны спорт түрінен дайындау жүйесінде теориялық дайындықтың маңызы ерекше спортшы теориялық ақпараттанып, спорттағы жетістіктер тезірек жоғарылайды. Теориялық білім спортшыға спорттық жетістіктерге жылдам жетуге ғана емес, күнделікті өмірде де, маңайындағы адамдарды салауатты өмір салтына насихаттауда да қажет болады.

а) Психиканы жарыс жағдайына адаптациялау.

ә) Күшті спортшылардың концентрация, көздеу техникасы, психологиялық дайындығынан мысалдар келтіру. Оқушыларға берілген тапсырмамен мәліметтер жинақталып, өздеріне ұнаған мысалдарды ортаға салу.

б) Аутотренинг. Аутотренинг жарысқа дейін біраз уақыт бұрын жасалады. Егер жарысқа аз ғана уақыт қалған болса, онда да жақсы эффект береді.

Толық босану жағдайына келу. Алда болатын жарысты анық әрі дәл елестету үшін жарыс алаңы туралы толық ақпарат жинау қажет. Егер мүмкіндік болса сол жерге бару керек немесе фото-бейне материал арқылы және сөзбен жеткізу қажет.

Бұл жағдайға байланысты адаптация жасалды деп айтуға болады, сондықтан келесі пунктке көшеміз: мәселен садақ атуды алайық, бірінші есептік ату және ары қарай. Уақыттың көбі мейлінше мүмкін боларлық факторларға беріледі. Соның бірі – әрине «10»-ға көбірек тию. Егер сіз көңіл-күйіңізді жоғары нәтижеге келтірсеңіз, онда көп оғыңыздың «ондыққа» тию мүмкіндігі артады да, сіз бұған дайын болуыңыз қажет. Жарыс жағдайын модельдеу кезінде ең бастысы сәл ғана қозу пайда болғаны дұрыс, содан соң осы күйде атысты елестетеміз. Жай ғана атысты емес, атап айтқанда дұрыс атудың бұлшық ет сезімін. Бұл жаттығулардың пайдасы мынада, спортшының психикасы жаттығып, одан әрі алдағы жұмысты табысты орындауға бағдарламаланады.

Жаттығулардың мақсаттары орындалу үшін алдымен мынадай мәселелер шешілуге тиісті:

1. Өзі таңдаған спорт түрінің әдістері мен жаттығу тәсілдерін үйрену.
2. Адам ағзасының мүмкіншілігін жетілдіру жолында алға қойған мақсаттарды орындау.
3. Психиканы кемелдендіру, дұрыс тәрбие алу, мінез-құлықты қалыптастыру, спорт саласындағы озық жетістіктерді үнемі пайдаланып отыру.
4. Ілімге сүйене отырып жаттығуларды пайдалы ұйымдастыра білу.
5. Жаттығулардың тиімділігін арттыру үнемі жақсы бапта болу. Осы мәселелердің жиынтығы жаттығулардың мазмұнын байытады, жоғары көрсеткіштерге жол ашады.

Икемділік - адамның қандай нәрсені болмасын орындай білу қабілеті.

Ол түрлі дәрежеде көрінеді. Икемділік білім мен тәжірибеге негізделген. Кімнің білімі мен тәжірибесі көбірек болса, сол адамның икемділігі де артық болады. Икемділік – білімнің амалға айналуы, сол амалды жүзеге асырудың тәсілі. Ол саналы әрекетті қажет етеді. Икемділік – адамның іс-әрекеттің белгілі түріне (сурет, музыка) ұмтылысынан, ынтықтығынан көрінеді. Көбінесе, мұндай талпыныс көзге ерте түседі, іс-әрекетке берілу тіпті өмірдің қолайсыз кезеңдерінде де байқалады. Икемділік болған жағдайда әрекетке деген зор ынтылылық қана емес, шеберлікті шапшаң игеру, елеулі нәтижелерге жету байқалады. Икемділікте адамның табиғи және жүре пайда болатын қасиеттері сомдалып көрінеді. Ол еңбек процесінде, тәрбие жағдайында дамып жетіледі.

Арнайы шыдамдылық - жаттығулар мен жарыс кезінде спортшының жоғары деңгейдегі жұмыс істеу қасиетін жоғалтпауы.

Психологияда спортшыға айтылу қажет сөздер: Мен сенімдімін, мен бақылаймын, мен батылмын және тағы басқа да өзін өзі жігерлендіретін сөздер бар. ал қажетсіз сөздер қорық-паймын, толқы-маймын деген сөздерді айтқан кезде, спортшы оны қорқу, толқу деп қабылдау мүмкін.

Қорытындылай келе, спортшы қоғамдық орында өзін-өзі ұстауға дағдыланып, тәртіптілікке, ұжымның мүддесін ойлау сезіміне тәрбиеленіп, басқа да , жақсы әдеттерді бойына сіңіру керек. Сонда ғана ол саналы азамат болып өседі деп айтқымыз келеді.

ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Жарықбаев Қ.Ж. Психология негіздері: оқулық. - 6-бас. өнд., толық. – Алматы: ЭВЕРО, 2005. - 464 б.

1. Купцов А.П. (под общ. ред.) Спортивная борьба. Москва. 1978.
2. Шепетюк М.Н. Совершенствование в спортивной борьбе. Алматы.2005.
3. Шепетюк М.Н. Обучение в спортивной борьбе. Алматы. 2003.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба. М. 1985.
5. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. Москва. 2006.

6. Байдосов К.Р. Казахская национальная борьба. Алматы: Мектеп, 1987
7. Матущак П. Ф., Мухиддинов Е. М. Казахша курес. Алматы: Рауан, 1995.
8. Таникеев М.Т. Казахские национальные виды спорта. Современные проблемы. Алматы. 1991.
9. Таникеев М.Т. Мир народного спорта. Алматы. 1998.
10. Матущак П.Ф. Наследники Кажымукана. Алматы: Казахстан, 1969.
11. Табаков С.Е., Новик С.А. Инновационные технологии в спортивных единоборствах. М. 2005.