



Ж.К. Досбай¹

¹Қазақтың спорт және туризм академиясы,
Алматы, Қазақстан
(E-mail: liberty_zh@mail.ru)

Каратэмен айналысатын спортшылардың психологиялық дайындығының ерекшеліктері

Мақалада каратэ спортымен айналысатын жасөспірімдердің психологиялық дайындығын қарастырған ғалымдардың еңбектеріне талдау жасалынған. Шығыс жекпе-жектерінде жоғары нәтижеге қол жеткізу үшін спорт техникасымен қатар моральдық дайындықты назардан тыс қалдырмау қажеттілігі туындайды.

Ізденушілер спортшының жарыс алдындағы психологиялық даярлығына көңіл бөлуге шақырады. Каратэ техникасымен шектелуге болмайды жеңіспен жетістікке жетудің маңызды бөлігі мотивация екенін жеткізеді. Авторлар жасөспірімдердің жас ерекшелігін ескере отырып ерік-жігер қасиеттерін шыңдауға, мотивациясын қалыптастыруға талпыныс жасалған.

Кілт сөздер: психология, эмоция, психика, психосоматика, апатия, темперамент, спортшы

Кіріспе

Дәстүрлі каратэ – Қытайда қалыптасқан әскери өнер. Қазіргі уақытта Окинава мен Жапонияда оқытылатын тұтас дүниетанымдық кешен болып табылады. Шығыс халқының философиясын, ақыл-ойын түсінгісі келетін адам каратэнің көмегі арқылы жете түсіне алады. Қытайлардың өмірлік ұстанымында «қолдың жолы» деген ұғымды білдіреді [1]. Каратэнің жаттығулары күрделі, онтайлы әдістер мен жеңіл тәсілдері жоқ. Каратэмен айналысу үшін ішкі ықыласыңмен шын жүрегіңмен беріліп үйренуің қажет.

Каратэ жаттығулары адам баласына физикалық ғана емес, рухани жетілуіне де үлес қосады. Каратэ спортынан толық қайтарымды сезіну үшін каратэні өмірлік ұстанымға айналдыру керек.

Каратэ жолы – бұл өмір философиясы, каратэ сізді өзін-өзі қорғау техникасынан тыс, ерік-жігеріңізді игертіп, тіпті өміріңізге реңк беріп белгілі бір тәртіпке жетелейді. Жарыстарға қатысу және жоғары нәтижелерге қол жеткізу каратэшіні даярлаудың басты міндеттерінің бірі болып табылады. Кез-келген бәсекелестік эмоционалды зарядтың жоғары деңгейіне ие, бұл жарыс жекпе-жектегі қарама-қайшылық, ол спортшыға не қажет екенін түсінуге мүмкіндік береді. Бәсекелестік спортшының жағдайында көп бағытта әсер ететін қосымша факторлармен бірге жүреді. Осыған



байланысты жарыстар каратэшінің жеке басына және оның психикасының барлық компоненттеріне айтарлықтай талаптар қояды [2]. Қарсыластардың тікелей қарама-қайшылығы спорттық күрестің орталық белгісі ретінде адамның бәсекелестікке, қарама-қайшылыққа, күреске деген сүйіспеншілік ұмтылысына нықтайды, мұның бәрі тұтастай алғанда спортшының мінезінің құрылымында көрінетін қарсыласуға белгілі бір қатынасты қалыптастырады, мұндай мінезді “каратэшілік” деп атауға болады.

Зерттеу әдістері

Таңдалған тақырыпты ғылыми зерттеу барысында авторлар кешенді әдіснама мен әдістеме қолданды. Сонымен қатар алыс, жақын шетелдік және қазақстандық ғалымдардың еңбектеріндегі жазған ой пікірлерін негізгі дереккөз ретінде ұсынды. Ғылыми бағыт негізінде пәнаралық, салыстырмалы ғылыми-теориялық әдістер қолданылды.

