УДК 612.829.34

Г.Н. Рахметова[1], Н.В. Переверзева[1], О.Ю. Фадеева[1], Е.К. Гасанов[1], А.Ж. Кенжебаева[1], Ф. Кален[1], Ж. Бауыржан[1], Б. Джигарбаев[1], Д.О. Камабекова[2], Д.Б. Бекбаев[2]

[1]Казахский Национальный медицинский университет имени С.Д. Асфендиярова, кафедра физической культуры

[2]Алматинский экономический колледж, кафедра физической культуры

ПСИХОМОТОРЛЫҚ ИНДУКЦИЯНЫ ЖОҒАРЫ ДЕҢГЕЙЛІ БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫ ОҚЫТУДЫҢ ЖАҢА ӘДІСІ РЕТІНДЕ ҚОЛДАНУ

Мақалада зерттеу нысаны-жоғары деңгейлі баскетболшыларды психомоторлық оқытудың жаңа әдісі, ал зерттеу тақырыбы-осы спортшылардың психомоторлық дайындығы. Баскетболшыны психомоторлық оқыту процесінің негізгі міндеті: жалпы психологиялық дайындық және реакцияға негізделген қорғаныс тактикасы мәселелерін шешу, яғни баскетболшылардың психомоторлық қасиеттерінің ерекшеліктерін және олардың жарыс кезінде көрінісін зерттеу, сондай-ақ осы физиологиялық ерекшеліктерді дамыту үшін қажетті шараларды таңдау.

Түйінді сөздер: *жүктеме, спорт, баскетбол, психология, физиология*

Кіріспе

Баскетбол спорт түрі ретінде спортшының психомоторлы қабілеттеріне өте жоғары талаптар қояды. Психологиялық дайындыққа қарағанда турнирге физикалық және техникалық-тактикалық дайындықтың белгілі бір деңгейіне жету әлдеқайда оңай [1]. Баскетболшылардың психомоторлық дайындығының жағдайы үлкен рөл атқарады, көбінесе командалық ойында шешуші болып табылады. Ойынға шығу қарсаңында шамадан тыс толқуды жеңе алмайтын, өз күшіне сенімді емес баскетболшы ойын барысында жұмылдырылып, тез әрекет ете алмайды [2]. Қазіргі уақытта баскетболдың жүйке жүйесіне оң әсерін дәлелдейтін зерттеулер бар. Жүйке жүйесінің функцияларын жақсарту жауап беру және бағдарлау жылдамдығын, қабылдау жылдамдығын, зейінді ауыстыруды, тепе-теңдікті және ұстамдылықты арттыруда көрінеді [3].

Ірі халықаралық баскетбол турнирлеріндегі бәсекелестік деңгейінің артуы жан-жақты дене шынықтырудың ғана емес, сонымен қатар спортшылардың психологиялық дайындығының құралдары мен әдістерін жетілдіруді қажет етеді. Баскетболшылар кез-келген кәсіби спортқа тән күшті психикалық стресс аясында әрекет етеді, бұл жоғары деңгейдегі турнирлерде бірнеше рет көрінеді [4]. Бәсекеге қабілетті командалық күрес баскетболды ерекше өткір етеді және спортшылардың психикалық процестеріне, қасиеттері мен жағдайларына жоғары талаптар қояды. Майкл Джордан, Леброн Джеймс және Коби Брайант сияқты көрнекті баскетболшылардың ойындары олардың ойындағы барлық жағдайларды тек нәзік қабылдауын, уақыт пен қашықтықты дәл есептеуді, беріліс пен қорғаныс үшін қажетті сәтті таба білуді, бұлшықет күштерін оңтайлы бөлуді, жылдам және дәл тактикалық ойлауды көрсетеді [5]. Бұл тек арнайы физикалық қасиеттердің дамуын ғана емес, сонымен қатар осы спортшылардың, сондай-ақ олардың командаларының психологиялық дайындығын да көрсетеді. Психомоторлық дайындық спортшыға әсер етудің арнайы ұйымдастырылған процесі және көзқарастарға, сезімдерге, көзқарастарға, жағдайларға және нақты психикалық мүмкіндіктерді қалыптастыруға, сондай-ақ жеке физиологиялық ерекшеліктермен өзара әрекеттесуге әсер ету үшін өзін-өзі әсер ету процесі ретінде анықталады [6].

