

«Сейфуллин оқулары-14: Жастар, ғылым, инновациялар: цифрландыру – жаңа даму кезеңі» атты Республикалық ғылыми-теориялық = **Материалы** Республиканской научно-теоретической конференции «Сейфуллинские чтения-14: Молодежь, наука, инновации: цифровизация – новый этап развития». - 2018. - Т.1,Ч.4. - Б. 93-97

СНАРЯДТАРДА ОРЫНДАЛАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР КЕЗІНДЕ СПОРТШЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ

Туленова Х.Б., Давурбаева М.Ж.

Гимнастика-дене тәрбиесі бағдарламасының негізгі бөлімдерінің бірі. Заманауи мамандықты жетістікпен иелену үшін дененің жан-жақты дамуы, мықты денсаулық, арнайы шынығу дайындық қажет етіледі. Гимнастика осы міндеттерді белгілі бір дәрежеде шешуге мүмкіндік береді, сонымен қатар өмірлік қажетті батылдық пен батыл шешімдер қабылдау, қолданбалы біліктер мен дағдыларды бойға сіңіруге ықпал етеді.

Гимнастикалық снарядтарда орындалатын жаттығулар;

Қырлы бөренелерде орындалатын жаттығулар;

Белтемірде орындалатын жаттығулар;

Әр түрлі биіктіктегі қырлы бөренелердегі жаттығулар спортшылардан психологиялық күштіде талап етеді [1,3].

Қазіргі таңда спорт психологиясын зерттеуге деген зор қызығушылықтар туындауда. Спорт психологиясының негізгі мақсаты спортсмендерде және спорттық шеберлік және сапалық командаларында жарыстарға қатысу үшін қажет психологиялық заңдылықтардың алыптасуын анықтау, сонымен қатар психологиялық негізделген жаттығу әдістері мен жарысқа дайындықты өңдеу болып табылады [7,8]. Бұл мақсатқа жету үшін келесі міндеттерді шешу керек:

1. Спорттық іс әрекеттің спортсмен психикасына әсерін зерттеу.

- жарыстың психологиялық талдауы;

- жарыстың спортсменге әсер етуінің сипатын анықтау;

- жарыстың спортсменнің психикасына қоятын талаптарын

анықтау;

-жарысты немесе сынақты сәтті өткізу үшін қажетті адамгершілік, еріктік және басқа психологиялық сапалардың жиынтығын анықтау;

- жаттықтыру әрекеті жағдайына психологиялық талдау жасау қажет болады.

2. Спорттық жаттығулардың тиімділігін арттыру үшін психологиялық жағдайларды жетілдіру. Спорт психологиясы спорттық шеберліктің жетілуінің механизмдері мен заңдылықтарын қарастырады.

Бұның бәрі психологтан келесі жағдайларды талап етеді:

- спорттық жаттығулардың әдіс □ тәсілдерін психологиялық негіздеу;

-психикалық функцияны дамыту арқылы және жаттығудың аппараттық әдісін жасау арқылы спортсмен ағзасының барлық мүмкіндіктерін максималды қолдана алу үшін жолдарды қарастыру;

-спорттың жеке түрлерін психологиялық сипаттау әдісін, әлеуметтік құрылым және спорттық команданың психологиялық ахуалын, спорттық мүмкіндіктерді психодиагностикалау әдісін өңдеу;

-жаттығу жағдайында жарыстық жағдайды ғылыми негізделген модельдеу әдісін өңдеу.

3.Спортсмендердің жарыс алдындағы дайындықтарының психологиялық негізін жетілдіру.

Қырлы бөренелерде жаттығуларды орындау барысында бұлшық еттік күш дамытылады, әсіресе, қолдардың және иық иінінің, кеңістікте бейімделу және күш

салуды дәл мөлшерлеу қабылеттілік өндіріледі, қозғалыс сипатының өзгеруіне сәйкес оның ауытқу шегін көбейтіп, өзінің қимылдарын үйлестіру ептілігі және батырлық пен табандылық тәрбиеленеді.

Қырлы бөренелердегі сермеу жаттығуларына үйрету бұлғаңдатудан басталады, содан кейін оны түрлі біріктірулермен және секіріп түсулермен үйлестіреді.

Бұлғаңдату. Бұлғаңдатуды аяқ және жамбасты алға қарай, жамбас буынын жай ғана бұғу қозғалысынан бастау қажет. Әрі қарай, сермеудің шеткі нүктесінде тұзуленіп, шапшаңдатылған қозғалыспен (тіктеніп немесе жәй ғана бүгіліп) аяқты артқа бағыттау.