Негізгі бөлім

Психологиялық дайындық каратэмен айналысатын спортшыны даярлаудың жалпы жүйесімен тығыз байланысты және оның ажырамас бөлігі болып табылады. Техникалық, тактикалық, физикалық және теориялық байланыс дайындықтың әртүрінің психикалық компоненттерінде айқын көрінеді [3].

Денешынықтыру жүйесінде психологиялық күйдің мазмұны ерекше рөл ойнайды. Психика мен дененің бірлігі психосоматикалық құбылыстардың әртүрлі түрлерінде айқын көрінетін – жүрек соғу жиілігінің жоғарылауынан, қан қысымының жоғарылауынан бастап, психикалық жарақаттың әсерінен туындаған өте ауыр сипатта психосоматикалық бұзылуларға дейін (бронхы демікпесі, қатерлі сік және т.б.) баратыны дәлелденген факт.

Сонымен қатар, кері әсер ету фактісі дәлелденді, физикалық қасиеттерді дамыту арқылы психикалық сипаттамалардың жақсаруы немесе нашарлауы, мысалы, дене жаттығулары адамның өзіне деген көңіл-күйін көтереді, сенімділік деңгейін дәуір арттырады.

Каратэ спортымен айналысатын спортсменнің өзіндік техникасы бар. Каратэмен айналысатын спортсмен көп жағдайда, шарттарға, мақсаттарға және жүйке жүйесінің қасиеттеріне сәйкес техникалық әрекеттің жеке түрін таңдайды.

Техникалық дайындықтың психикалық негізі:

– Темперамент қасиеттері, атап айтқанда, бір техникалық әрекеттен екіншісіне ауысу қабілетін және динамикалық сипаттамаларға сәйкес қабылдаудың өзіндік ерекшелігін анықтайды;

– батылдық «қауіпті» техникалық әрекеттерді таңдауға әсер ететін факторы ретінде, мысалы, жоғары амплитудалық лақтырулар, ауырсыну әдістері;

– техникалық әрекетті түсіну, көрініс деңгейінде қимыл схемасын құру



мүмкіндігі[4].

Тактикаға қатысатын психикалық факторларды келесідей елестетуге болады:

- қарсыластың әрекеттеріне назар аудару және қырағылық;
- каратэшінің ерекше сезімталдығы: «кілем сезімі», «уақыт сезімі», қарсыласқа қатысты «қашықтық сезімі», «қарсылас сезімі» қарсыластың денесінің және оның жеке бөліктерінің жай-күйінің шамалы өзгеруін, қарсыластың кез-келген күш-жігерін немесе босаңсуын сезіну қабілеті;
- нәтижені күту қабілеті, қарсыластың іс-қимылын алдын-ала болжау антиципация;
- жағдайды түсіну, оны жедел талдау және шешу;
- өзін-өзі иелену ретінде ерікті бақылау қабілеті, басталу алдындағы күйлер, ұрыс кезінде және ол аяқталғаннан кейін пайда болатын күйлер;
- психиканың бастамашылдығы мен белсенділігі, ең алдымен, спорттық «жанжалды» шешудің балама нұсқаларын іздеуде;
- жекпе-жекке дайындық кезеңінде аналитикалық ойлау қабілеті, қарсыластың жеке іс-әрекеті, оның қазіргі және тұрақты жағдайы туралы ақпаратты саналы түрде қабылдау және өңдеу;
- қарсыласқа әсер ету, оның ішінде кілемге шыққанға дейін.

Теориялық дайындықтың психологиялық мазмұнына келер болсақ бұл қарым-қатынас, жаңа білім алуға деген ынтамен, зияткерлік қабілетімен және білім ауқымын кеңейтуге дайын болуымен анықталады. Каратэ спортымен айналысушының өзіндік психологиялық құрылымдары бар, оны оқу-жаттығу және бәсекелестік үдерістер кезінде ескеру қажет.

