

ЛЕКЦИЯ 3. ЖІГЕРЛІК ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ

1. Күресте психологиялық дайындықтың мақсаты.
2. Жігерлік қасиетті дамытуының жолдары.
3. Психологиялық дайындықтың түрлері.
4. Спорттық жаттығуда арнайы психологиялық дайындық.

Спортта жігерлік қасиеттің маңызы сонша әйгілі «спортшы» деген түсінік «күшті жігерлі адам» деген түсінікті білдіреді.

Спортшының негізгі жігерлік қасиетінің ішінен көрінетіні мыналар: мақсаттылық, белсенділік, батылдық, өзін-өзі ұстамдылық, қайсарлық, тұрақтылық.

Бұл қасиеттер және басқа, адамдардың психологиялық мінездемелеріне тікелей баға беруге берілмейді, оларды әртүрлі спорттың түрлеріне қатаң бөлу өте қиын. Сонда да тәжірибелерге сүйенсек, спортшының спорттық қызметіне байланыссыз жігерлік қасиеттерінің барлық дамуының қосындысы керек-ақ, сондақтан да оларды жан-жақты тәрбиелеу спортшының дайынлығының негізгі мазмұнына кіреді.

Жігерлік қасиеті, спорттық қызметінің ерекшеліктерімен бірге дамуы және спортшының жеке түрі (черта) болуы, «спорттық мінездемесінен» анықталады. Жеңіске деген жігерлігіне, тиянақтылық қабілетіне және сенімділігіне, эмоциялық және жалпы психологиялық тұрақтылығына. Спортшының мынадай мінездемелерімен осы қасиеттер бірігіп тәрбиеленеді: тәртіптілігімен, міндеттілігімен, спорттық еңбек сүйгіштігімен, жігерлік қасиеттерді тәрбиелеуде спортшының қызметінің негізгі мақсаты болып, біртіндеп қиындықтан өту болады.

Жігерлік қиындықтардан өтумен тәрбиеленетіні шындық, бірақ ол кейбір жағдайларда ғана жаттығу жүктемесіне байланысты, егер ол қиындықтан үздіксіз өтіп отырса.

Спорттық жаттығуда жігерлік дайындығының негізгі тәжірибелік әдістемесі мыналар:

- жаттығу бағдарламасын және жарыстың шарттарын міндетті түрде орындауға үнемі үйрету;
- қосымша қиыншылықтарды жүйелі түрде енгізу;
- жарыстық бастаманы және арақатысын пайдалану.
- өзбетінше тәрбиелеу қызметін біртіндеп ұлғайту.

- спортшы спорттық шыңға жетуге жеңіл жол жоқ екеніне терең сенімді болу керек және бұл биіктік жақынырақ болады егер оған жетуге арналған жігерің, күшің жоғары болса.

- психикалық жүктемені жаттығу процесінде әруақытта жоғарылату, спортшының бағытталған жігерлік қасиетін дамытып, жігерлігін ашатын міндеттейтін қосымша қиыншылықтарды туғызу;

- жігерлікті тәрбиелеу өзінше болашағын ойлауын, сезінуін, қимылдарын, істерін белсенді және алға ұмтылуын (целеустремленный) басқару. Жігерлікті өзін-өзі тәрбиелеуде тәжірибелік құралы және тәсілдері болып оның қиыншылықтардан өтуінің белсенділіктерінің барлық формалары есептелінеді.

Олардың ішінде: спорттық қызметінің міндеттерімен сәйкес ұйымдастырылған жалпы өмірлік күнтәртібін шегінбей сақтау; жаттығу бағдарламасын және жарыстық мақсаттарды бұлжытпай орындауда өзінөзі сендіру, өзін-өзі көнуге мәжбүр ету. Осылар жаттығу процесінде өзінөзі тәрбиелеуде орталық сызығы болып табылады.

Кейбір өте жауапты жарыстар, ұзақ және күрделі мінезін тәрбиелеу процесінде әлі ешнәрсе шеше алмайды. Тек календарлық жарыстарға үнемі қатысу және жаттығу сабақтарын ұйымдастырғанда, жарыстың бастаманы үздіксіз пайдалану (белдеу т.б.).

