

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАМУЫНДАҒЫ СПОРТТЫҢ РӨЛІ

Сейлханова А.Н.

магистрант, Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті, Қазақстан, Қарағанды

Куатова Г.А.

научный руководитель, Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті, Қазақстан, Қарағанды

Спорт – адамның физикалық дамуын ғана емес, сонымен қатар психологиялық тұрақтылығын қалыптастыратын маңызды факторлардың бірі. Жастар үшін спорттық белсенділік олардың мінез-құлқына, өзін-өзі бағалауына және жалпы психикалық денсаулығына оң әсерін тигізеді. Бұл мақалада спорттың жастар психологиясына әсері, оның артықшылықтары мен ықтимал қиындықтары қарастырылады.

Спортпен айналысу жасөспірімдер мен жастардың өзіне деген сенімділігін арттырады. Спорттық жетістіктер арқылы олар өз мүмкіндіктерін бағалауды үйреніп, қиындықтарды жеңуге дағдыланады. Бұл қасиет болашақ өмірінде де пайдалы болады. Сондай-ақ, спорт жасөспірімдерге өздерінің күш-жігерін бағалап, әрдайым даму үстінде болуға мүмкіндік береді. Өз мүмкіндіктерін біліп, олар өмірлік маңызды шешімдер қабылдауда да сенімді болады. Спорттағы жеңістер олардың өзін-өзі құрметтеуін арттырып, психологиялық тұрақтылығын күшейтеді. Спорттық жаттығулар мен жарыстар жасөспірімдерге өз қабілетін ашуға, дене мүмкіндігін тануға көмектеседі. Жетістікке жеткен сайын олар өз-өзіне деген сенімділікті қалыптастырады. Жеңіс пен жеңілістен сабақ алу – олардың ішкі тұрақтылығын дамытады.

Белсенді физикалық жаттығулар эндорфиндердің бөлінуін ынталандырып, күйзелісті азайтады. Сонымен қатар, спорт эмоциялық реттеу дағдыларын қалыптастырып, психологиялық тұрақтылықты күшейтеді. Спорт арқылы жасөспірімдер өздерінің ішкі уайымдарын жеңілдетіп, күнделікті өмірдегі қысымнан арылуға мүмкіндік алады. Әсіресе, жеке спорт түрлері, мысалы, жүгіру, йога немесе жүзу, медитациялық әсер беріп, психикалық әл-ауқатты жақсартады. Сондай-ақ, спортпен шұғылдану күйзелісті бақылауды үйретіп, эмоционалдық тұрақтылықты дамытады. Бұл олардың өмір сүру сапасын жақсартып, стресске төзімділігін күшейтеді.

Командалық спорт түрлері жастарға бірлесе жұмыс істеуді, жауапкершілікті және қарым-қатынас орнатуды үйретеді. Бұл олардың әлеуметтік дағдыларын дамытып, өмірлік маңызы бар қабілеттерін жетілдіреді. Командалық жұмыс барысында жастар бір-біріне сенім артып, өзара қолдау көрсету дағдыларын меңгереді. Бұл дағдылар болашақта олардың кәсіби және жеке өмірінде үлкен рөл атқарады. Сонымен қатар, олар басқа адамдармен қарым-қатынас жасауды үйреніп, әлеуметтік байланыстарын нығайтады. Командалық спорт өзара түсіністік пен ынтымақтастықты дамытып, көшбасшылық қабілеттерін жетілдіруге мүмкіндік береді.

Жасөспірімдер көбінесе эмоцияларын басқаруда қиындық көреді. Спорт – осы эмоцияларды тиімді арнаға бағыттаушы құрал. Жаттығу барысында стресс, ашу, уайым сияқты негативті сезімдер дене қозғалысы арқылы сыртқа шығады. Бұл олардың эмоционалдық тепе-теңдігін сақтауға көмектеседі.

Спорттық тәртіп жастарға мақсат қояды, сол мақсатқа жету үшін жүйелі түрде жұмыс істеуді

үйретеді. Бұл қасиеттер олардың білім алуында және болашақ мансабында үлкен рөл атқарады. Тұрақты жаттығулар жасөспірімдердің жауапкершілігін арттырып, өзін-өзі ұйымдастыру қабілетін нығайтады. Сонымен қатар, спорт адамның жігерін шыңдап, табандылық пен шыдамдылықты дамытады. Жас спортшылар жаттығу және жарыстар барысында қиындықтарды жеңуді үйреніп, мақсаттарына жету үшін еңбек етудің маңыздылығын түсінеді. Мақсатқа жетудегі бұл дағдылар олардың өміріндегі басқа салаларда да үлкен пайдасын тигізеді. Зерттеулер көрсеткендей, физикалық белсенділік адамның ойлау қабілетін жақсартады. Спортпен айналысатын жастар жылдам шешім қабылдауға, стратегиялық ойлауға және шығармашылық қабілеттерін дамытуға бейім келеді. Әсіресе, тактикалық спорт түрлері, мысалы, шахмат немесе жекпе-жек өнерлері, ойлау қабілетін арттырып, логикалық пайымдау дағдыларын жақсартады. Бұл дағдылар олардың болашақтағы кәсіби жетістіктеріне де оң әсер етеді. Жасөспірімдік кезеңде агрессия, депрессия, әлеуметтік оқшаулану сияқты мәселелер жиі кездеседі. Осындай жағдайда спорт – алдын алу шарасы ретінде үлкен рөл атқарады. Физикалық белсенділік миға серотонин, эндорфин сияқты "бақыт гормондарының" бөлінуіне ықпал етіп, көңіл-күйді жақсартады.

Спорт тек психологиялық емес, физикалық денсаулыққа да оң әсер етеді. Жүйелі түрде спортпен айналысу иммунитетті нығайтып, жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсартады, бұл өз кезегінде жалпы өмір сапасын арттырады. Денсаулығы жақсы жастар өздерін сергек сезініп, жоғары жетістіктерге жетуге қабілетті болады. Дене белсенділігі зат алмасуды жақсартып, артық салмақтың алдын алады. Сондай-ақ, спорт арқылы жасөспірімдер дұрыс тамақтану мен ұйқының маңыздылығын түсінеді. Кейбір жағдайларда спорт жасөспірімдерге психологиялық қысым тудыруы мүмкін. Жеңілістер мен сәтсіздіктер кейбір жастардың өзіне деген сенімін төмендетуі ықтимал. Мұндай жағдайларда ата-аналар мен жаттықтырушылар қолдау көрсетіп, спорттағы сәтсіздіктерден сабақ алуға бағыттауы қажет. Сондай-ақ, жаттықтырушылар мен психологтар жасөспірімдерге спорттағы қысыммен күресуді үйретуі маңызды. Кәсіби спортта қысым көп болғандықтан, психологиялық қолдау жүйесін дамыту – маңызды қадамдардың бірі. Балалардың шамадан тыс жүктемеден шаршап, спорттан бас тартпауы үшін жаттығулар мен демалысты теңестіру маңызды.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
2. Silva, J. M., & Stevens, D. E. (2016). Psychological Foundations of Sport. Allyn & Bacon.
3. American Psychological Association (2021). The Benefits of Youth Sports. APA Publishing.
4. Bailey, R. (2018). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Routledge.
5. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.