Психикалық дайындықтың мазмұны стресстік жағдайларына толық бейімделуді қамтамасыз ететін спортшының психикасының аспектілерін дамытудан тұрады. Психологиялық дайындық жалпы және арнайы психикалық дайындық бөлімдерінен тұрады.

Жалпы психологиялық дайындық психикалық үдерістерді дамытуға, спортшының психикалық қасиеттерін қалыптастыруға, спорттық жаттығудың оқу-тәрбие және білім беру міндеттерін шешуге, сондай-ақ спортшыны бәсекелестік белсенділіктің стресстік жағдайларына, жаттығу үдерісінің біркелкілігімен жүктемесіне бейімдеу, спорттық іс-әрекетте жетістікке жету үшін жеткілікті ынталандыру деңгейін сақтай отырып, өз жағдайлары мен мінез-құлқын басқару дағдыларын жетілдіруге бағытталған.

Спортшының жалпы психикалық қасиеттеріне мыналар жатады: спорттық қабілеттер (қозғалыс қабілеті, қозғалыс сезімі деңгейінде, қимылдайды, көрнекі және тиімді ойлау), жеке тұлғаның ерік-жігері, ұйымдастырылуы, тепе-теңдігі; «спорттық» сипат (спортқа, жүктемелерге, асқынуларға, спорттық режимге, жарыстарға деген көзқарас); тұлғаның бағыттылығы, ең алдымен, дене белсенділігімен айналысуға уәждеу жүйесі (өзін-өзі жетілдіру процесіне бағытталған уәж, өзін-өзі дамыту, кедергілерді жеңуге ұмтылу, жоғары мәртебеге ие болу), салауатты өмір салтына бағытталған басымдықпен өмірлік құндылықтардың иерархиясы.



Арнайы психологиялық дайындық жалпы психологиялық дайындыққа негізделеді, сонымен қатар онымен тығыз байланысты, бірақ спорттық күрес психикалық сипаттамалардың ерекше кешенін қажет етеді.

Психикалық процестер деңгейінде - бұл күресті ерекше спорт түрі ретінде нақты қабылдау, сезімдер кешені («кілем сезімі», «қарсыласқа қатысты қашықтық сезімі», «қабылдау сезімі», қарсыластың әрекеттерін күту қабілеті, бұлшықет сезімталдығы), қимыл жадының үлкен көлемі, шоғырлану, көлем және ауысу, практикалық, визуалды-тиімді ойлау. Психикалық күйлер деңгейінде - бұл әр жекпе-жекте жетістікке жетуге бағытталған толқудың, агрессияның (спорттықашудың), оңтайлы толқудың және мотивациялық жағдайлардың пайда болуы жатады.

Жалпы, каратэ спортымен айналысатындардың барлық іс-әрекеттері оқытудың әр кезеңінде өздеріне белгілі бір міндеттер қоятындығымен байланысты: физикалық қасиеттерін жақсарту, соққы беру техникасын игеру, белгілі бір тактикалық және техникалық арсеналды қолдана отырып, байсалды және салқын қанды күрес жүргізуді үйрену және т. б.

Тапсырмаларды шешу үшін оқушылар барлық қиындықтарды жеңуге, физикалық күйзелістерге төтеп беруге, ауырсынумен, жағымсыз сезімдермен күресуге тура келеді. Сонымен қатар, оқушылардың каратэ техникасы мен тактикасын игерудегі жетістігі олардың ерік-жігерінің қаншалықты дамығанына байланысты. Ерік дегеніміз - әр түрлі қиындықтарды жеңу кезінде адамның іс-әрекетін, сезімдерін, эмоцияларын, зейінін мақсатты түрде басқару қабілеті. Адамның өмір сүру процесінде қалыптасқан белгілі бір қиындықтарды жеңу кезінде ерік-жігерді көрсету қабілеті адамның ерікті қасиеттері деп аталады[5]. Ерікті қасиеттер - батылдық, ұстамдылық, батылдық, табандылық, бастамашылдық, тәртіптілік.