Арнайы психологиялық дайындық белгілі бір жарыста сәтті ойынға бағытталуымен сипатталады. Бұл жағдайда қажетті дайындық дәрежесі мен сапасына белгілі бір уақытқа қол жеткізу керек. Психологиялық дайындықты қамтамасыз ету бойынша іс-шаралардың мысалы тәртіпке, жүйелі жаттығуларға, баскетбол процесінде үнемі ерікті күш-жігерге және т. б. үйрету болуы мүмкін [7].

Баскетболшылардың тиімді психомоторлық дайындығы жеке тұлғаның ерікті қасиеттерін жетілдіру, психикалық жағдайларды реттеу және өзін-өзі реттеу, күшті және жеткілікті мотивация жасау, баскетболшының нақты мүмкіндіктерін жетілдіру (жауап беру жылдамдығы мен дәлдігі, уақыт сезімі, қашықтық, өз командасы және қарсылас команда) сияқты өзара байланысты міндеттерді сәтті шешуді, ең перспективалы және дайындалған спортшыларды таңдауды қамтиды.

Баскетбол ойнау кезінде адамнан өте жоғары тәртіп қажет екенін атап өткен жөн. Егер баскетболшы психомоторлы түрде жақсы дайындалған болса, сабырлы, сенімді, ойындағы маневрлер мен әрекеттерді оңай басқарса, ол күшті факторлармен жұмылдыруға, жағдайды дұрыс бағалауға, оның мүмкіндіктерін, сондай-ақ қарсылас командаларын ескеруге және сәйкесінше тактикалық және техникалық мәселелерді сәтті шешуге мүмкіндік алады.

Зерттеудің мақсаттары мен міндеттері

Мақсаты: психомоторлық индукция негізінде баскетболшыларды оқытудың инновациялық әдістемесін әзірлеу. Міндеттері: 1) статистикалық көрсеткіштерді кейіннен есептей отырып, субъектілерге сауалнама жүргізу; 2) қалыпты және жас ерекшелік физиологиясы тұрғысынан жаңа әдістеменің тиімділігі мен қауіпсіздігін тексеру; 3) осы әдістемені қолданудың перспективалары мен одан арғы мүмкіндіктерін қарау.

Зерттеу материалдары мен әдістері

Әдіс ретінде, ең алдымен, сауалнама жүргізілді, сонымен қатар эксперименттік және теориялық кезеңдерде профессионалды спортшылар мен студенттердің психомоторлық жағдайын ескере отырып (сурет 1), баскетболда тактикалық қорғаныс әдістерінің техникасын жақсартудың әртүрлі құралдары мен әдістері қолданылды.

Сурет 1

Зерттеу нәтижелері

Сауалнамаға 70 студент қатысты, оның ішінде 20 ер адам және 50 әйел. Айта кету керек, респонденттердің орташа жасы 20 жасты құрады – адам өмірінің ең белсенді кезеңі. ҚазҰМУ жанындағы дене шынықтыру кафедрасының базасында сұралған 70 студенттің 95% баскетболда психоэмоционалдық әдістерді қолдануға оң қарады, бұл ретте басым көпшілігі (85%) оларды баскетболшыларды даярлауды жүргізудің барлық кезеңдерінде осы шарт қажет деп санайды. Сондай-ақ, аналитикалық есептеудің жаңа әдісі ойындардың тиімділігін арттыруы керек, нәтижелері бірінші диаграммаға біріктірілген:

