

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ ӘРЕКЕТТЕР ҮРДІСІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ МҮМКІНШІЛІКТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ

Е.Б. Омаров

Л.Н. Гумилев ат. Еуразия ұлттық университеті, Астана қ.

Түрлі дене қимыл әрекеттерін орындау психикалық белсенділікті және де осындай жұмыстарға тек бұлшық ет топтарын ғана емес, сонымен қоса психикалық функцияның да қосылуын талап етеді. Бәрінен бұрын, бұл сезімталдылықтың айыру мен абсолютті жоғарлауын сипаттайтын түрлі анализатор функцияларын жетілдіруіне қатысты. Отандық және шет елдік психологтардың жүргізген зерттеулері спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің ықпалынан қозғаушы, көруші, сипап сезуші, вестибулярлық сияқты талдауыштар сезімталдылық табылдырығынан жоғарлайтынын дәлелдеді. О.И. Ильин[1], Б. Дж. Кретти[2], Н.В. Кузьмина[3], В.И. Столяров [4].

Р.Х. Яруллиннің [5] пайымдауынша дене жаттығу үрдісінде, әсіресе, қозғаушы анализатордың сезімталдылығы өзгереді. Гимнастикамен, жеңіл атлетикамен, спорттық ойындармен, қолданбалы жаттығулармен және түрлі спорт ойындарымен айналысу кинестетикалық сезінуді саралап, бұлшық ет сезімталдылығын жетілдіре түседі. Біздің зерттеуіміз бойынша, баскетбол сабақтарында, түрлі жаттығуларды жасағанда студенттердің көру анализаторларының сезімталдылығы жоғарлайтыны байқалады. Студент өзінде пайда болып жатқан қозғаушы, вестибулярлы, сипап сезуші т.б. сезімдерін бақылауға қабілетті. Бұл оған оқу тапсырмаларын орындауда дифференцияланған көлемді ақпаратты ала алуына мүмкіндік жасайды.

Спорт пен дене шынықтыру қызметтерінде психикалық процесс жетіле түсіп студентке оқу тапсырмасының көлемін нақты әрі толық бағалап, алған ақпаратты тез өңдеп, тиісті шешім қабылдауына көмектеседі. Мұның бәрі келешекте, студент жастардың оқу-кәсіби жұмысқа деген қабілеттілігіне сенімділігін қамтамасыз етеді.

Тәртіптің дискриминантты функциясын аналогилық зерттегенде таңдаған мамандықты игеруде құбылмалы ақпараттық дискриминантты функцияның жетістікке жетуі есепке алынған болатын. Іріктелген зерттелушілердің құбылмалы мінездерін зерттеудің негізінде, олардың даму механизмі мен тәртібінің ауытқу ерекшеліктерін түсіндіретін әлеуметтік-психологиялық себептер талданған болатын.

Эксперимент жүргізілген топтардың оқу пәні бойынша орта мәндегі құбылмалы дискриминантты функциясы (қалыпты белгі)

1-кесте

№ р/к	Шкала нөмері	Топтың негативті бағытталған тәртібі (ТНБ)	Топтың позитивті бағытталған тәртібі (ТПБ)
1	124	6,47	19,44
2	137	7,60	18,37
3	97	12,07	14,34
4	83	12,09	24,83
5	82	13,54	21,32
6	196	18,24	26,35

Оңашаланған студенттердің тәртіпсіздігінің негізінде тұлғаның астероидты белгісі мен мінез тұрақсыздығының акцентуация белгісінің іштей шиеленісуі жатыр. Біздің көзқарасымыз бойынша, негативті тәртіптің дамуының жалпы механизмі тәртібі реттелмеген студенттің дарашылдығы оның әлеуметтік ортадағы дезадаптациясына әкелері сөзсіз, тұлғаның ішкі шиеленісін орнықтырып, толық тұлға ретінде сезінбеуінен өзіне компенсация қажеттілігін туғызады. Мұндай студенттің өтемдеуіш механизмі айналасындағылардың көңілін өзіне аудару арқылы өзіндік менін жоғарлатып, өзін жалған таныстыратын қыр көрсету тәртібі байқалады.