Бүгінгі таңда спортшылардың психологиялық мотивациясының төмен болуы өте өткір мәселе болып тұр. Спорттық іс-әрекетті психологиялық қамтамасыз етуде адамды спортпен шұғылдануға итермелейтін мотивация ерекше орын алады. Спорттың "ойын"ұғымымен көп ұқсастығы бар екені белгілі. Адамдар қазіргі таңда спортқа қатты қызығады. Адамды спортпен айналысуға баулитын бірнеше себептер бар.

Спорттық іс - әрекеттің тікелей мотивтері - бұлшықет белсенділігінің көрінісінен қанағаттану сезімі қажеттілігі; өз сұлулығымен, күшімен, шыдамдылығымен, жылдамдығымен, икемділігімен, ептілігімен, эстетикалық ләззат алу қажеттілігі; төтенше жағдайларда өзін дәлелдеуге деген ұмтылыс; рекордтық нәтижелерге қол жеткізуге, спорттық шеберлігін дәлелдеуге және жеңіске жетуге деген ұмтылыс, өзін-өзі көрсету қажеттілігі, өзін-өзі растау, қоғамдық танымалдылыққа, атақ-даңққа ұмтылу.

Спорттық іс - әрекеттің жанама себептері: мықты, дені сау болуға деген ұмтылыс; спорттық іс-шаралар арқылы өзін практикалық өмірге дайындауға ұмтылу: міндет сезімі; спорттық іс-әрекеттің әлеуметтік маңыздылығын түсіну арқылы спортпен шұғылдану қажеттілігі.

Психикалық қасиеттер деңгейінде бұл «каратэшілік» сипат, жеке тұлғаның қарама-қайшылыққа, қарама-қайшылықтарды шешуге, ерікті



қасиеттерге (мақсаттылық, еңбекқорлық, айқындық, өзіне деген сенімділік, өзін-өзі басқару, тәртіп, шыдамдылық), белгілі бір бұзушы факторларға психикалық тұрақтылықтың жоғары деңгейі (қатаң психикалық және физикалық қысым, қарсылық, ауырсыну, ынғайсыздық және т.б.), бақыланатын агрессивтілік және қозғыштық .

Оқу процесіне психологиялық дайындық процесінің өзінде кіріктірілген және негізінен спорттық жаттығулардың әдістерімен құралдарымен жүзеге асырылады.

Әрине, каратэшінің ұзақ мерзімді спорттық мансабында белгілі бір психикалық қасиеттердің қажеттілігі белгілі бір динамикаға ие. Сонымен, егер бастапқы дайындық кезеңінде негізгі мақсат баланың жалпы физикалық белсенділікке ынталандыру жүйесін қалыптастыру және қолдау болса, сонымен бірге өзін-өзі жетілдіруге, күреспен айналысу процесіне, спорт командасындағы қарым-қатынасқа бағытталған уәждер басым болуы керек ,содан кейін біліктілік деңгейінің жоғарылауымен және келесі кезеңдерге көшумен нәтижеге және жетістікке жетуге бағытталған мотивацияның рөлі артады.

Оқу процесі барысында оқытылуы керек негізгі құралдар,өзін-өзіреттеу әдістері:

- белсендіретін немесе тыныштандыратын жағдайлардың пайда болуын ынталандыратын бейнелер-көріністер жасау;
- концентрация және назар аудару,теріс ынталандырулардан аулақболу;
- ауызша тұжырымдар және арнайы психологиялық әдістер.

Жаттығу процесіне психологиялық дайындықтың арнайы психологиялық құралдарына, сондай-ақ жарыстарға психикалық (ақыл-ой,психикалық) әдістер жатады: аутогендік жаттығу, имаготренинг (сурет,кескін), идеомоторлық жаттығу, ерікті көңіл бөлу психотренингі, медита-ция әдістері ,психикалық бейнетренинг, іс-әрекеттерді макеттік модельдеу.

