

ӘОЖ 797.217.2  
ҒТАМР 77.29.49

**ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ОҚУ – ЖАТТЫҒУ ЖҰЗУ ПРОЦЕСІНІҢ  
АЖЫРАМАС БӨЛІГІ РЕТІНДЕ**

**С.В. Гоненко<sup>1</sup>, А.А. Шитов<sup>1</sup>, А.С. Шитов<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл, Қазақстан*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ  
УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАНИИ**

**Гоненко С.В.<sup>1</sup>, Шитов А.А.<sup>1</sup>, Шитов А.С.<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>СКГУ им. М. Козыбаева, Петропавловск, Казахстан*

**PSYCHOLOGICAL PREPARATION AS AN INTEGRAL PART  
OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN SWIMMING**

**S.V. Gonenko<sup>1</sup>, A.A. Shitov<sup>1</sup>, A.S. Shitov<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, Kazakhstan*

**Андапта**

Оқу – тәрбие процесі өзінің көп қырлы және көп деңгейлі болуымен ерекшеленеді. Жүзу студент жастары арасында ең бір танымал спорт түрлеріне жатады, және де ол сауықтырудың ең бір тиімді түрі болып саналады. Адамгершілік тәрбиесі үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастыру бойынша жалпы педагогикалық міндет болып табылады. Жүзумен тұрақты айналысу денсалукты нығайту мен сақтауға ықпал етеді, ағзаның дұрыс дамуына және жан – жақты дамуына жәрдемдеседі, студенттердің жұмыс қабілеттілігін көтереді. Жүзу жаттығулары суық тиюмен күресудің тамаша құралы. Социометрия ұжымдағы өзара қарым – қатынасты зерттеудің кең таралған әдісі болып табылады. Мотивациялық сала адам тұлғасының маңызды жақтарының бірі болып табылады. Жарысқа қатысу үшін жүзушілердің арнайы психологиялық дайындығы – бұл өзара байланысты белгілі бір буындар. Дайындық жүзгіштің темпераментінің ерекшеліктерін ескереді.

**Түйінді сөздер:** студенттер, оқыту процесі, жүзушінің психологиялық дайындығы, жүзу дайындығы, жүзу түрлері, қимыл белсенділігі, социометрия, мотивациялық сала, экстраверт, интроверт, темперамент.

**Аннотация**

Учебно – воспитательный процесс отличается своей многогранностью и многоуровневостью. Плавание, является одним из наиболее популярных видов спорта среди студенческой молодежи, оно же считается наиболее эффективным средством оздоровления. Воспитание нравственности является общепедагогической задачей по становлению гармонично развитой личности. Систематические занятия плаванием способствуют сохранению и укреплению здоровья, содействуют правильному формированию организма и всестороннему развитию, повышают работоспособность студентов. Занятия плаванием являются отличным средством борьбы с простудными заболеваниями. Социометрия является широко распространенным методом исследования взаимоотношений в коллективе. Мотивационная сфера является одной из важных сторон личности человека. Специальная психологическая подготовка пловцов для участия в соревнованиях – это определенная система взаимосвязанных звеньев. Процесс подготовки учитывает особенности темперамента пловца.

**Ключевые слова:** студенты, образовательный процесс, психологическая подготовка пловца, плавательная подготовленность, способы плавания, двигательная активность, социометрия, мотивационная сфера, экстраверт, интроверт, темперамент.

**Abstract**

The educational process is characterized by its versatility and multileveledness. Swimming is one of the most popular sports among students, it is also considered the most effective means of healing. Education of

morality is a general pedagogical task for the development of a harmoniously developed personality. Systematic swimming lessons contribute to the preservation and promotion of health, contribute to the proper formation of the body and the full development, increase the efficiency of students. Swimming is a great way to fight colds. Sociometry is a widely used method of investigating relationships in a team. Motivational sphere is one of the important aspects of personality. Special psychological preparation of swimmers for participation in competitions is a certain system of interconnected links. The preparation process takes into account the temperament of the swimmer.

**Key words:** students, educational process, psychological training of a swimmer, swimming preparedness, swimming methods, physical activity, sociometry, motivational sphere, extrovert, introvert, temperament.

### Кіріспе

Оқу – жаттығу процесі – бұл күрделі, көп қырлы және көп деңгейлі құрылым. Техникалық, тактикалық және дене шынықтыру дайындығымен қатар психологиялық дайындыққа ерекше орын беріледі. Оның мақсаты жеке тұлғаның қасиеттерін жинақтауға, оларды жетілдіруге, олардың спорттық іс – әрекеттегі маңыздылығына баса назар аударуға бағытталған. Бұл спортшының «басты» және «екінші дәрежелі» қарым – қатынасын және спортпен шұғылдану процесі барысында, өзіне, сондай-ақ айналасындағыларға қарым – қатынасын өзгерту жолымен жүреді.