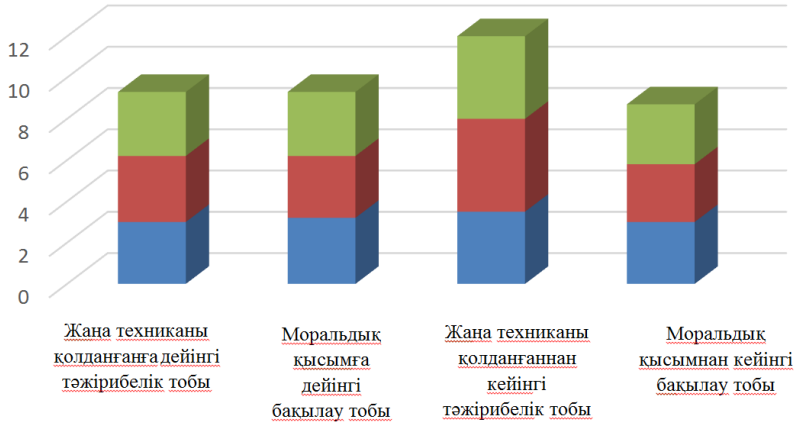

Диаграмма 1

Сондай–ақ, баскетбол үшін кеңістіктік – уақыттық және физиологиялық тұрғыдан мамандандырылған бұлшықет-моторлық қабылдауының маңызды екенін білдік. Бұл қашықтық, уақыт сезімі, дене мен доптың позициясы, қозғалыс еркіндігі, берілу сезімі. Психомоторлық қабілеттерді дамыту үшін олар бір-бірімен тығыз байланысты болуы және бір-біріне әсер етуі керек. Қашықтық сезімі - баскетболшының қарсыласына немесе досына командадағы қашықтықты дәл анықтау мүмкіндігі. Әр түрлі қашықтықта баскетболшылардың бұл сезімі бірдей емес. Сақинаға дейінгі қашықтықты бағалау үшін орташа және жақын қашықтықтағы ойында бұлшықет-мотор қабылдау, реакция жылдамдығы, сондай-ақ көру қабілеті, атап айтқанда бинокулярлық-стереоскопиялық [8], көру қабілеті маңызды болады (сурет 2).

Сурет 2

Айта кету керек, баскетболшының ойлауы қабылдау мен идеялармен тығыз байланысты. Ойында жеңіске жету үшін доп үшін күрестің ең қолайлы әдістерін шебер қолдану керек, осы жағдайда команда үшін тиімді және қарсыластар үшін қолайсыз жағдай жасаудың оңтайлы әдістерін табу керек. Баскетболшының ойлауының дамуына анатомия, биомеханика, психология, физиология, спорттық жаттығуларды жоспарлау принциптерін терең білу ықпал етеді.

Қорытындылар

Біздің зерттеу барысында алынған мәліметтер статистикалық мәнге ие, бұл саладағы отандық және шетелдік әзірлемелерді толықтырып қана қоймайды, сонымен қатар спорттық іс-шараларға бейімделудің жасқа байланысты өзгерістерін ашады [9]. Біз жеке тұлғаның белсенділігін көрсетудің шарттарының бірі-оқу іс-әрекетінен бос уақытта жастардың спорттық белсенділігін қалыптастыратын қозғалыс қажеттіліктері, сондай-ақ осы жас тобындағы студенттердің физикалық белсенділігі академиялық үлгерімге оң әсер ететінін анықтадық.