Каратэшіні жарыстарға дайындаудың қажетті аспектілері:

1. Жарыстарда өнер көрсету үшін каратэшінің жеке басының басым ерікті қасиеттері ретінде шыдамдылық, табандылық, батылдықпен тәуекелділік қалыптастыру.

2. Каратэшінің бәсекелестік процесс барысында пайда болатын көптеген факторларға психикалық тұрақтылығын қалыптастыру.

3. Каратэшінің жарыстарға қатысуға деген мотивациясының оңтайлы деңгейін анықтау және қолдау, ең алдымен, жетістікке жету мотиві және нәтижеге бағытталған мотив.

4. Жарыстарда өнер көрсетудің барабар мақсатын қоюға көмектесу және оған қолжеткізуге деген ұмтылысты қолдау, бұл жалпы спорттық мансаптың стратегиялық мақсаты туралы, яғни, балуан көпжылдық дайындық процесінде жарыстарда өнер көрсету нәтижесінде қолжеткізгісі келеді.

5. Спорттық немесе бұл жағдайда «каратэшілік» мінезді қалыптастыру— «бұлжарыстардың сәттілігін қамтамасыз ететін қатынастардың тиімді



жағының өзгеруі»[6]. Спорттық жаттығу процесінде де, жарыстарда да қалыптасады, бірақ негізгі массалық үлес бәсекелестік белсенділікке жатады.

Қорытынды

Жекпе - жектегі жеңіс немесе жеңіліс, көптеген каратэшілерге біліктілік емтихандарын тапсыру немесе сәтсіздік қатты әсер қалдырады. Осыған байланысты жеке каратэшілердің психологиясы мен ерік-жігер қасиеттерін ескеру, сәттілік немесе сәтсіздік кезінде оларға моральдық әсер ету жолдарын табу қажет.

Егер сәтті болса, оқушыны жігерлендіріп, сонымен бірге оның жетістігін қайта бағалаудан сақтандырып, оған бұл жетістік шеберлікке жетудің ұзақ жолындағы кезең екенін түсіндіру керек.

Егер оқушымен әңгіме сәтсіз болса, көптеген көрнекті каратэ шеберлерінің қалай жеңілгені туралы мысалдар келтіруге болады. Егер сәтсіздіктің себебі оқушының барлық мүмкіндіктерін пайдаланбауы болса, онда әңгімеде моральдық-еріктік дайындық тақырыбын қозғау керек. Алайда, мұндай әңгіме жарыстан немесе емтиханнан кейін бірден емес, сәл кейінірек оқушы өз әрекеттерін талдаған кезде жасалуы керек.

Біздің жарыстарға қатысудан бас тарту, біліктілік емтихандарын тапсыру немесе оларға қатысудан қорқу сияқты жағымсыз құбылыспен күресуімізге тура келеді. Бұл жағдайда барлық каратэшілер осы сынақтардан өтуіне қол жеткізе отырып, ерекше талап қою керек, өйткені тек жарыстар мен емтихандар кезінде ерік, батылдық, тәуекелділік, табандылық, ұстамдылық сияқты қасиеттер толығымен тәрбиеленеді. Мұнда сіз оқушылардың мақтанышымен, өзін-өзі бағалауымен ойнай аласыз, жарыстарға қатыспай және біліктілік емтихандарын тапсырмай шеберліктің шарықтау шегіне жету мүмкін емес екенін түсіндіре аласыз.

Бәсекелестік тәжірибе жинақтаған сайын, біліктілік емтихандарын тапсыру тәжірибесі, каратэшілердің тәжірибесі біртіндеп азаяды, бірақ психологиялық дайындықтың рөлі аз болмайды, керісінше артады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Фың Юлән. Қытай философиясының қысқаша тарихы. – Нұр-Сұлтан: «Ұлттық аударма бюросы» ҚҚ, 2020. – 366 б.
2. Коломейцев Ю.А. Социальная психология спорта: учеб. пособие / Ю.А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2004. – 292 с.
3. Петрыгин С.Б. Волевая и психологическая подготовка в процессе занятий каратэ // Российский научный журнал, 2012. – № 3(28). – 187 с.
4. Каськова Д.С. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология», 2012. – №6 (265). – 129 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008 – 352 с.
6. Аронсон, Эллиот. Көпке ұмтылған жалғыз. ауд. Д. Дүйсенбеков. – Астана: «Ұлттық аударма бюросы» ҚҚ, 2018. – 218 б.