Соныменен, «әлеуметтік қажеттіліктің» төмендеуі әлеуметтік норманы елемей өзіндік «менін» нақтылауы болып табылады. Тәртібі реттелмеген оңашаланған студенттердің әлеуметтік статусы орта көрсеткіштен жоғары болатын жағдайлар кездеседі. Дегенмен, бұл дерек олардың бойындағы ішкі адамгершілік қақидасын қалыптасты дегенді білдірмейтіндігін, олардың көпшілік құптаған ортақ ережені сынап, оны қабылдамайтындығынан көреміз. Әлеуметтік тәртіп нормасын саналы түрде елемей жоғары оқу орнында оқуға деген ынтасының төмендігі мен адамгершілігінің жетілмегендігін көрсетеді.

Спорт пен дене шынықтыру қызметі тұлға аралық әрекеттестікте жоғары деңгейімен ерекшеленіп, педагогикалық басқарумен тең дәрежеде болып студенттерге қажет өзіндік сана сезім мен өзін ұйымдастыра алатын дағдыларын қалыптастыруда қолданатын психология-педагогикалық тәжірбе жинақтауға жағымды шарттар туғызады.

Сынаққа алынушылардың салыстырмалы талдануларына қарағанда, спорт пен дене шынықтыру дайындығының параметрі бойынша белсенділіктерінің

орта көрсеткіштері, біраз төменгі деңгейде болатыны сенімді түрде анық ерекшеленеді, себебі тәртібі реттелмеген студенттер көптеген студент жастардан бөлектеніп тұрады. Сонымен қатар, әлеуметті-негативті бағыттағы тұлғалардың ішінен де спорт пен дене шынықтыру дайындығы жоғары нәтижелі жігіттер мен қыздар да жиі кездеседі. Қазіргі кезде спорт қызметімен белсенді айналысатын тұлғалардың құқық бұзушылық мотивінің классификациясын түсіндіріп беру ең қызығы болып отыр.

Спорт пен айналысуды енді бастап келе жатқан студенттердің тәртіпсіздік пен құқық бұзушылық мотиві құрдастарынан немесе өздерінен үлкендерден үстемдігін көрсетуге деген талпынысымен, яғни жалған беделділік мотивациясымен байланысты.

Белгілі бір спорттық жетістікке жеткен студенттер үшін негативті тәртіп мотивінің өз әсері бар. Бұл мотивтер өзін-өзі жоғары бағалауға, өзіне жоғары деңгейде талап қоюға негізделген. Жеңімпаз атағына ие болған студенттер тәртіптің нормасы мен заңы олар үшін емес деп, өздерін ерекше жаратылған тұлға ретінде есептейді.

Үшінші топқа спорттан кетіп бара жатқан кейбір студенттерді қосуға болады. Бұл жерден әлеуметті және әлеуметті-психологиялық өтемақының теріс түрі көрінуі мүмкін.

Жоғары оқу орнының оқытушылары мен жаттықтырушыларына жүргізілген кәсіби-педагогикалық шеберліктің талдауы, олардың көбі студент жастардың жоғары сүйіспеншілік қасиеттерін тәрбилеуде жеткіліксіз көңіл бөлетіні анықталды.

Көбіне жаттықтырушылар өте қауіпті, бірақ спорттың көп түрінде жетістікке жеткізетін қабілеттері бар шәкірттерін айрықша құрметтейді. Олар: өзін ерекше жақсы көрулері, қатыгездік пен агрессияның шиеленіскен түріне әкелуі мүмкін. Бұл спорт әдебінің бұзылуына, моральды-әдептің теріс қылығына, қақтығысты жағдайға, ал кейде құқықтық қылмысқа алып келеді.

