



Студенттер мен жас ғалымдардың  
**«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2018»**  
XIII Халықаралық ғылыми конференциясы

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**

XIII Международная научная конференция  
студентов и молодых ученых  
**«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2018»**

The XIII International Scientific Conference  
for Students and Young Scientists  
**«SCIENCE AND EDUCATION - 2018»**



12<sup>th</sup> April 2018, Astana

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың  
«Ғылым және білім - 2018»  
атты XIII Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XIII Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«Наука и образование - 2018»**

**PROCEEDINGS  
of the XIII International Scientific Conference  
for students and young scholars  
«Science and education - 2018»**

**2018 жыл 12 сәуір**

**Астана**

**УДК 378**

**ББК 74.58**

**Ғ 96**

Ғ 96

«Ғылым және білім – 2018» атты студенттер мен жас ғалымдардың XIII Халықаралық ғылыми конференциясы = XIII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2018» = The XIII International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2018». – Астана: <http://www.enu.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/>, 2018. – 7513 стр. (қазақша, орысша, ағылшынша).

**ISBN 978-9965-31-997-6**

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 378

ББК 74.58

ISBN 978-9965-31-997-6

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия  
ұлттық университеті, 2018

			тапсырмаларды шешу үшін жаңа жолдарын қарастыру, ұсыну.	
--	--	--	---	--

Өзіндік жұмыстар әдістері оқушылардың білім беру, тәрбиелеу және дамыту міндеттерін шешуде пайдасын тигізе алатындай жағдай жасағанда ғана саналы түрде оқу үдерісіне қолдана алады[3].

Өзіндік жұмыстарды қолдану тиімділігі:

- оқушылардың оқу әрекетіндегі өзіндік шешім қабылдай білуі, шығармашылық ойлауын дамыту үшін;
- оқу материалын өз бетінше меңгеру мүмкіндігі болған жағдайда;
- нақты тақырыпты оқушылар өз беттерінше меңгеруге дайын болған жағдайда;
- өзіндік жұмыстарды орындау үшін дидактикалық материалдар және оны сабақта ұйымдастыруға уақыт жеткілікті болған жағдайда жүзеге асады.

Өзіндік жұмыстардың ұйымдастырылуы мен өзіндік жұмыстарды жүргізу әдістері мен оқытудың басқада әдістерімен ұштастыра білген жағдайда тиімділігі арта түседі.

#### Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасының Президенті Н. Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы. Төртінші өнеркәсіптік революция жағдайындағы дамудың жаңа мүмкіндіктері. [http://www.akorda.kz/kz/addresses/addresses\\_of\\_president/kazakstan-respublikasynyn-prezidenti-n-nazarbaevty-n-kazakstan-halkyna-zholdauy-2018-zhylgy-10-kantar](http://www.akorda.kz/kz/addresses/addresses_of_president/kazakstan-respublikasynyn-prezidenti-n-nazarbaevty-n-kazakstan-halkyna-zholdauy-2018-zhylgy-10-kantar)
2. Бабанский Ю.К. «Методы обучения в современной общеобразовательной школе».-М.: Просвещение, 1991г.
3. Кабалевский Ю.Д. «Самостоятельная работа учащихся в процессе обучения математике».- М.: Просвещение, 2005г.

ӘОЖ 316.485.22

### ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ҚОҒАМЫНДАҒЫ САНА ЖАҢҒЫРУЫ ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІНІҢ СПОРТШЫЛАРҒА ӘСЕРІ

**Ибраев Максұт Сансызбаевич**

[halyk\\_k@mail.ru](mailto:halyk_k@mail.ru)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Дене шынықтыру және спорт мамандығының 1 курс магистранты, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшілері - Қожахмет Х.Ж., Тоқтарбаев Д.Г.-С.

Жаттығу кезіндегі спортшылардың экстремалды жағдайға ұшырауы жүйке күйзелісіне себепкер болады. Сол себепті жарыс кезінде спортшы өзінің шеберлігін дәлелдеу үшін келесі әрекеттерді істеуі қажет:

- 1) Өзге адамдардың қысымына бағынбай, әртүрлі жағдайларда әрекет ету;
- 2) Қателіктер саны аз болу үшін, керекті жаттығулар мен іс-әрекеттерді жоғарғы дәрежеде нақты дәлдікпен істеу;
- 3) Жарыс кезіндегі жағдайлар мен шешімдерді тез әрі дұрыс бағалау кезінде көп ойланып, толғанбау;
- 4) Өз бетінше жүйке жүйесінің өзгерісін бақылауда ұстау. [1]

Мұндай нәтижеге тек дұрыс психологиялық дайындық арқылы қол жеткізуге болады. Осы тәсілмен дайындаудағы негізгі мақсат – спортшылардың психикалық жағдайын жоғарғы дәрежеге жеткізу. Осыған байланысты олар жарыстарда өзінің функционалды және арнайы дайындығын жарыстарда максималды түрде көрсете алады.