Жаттығушының, спортшының психологиялық даярлығын, ең бастысы, жаттығу барысында тәрбиеленушінің жағдайы мен мінез – құлқын жүйелі басқару арқылы жаттықтырушы жүзеге асырады.

Жүзушілердің оқу және жаттығу процесі, басқа да спорт түрлері сияқты өз құрылымы бойынша өте оңай емес. Тәрбиеленушілерге адамгершілік сипаттағы көптеген нормалар (сана деңгейінде) салынуда, олар арқылы әлеумет сапасы үшін маңызды. Бұл қасиеттер: достық, өзіне деген, Отанға және қоршаған ортаға деген махаббат, адамгершілік, ашықтық, саналы және еңбектегі белсенділік, өзін – өзі сыншылдық, сондай – ақ өз қасиеттерін жақсартуға ұмтылысты тәрбиелеу.

Адамгершілік тәрбиелеу процесі мақсатты, онда жаттықтырушы тәрбиеленушінің (спортшының) жеке басын және жалпы ұжымшылдықты тәрбиелеуге әсер етеді.

Спортшының жеке қасиеттері, олардың дамуы да индивидуумды оқыту және тәрбиелеу объектісі болып табылады. Ол (яғни – спортшы) жаңа ұжымға қалай әсер ете алады, ондағы қарым – қатынастардың өзі («спортшы – спортшы», «спортшы – ұжым»), ұжымда және оның шегінен тыс өзара қарым – қатынас жүйесінің және т.б. – мұның барлығы зерделенетін жеке қасиеттерге қатысты.

Спортшы мен ұжымның өзара қарым – қатынасын зерттеу әдістерінің кең ауқымынан бірнеше бөлікке бөлуге болады. Олар өзара қарым – қатынастың әртүрлі жақтарын анықтайтындықтан, оларды социометрия сияқты әдіске біріктіруге болады. Бұл әдіс соңғы жылдары танымал және кең таралған. Ол өткізудің қарапайымдылығы мен қол жетімділігін білдіреді. Бұл әдіс келесілерді анықтауға мүмкіндік береді:

- топта жүзушілердің беделін анықтау (топ көшбасшысын анықтау);
- мықты жүзушілердің өзара қарым – қатынасы, сондай – ақ олардың әлсіз жүзгіштермен қарым – қатынасының сипаты;
- жеке алынған жүзушілердің жеке тұлғааралық байланыстары;
- ұжымдағы жаңадан келгендердің жағдайы;
- топтың топтасу деңгейі, сондай – ақ жеке жүзушілер арасында қарым – қатынас қажеттілігі.

Спортшылармен жұмыс басталар алдында немесе оның процесінде жаттықтырушы (нұсқаушы, оқытушы) тәрбиеленуші туралы ақпарат жинауға негізделеді. Оның арсеналына жеке адамның темпераментін анықтау арқылы спортшының қандай да бір қызмет түріне бағыттылығын анықтау кіреді. Жеке тұлға темпераменті, жалпы белгілі факт ретінде, жеке тұлғаның өзгермейтін бөлігі болып табылады.

Темпераменттің қасиеттері көбінесе интроверсия және экстраверсия сияқты факторлармен бағаланады. Бұл факторлар бір – біріне қарама – қарсы. Бірі ұмтылыс (бағыттылық) «сыртқа» (экстравертность) шоғырланған, басқаларында – «ішке» (интровертность) шоғырлану жүреді. Жеке тұлғаның психикасының бағытын анықтау үшін экстраверт пен интроверттің мінез – құлықтық ерекшеліктерін салыстыру рәсімі өтеді.

Экстраверттер мен интроверттердің салыстырмалы сипаттамасы, келесі: біріншісі – от қасиетіне ие (жарықтық, тозаңдылық, концентрат (назар), жылдамдық, кеңдік және т.б.), басқалары – олардың қарама – қарсы – су қасиеті (тыныштық, ағыту, жатырлық, тыныштық және т.б.). Экстраверт әлемнің айналасында, ал интроверт – ішінде айналғанын жақсы көреді.

Оқыту – бұл жеке тұлғаның жеке қасиеттерін дамыту процесі, құрылымы бойынша пластикалық (жағдайлар мен шарттардан өзгеретін), экстраверттерде ол сәтті өтеді. Олар үшін тапсырманың басталуына жылдам кірісу, сондай – ақ қашықтықты өту үрдісі тән.