Мұндай стереотипке қарсы әрекет болмаса, онда ол мінезге сіңіп, күнделікті өмірде өз көрінісін бере бастайды. Тәртіпті студенттердің маңызды ерекшелігі әлсіз дамыған жеке ерік-жігерлі қасиеттерінің күшін басқаруда тәжірбиесіздігінен көрінеді. Бұл эксперименттік жұмыстарды жүргізу барысында алынған мәліметтермен дәлелденеді. Профессорлар мен оқытушалар құрамына жүргізілген сауалнама тәртібі реттелмеген студенттер жігерлілік дамуда әлсіздігімен көзге түсетіндігін көрсетті.

Жігерлі студент өз тәртібін басқара алатын қабілеті бар, алдына қойған нақты мақсатына жету үшін кездескен барлық қиындықтарды жеңіп, жоспарлы түрде өз дегеніне жетеді.

Студенттердің өз тәртіптерін саналы түрде реттей алуы екінші сигналдық жүйенің қызметімен байланысты. Сол арқылы адамның физикалық және

ақыл-ой мүмкіндіктері шаршағанға, сырқаттықты сезінуге, аштық пен суыққа, қауіп-қатер мен қорқынышқа қарамай іске асады. Тәрбиелеу үрдісінде ерік-жігерге әсер ету дегеніміз – әртүрлі педагогикалық тәсілдердің көмегімен студент жастардың санасына әсер ету болып табылады. Ерік-жігерді теориямен тәрбиелеуге болмайды. Бұл үрдіс міндетті түрде белгілі бір қиындықтың кездесіп, сол қиындықты жеңуде шығатын ерік-жігердің күшімен байланысты сипатталады.

«Кейбір сәттерде сабыр мен батылдық, ұстамдылық сияқты жүректілік көрсететін қиын бір жағдай туғызбасаң, ер жүрек адамды тәрбиелей алмайсың», – деп көрсеткен А.С. Макаренко.

Ерік-жігер қасиетін қалыптастыруда спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің мүмкіндіктері жоғары екені белгілі. Спорт пен дене шынықтырудың түрлі әдістері мен түрлерін қолдану арқылы төзімділік, өзін-өзі ұстай білу, табандылық, мақсатқа жетуге деген қажырлылық, шешімділік пен батылдық сияқты ерік-жігер қасиеттерін студенттер бойынан талап етілетін жағдай туғызады Т.Т. Джамгаров[6], В.А. Щеголев [7], С.В. Николаев [8].

Студенттердің ерік-жігерлік қасиеттерін дамытудың маңызды орны спорт қызметтеріне жатады. Спортшы және ерік-жігерлік қасиет өзара байланысты ұғымдар. Дене шынықтыру үрдісінде жүретін түрлі кедергілер мен қиындықтарды жеңу сияқты спорттық айқаста да жеңіске деген ұмтылыс адамгершілік-ерік-жігер қасиеттерді қалыптастырады. Студенттер спорттың қолданбалы және басқа да түрлерімен айналысқанда үнемі олардан жеңіске деген ұмтылыс, табандылық, батылдық, шешімділік, физикалық пен психикалық кернеуді, тәртіпті және тағы басқа қасиеттерді талап ететін жағдайларға тап болады, ал бұл көбіне спорттық жекпе-жектің нәтижесіне байланысты. Әлеуметтік-тұлғалық басқаруда студент жастарды тәрбиелеудің ең тиімді көрсеткіші ұжым ішіндегі жолдастық болып табылады.

Ю.Н. Щедриннің [9] жүргізген зерттеуінде студенттер арасында жолдастық қарым-қатынасты тәрбиелеудегі міндеттің тиімді шешімі спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің тәсілдерін қолдану болып белгіленді.

Біздің жүргізген зерттеуіміздің нәтижесі де спорт пен дене дайындығы әдістері мен тәсілдерінің көмегімен тәрбиелеудің кең мүмкіндіктерін орнатуға болатынын нақтылайды.