Спортшылардың психологиялық дайындығы деп, оның потенциалдық мүмкіндіктерін айтады. Сондықтан психологиялық дайындық жалпы системалы спорттық жаттығулардың қосалқы бөлігі болып табылады. Оның ішінде, физикалық, техникалық, тактикалық түрлері. Егер спортшының дайындығы физикалық тұрғыдан төмен болса, оның психикалық регуляцияның жағымды әсеріне қарамастан, команда немесе спортшы жоғарғы көрсеткіш көрсете алмайды. Мұндай жағдайда нәтижесі мүмкіндігіне тура келетін болады, демек жоғары емес. [2]

Шартты түрде психологиялық дайындықтың үш түрі бар:

- жалпы психологиялық дайындық;
- жарыстағы арнайы психологиялық дайындық;
- жарыс кезіндегі теріс ықпалға қарсы психологиялық көмек;

Спортшының жалпыланған түрдегі психологиялық дайындығы - адаптация арқылы жүзеге асады. Ол екі түрде жүреді. Біріншісі, спортшыны экстремалдық жағдайларда универсалды жағынан техникалық жағдайларға үйретеді.

Өз эмоцияларын бірқалыпты сақтау тәсілі. Бұл тәсіл - әсер етерліктей дәрежені іске қосу, назар аудару мен назарды ұстап тұру, еріктік және физикалық тырысудың қосылысы болып табылады. Екінші тәсіл - өз алдында жарыстық қарбалас кезіндегі жағдайларды ыңғайына қарай келтіруді үйрету. Ол қарбалас сөздік модель арқылы жүзеге асырылады. Соның арқасында спортшы негативтік жағдайларға қарсы тұра алуға бейімделеді.

Арнайы психологиялық дайындық спортшының жарыстық іскерлікке тыңғылықты дайындалуына бағытталған. Олар:

- а) Спортшыға маңызы болар әлеуметтік құндылықтар;
- б) Спортшының бойындағы психикалық «Ішкі тіректің» қалыптасуы;
- в) Психологиялық кедергілерден асу, әсіресе, қарсыласпен болатын жарыстарда;
- г) Алда болар күресті психологиялық жобалау;
- д) Жарыс алдындағы психологиялық істер жобасын дайындау;

Психологиялық қорғаныс - тұлғаның тұрақтылық қалпын жүйеге келтіруге, үрей сезімдерін төмендетуге, оның ұрыс пен байланыста өзін дұрыс ұстауына бағытталған. Бұл негізінде жедел түрде психо-педагогикалық жағынан жаттықтырушының араласуы немесе спортшының негативтік жағдайының өтемақысы болып табылады.

Спортшының белгілі сайысқа жалпы психологиялық дайындығы, оның өз қатысуындағы мүмкіндіктерінен бастап, соңында қатысу финалымен аяқталады. Осы уақыт аралығын жүйелі түрде үш кезеңге бөлген дұрыс:

1. кезең. Алда болатын жарыстар туралы алынған хабарламадан бастап, жеребе кестесін алуына дейін;
2. кезең. Жеребе нәтижелерімен танысқаннан бастап, жарыстың бірінші кезеңінің басталуына дейін;
3. кезең. Жарыстың басталуының бірінші кезеңінен соңына дейін;

Психологиялық дайындықта психологтар қазіргі кездегі әдіс-тәсілдердің мазмұнын, мысалдарын кеңінен қолданады. Оны төмендегі дәрежелер анықтайды:

Психологиялық дайындықтың әдіс-тәсілдерін келесісін айқындау:

Қолдану мақсаты бойынша: іске қосушы, коррижерлеуші, түзеуші, демалдырушы. [4]

Мазмұны бойынша: психо-педагогикалық (сендіруші, көбіне бағыттаушы) әсіресе психологиялық, түрлендіруші (сөз және тұлға арқылы әсер ету), әлеуметтік ойын арқылы: психо-физиологиялық-ақпараттық, психо-фармакологиялық, тыныс алушы, жинақтаушы (қозғалысты тыныс алушылық).

Ықпал етуі бойынша: Интеллектуалдық аймақты түзелеуге, эмоционалдық аймаққа әсер етуі тәсілі, ақылдылық аймаққа еш нәрсе етпеу.

Мекен-жайы бойынша: Жаттықтырушының психикалық жағдайына бағытталған күштер, командаға және спортшыларға басшылық ету.

Қолдану уақыты бойынша: Жарыс алдындағы ескертуші, жарыстық, жарыстан кейінгі ескерту.

Қолдану түріне байланысты: Өзін ұстау (ауто әсер ету), гетерореттеу (өзге психопедагогикалық процесс иелерінің қатысуымен – жаттықтырушы, психологтар, дәрігерлер, уқалаушылар, педагогтардың әсері).

Жеке тұлғамен жұмыста спортшының жеке психологиялық қабілеттерін ескермесек, ешбір жаттығулар, оқу тәсілдері керекті нәтижеге жеткізбейді.

Индивидуалдық дайындық кезіндегі шешетін белгілі мәселелер – адамның барлық потенциалдық мүмкіншіліктерін қолдану, барлық жеке күшін сарп ету, адамның мінезін, психикалық жағдайда шешілетін мәселелердің мақсатын ескере отырып, қолдануға болатын тәсілдерді пайдалану.

Тұлғалықтың дәрежесі, оқу-жаттығулықтың тәрбиелік жұмысының түрлері әр түрлі болады. Біріншіден, бәріне бірдей мүмкіндігінше қисынын табу. Бұл жағдайда тұлғалыққа бөлінудің қажеті жоқ.

Екіншіден, қол астындағылармен жұмысты олардың тұлғалық ерекшеліктерін ескере отырып істеу. Бұл жерде жеке тұлғамен жұмыс екені көрінеді. Үшіншіден, ұқсастығына байланысты мүмкіндігінше спортшыларды топтарға бөлуге болады. [3]

Жеке тұлғалық оқу, спортшыларды әртүрлі мәселелерге бағыттап жұмыс істету – назар аударуға тұрарлық. Осындай шешімді пайдаланып, спортшының жеке қабілеттерін еске сақтау керек, әрі практикалық нұсқауларды арнайы психологиялық әдебиеттерден іздеп тапса болады, кеңесті психолог- маманнан алуға болады. Тұлғалық ыңғаймен қатар, дифференциялық ыңғай туралы айтсақ болады. Бұл жерден спортшылардың істейтін арнайы жұмыстарын, олардың айырмашылықтары мен жалпы түсінігін ескереді: жынысы бойынша, білімі, тәжірибесі бойынша. Бұл тұлғалықтан бұрын пайда болды. Себебі, дифференциалдық ыңғай әлі дұрыс зерттелмеген.

Жыныстық айырмашылық: ер адамдар әйел адамына қарағанда спортқа жақын, спорттық күреске бейім, бәсекелестік рухы жоғары, алдына қойған мақсатқа жете біледі, күйзеліске тұрақты, ұрыс-жанжалға жақын емес.

Әйелдерде спорттық байланысты бірсыпыра жақсы мінездеме болады. Олар: зергерлік, нақтылық істерде жоғары нәтижеге көрсетеді. Бірқатар бірқалыпты, жолықтырар жұмысты атқарады, тәртіпті болады, бірақ олар қиын мінезді келеді, ұрыс жанжалға жақын келеді өздеріне жаттықтырушының көп назар аударғанын қалайды.

Жастық айырмашылық: спортта жоғары мәртебелі дәрежеге қазіргі кезде көп спортшылар жас шағында (16-18жас) жетеді, бірақ бұл жаста адам әлі тұлға ретінде толық қалыптасқан жоқ; оның сезімі қалыптаспаған, пікірі тұрақты емес, көзқарасы, қарым - қатынасы және т.б.

Қазіргі жастар жоғарғы дәрежелерге ерте қол жеткізуде. Бұл дамушы ағзаның психикалық қорының бар екенін айтады. Әдетте спортта және жарыстарда олар қауіптің және әлеуметтік жауапкершіліктің көрсетілген нәтижеге теріс әсер ететінін жөндеп біле бермейді. Осыдан қандай да бір дәрежеде қатты психологиялық күйзелісті сезбейді. Әдетте жас спортшылар толықтай өз жаттықтырушысына сенеді. Сондықтан жаттықтырушының дәлелі мен дайындық тәсілдері, тиянақты ойластырушы болуы керек. Әрине жас спортшы өзінің дайындығына аз ғана өзгеріс енгізе алады. Осы ерекшеліктерді назарға ала отырып, жастар командасына авторитарлық басшылық стилін қолданған дұрыс. [5]

Спорттық тәжірибе. Тәжірибесі мол спортшылар, командаға жаңадан келген спортшыларға көбірек мөлшерде қарауды қажет етеді. Олардың әлеуметтік қорғанысы аз. Олар өздеріне айтылған нұсқаулар мен ескертпелерді ауыр қабылдайды. Осыған байланысты осындай спортшыларды жаттықтыру кезіндегі жаттықтырушының басты мәселесі - спортшыларда өзін-өзі жоғары бағалау сезімін қалыптастыру. Оны қолдау арқылы, тәжірибелі спортшылардың тәжірибесіздерге дұрыс қарауы арқылы әлеуметтік қорған болады.