Ішкі қиыншылықтардан өтудің ерекше маңызы бар – психикалық кедергілерден, бұрынғы қалыптасқан теріс тәжірибелерден ішкі күштерді жинақтау, қиын мақсатқа жетуге мынадай әдістер көмектеседі: борыштық сезімнің жолдарына арнап, өзіңнің беделдігіңе, намыссүйгіштігіңе және намысқойлығыңа, өзің-өзіңе бұйрық беруіңе, ерекше қиын тапсырмаларды орындауда белсенділікті өзіңе алуыңа т.б.

Спортшының «психологиялық дайындығы» жалпы айтқанда оның психикасына барлық әрекеттердің қосындысының әсер етуі, психикалық дайындығының жетістігінің қалыптасуына қамтамасыз ету.

Спортшының «арнайы психологиялық дайындығы» түсінігі дәл оның ойын білдіреді. Ол спортшының дайындығының басты бейнесін қамтиды, сайысқа дайындығын және өте қиын жаттығу тапсырмаларын орындауын.

Спорттағы көптеген сәттер, әсіресе, жауапты жарыстардың, алдында спортшы оған кездескенге дейін психикалық қобалжуы жоғарылауы мүмкін, кеңірек айтқанда, психикалық «стресс»ке ұқсас.

Мұндай жағдайлардың көбірек белгілері – сөре алдындағы жағдайы «сөрелік діріл» (лихорадка) және «сөрелік немқұрайлығы» (апатия). Психикалық қобалжу жағдайын орнына келтірудің мақсатын ажырату жарыстың мінездемесіне байланысты: «сөрелік немқұрайлықта» және оған

ұқсас жағдайда жинақтылық дайындығын қамтамасыз ету, сенімділігін және бәрі дұрыс болатынын көңіліне енгізу; ал егер шектеп тыс қобалжығанда – оның мөлшерін азайту, бірақ эмоциялық биіктеуіне кесірін тигізбейді.

Спортшының психикалық жағдайын есептеп үнемдеу және эмоциялық тұрақтылығын қамтамасыз ету сайыс барысында және қуатты жаттығуларда кіргізіледі.

Педагогикалық тұрғысы жағынан алып қарағанда жалпы мынадай факторлар және кейбір құралдар, әдістемелер және жағдайлар, спортшының психикалық жағдайына дұрыс әсерін тигізеді:

- жаттықтырушының әсері және оның шәкіртімен әруақыттағы жақын арақатынасы;

- спорттық ұжымдағы достық арақатынасы, сеніміне, мақсаттылығына және іскерлігіне;

- жігерлік қасиетін үнемі тәрбиелеу және өзбетінше тәрбиелеу.

1. Сөрелік алдындағы жағдайын үнемдеу (регулировать) процесінде мұндай көрініс білінеді. Көбінесе арнайы денені қыздыруда әртүрлі варианттарды қолдану: белсендіретін (мысалыға әдістерді қысқа уақытта қайталау (имитация), жұбататын (қарқынсыз, созып жасайтын жаттығулар), сондай-ақ «босататын», «назар аударатын», «дәл орындайтын» және арнайы демалу жаттығулары жолын қобалжуын төмендетуге бағытталған.

2. Жарыс жағдайына және психикалық қуатын жарыстық жүктемеде үнемдеуге бейімделу. Жаттығудың әр үлкен циклінде жарыстық жүктемеге және сол жағдайға бейімделуіне шешетіндей дайындық және өзіндік спорттық сайыстар саны жетерліктей болу керек.

3. Психикалық үнемдеу және өзінше үнемдеудің арнайы әдістемелері.

4. Кәдімгі орта жағдайы, гигиеналық және басқа орталық факторлар, психологиялық жағдайына әсерін тигізетін (саунаға түсу, су процедурасы, жарыс өтетін жердің әр түрлі-түсті көріністері, арнайы іріктелген музыкалық жетекшілігі, т.б.)

Бақылау сұрақтары

1. Күресте психологиялық дайындықтың мақсаты.
2. Психологиялық дайындықтың түрлері.
3. Жарысқа қатысудың әдіс-тәсілдерін жетілдіру ерекшеліктері.

Әдебиеттер тізімі

1. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсменов.-М.:ФиС.1967.

2. Ильин Е.П. Психофизиологические физического воспитания и спорта-
Л.:1972.

3. Кенесбаев Т.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование по
вольной борьбе (уч.пособие) Алматы, 2005.

4. Қобланов Ж.Н. Спорттық күрес әдістемесінің негіздері. Шымкент
1992ж

5. Алимжанов Е Самбо күресін үйрету негіздері Алматы 1992ж