Бұл мәліметтер іріктелген сынаққа алынушылардың қатысуымен дәлелденеді. Эксперименттік жұмыс кезеңінде зерттеуге әртүрлі курстарда оқитын жігіттер мен қыздардан құралған 1480-дей студент қатынасты.

Спорт пен дене шынықтыру қызметі үрдісінде студенттерге педагогикалық әсердің нәтижесі 2-кестеде келтірілген. Бұл ықпалдың негізгі мағынасы студенттік ұжымды нығайту мақсатында қолайлы шарттар мен нормаланған жүйелілікті құруда спорт пен дене шынықтыру іс шараларын қолдану болып

табылады. Спорт пен дене шынықтыру қызметі саласында әр студент әрекетінің бағасы студент ұжымының барлық мүшесінің спорт пен дене шынықтыруда жеткен жетістіктерінің қорытындысы арқылы қарастырылды.

Сайысқа қатысушылық пен өзара көмек – дене шынықтыру мен спорт жұмыстарын ұйымдастыру барысында есепке алынған ең басты екі белгі. Сайысқа қатысушылық студенттің физикалық мүмкіндіктерін тәжірибе жүзінде жүзеге асырып, өзін-өзі танытуға итермелеуші күш болады. Осы жағдайда ұжымдық және тұлғалық қызығушылық сәйкестенсе, онда спорттық бәсекелестік ұжымдық өзара көмекке ұласады.

Педагогикалық эксперимент кезінде ЭТ және БТ достық мәртебесі бойынша топтық социометриялық көрсеткіштің динамикасы, %
2-кесте

Көрсеткіштер	Топтар	Студент ұжымының даму кезеңдері		
		1 курс	2 курс	3 курс
Социометриялық мәртебе (Ист)	ЭТ БТ	5,77 13,46	21,88 15,32	35,70 23,17
Эмоционалды-экспансивті (Ипо)	ЭТ БТ	12,59 10,06	21,62 13,93	35,04 23,59
Психологиялық үйлесімділік (Исм)	ЭТ БТ	3,46 7,85	14,26 10,03	23,15 14,30
Топтық бірлік (Иге)	ЭТ БТ	19,20 17,29	27,94 22,10	30,84 23,54
Топтық бытыраңқылық (Игр)	ЭТ БТ	15,5 113,22	13,67 12,12	9,73 10,67
Топтық ауызбірлік (Иге)	ЭТ БТ	3,94 3,99	14,26 9,97	21,11 12,87

Педагогикалық тәжірибенің талдауы студенттердің жарысқа қатысушылық белсенділігінің түрлілігін көрсетеді. Бұл негізінде студент ұжымы мүшелерінің жарыстық қызметке іштей (психологиялық) қосылғандығына, белгіленген жарыстың мағынасын жеке басының ісі деп қарайтындығына немесе қарамайтындығына тікелей байланысты. Сондықтан, спорт пен дене шынықтыруда түрлі іс-шаралар мен жарыстарды ұйымдастырып, өткізуде жарысқа қатысу кезеңіндегі студенттің тұлғалық мәнін қалыптастырып, нормативті шекті таңдауда шамасы келетін шығармашылық ықыласына көңіл бөліп көмектесу маңызды болып табылды.

Экспериментті жүргізу барысында ұжымдық қарым-қатынастың жетіле түсуінде ең маңыздысы спорттық белсенділер мен жұмыстың дұрыс жолға қойылуына мән берілді. Белсенділер құрамына адамгершілік қасиеті жоғары, дене дайындығы мықты, ұйымдастырушылық қабілеті бар, жолдастармен қарым-қатынасын емін-еркін, игілікті мәнде құра алатын тұлағалар таңдалды. Белсенділер көбіне студент ұжымына өзара қарым-қатынастың жетіле түсуіне әсер етуде үлгі күші ретінде көріне білді.