Тәжірибелі спортшылар. Ұйымның негізі – оның «Алтын қоры». Олар жаттықтырушының тірегі, көмекшілері. Жаттықтырушылар сөзсіз ардагерлердің командаға берер жылы ықыласына, тәрбиесіне, тәжірибесіне разы болуы тиіс.

Атақты спортшылармен жұмыс істеу кезінде психологиялық жағдайлар туындайды. Олардың БАҚ және көрермендерге кең танымалдығы, бойындағы «жұлдыз ауруының» белгілерін қалыптастыра бастайды. Оны болдыртпау үшін жаттықтырушының алдында үлкен мәселе жатыр. Ол спортшыны шебер ретінде сақтап қалу, оның құрып кетуіне жол бермеу.

Ардагер үшін маңызды сұрақ.--«Спорттан қай кезде кеткен дұрыс?» Жаттықтырушыдан, спорттық басшылықтан оның қалай кетері байланысты болады, спортшы спорттан кетерде қоғамда жоғарғы орын алуға ұмтылатын болады, әлде ол спорттық өмірін жалғастырғысы келмей, сағы сынып, өзі ұтқан спорттық титул мен атаққа сай болғысы келмеу.

Білімді, интеллектуалды жетілген спортшылар өзін-өзі тәрбиелеуге қабілеті болады. Өз дайындықтарында істің мәнісін біле отырып, өзін сендірудің қиын түрлерін, аутогендік жаттығуларды үйрене бастайды.

Осы жеке даралық айырмашылық арқасында спортшылардың психологиялық жағдайларының әдіс-тәсілдері айқындалады.

Жеке тұлғаның психологиялық дайындығының бірінші және өте жауапты қадамы деп спортшының жеке психологиялық өзгешеліктерін тану болып табылады.

Тұлғаның бағытталуы: қызығушылық, сендірушілік, патриоттық, және т.б. [6]

Көзқарас: адамдарға (ұйымға, жаттықтырушыға, жолдастарға, қарсыластарға, жұмыстарға (спортқа, еңбекке, өзіне); өз-өзіне (өзімшілдік, мансап қуушылық, өзін-өзі ұстау, өзін-өзі тәрбиелеу, қуаныш пен қайғысына, сынға, марапатқа, сый мен жазаға).

Психологиялық даму: жүйке жүйесіне тән қасиеттердің білінуі, темперамент, психологиялық қасиеттер.

Жаттығу кезіндегі қарым - қатынас пен тәртіп: абайлау, тәртіпшілдік, жинақтылық, еңбекқорлық, белсенділік, жақсы көңіл-күй, ұнайтын және ұнамайтын жаттығулар, тапсырмалар, әртүрлі жағдайлар, жиі сапарға көзқарасы, керекті заттардың ауысуына, жаттықтырушының көмегі мен сөздеріне көзқарасы. [7]

Спортшылар арасындағы қарым-қатынас пен тәлім тәрбие: кәдімгі старт алдындағы жағдай, жарыс кезеңіндегі түс, спорттық күрес кезіндегі жүйкенің таусылуы, басында және жауапты сәтінде, әсіресе, жаттығу кезінде жарыс кезеңіндегі психикалық жағдайдың жақсы жаққа өзгеруі, спорт майталманына деген көзқарас, тағы басқада экстремалды жағдай сана жаңғыруы арқылы өз жалғасын табады.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Адамбеков Қ.І. Балалар мен жасөспірімдердің дене қасиеттерін тәрбиелеу және оның тиімділігін бағалау. – Алматы, 1993.
2. Ақпаев А.Т. Спортшылар мен спарт командасының психологиялық дайындықтар негізі - Алматы, 2003.
3. Ақпаев А.Т. Дене шынықтыру дайындығының негіздері - Алматы, 2002.
4. Алексеев А.В. Ключи к резервам психики.- Краснодар, 1995.
5. Мапкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург, 2001.
6. Психология ФКиС / Под ред. Родионова А.В. – М., 2007.
7. Родионов А.В. Практическая психология ФКиС. – Махачкала, 2002.