Үйренудің бастапқы сатысында таянып сілтеу (төмен қырлы бөренелерде) жамбасқа отырумен үйлестіріп орындайды, аяқтар бір бірінен алшак; отырудан аяқтың қозғалысымен сермеуге көшу, гимнасттың таянып сермеуі қалпына жақын болады.

Сермеп артқа секіріп түсу. Секіріп түсу алдында сермеу кезінде, тұзуленіп, артқа шапшаңдатылған сермеулерді бастау. Артқа сермеудің шарықтау шегінде денені секіріп түсі жағына қарай алып шығу және сол бетке қолды ұстап алу, басқа қолды қарама-қарсы жағына жіберу. Жай ғана иілген дененің қалпын жер секіріп түскенше сақтау.

Спортшылар қайсы спорт түрімен айналыспасын оларда жүйке жүйесінің күшті, орташа күші және әлсіз жүйке жүйесі реакциясы барлығын байқаймыз.

(Tolochek VA. 2000 ж. Urbanowicz A.A. 2004 ж.).

Әр түрлі биіктіктегі қырлы бөренелердегі жаттығуларда психологик жеңу. Түрлі биіктіктегі қырлы бөренелерде келесі жаттығуларды орындауға болады: қарапайым және араласқан асылулар мен қосымша табанға, жамбасқа сүйеніп таянулар; бүгілген аяқтарда асылып тұрулар; түрлі сермеу жаттығулары; тепе-теңдік және күштік орналасулар.

Әр түрлі биіктіктегі қырлы бөренелердегі жаттығуларды орындауда негізгі жүктемені иық және қолдардың иін бұлшық еттері алады. Оларды түрлі еденде орындалатын жалпыдамытушылық жаттығуларды,

гимнастикалық тосқауылды, орындықты, шығыршықты, белтемірді және басқа да снарядтарды қолдану арқылы қатайту қажет. Сонымен қатар, құрсақ тығыршығының бұлшық еттерін қатайтатын жаттығуларға көңіл аудару қажет.

Жоғарғы сырықта асылып тұрып бүгіліп сербендеу. Сербендеуді еркін, күш салусыз, шапшаң және жеткілікті аяқты сермеу амплитудасымен орындау. Асылып тұрып аяқтарды алға көтеру және иықтарды жай ғана артқа жіберу. Содан кейін сермеп артқа түзелу, ал қолдарды бүкпей иықтарды алға беру.

Сербендеуге топтық тәсілмен де үйренуге болады (2-3 адамнан).

Қорытындылаушы жаттығулар: асылып тұрып аяқтың қимылдарымен алға және артқа (баяу); аяқ қимылдарымен алға - баяу, артқа - жылдамдатып.

Оңға бұрылып жамбасқа отыруасылып тұрғаннан төменгі сырыққа жатып. Асылып жатудан оң қолды сол қолды ептілікпен алып айқастырып ұстап алу. Содан кейін, қолдармен тартылып, оңға бұрылу және оң жамбасқа отыру. Отыруды аяқтап, оң аяқты тізеге бүгіп, сол аяқты артқа жіберу және бұғу; оң қолмен сырықтан ұстап, сол қолды шетке көтеру. Бұл жатып асылудан отыруға көшетін негізгі тәсіл. Осыны екі жаққа орындалуын үйрену қажет [2,4,5,6].

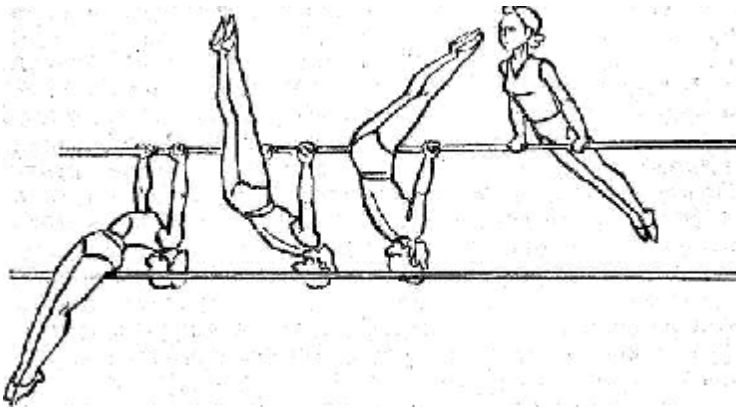
Жамбаста отырып секіріп түсулер. Сырықты жоғарыдан төмен қарай тізенің жанынан қолмен қысып алып, сырықтан жамбаспен тіреніп жылжып кету, жоғарыға самғауға тырысып, бүгілу, жай ғана бүгілген аяқтарға жерге түсу. Айналуға бұрылып секіріп түсуді орындау үшін оң қолды төмен түсіріп, сол қолмен қайта ұстап алуды жасап, жамбасқа тұру, сырықтан тіреніп жылжып кету, айналым жасап, бүгілу.