Осылайша, біздің зерттеуіміздің нәтижелері баскетболшыларды психомоторлық оқыту әдісі теориялық тұрғыдан тиімді екенін көрсетеді, бірақ іс жүзінде ол өздігінен және механикалық түрде жүрмеуі керек, көбінесе спортшылар мен студенттердің мінез-құлқын бұрмалайды, бірақ сананың қатаң бақылауымен, әсіресе, халықаралық деңгейдегі ойындарға дайындалу мақсатымен жыл бойы жаттығуларда табысқа жету үшін қажет психомоторлық қызметті жұмылдыру қажеттілігіндегі психорегуляцияның рөлі де дәлелденді.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 Epifanov V.A. Medical physical culture. //M: GEOTAR-Media, - 2016. - №4. – P. 346-342;
2 Михайлова А.А., Петрова М.С., Петрова В.В. Технологии контроля за состоянием организма спортсменов и лиц, активно занимающихся спортом // Здоровая семья — здоровое поколение. – 2011. – №1. – С. 49–61;
3 Козина Ж.Л., Вицко А.Н., Воробьева В.А., Яренчук И.В. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов // ПМБВС, Харьков, – 2008. - №6. – С. 3-12;
4 Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Германов Г.Н., Кузьмина О.И. Возрастные особенности комплектования женских команд российской баскетбольной лиги с учетом потенциальных возможностей резерва // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №4. – С. 134;
5 Petrova V.V, Fomkin P.A., Mikhailova A.A., et al. Modern approaches to monitoring the condition of organism of students engaged in sports activities, //IN: – Rehabilitation and sanatorium treatment. – 2017. – №2. – P. 88;
6 Беляев А.Г. О проблемах и успехах баскетбола в регионах // ТиПФК. – 2015. – №6. – С. 12;
7 Halson S.L., Juliff L.E. Sleep, sport, and the brain.// Prog Brain Res., 2017, - №243, P.13-31;
8 Рахметова Г.Н., Гасанов Е.К., Переверзева Н.В., Джакипбаева Р.А., Лозбина А.В., Кенжебаева А.Ж. Стереоскопическое зрение в тренировочных условиях // Вестник КазНМУ. – 2020. - №1. – С. 243;
9 Nicholson C., Corriveau R. and Nedergaard M. Sleep initiated fluid flux drives metabolite clearance from the adult brain. // Science, - 2013. – 10.1126, P. 124.

Г.Н. Рахметова, Н.В. Переверзева, О.Ю. Фадеева, Е.К. Гасанов, А.Ж. Кенжебаева, Ф. Кален, Ж. Бауыржан, Б. Джигарбаев, Д.О. Камабекова, Д.Б. Бекбаев

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНОЙ ИНДУКЦИИ КАК НОВЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Резюме: В статье представлено исследование, объектом которого является – новая методика психомоторной подготовки баскетболистов высокого уровня, а предметом исследования – состояние психомоторной готовности данных спортсменов. Основная задача процесса психомоторной подготовки баскетболиста: решение вопросов общей психологической подготовки и защитных тактик основанных на реакции, т.е. изучение особенностей психомоторных качеств баскетболистов и их проявление во время соревнований, а также подбор мероприятий, необходимых для развития данных физиологических особенностей.

Ключевые слова: нагрузка, спорт, баскетбол, психология, физиология

G.N. Rakhmetova, N.V. Pereverzeva, O.Y. Fadeeva, E.K. Gasanov, A.Z. Kenzhebaeva, F. Kalen, Z. Bauyrzhan, B. Dzhigarbaev, D.O. Kamabekova, D.B. Bekbaev

THE USE OF PSYCHOMOTOR INDUCTION AS A NEW METHOD OF TEACHING HIGH-LEVEL BASKETBALL PLAYERS

Resume: The article presents a study, the object of which is a new method of psychomotor training of high – level basketball players, and the subject of the study is the state of psychomotor readiness of these athletes. The main task of the process of psychomotor training of a basketball player: solving issues of General psychological training and defensive tactics based on reaction, i.e. studying the features of psychomotor qualities of basketball players and their manifestation during competitions, as well as selecting activities necessary for the development of these physiological characteristics.

Keywords: exercise, sport, basketball, psychology, physiology