Интроверттер экстраверттерге тікелей қарама – қарсы, керісінше – тапсырмаларды орындауда монотондылықты жақсы көреді. Базалық оқыту кезінде интроверт көрсеткіштері мен нәтижелері жоғары болуы мүмкін.

Оқу және жаттығу процесінде экстравертте де, интровертте де өзінің жеке қызмет стилінің қалыптасуы мен жетілдірілуі жүреді. Оң жағдайда да және сабаққа деген мотивация болса, экстраверттер мен интроверттар жұмыс атмосферасына тезірек бейімделеді.

Темперамент қасиеттерін ашатын мәселені қарастыра отырып, оның эмоциялық құрамын қозғамауға болмайды. Оған нейротизм (яғни – эмоциялық қозу – тұрақтылық) сияқты факторды жатқызуға болады. Осы фактор бойынша көрсеткіштердің артуы қалыс қалмауын, тепе – теңсіздігін, қоздырғыштан тыс, мазасыздық сезімін куәландырады. Төмен көрсеткіштер – спорттық іс – әрекет үрдісінің жүруінің тұрақтылығының дәлелі.

Әр уақытта және жүзуші – спортшыларда әр түрлі мамандар жүргізген зерттеулер көп қарама – қайшы нәтижелер берді. Осыған ұқсас – экстраверсия факторымен жеке тұлғалардың қысқа қашықтығына, интроверсия факторымен ұзынға көбірек бейімделуі нәтижесі болды. Нейротизм дәрежесі спортшыларды жарыстарға дайындау үрдісі мен құрылымына әсер етеді.

Белсенділіктің пайда болуы кезінде адам (жеке тұлға) үшін оның «Шабыт» негізгі көзі, оның қажеттілігі болып табылады. Оның өмір сүруі мен дамуы үшін қажетті адамның сынағы кезінде құрылатын жағдайы және қажеттіліктерге анықтама береді.

Адамның қажеттілігі үш негізгі топ қалыптасады: биологиялық, әлеуметтік және рухани:

– биологиялық (материалдық қажеттілік) – тамақ, тұрғын үй, киім, тұрмыстық және басқа техника және т. б.;

– әлеуметтік – әлеуметтік топқа жататын, онда белгілі бір орын алу, белгілі бір зейінді пайдалану және т.б.;

– рухани (мәдени) – өзін – өзі танудан , қоршаған ортаға дейін тану(кең мағынада).

Барлық үш қажеттілік адамға негізгі сипаттама береді және барлық осы қажеттіліктер әрқайсысында қайталанбас және әр түрлі бағалау комбинацияларын құра отырып, өзінің басымдығына ие. Алайда, көбінесе әлеуметтік қажеттіліктер басым болып табылады.

### **Қорытынды**

Спортшының ерекше жағдайына спорттық қызметтің мотивациясын жатқызуға болады. Спортшының мұндай жай – күйі тең арақатынаспен, өзіндік формуламен сипатталады: «қажеттілік – мүмкіндік» немесе «мүмкіндік – қажеттілік» және спорттық қызмет пәні мақсаттарды қалыптастыру мен өмірге енгізу фундаменті (қаңқасы) болып табылады. Олардың рөлі – «қазіргі уақытта және осы жерде» мүмкін болатын ең жоғары спорттық нәтиже шығаруға бағытталған күш – жігер.

Спортшылардың базалық психологиялық дайындығынан басқа – арнайы дайындық жүреді. Ол құрылымдық және өзара байланысты буындар жүйесін қамтитын жарыстарға белгілі бір түр мен дәрежеге дайындық процесінде көрінеді. Мұндай даярлықта әр спортшының темпераментінің ерекшелігі ескеріледі. Жарыс шарттары туралы ақпарат жинау кезінде, егер осы бассейнде бастау алғаш рет болған жағдайда, жағдайдағы жаңалықты ескеру қажет. Жүзгішті алдағы жарыстарға алдын ала дайындау процесі спортшының мүмкіндіктеріне сәйкес келетін мақсатты қондырғыны анықтайды. Жарыс басталар алдында спортшыға тән мақсаттар мен мотивацияларды өзектендіруге үлкен көңіл бөлінеді.

Тәрбиеленушілердің жай – күйін бақылау және оның өзгеруіне байланысты тактикалық жоспарды түзету (жеке жаттығу, суға кіргенге дейін уақыт өткізу, психо реттеуші жаттығу).

### **Әдебиет:**

1. Булгакова Н.Ж., Авдиенко В.Б., Фомиченко Т.Г. Пятьсот статей по плаванию// Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 10. – С. 48–51.
2. Орлов А.В. Использование средств плавания в системе реабилитации слабовидящих детей// Педагогика–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – № 10.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.