Тәрбиелеу міндетін атқаруда тәжірибесінде арнайы ұйымдастырылған педагогикалық жағдайды қолдануға көңіл бөлінді.

Оларды үлгілеуде келесі талаптар есепке алынды:

тәрбиелеу міндетін атқару жиынтығынан әр сабаққа негізгі тапсырмаларды бөлу;

оқу мен тәрбиелеу міндетін бір уақытта шешу;

педагогикалық жағдайдың студенттерді тәрбиелеудің басқа да әдістерімен үйлесімділігі;

студенттердің жек қабілеттерінің педагогикалық жағдайдағы қиындық дәрежесімен сәйкестенуі.

Спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің бірігіп ұйымдасқан түрі жеке адам орындаған жаттығуға қарағанда, оқу міндеттерін орындаудағы ортақ шешімге келуге, достық қарым-қатынастың жақсаруына сапалы әсер етеді. Бұл – біріншіден, тұлғаның дене жаттығуды орындауда ұжымдық күш арқылы ғана көзделген мақсатқа жету мүмкіндігіне; екіншіден, әсіресе, қиын дене жаттығуларын орындауда ұжым мүшелерінің бір-біріне тікелей тәуелділікте болуына; үшіншіден, студенттер өмір әрекетінің барлық саласындағы өзара қарым-қатынас құрылымының спорт пен дене шынықтыру қызметіне көшірілуіне негізделген.

Ұжымдық сипаттағы дене жаттығуының тиімділігі еңбектің бірігуін ұйымдастыру үшін белгілі бір шарттарды құрып, әрбір студенттің ұжым мен өзіне қойған тапсырманы орындаудағы талабын оятып, ұжым ішіндегі қарым-қатынастың орнығып, бір-бірін қолдап демейтін мазмұнды бағытқа негізделген. Спорт пен дене шынықтыру қызметі тиімділігі жоғары студенттік топтарда өзара әрекеттескенде топтың мақсатқа жетуінде мәнді болып есептелетін келбеті мен тәртібі әр студент үшін маңызды. Жолдастық қарым-қатынас, осы ұжымда қалыптасуы басқа да саладағы студенттер арасындағы қарым-қатынасының сипатын белгілейді. Студенттер ұжымындағы тиімділігі төмендерінде мұндай тәуелділік жоқ немесе айқын көрсетілмеген.

Спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің бірігуін құру мен ұйымдастыру жолдастық қарым-қатынас функциясын орнатып, дамытатын ең маңызды фактор болып табылады. Топтық қызметтер тиімділік белгілерін анықтай отырып студент ұжымының әлеуметтік-функциялыққа арналғанын бөліп көрсетуге болады. Осыменен бағалау белгілері спорт пен дене шынықтыру

қызметтерінің жемістілігіне ғана қарамай, сонымен қатар, оның әлеуметтік-психологиялық мүдделерінің ішіндегі әлеуметтік белсенділік, ұжымды тәрбиелеудегі мүмкіндіктер, ұжым мүшелерінің қосылуын қанағаттандыру сияқты деңгейлерді өзіне таңдайды.

Алынған нәтижелердің негізінде мынандай қорытынды жасауға болады.

Спорт пен дене шынықтыру әрекеттері тұлға аралық жағымды қарым-қатынастар арқылы, студенттер ұжымында достық пен жолдастық сезімдерді қалыптастыруға мүмкіндік туғызады. Аталып отырған қызмет барысында топтық және ұжымдық өзара әрекеттестікке, студенттер байланысына ықпал етуші жағымды жағдайлар орнығып, сақталады. Бұл педагогикалық басқару стилі мен әлеуметтік-психологиялық климатқа, дәстүр мен тәртіпке, студенттердің бір-біріне және оқуына мәнді ықпал етеді. Ұжым ішіндегі қатынастың дұрыс орнығуы оқу қызметіндегі жетістікке жеткен ең маңызды жағдай болып табылады.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Ильин О.И. От культуры физической к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 7. - С. 46-48.
2. Кретти Дж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-222 с.
3. Кузьмина Н.В. Воспитание дисциплинированности как педагогическая задача // Психология дисциплинированности. - Л., 1985. - С. 18-54.
4. Столяров В.И. Ценности спорта и пути его гуманизации. - М.,1995.
5. Яруллин Р.Х. Качества двигательной деятельности человека. // Теория и практика физической культуры. - № 8. - С. 20-24.
6. Джамгаров Т.Т., Психология физического воспитания и спорта.- М., 1979.-С. 19-27.
7. Щеголев В.А.Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Великие Луки, - 54 с.
8. Николаев С.В. Социализация военнослужащих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. - СПб.: ВИФК, 2002. - С. 144-158.
9. Шедрин Ю.Н. Развитие лидерских качеств у курсантов военно-учебных заведений в процессе физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. дис. докт. пед. наук. - СПб., 2003. - 49 с.

Резюме

В статье приведены актуальные проблемы совершенствование психических процессов в физкультурно-спортивной деятельности, которые помогают студенту более полно и точно оценивать объем учебных заданий, быстро перерабатывать полученную информацию и принимать необходимые решения. Все это, в конечном

счете, обеспечивает надежность учебно-профессиональной работоспособности студенческой молодежи.

Resume

This article considers the topical problems of improvement psychological processes in physical culture activity, which helps students to evaluate instructional tasks more full and exactly, to recognize received information and to make necessary decisions. At the end, that all, ensure reliability of students' instructional and professional potency.

ӘОЖ 882.151.212.2

АБАЙ ҚАРА СӨЗДЕРІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

А.К. Рахимжанова

С.Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университеті

«Абайды таныту арқылы біз Қазақстанды әлемге танытамыз, қазақ халқын танытамыз. Абай әрқашан біздің ұлттық ұранымыз болуы тиіс» [1], – деген елбасының ойлы пікірін тірек ете отыра, жас ұрпақтың санасына Абай Құнанбаевтың жеке тұлғаны үйлесімді қалыптастырудағы ой пайымдаулары мен психологиялық көзқарастарын ғылыми негіздеп, оны оқу үдерісінде жүйелі түрде қолдануын іске асыру.

Абай – халқымыздың ұлы ойшысы. Абайдың «Қара сөздері» - терең пәлсапалық, этикалық, эстетикалық, философиялық және психологиялық ойларға толы, тіршілік түйткілдерін дәл болжай білген құнды мұра. Онда айтылған даналық ойларды жыл сайын оқысақ та, қайта-қайта оқысақ та зерікпейміз. Әр оқыған сайын көңілдегі көп сұраққа жауап алып, жаңа ой түйіндеп, басқаша тұжырым жасаймыз.

Оның қара сөздерінің басты тақырыбы – адам, жеке тұлға, ал басты мақсаты - адам тәрбиесі. Адам болғанда да, адамдар үшін еңбек ететін, жан-жақты жетілген адам. Абайша айтқанда, «толық адам». Ол «нағыз адам», «толық адам» қандай болу керек деген сұраққа жауап іздейді, әрі өзінің қара сөздерінде соған жауап береді. Ол адамды жан-жақты қарастырып, мінезін, өзін-өзі тануын, адамды жат қылықтардан аулақ болуға шақырып, керісінше, психология пәнінің зерттеу нысаны болып табылатын жоғары сезімдерге: махаббат пен парыз, борыш сезімдеріне тәрбиелейді. Ақын: «үш-ақ нәрсе адамның қасиеті: ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек» [17-ші сөзі] деп, толық адамның қасиеттерін санамалап береді. Сондықтан Абайды таныту ісінде психологияның сезінер жауапкершілігі де, қосар үлесі де ерекше.