Досбай Ж.К.

Характеристика особенностей психологической подготовки спортсменов, занимающихся каратэ

В статье представлен литературный обзор работ ученых, рассматривавших психологическую подготовку подростков-каратистов на современном этапе. Уровень психологической подготовки спортсменов-каратистов является важным показателем готовности спортсмена к соревновательному этапу. Среди психологического состояния нельзя ограничиться технической и тактической подготовкой для достижения высоких результатов в восточных единоборствах, где анализируются волевые качества и уровень мотивации юного каратиста. Потому что для достижения цели важно психологическое состояние спортсменов. Совершенствование развития мотивации и формирования волевых качеств в зависимости от специфики каратэ спорта, принимая во внимание возрастное развитие подростков. В ходе тренировочного и соревновательного процесса наряду с физической подготовкой возникает необходимость не пренебрегать моральной подготовкой. Данная статья посвящена формированию значимости волевых качеств и мотивации юных каратистов в тренировочном и соревновательном процессе.

Ключевые слова: психология, эмоции, психика, психосоматика, апатия, темперамент, спортсмен.

Zh.K. Dosbay

Characteristic soft he psychological training of athlet esengaged in karate

The article presents a literary review of the works of scientists who considered the psychological training of karate teenagers at the present stage. The level of psychological preparation of karate athletes is an important indicator of an athlete's readiness for the competitive stage. Among the psychological state, one cannot limit oneself to technical and tactical training to achieve high results in martial arts, where the strong-willed qualities and the level of motivation of a young karate player are analyzed. Because the psychological state of athletes is important to achieve the goal. Improving the development of motivation and the formation of strong-willed qualities, depending on the specifics of karate sports, taking into account the age development of adolescents. During the training and competitive process, along with physical training, there is a need not to neglect moral training. This article is devoted to the formation of the importance of strong-willed qualities and motivation of young karate players in the training and competitive process.

Key words: psychology, emotions, psyche, psychosomatics, apathy, temperament, sportman.

References:

1. Pyng, Y. (2020). Kitai pilosopiasynyn kyskasha tarihy [Chinese pilosopia breif]. – Nur-Sultan «Yltyh audarma byrosy» HH. – 366 p.
2. Kolomeitsev, Iu. A. (2004). Sotsialnaia psikhologiya sporta: ucheb. posobie. [social psihological of sporta]. – Minsk: BGPU. – 292 p.
3. Petygin, S.B. (2012). Volevaia i psikhologicheskaiia podgotovka v protsesse zaniatii karate [Volitinal and psihological training in the progress of karate classes] Rossiiski i nauchnyi zhurnal. – № 3 (28). –187 p.



4. Kaskova, D.S. (2012). Psikhologicheskie mekhanizmy reguliatsii sportivnoi deiatelnosti [psihologigal mechanisms of sports activity regulation] // Vestnik IuUrGU. Seria «Psikhologiiia», №6 (265). – 129 p.

5. Пин, Е.Р. (2008). Psikhologiiia sporta [Sports psihologigal]. – SPb.: Pite – 352с.

6. Aronson, Elliot (2018). Kopke umtulgan zhalgyz [career burnout]. Audargan: D. Dysenbekova. – Astana «Ylttyh audarma byrosy» HH. – 218 p.

Досбай Жанар	Қазақтың спорт және туризм академиясының магистрі, Алматы, Қазақстан
Досбай Жанар	магистр, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан
Dosbay Zhanar	master, student Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan