

Сочин С.А.^а, Куракбаева А.Ж., Джанабаев К.Т., Сарсенбаев Б.Б., Сулейменов А.Б.

І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған, Қазақстан

ІШКІ КИКІЛЖІНІҢ СПОРТШЫ МОТИВАЦИЯСЫНА ӘСЕРІ

Сочин Сергей Анатольевич, Куракбаева Асыл Жексембаевна, Джанабаев Кайрат Темиргалиевич, Сарсенбаев Берик Бектурсынович, Сулейменов Әлішер Бақытжанұлы

Ішкі кикілжіңнің спортшы мотивациясына әсері

Аңдатпа. Бұл зерттеуде ішкі кикілжіңнің спортшы мотивациясына әсері қарастырылады. Мақалада құқықтық-нормативтік, психологиялық, педагогикалық ғылыми зерттеулерге теориялық талдау мен саралау, негізгі идеяларды тұжырымдау жүргізілді. Мотивация бұл – нәтижелі іс-әрекетке жету, тұлғаның өзіндік бөлсенділігі, ерік-жігерінің тұрақтылығы, қажеттік іс-әрекеттер тетіктерін бөлсенді ету құралы ретінде анықталыны. Сондай ақ, ішкі кикілжіңнің қарым-қатынасқа әсерін, оқу-тәрбие, жаттықтыру үдерісінде оның мүмкіндігін ескеру, әр спортшының өз бойындағы ішкі кикілжің әсерін бақылау, бағалау, түсіну мүмкіндігін ескеру, ішкі кикілжің сезінетін спортшы кей кездері сол сәтте нәтижелі мақсатқа қол жеткізе алатын мүмкіндігіне сипаттама берілді. Жалпылама ішкі кикілжің бар адамдар мінез-құлқы айналасындағы білімдер, пікірлер, көзқарастар, әрекеттер арасындағы сәйкессіздіктер екенін анықтадық. Ішкі кикілжің мен көңіл күй арасындағы тығыз байланыс моделі сипатталынды. Ішкі кикілжің спортшының ішкі және сыртқы мотивациясына әсер етуші басты фактор екеніне көз жеткіздік.

Түйін сөздер: спортшы, ішкі кикілжің, күйзеліс, қарым-қатынас ерекшеліктері, спортшы мотивациясы.

Sochin Sergey, Kurakbayeva Assyl, Janabayev Kairat, Sarsenbayev Berik, Suleimenov Alisher

The influence of internal conflict on the motivation of an athlete

Abstract. This study examines the impact of internal conflict on the motivation of athletes. The article carried out a theoretical analysis and synthesis of normative-legal, psychological and pedagogical scientific research, the main formulations of the main ideas were given. Motivation is defined as a means of achieving effective and independent human activity, stability of the will, activation of the necessary important mechanisms for activity. Also, taking into account the impact of internal conflict on relationships, its possibility in the process of learning and training, taking into account the possibility of observing, evaluating and understanding the impact of internal conflict in each athlete. The possibility of an athlete who feels internal conflict can sometimes achieve the goal at the time of occurrence is described. We found that generalized internal conflict is a discrepancy between knowledge, opinions, attitudes and actions, surrounding human behavior. We have described a model of a close relationship between internal conflict and personality mood. We determined that internal conflict is the main factor influencing the internal and external motivation of an athlete.

Key words: athlete, internal conflict, stress, communicative feature, athlete motivation.

Сочин Сергей Анатольевич, Куракбаева Асыл Жексембаевна, Джанабаев Кайрат Темиргалиевич, Сарсенбаев Берик Бектурсынович, Сулейменов Әлішер Бақытжанұлы

Влияние внутреннего конфликта на мотивацию спортсмена

Аннотация. В данном исследовании изучается влияние внутреннего конфликта на мотивацию спортсменов. В статье был осуществлен теоретический анализ и синтез нормативно-правовых, психологических и педагогических научных исследований, даны основные формулировки основных идей. Мотивация определяется как средство достижения эффективной и самостоятельной деятельности человека, устойчивости воли, активации необходимых важных механизмов для деятельности. Также рассмотрено влияние внутреннего конфликта на отношения, возможности в процессе воспитания и тренировок, способности каждого спортсмена контролировать, оценивать и понимать влияние внутреннего конфликта, описана возможность спортсмена на момент возникновения внутреннего конфликта достигать поставленной цели. Авторами выяснено, что генерализованный внутренний диссонанс – это несоответствие между знаниями, мнениями, установками и действиями окружающих людей. Описана модель тесной связи между внутренним конфликтом и настроением личности, определено, что внутренний конфликт является основным фактором, влияющим на внутреннюю и внешнюю мотивацию спортсмена.

Ключевые слова: спортсмен, внутренний конфликт, стресс, коммуникативная особенность, мотивация спортсмена.

Кіріспе. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңында: «... әр тұлғаның зияткерлік даму мүмкіндіктері, оның жеке психологиялық және физиологиялық мүмкіндіктері туралы білімі мен жеке ерекшеліктерін ескеру негізінде білім алуға барлығының қолжетімділігі қамтамасыз етілуі қажеттілігі», – басты басымдықтардың бірі ретінде айтылады [1]. Бұл тұста біз айқын бағдар ретінде, білім беру үдерісінің қолжетімді түрде, әр тұлғаның жеке ерекшеліктерін ескеру маңыздылығы, яғни болашақ мамандар, біздің жағдайымызда дене шынықтыру және спорт мамандары, спортшылардың психологиялық және дене саулығының мүмкіндіктері туралы зерттеулерге басымдық беру, белгілі бір нәтижелі және мақсатты іс-әрекеттер ұйымдастыруда оны басшылыққа алу қажеттілігі зерттеуіміздің өзектілігін айқындайды деп айта аламыз. Осы орайда, президентіміздің «Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Беркелі қоғам» атты жолдауында жаңа мамандар, кәсіби негізде білікті, озық ойлы және тұлға бойындағы бастамашылдық сапаның аса құндылығы көрсетілген. Білім сапасын арттыруда еліміздің қызметтік қолжетімділігі алға тартылады. Әр азамат денсаулығы аса маңызды ресурс ретінде, басты назар өскелең ұрпақтың спорттық және шығармашылық әлеуетін дамытуға аса назар бөлу қажеттілігі де бар. Яғни, ұлт саулығы жақсы болса, қоғам орнықты дамиды.

Ал денсаулық әлеуетінің басты көрсеткіші бұл – сыртқы әсерлерге қалыпты негізде жауап беруде тұлғаның мүмкіндіктерінің жиынтығы болуы. Ал әсер ету қабілеті бейімделу жүйелері арқылы іске асады, медициналық негізде бұл жүйке жүйесі, эндокриндік жүйе, иммундық жүйе және психологиялық өзіндік қорғану тетіктері. Біздің зерттеуге сәйкес басты мәселе ішкі кикілжіңнің спортшы мотивациясына әсерін зерттеу. Бұл ретте ішкі кикілжің жан-жақты әсер етуші фактор ретінде, ал мотивация спортшы үшін маңызды ішкі фактор деп қарастырылады. Әр спортшының нәтижеге қол жеткізуі үшін, денсаулық күтімі, психологиялық саулық, жаттығу реттілігі міндетті түрде түрлі бағыттағы және көп мақсатты кешенді бағдарлама негізінде өңделіп ұсынылуы маңызды, осы орайда барлық адами қарым-қатынастың мәдени деңгейін көтеру, тәрбие мен денсаулыққа аса назар бөлу маңызды. Осындай құндылықты амал негізде құрылған үдеріс, мақсатқа қол жеткізуге тұрақты мотивацияны қалыптастыруға әсер етеді. Спортпен байланысты барлық іс-әрекет түрлері ең алдымен күйзеліс жағдайын туғызады деп қарастырылған болсақ, психологиялық әсер етуші

факторлардың рөлі зор. Бұл орайда, маман дайындауда тек теориялық даму емес, оны тәжірибелі негізде тиімді қолданудың нәтижелілігі жоғары болады.

Әдістер мен материалдар. Ішкі кикілжіңнің спортшы мотивациясына әсері мәселесін зерттеуде құқықтық құжаттар, нормативті құжаттар, дене шынықтырудың саласындағы психологиялық мәселелерді айқындаушы құжаттар, педагогикалық ғылыми еңбектерге теориялық талдау жасалынды. Мотивацияның негізгі қозғаушы күш ретіндегі маңыздылығы, оған әсер етуші фактор ретінде ішкі кикілжің бағыттары қарастырылды.

Нәтижелер мен талқылаулар. Мотивация белгілі бір жағдайға сәйкес өзгереді, спортшының ұмтылған нәтижесіне қол жеткізу дәрежесін өлшеу барысында көптеген өзгерістер болады. Мінез-құлық құбылыстарын реттеу деңгейі бейсаналы түрде іске асатындықтан, қалыпты жағдайда белгілі бір заңдылық негізінде орындалады. Мотивация бұл қажетті нәтижеге қол жеткізу, субъект белсенділігінің себебі, ерік-жігер еркіндігі және міндеттелген іс-әрекеттер тетіктерін іске қосу арқылы жүреді. Әлеуметтік маңызға ие нәтижелерге спортшы қол жеткізген соң, оны ынталандырушы мотивация тетіктері міндеттеледі, ата-ана, жаттықтырушы, ел және өзіндік ішкі тетіктері іске қосылады. Осы кезде жетістікке жету үшін өлшемдері мен мақсаттары қалыптасады. Автордың теориялық зерттеу нәтижесінде алған басты қорытындысы, спортшының негізгі мақсатын қалыптастырушы өлшемдер, осы мақсатқа қол жеткізу мүмкіндігін өзіндік бағалауына негізделеді. Нақты жарыста жетістікке жету немесе нәтижеге қол жеткізу өз мүмкіндігін бағалау саналы немесе бейсаналы түрде іске асады. Шынайылық талаптары мен өзіндік бағалау арасындағы келіспеушілік көп болса, соғұрлым нәтижеге қол жеткізу субъективті бағалау жоғары, бұл жетістікке қол жеткізудегі сенім төмен болады. Ішкі субъективті және сыртқы объективті өлшемдер келіспеушілігінің көп болуы, ішкі кикілжің тудырады [2].

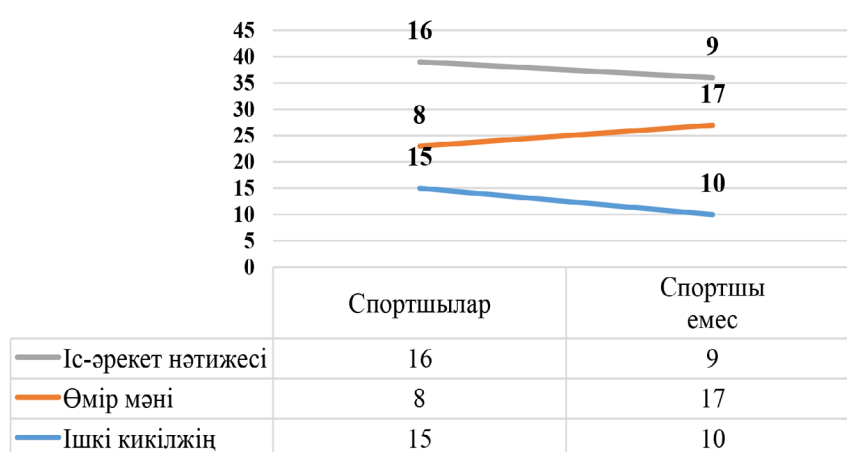
Соңғы кездері «когнитивті диссонанс» ұғымын жиі әр салаға қатысты қолданып жүргенін авторлар өз зерттеуінде атап өткен, бұл ұғым нақты термин мәніне сәйкес емес, саяси, діни, экологиялық және белгілі бір субъектінің өзіндік көзқарасын көрсетудің жалпылама формасы ретінде де пайдаланғанын байқаған. Дегенмен, зерттеуші бұл ұғымды жеке адамдардың өзге пікіріне қарсылық ретінде көрінісін негізсіз,

және толық терминдің мәні түсінілмегендігін айтады. Өз зерттеуі кезінде, төмендегі тұжырымдар жасалған: егер мәдениетаралық қарым-қатынас арасында ішкі кикілжің пайда болса, ол түрлі тілдер мен негізгі ұстанымдардың қарама-қайшылығы мен сәйкессіздігінен туындайды; өзге мәдениет адамдарымен қарым-қатынас алшақтығын жақындату үшін, ішкі кикілжің тетіктерін түсіну аса маңызды деп көрсеткен; мәдениет аралық құзыреттіліктің жоғары деңгейде болуы, ішкі кикілжің себептерін дұрыс түсінуге мүмкіндік береді; мәдениет аралық мамандар ішкі кикілжің мүмкіндіктерін үнемі ескеруі керек. Осы негізде, өз зерттеуімізге автор пікірін қорытындылайтын болсақ, біз берілген ұғымның белгілі негізде тұлғааралық қарым-қатынас құрудағы маңыздылығын ескеру керектігін, оқу-тәрбие немесе жаттықтыру кезінде үнемі ішкі кикілжің мүмкіндігін ескеру арқылы нәтижелі жетістіктерге қол жеткізуге болатынын, сондай ақ, жаттықтыру кезінде әр спортшы бойында туындаған ішкі кикілжің себептерін және мүмкіндіктерін дұрыс бағалай алу, түсіну қажеттілігі бар екенін көреміз [3].

Берілген зерттеу үлгісінің ерекшелігі аса қызықты, студент тұлғасының сипаттамасын көрсететін үлгіні ғалымдар тақ шамалар аппаратын қолдану арқылы құрған. Оның мәні зерттеу барысында толық көрсетілген, біз эмпирикалық нәтижелеріне талдау жасауға тоқталдық: студенттер арасында психологиялық жайсыздық немесе ішкі кикілжің анықтау үшін сауалнама жүргізілген. Студент алған шамасының жоғары

болуы, ішкі кикілжің төмен болуын көрсетті. Зерттеу спортшылар мен ІТ бағытында білім алушылар арасында жүргізілді. Біз үшін де спортшыларға қатысты ерекшеліктері аса құнды. Нәтижесінде спортшылардың ішкі кикілжің деңгейі өзге зерттеушілермен салыстырғанда төмен екенін, сондай ақ осы үлгі негізінде зерттеуші нақты студент эмоционалды күйін бақылауға және бағалауға мүмкіндік алғанын айтты [4].

Сондай ақ, іс-әрекеттегі нәтижеге жүргізілген зерттеуге сай, спортшылардың ішкі кикілжің дәрежесінің төмен болуы, жетістікке жетуге спортшылар ынтасы жоғары және тиімділігін айқын анықтаған. Студенттер ішкі кикілжің деңгейіне өзіндік бақылау жүргізген, яғни 5 – 35 балл аралығында өзіне баға берген, өзіне берген бағасы жоғары болған сайын ішкі кикілжің төмен деңгейін көрсетті. Әлеуметтік – психологиялық сауалнама бойынша өмірлік мәнділікті анықтады, яғни қоршаған ортасына жағымды қатынасының бағамы. Ол дегеніміз студенттің өз ерекшеліктері мен қызығушылықтарын, өзіндік бейнесін бағалау. Зерттеу кезінде 1 мен 7 арасында өзіне баға беру ұсынылды. Балл шамасына қарай студенттің өзіндік бағасының деңгейі анықталынған. Үшінші бағыт бойынша, студенттерден мақсатқа жетудің нәтижесі бағаланды. Спортшы студенттер үшін аптасына жүргізілген жаттығу деңгейіне сай, спортшы емес студенттерде сабақтағы жетістіктеріне сай бағаланған. Спортшы студенттерде іс-әрекеттегі нәтиже көрсеткіші жоғары.



1-сурет – Спортшы және спортшы емес студенттер арасындағы ішкі кикілжің, өмірлік мәнділік және іс-әрекет нәтижесіне сай салыстырмалы көрсеткіш

Қорытындылай келе, спортшылар мен өзге мамандық студенттері арасындағы ішкі кикілжің деңгейі айқын, өмірге деген көзқарастары спортшы емес студенттерде жағымды, ал мақсатқа жету мотивациясы спортшыларда жоғары.

Спортшыларды психологиялық-педагогикалық дайындау негізгі компоненті түрлі әдістер мен құралдардан тұратын психотерапия болып табылады. Үнемі қозғалыс іс-әрекетіне үйрену, бейімделу тұлға бойында ішкі өзгерістерді туындатады. Маңызды мақсатқа қол жеткізуде психотерапиялық әрекеттер ішкі белсенділік деңгейіне әсер ету арқылы, тұлға психикасының жүйелі түрде әрекетіне әсерін тигізеді. Ғалымдар айтуынша, осы орайда, спортшының қазіргі күйін анықтау аса маңызды, оны зерттеу арқылы нақты іс-әрекетті, дене мүмкіндіктерін, сезімталдық мүмкіндіктерін анықтай алады. Зерттеу кезінде спортшылардың сана және бейсана мүмкіндіктеріне сипаттама берілген, спортшының санадан тыс психикасы жоғары деңгейлі іс-әрекет мүмкіндігін қамтамасыз етеді, сол себепті бұл күйде спортшылар көп энергия жұмсауға мәжбүр болады, бұл күй нақты жаттығулар арқылы іске қосылады, егер мақсатты түрде тыныс алу, аса қарқынды жаттығулар жасаған болса мүмкіндігі бар. Көптеген спортшылар ойынша, осы күйде спортшы өзіндік ең жоғары нәтижесіне қол жеткізе алады. Осы негізде спортшылардың жарыс алдындағы психологиялық күйі, өзіндік психологиялық күйін дұрыс қабылдауы, көптеген дайындық барысында алған күйзеліс пен қысымды реттей алуы, өз психологиялық жағдайын реттей алуы аса құнды. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей, ол үш сана жағдайын жаттықтыру арқылы өзіндік бақылай алу, нәтижелі іс-әрекетке қол жеткізуге мүмкіндігін негізге алу маңызды [5].

Өзара әрекеттестіктің бір түрі тілдік қарым-қатынас құруда, өз ойын жеткізу үшін бірнеше түрлі стильдегі тілдік қатынасты қолдану қажеттілігі бар, олардың бір мезетте араласып келуі ішкі кикілжің тудырады. Көптеген кедергілерді жоюда тұлға бойындағы ішкі кикілжің күші артады, ол өзара әрекеттестік кезінде жетістікке жетуге кедергі келтіреді. Бұл тұста біздің зерттеуге сәйкес қорытындылайтын болсақ, әр тұлға бойында ішкі кикілжің қарым-қатынас кезінде туындайды, және оны жену үшін екі жақты ынтымақтасқан бірлескен іс-әрекет болуы шарт, тұлғаның толеранттылығы да ең соңғы орында емес, тағы ескерілу керек шарт, ішкі кикілжің үнемі күйзеліс тудырмайды. Автор пікіріне сай, күйзеліс туындаған жағдайларда ішкі кикілжің туындайды [6].

Когнитивті диссонанс қарапайым мағынада адамдар мінез-құлқы айналасындағы білімдер, пікірлер, көзқарастар, әрекеттер арасындағы сәйкессіздіктер. Психологиялық негіздегі диссонанс көрінуі әр адамды сол жағдайды түзеп, бейтарап негіздегі консонанс жағдайына ұмтылады. Ғалымдар когнитивті диссонанстың бірнеше түрін ерекшелейді, құндылық диссонансы, ақпараттық диссонанс, психологиялық диссонанс, идеяға деген пікір, өз іс-әрекетін бағалай алу, күтілетін нәтиже диссонансы, кенеттен туындайтын диссонанс [7].

Берілген зерттеуде жоғары дәрежелі спортшылардың допингке қатысты пікірлерін эмпирикалық зерттеуге арналған, зерттеуші мақала барысында бірнеше нәтиже алған. Сол қорытындылардың бірі, спортшылар бойында когнитивті диссонанстың айқын көрінісін байқаған, ол жағдай тұлғаишілік кикілжіңге негіз бола алған, бұл тұрғыда құндылық қатынасына назар аудару маңызы зор, себебі спортшылар кей жағдайда жетістікке жету үшін, өз денсаулығына қауіп тудырушы заттарды қабылдауынан, ішкі кикілжің туындаған. Сонымен қатар, тағы алған нәтижесіне сай, спортшылар психикасында құндылық және когнитивті қарама-қайшылық айқын, біздің зерттеуге сай спортшының мотивациясы жоғары болу үшін, құндылық бағдарлардың жоғары және тұрақты болуы маңызды екені белгілі. Ал бұл қарама-қайшылық терең, тұрақты кикілжіңді тудырып, спортшы психикалық тұрақсыздығын арттырып, тұлғааралық қатынастардың жағымсыз жағдайларын туындатып, спортшы денсаулығына, дайындық сапасына әсер етеді [8].

Жоғарыда көрсетілген құндылық бірі денсаулық, салауатты өмір салтына тоқталсақ, барлық білім беру ұйымдарының басты міндеттемелерінің бірі білім алушыларға салауатты өмір салтына құндылықты бағдарды қалыптастырып, оны өмірлік құндылыққа айналдыру. Салауатты өмір салты дене мәдениеті және спорт саласы, педагог мамандардың зерттеуіне сай өзекті мәселелердің бірі. Соңғы зерттеулер салауатты өмір салтының теориялық және тәжірибелік негіздерінің құндылығына бағытталған. Студенттік ортадағы ішкі кикілжің мен салауатты өмір салты құндылықтарының мәселелеріне арналған зерттеуде, заманауи жоғары мектеп мақсаты мен оны іске асыру әрекеттері арасында қарама-қайшылық бар деп есептейді. Бұл қарама-қайшылық студенттердің басты ішкі кикілжің себебі болып табылады, ғалымдар пайымдауынша, студенттер салауат-

ты өмір салты құндылықтарын саналы деңгейде қабылдау арқылы, келесі негізде оны күнделікті өмірде қолданбай, яғни студент салауатты өмір салты қажет, дұрыс екен деп есептейді, дегенмен оны өмірінде жиі ұстанбайды. Осы ішкі қарама-қайшылық ішкі кикілжің көрінісі. Сондай ақ, жоғары мектепте тәрбие мен білім беру жүйесінде орын алушы үрдістер арасында ішкі кикілжің туындайды, студенттердің денсаулық құндылығы туралы әлеуметтік-психологиялық көзқарастары мен оның тұлға бойындағы құндылықтар бағдарындағы орнына байланысты. Яғни тұлға өзіне денсаулығын сақтауды басты құндылық етіп алса, және ол қоршаған орта талаптарына сай келсе ішкі кикілжің туындамаған болар еді [9].

Зерттеушілер пікірінше, педагогикалық дайындық кезінде көптеген факторлар ескерілмейтін кездер барын айтады, соның қатарында ішкі кикілжің, зерттеу кезінде көптеген анықтамалар талданып, ішкі кикілжің арнайы психика күйін тудырады, ол күйден тұлға бейсаналы түрде арылуға ұмтылады. Спортшылардың үнемі еш тоқтаусыз жалғасатын дене жат-тығуларынан шаршау сезімі мен жетістікке жетуге деген ұмтылысы арасындағы байланыс, ішкі кикілжің тудыруы мүмкін, осы орайда ол спортшының мотивациясының төмендеуіне әсер етеді. Осы орайда, зерттеушілер айтуынша қозғалыс белсенділігіне қатысты теориялық және тәжірибелік біліммен қатар, өз дене мүмкіндігін білу аса маңызды. Ішкі кикілжің теориялық, тәжірибелік және дененің есте сақтау қабілеті негізінде туындайды, зерттеуде «дене білімі» ұғымына көп назар бөлінген. Сол сияқты жұмыс нәтижесін қорытындылау барысында, авторлар жасырын ішкі кикілжің көп жағдайда спортшы белсенділігіне әсер етеді деп көрсеткен [10].

Қажетті мотивацияны қалыптастыру кезде тұлға саналы түрде қажетті әрекеттерді елеуге тырысады, кей келеңсіз мәселелерге аса мән беру кезінде басты әрекеттер назардан тыс қалады, осы тұста когнитивті диссонанс әсерін, дене белсенділігі туралы жеке алған білімі мен көріністерінен, осы негізде басты әсер етуші факторларға мән беру керек. Ол фактор-

лар, еріншектік, түрлі қорқыныштар, заманауи әлемнің шынайылығын дұрыс қабылдай алмау. Когнитивті диссонанс білімнің тікелей мазмұны емес. Бұл дене белсенділігінің бейсаналы үдерісі, ол ағзаға әсер етеді және басқарылмайды, көп жағдайда теориялық білім мен тәжірибелік білім арасындағы қақтығыстан туындайтын мәселе. Осыған орай, дене қабілетін білу, яғни зерттеушілердің пайымдауынша спортшының дене белсенділігінің жиілігі мен еріншектігінің арасындағы туындайтын қарама-қайшылық ішкі кикілжің тудыра алмайды. Бұл орайда мақсатты түрде мотивациялық компонент құрамын дамыту маңызы зор [11].

Қазіргі кезде спортшылардың дене дайындығы кезінде эмоционалды және мінез-құлығын реттеу тиімді әдістерін реттеуге аса назар бөлуді қажет деп есептейді. Спорттық дайындық үдерісі үнемі эмоциялық көріністермен сипатталады, бұл орайда адам ішкі мотивациясының күші жоғары болуы, спортшыны көздеген мақсатына тез жетуге әсер етеді. Осы негізде, эмоция мен ішкі мотивация байланысының ерекшеліктеріне мән беру керек. Егер спортшының дайындық үдерісіне, шаршау әсері зор екенін ескерсек, жағымсыз жағдай тудырушы эмоцияларды тудырушы жағдайлардың болмауына, мотивацияны жоғарлатушы факторларды ескерген жөн. Зерттеушілер ішкі кикілжің сезінген спортшы ол жағдайдан қашуға тырысатындығын айтады. Спортта ішкі кикілжің қоршаған ортаның бір жағымсыз әсерінен, жоспарсыз қарсыластарымен кездесу кезінде, спортшы ұстанымдарына қарсы келетін ақпаратпен кездескен кезде туындайды [12].

Тұлғаның ішкі кикілжің мен көңіл-күйі өзара әсер факторларының үлгілерін көптеген ғалымдар зерттеген. Көңіл күй эмоционалды үдеріс ретінде жалпы адам өмірінің қарқынын анықтайды. Көңіл күй спортшы іс-әрекетіне аса әсері бар құбылыс. Ол негізгі құндылықпен психикалық үдерістерді айқындайды. Эксперттер эксперименталды зерттеу негізінде ішкі кикілжің мен көңіл күй арасында тығыз байланыс барын көрсеткен, оны өз зерттеуінде төмендегі үлгіде көрсеткен (В.А. Маренко, О.Н. Лучко, Т.П. Мильчарек) [13]:



2-сурет – Тұлғаның негізгі күйлерінің ішкі кикілжіңге қатынас үлгісі

Қорытынды. Спортшы мотивациясының жалпы негізде қарағанда түп тамыры, түйіні – мотив болып табылады. Мотивті көптеген ғалымдар жалпылама түрде тұлғаның жеке өзіне аса қызығы бар, маңызды бір құбылыс немесе зат деп айтады. Осы негізде спортшылар үшін мотивтер түрлері де, тұлға ерекшеліктеріне сай болады. Мотив тұлғаның эмоционалды күйімен тікелей байланысы бар, егер тұлға мақсатына қол жеткізсе қуанады, егер жоспары іске аспаған болса көңіл-күйі түседі. Сондай ақ мотив тікелей шешім қабылдауға әсері бар, ол адам қажеттілігі мен мақсатқа жету арасындағы ең тиімді байланыс құралы шешім қабылдауға әсері зор. Мотив жоғары болуы, нәтижелі мақсатқа қол жеткізудің өзіндік бір кепілдігі. Осы орайда, біздің зерттеуіміз спортшы мотивациясына ішкі кикілжің әсері, нәтижелі мақсатқа жету үшін мотив тұрақтылығының маңыздылығы аса маңызды десек, оған әсер етуші төмендетуші және жоғарылатушы ішкі және сыртқы факторлардың да маңызы зор. Біз зерттеуімізде ішкі кикілжің көптеген зерттеулерге сай фактор ретінде қарастырып, төмендегідей нәтижелер алынды:

– бірінші фактор – нәтижелі іс-әрекетке жету, тұлғаның өзіндік белсенділігі, ерік-жігерінің тұрақтылығы, қажеттік іс-әрекеттер тетіктерін белсенді ету құралы ретінде мотивация анықтамасы берілді, осыған орай студент тәрбиесі кезінде осы сапаларға мән беру құнды;

– екінші фактор - қалыпты қарым-қатынас құруда, оқу-тәрбие мен жаттықтыру кезінде студенттер бойында ішкі кикілжің деңгейіне мән беру мен тұлғаның бойындағы ішкі кикілжіңді дұрыс түсіне алу, қабылдау және бағалау қажеттілігін ескеру қажет;

– үшінші фактор – ішкі кикілжің кей кездері спортшы мотивациясына жағымды да, жағымсыз да әсері бар, өзге мамандық студенттерімен салыстырғанда, спорт бағытындағы студенттерде өмір көзқарасы, мақсатты нәтижеге қол жеткізу тұсында айқын ерекшеліктері эмпирикалық зерттеу нәтижесінде айқын көрініс тапты, яғни бұл спорт саласындағы студенттер тәрбиесінде ескерілу керек жайт;

– төртінші фактор – ішкі кикілжіңнің жағымды және жағымсыз әсері, спортшы нәтижелі іс-әрекетіне сана мен бейсана әсері, сондай ақ ішкі кикілжің адамды күйзеліске түсірудің, яғни спортшы шешуші жарыс, жаттығу кезінде ағзадан күйзеліс кезінде бөлінетін заттар, эмоционалды әсер негізінде мақсатқа жетуге әсері бар, сондай ақ, кері әсері жарыс алдындағы психологиялық күйді басқара алмау, күйзеліс пен қысымды өзіндік реттей алмау қасиетінің көрініс табуы.

– бесінші фактор – спортшы өзінің көп уақытын дайындықпен өткізеді, психологиялық және ағзаның шаршауы зор, осы негізде жаттықтырушы мен ата-аналар жағымсыз жағдайдан туындаушы эмоцияларды болдырмас үшін жағдай жасау, яғни ішкі кикілжіңді спортшы мотивациясын жоғарылатушы күш екенін ескеру қажеттілігі.

– Қорытындылай келе, теориялық талдау негізінде ішкі кикілжіңнің ерекшеліктеріне сипаттама бере алдық, қарама-қайшылығы терең, спортшы психикалық тұрақсыздығын арттырып, тұлғааралық қатынастардың жағымсыз жағдайларын туындатып, спортшы денсаулығына, дайындық сапасына әсері айқын. Спортшылардың үнемі еш тоқтаусыз жалғасатын дене жаттығуларынан шаршау сезімі мен

жетістікке жетуге деген ұмтылысы арасындағы байланысты ішкі кикілжің тудыруы мүмкін, осы орайда ол спортшының мотивациясының төмендеуіне тікелей әсері бар. Сондай ақ, көңіл күй мен ішкі кикілжің өзара байланыс үлгісі көрсетілді. Осы алынған нәтижелер, зерттеу

маңыздылығын айқын көрсетеді деп айта аламыз, сондай ішкі кикілжің әсерін басқару, өз психологиялық жағдайын түсіну спортшы үшін маңызды екенін ескеріп, бұл зерттеу осы бағыттағы зерттеулерге алғышарт бола алады деп түйіндейміз.

Әдебиеттер

- 1 Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III.
- 2 Сафонов В.К. Феномен когнитивного диссонанса в мотивации спортивной деятельности (опыт практической работы в спорте высших достижений) // Петербургский психологический журнал. – 2018. – №23. – С. 122-135.
- 3 Leontovich O. Cognitive dissonance from an intercultural communication perspective // Russian Journal of Linguistics, Vestnik RUDN. – 2015. – N. 4. – P. 49-56.
- 4 Маренко В.А., Гушча С.Ю. Применение нечетких множеств для сравнения моделей свойств личности студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27002> (дата обращения: 01.02.2023).
- 5 Уляева Л.Г. Специфика психотерапии в спорте // Живая психология. – 2017. – Том 4. – № 1. – С. 15–24. DOI: 10.18334/lp.4.1.37888.
- 6 Беллоус Н.А. Когнитивный диссонанс как один из факторов возникновения конфликтного дискурса // Вопросы когнитивной лингвистики. – 2008. – №1 (014). – С. 53-63.
- 7 Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. – СПб.: «Речь», 2000. – 317 с.
- 8 Петров С.И. Конфликтность отношения к допингу спортсменов высокой квалификации (на примере тяжелой атлетики) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №4 (122). – С. 255-357.
- 9 Черкасов А.Ю., Мерзликин Д.М., Прохоров Р.А. К вопросу о ценностях здорового образа жизни и когнитивном диссонансе в студенческой среде // Наука 2020. – 2020. – № 4 (40) – С. 83-93.
- 10 Вржесневский И.И., Пахомов В.И. Фактор когнитивного диссонанса в физическом воспитании студентов / Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: матер. VII междунар. науч.-практич. конф., Екатеринбург, ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2018. – С. 591-594.
- 11 Решетова Т.Я. Когнитивный диссонанс как фактор развития тревожности у учащихся: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Сочи, 1998. – 157 с. РГБ ОД, 61:98-19/138-2.
- 12 Muller O.Yu. Methods of regulation of emotional states affecting physical training of athletes // Humanity space international almanac. – 2021. – Vol. 10. – No 7. – Pp. 930-938 DOI: 10.24412/2226-0773-10-7-930-938.
- 13 Маренко В.А. Модели когнитивного диссонанса личности и экстремизма для поддержки принятия решений / В.А. Маренко, О.Н. Лучко, Т.П. Мильчарек / М-во науки и высшего образования РФ, ОмГТУ, ОмГА. – Новосибирск: СО РАН, 2022. – 99 с.

References

- 1 Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III.
- 2 Safonov V.K. Fenomen kognitivnogo dissonansa v motivacii sportivnoj deyatel'nosti (opyt prakticheskoy raboty v sporte vysshih dostizhenij) // Peterburgskij psihologicheskij zhurnal – 2018. - №23. – S. 122-135.
- 3 Leontovich O. Cognitive dissonance from an intercultural communication perspective // Russian Journal of Linguistics, Vestnik RUDN. - 2015. - N. 4. – P. 49-56.
- 4 Marenko V.A., Gushcha S.YU. Primenenie nechetkih mnozhestv dlya sravneniya modelej svoystv lichnosti studentov // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2017. – № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27002> (data obrashcheniya: 01.02.2023).
- 5 Ulyayeva L.G. Specifika psihoterapii v sporte // Zhivaya psihologiya. — 2017. — Tom 4. — № 1. — S. 15–24. DOI: 10.18334/lp.4.1.37888.
- 6 Bellous N.A. Kognitivnyj dissonans kak odin iz faktorov vzniknoveniya konfliktnogo diskursa // Voprosy kognitivnoj lingvistiki. – 2008. - №1 (014). – S. 53-63.
- 7 Festinger L. Teoriya kognitivnogo dissonansa. Sankt-Peterburg: «Rech'», 2000. – 317 s.
- 8 Petrov S.I. Konfliktnost' otnosheniya k dopingu sportsmenov vysokoj kvalifikacii (na primere tyazhyoloy atletiki) // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2015. - №4 (122). – S. 255-357.
- 9 Cherkasov A.YU., Merzlikin D.M., Prohorov R.A. K voprosu o cennostyah zdorovogo obraza zhizni i kognitivnom dissonanse v studencheskoj srede // Nauka 2020. - 2020. - № 4 (40) – S. 83-93.
- 10 Vrzhesnevskij I.I., Pahomov V.I. Faktor kognitivnogo dissonansa v fizicheskom vospitanii studentov / Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii: mater. VII mezhdunar. nauch.-praktich. konf., Ekaterinburg, FGAOU VO «Ros. gos. prof. – ped. un-t». 2018. – S. 591-594.
- 11 Reshetova T.YA. Kognitivnyj dissonans kak faktor razvitiya trevozhnosti u uchashchihsya: dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.07 Sochi, - 1998. - 157 s. RGB OD, 61:98-19/138-2.
- 12 Muller O.Yu. Methods of regulation of emotional states affecting physical training of athletes // Humanity space international almanac. – 2021. - Vol. 10, - No 7, pp. 930-938 DOI: 10.24412/2226-0773-10-7-930-938.

- 13 Marenko V.A. Modeli kognitivnogo dissonansa lichnosti i ekstremizma dlya podderzhki prinyatiya reshenij / V.A. Marenko, O.N. Luchko, T.P. Mil'charek; M-vo nauki i vysshego obrazovaniya RF, OmGTU, OmGA. - Novosibirsk: SO RAN, 2022. - 99 s.

<p>Хат хабарға арналған автор (бірінші автор) Сочин Сергей Анатольевич, педагогика ғылымдарының кандидаты, оқытушы-дәріскер, І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қ., Қазақстан, e-mail: s_sochin@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Сочин Сергей Анатольевич – кандидат педагогических наук, преподаватель-лектор, Жетысуский университет имени И. Жансугурова, Казахстан, г. Талдықорған, e-mail: s_sochin@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Sochin Sergey, Candidate of Pedagogical Sciences senior lecturer, Zhetysu University named after I.Zhansugurov, Taldykorgan, Kazakhstan, e-mail: s_sochin@mail.ru</p>
---	---	---