

Ә. Жұмабай, 2-курс
Ғылыми жетекшісі: Ж. Б. Рахметуллаев, әскери-техникалық институттың оқу ісі жөніндегі директорының орынбасары, педагогика және психология магистрі
(ҚарМТУ Әскери-техникалық институт)

СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ СПОРТ

Спорт психологиясы — жарыс және жаттығу әрекетіндегі адам психикасының білінуі мен дамуының, сондай-ақ топтық өзара әрекеттестіктердің заңдылықтарын зерттейтін психология ғылымының саласы. Спорт психологиясының қазіргі уақыттағы негізгі міндеттері — спортшылардың спорттық жоғары нәтижелерге жетуіне жағдай жасау ғана емес, сонымен қатар спортшы тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін көтеру болып табылады. Спорттық жарыстардың алдында спортсмендердің психикасын сол үрдіске бейімдеп жаттықтыру және бәсекелестік мәселесінен жеңімпаз ететіндей нұсқалармен қаруландыру. Жарыс барысында өзін-өзі билеп, басқара алатын дәрежеге машықтандыру¹.

Спорт психологиясы — жарыс және жаттығу жағдайларында адам психикасының білінуі мен дамуының, сондай-ақ топтық өзара әрекеттестік заңдылықтарын зерттейтін психология ғылымының бағыты. Психологияның басқа да көптеген бағыттары секілді спорт психологиясы ХХ ғасырдың 60-70 жылдарында қауырт дамыды. Бастапқыда бұл саладағы негізгі зерттеулер спортшылардың қабілеттері мен мүмкіндіктерін, спорттық жаттығулардың нәтижелілігін арттыру амалдарын зерттеуге жұмылдырылады. Қазіргі уақытта спорт психологиясы зерттейтін мәселелер анағұрлым көбейді. Спорттың әр түріне орай, жалпы, педагогикалық, жастық және әлеуметтік психологияның жетістіктері ескеріле отырып арнаулы жаттығу кешендерінің бағдарламалары жасалуда. Олар спортшылардың физикалық, сондай-ақ психикалық жаттыққандығын, эмоциялық - еріктік, этикалық, моральдық-адамгершілік және ұжымдық дайындалғандығын кемелдендіруге бағытталады. Спорт психологиясында қозғалыс дағдылары мен біліктерін нәтижелі қалыптастырудың заңдылықтары, күш, төзімділік, ептілік көрсеткіштерін жетілдірудің әдістері біршама егжей-тегжейлі зерттелген.

Бұл зерттеулерде спортшылардың арнаулы қабылдауларының, мысалы, уақытты сезіну, аралық қашықтықты сезіну, қас қағым сәттік оқиғаларды болжау, «допты сезіну», «суды сезіну» секілді қасиеттерінің қалыптасу жолдары мен әдістері анықталады. Бұған қоса

байқағыштықты, елестетуді, стратегиялық және тактикалық ойлауды, топтық ойындарда үйлесімді өзара әрекеттестікті жақсарту әдістеріне назар аударылады. Бұл зерттеулер спортшылардың әр жастағы қабілеттерін және оларды арнайы іріктеу амалдарын анықтау, сондай-ақ жаттықтыру салаларында одан әрі тереңдетіледі. Спорт психологиясының психикалық реттелу, жарыс барысында және жарыс жағдаятынан кейінгі ұстаным секілді бағыттары ерекше проблемалар болып табылады. Соңғы жылдардағы зерттеулерде спортшының өз жеңістеріне және жеңілістеріне көзқарасы мәселелеріне көп көңіл бөлінуде. Командалар құру олардағы тұлғалар аралық қарым-қатынастар, олардың топтасқандығын және құндылық-бағдарлық бірлігін нығайту проблемалары, жаттықтырушымен немесе жаттықтырушылар ұжымымен, жанкүйерлермен (бұлардың ішінде «спорт фанаттарымен») қарым-қатынас, командалар аралық қарым-қатынастар мәселелері әлеуметтік-психологиялық зерттеулердің өз алдына бір бағыты болып саралануда. Спорт психологиясының қазіргі уақыттағы негізгі міндеттері спортшылардың спорттық жоғары нәтижелерге жетуіне жағдай жасау ғана емес, сонымен қатар спортшы тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін көтеру болып табылады².

Қазақ халқының дене тәрбиесіне, оны шынықтыруға, ептілікке, денсаулықты, көңіл-күйді көтеруге арналған осы кездегі дене тәрбиесі мен спорт нышаны ерте заманда-ақ халық кәдесіне жарағандығын кейбір археологиялық деректер дәлелдейді. 1970 жылы Оңтүстік Қазақстан облысында б.з.б. IV — III ғасырларда тоғыз құмалақ тастары табылды. Сол жылы Тараз қаласынан 30 км жерде археологтар тоғыз құмалақ тақтасының тасқа қашап салынған суретін кездестірді.

Түрік қағандығы дәуірінде Қазақстан жерінде көптеген қалалар салынып, мәдени орталықтар бой көтерді. Көне Таразда әнші-күйшілер, шабандоздар, садақ тартушылар, балуандар, басқа да күш өнерін көрсетушілер бас қосып отырған. VII ғасырларда Орта Азия мен Қазақстан жерін жаулап алған Араб халифаты ислам дінін уағыздаумен қатар, шахмат (шатрандж) ойынының таралуына, оның дамуына айтарлықтай ықпал етті. Сөйтіп, көшпенді деп аталып келген қазақ халқы дене тәрбиесін, оның ішінде спортты дамытуға көңіл бөлгені байқалады.

Ежелден садақ тарту, бәйге, сайыс, күрес, аударыспақ сияқты спорт түрлерімен айналысқан қазақ халқы басқа да спорт түрлерімен айналысу арқылы өздерінің рухани байлықтарын жетілдіріп, толықтырып отырған. Халық өзіне лайықты деп санаған ұлттық спорт түрлерін, әртүрлі дене жаттығуларын үнемі жетілдіріп келген. Әр рудың, әр жүздің, әрбірхан мен бай-манаптың, болыс-бектің өз балуаны, өз мергені, өз сәйгүлігі болған. Олар бәйге-жарыстарда ірі рулардың намысын қорғаған.

Қазақ халқы арасында спорттың дамуына әр ұлт өкілдерімен арадағы қарым-қатынастың нығаюы көп әсер етті. Мұндай жағдай, әсіресе, Қазан төңкерісінен кейін берік қалыптасты. Алғашқы кезеңде спорт пен дене тәрбиесі еңбекшілердің денсаулығын нығайту, жалпы гигиеналық мәселелер, әскери шынықтыру даярлығын жақсарту мақсатында жүргізілді.

¹ Джамгаров Т. Т. Психология физического воспитания и спорта. — М., 1979.

² Жантану атауларының түсіндірме сөздігі. — Алматы, 2006.