Таянып аударылып түсуден жоғары сырыққа көтерілу. Сырыққа жақын келіп, оны ұстау, қолдарды бүгіп, бір аяқты артқа жіберу. Бос аяқпен сермеп, басқамен итеріліп, қолды бүкпей, сырыққа жақындау, жамбас буындарына бүгіліп сырыққа сүйену. Аяқтарды түсірмей, иықтар мен бастың белсенді қимылдарымен қолдарды түзету және иықтарды көтеріп, таянуға шығу (1 сурет).

Төменгі сырыққа таянып аяқтармен ырғып түсулер. Оларды орындау үшін тепе-теңдік пен дұрыс мүсінді сақтап қажет. Ырғып түсулердің алдында, мүсінді бұзбай, бір аяқпен дененің салмағы таянып тұрған қолға көшу үшін, сырықтан тіреніп жылжып кетіп. Бір мезетте басқа қолдың буынын сырықтан алып тастап, аяқпен еркін ырғып түсу. Осыдан кейін қайта тік тұру қалпын қабылдау.

Қорытындылаушы жаттығулар: жоғары сырықта асылып тұрып бүгіліп сербендеуден-төменгі сырыққа аяқтарды алмастырып ырғып түсулер; жоғары сырықта асылып тұрып бүгіліп сербендеуден – аяқты иіп алға ырғып түсу.

Асылып артқа жатып төменгі сырықта жамбасқа отырып 270° бұрылу. Оң қолды жіберіп, 270° солға бұрылу және оң жамбасқа отыруға көшу.



1 сурет. Жоғары сырыққа таянып аударылып түсіп көтерілу.

Бұрылудың бірінші бөлігінде (180°) денені жай ғана бүгіп ұстау керек; бұрылудың екінші бөлігінде бүгіліп, 90° бұрылып жамбасқа отыру, оң қолмен сырықтың жоғары жағын ұстап, сол қолды шетке жіберу.

Қырлы бөренедегі жаттығулар-бұл тіреуді шектелген алаңында орындалатын еркін жаттығулар. Қырлы бөренедегі жаттығулар ерсілік-қарсылы жүрулерге, статистикалық жаттығуларға, кірулер, секірулер, бұрылулар, ырғып түсулер, акробатикалық жаттығулар және секіріп түсулерге бөлінеді.

Қырлы бөренедегі жаттығуларды табысты меңгеру үшін арнайы тепе-теңдік, әсемдікті және көркем қимылды дамыту қажет.

Қырлы бөренедегі жаттығуларды орындау сапасы білімгерлердің еркін, хореографиялық және акробатикалық жаттығуларды меңгерулеріне байланысты болады. Өзінің ретіне қарай, қырлы бөренедегі жаттығулар еркін және хореографиялық жаттығулардың техникасын меңгеруге ықпал етеді. Білімгерлердің сезім мүшелерінің аппаратын шыңдайды, кеңістікте жөн табу қабілеттілігін жақсартады. Батылдық, шешім қабылдаушылық, ептілік тәрбиеленеді.

Статикалық жаттығулар: аяқтың ұшымен тік тұру; бір аяқтың ұшымен тік тұру, екіншісі алға қарай бүгілген; сол сияқты, екінші аяқты артқа немесе шетке; тепе-теңдік. Қырлы бөренеде бұрылу. Тік тұрып аяқтың ұшында орындалады, жартылай отырыңқырап және отырыңқырау және басқа қалыптарда, сонымен қатар сермеп. Аяқтың ұшында бұрылу кезінде сирақ және жамбас бұлшық еттері ширыққан, аяқтар түзу, іш жинақы. Тербеліс болмау үшін, барлық бұрылыстың орындалуы барысында денені жартылай демді алған қалпында «бекітіп» қою қажет.

Аяқтың ұшымен тік тұрып және отырыңқырап айналып бұрылу. Қолдар жан-жақта -иық қимылдары артқа, бас сәл ғана артта қалып және бұрылу аяқталар мезетте иық қимылын басып озады. Қозғалыс қимылдарының дұрыс реттілігі үшін және тепе-теңдікті жоғалтудың алдын алу үшін нысананы қолдану қажет - бұрылуды және оны аяқтау кезінде көз деңгейіндегі бір анықталған нүктеге қарау керек.

Үзіліссіз қолдарды жоғары көтеріп, иықпен артқа шетке - сермеген аяққа қарама қарсы бетке қимылды бастайды; бас біршама иықтан артта қалады. Бұрылу табанға толық түсумен аяқталады, басқа аяқ-артқа немесе

артқа аяқтың ұшына, қолдан жан-жақта. Қимылдың бас кезіндегі бастың біршама артта қалуы, содан кейін иықты озуы, денені тік қалыпта ұстауға және тұрақтылықты сақтауға мүмкіндік береді.

Спортсменнің дайындық және жарыс алдындағы дайындығының мазмұны мен сипаты түбірімен өзгерген. Жарысты сәтті өткізу үшін физикалық және тактикалық дайындықтың жоғары деңгейде болуы жеткілікті емес. Қозғалыс, сенсомоторлы дағдылармен қоса интеллектуалды дағдылар және топтық әрекет дағдыларының маңыздылығы артыруға тиісті көп жұмыстар атқарылады.

Сондықтан дайындық немесе жарыс алдындағы дайындықта әр түрлі психикалық процесстер мен қалыптар үлкен мәнге ие болуда. Сондай-ақ психологиялық факторлар мен жарысқа қатысу үшін спортсменді психологиялық дайындаудың рөлі өсуде. Мұндай дайындықтың әдіс-тәсілдері өңдеу-спорт психологиясының негізгі қызметінің бірі болып есептелінеді. Бұл қызметті жүзеге асыру үшін мыналарды іске асыру қажет:

1. Жарыс жағдайында психика қызметінің заңдылықтарын зерттеу және жарыстық әрекеттің тұрақтылығы мен сенімділігін арттыратын әдістерді өңдеу;

2. Жарыс алдындағы және жарыс жағдайында пайда болатын психикалық қалыпты зерттеу;

3. Психопрофилактиканы дамыту, спортсменді шынықтырудың психологиялық жолдарын, әдістерін және тәсілдерін қалыптастыру және психологиялық жарақатқа төзімділігін арттыру.

Алғаш рет осындай және осындай гимнастикалық элементті жасайды немесе спортшыны жетістіктерге қол жеткізген спортшылардың қызметімен салыстыра отырып, жақсы нәтижелерге қол жеткізуге ынталандыру қажет болады. Осындай жолдарда ынталандыруды арттыру табандылықты арттырады, мақсаттылықты сақтау үшін жаңа эмоциялық зарядты жасайды.

Спортшының міндетін және жауапкершілігін сезіну. Егер спортшы борыш сезімін жетілдірмесе, табандылық танытуға болмайды.

Әдебиеттер тізімі

1. Акрамов Ж.А., Мусаев Б.Б. Совершенствование гимнастики в системе базового образования в ИФК. «Спорт фанга» №2, 2009

2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. -М.: Academia, 2004.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 ж.-543 с.

4. Попов А.Л. Спортивная психология /Учебное пособие для физкультурных вузов. – М.: «Флинта», 2000.

5. Tvorogova ND Басқару психологиясы. Дәрістер.- М: GEOSTAR-MED, 2001.-384 б

Urbanowicz A.A. Басқару психологиясы: Оқу құралы.- Мн: Harvest, 2004.- 640 б.- (Практикалық психология кітапханасы).

6. Urbanowicz A.A. Басқару психологиясы: Оқу құралы.- Мн: Harvest, 2004.- 640 б.- (Практикалық психология кітапханасы).

7. José Morales, Luís-Millán González, Myriam Guerra, Carles Virgili, Viswanath Unnithan. Physical activity, perceptual-motor performance, and academic learning in 9-to-16-years-old school children. Facultat de Ciències de l'Esport Blanquerna. Universitat Ramon Llull. Barcelona, Spain 20.03.2014

8. Huchez, A; Haering, D; Holvoet, R; Bardler F; Begon, M; Lokal versus global optimal sports techniques in a group of athletes. \computer methods in biomechanics and biomedical engineering\ Volume: 18 Issue: 8 Pages: 829-838, DOI: 10. 1080/10255842.2013.849341 Published: Taylor francis ltd, 4 park square, Milton park, Abingdon ox14 4rn, oxon, England JUN 11 2015 View Journal Information