

ЖАСТАР АРАСЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА БАЙЛАНЫСТЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕДЕРГІЛЕР

Ахметбеков Есен Бауыржанұлы

магистранты, “Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті” КеАҚ,
Казахстан, Қарағанды

Қуатова Гулдана Алайдарқызы

научный руководитель, “Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті”
КеАҚ, Казахстан, Қарағанды

Қазіргі заманда жастар арасында дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылық артып келеді. Спорт — денсаулықтың кепілі ғана емес, сонымен қатар тәртіптілікке, табандылыққа, мақсатқа жету жолында еңбектенуге үйрететін маңызды құрал. Алайда, көпшілігі жаттығуды бастауға немесе тұрақты түрде айналысуға кедергі болатын психологиялық тосқауылдарға тап болады. Мұндай кедергілер адамның өзін-өзі дамытуына, денсаулығын нығайтуына және өзіне деген сенімділігін арттыруына кедергі жасайды. Бұл мақалада жастардың спортпен айналысуына кедергі болатын негізгі психологиялық факторлар мен оларды жеңу жолдары қарастырылады.

1. Өзін-өзі төмен бағалау және сенімсіздік

Көптеген жастар өздерінің физикалық дайындығына немесе сыртқы келбетіне байланысты сенімсіздік сезінеді. «Мен әлсізбін», «Мен дұрыс жаттыға алмаймын» немесе «Басқалар менен мықты» деген ойлар адамның спортпен айналысуға деген құлшынысын төмендетеді. Мұндай ойлар адамды спорт залынан немесе жаттығу алаңынан алыстатады.

2. Қоғамдық пікірден қорқу

Көптеген жастар спортпен айналысқанда айналасындағы адамдардың пікірі туралы көп ойлайды. «Басқалар мені мазақ етеді», «Қозғалыстарым күлкілі көрінеді» деген ойлар жаттығуды бастауға үлкен кедергі келтіреді. Бұл әсіресе жаттығу залдары мен ашық спорт алаңдарында байқалады.

3. Мотивацияның жетіспеушілігі

Кейбір жастар спортқа деген мотивацияның уақыт өте келе төмендейтінін байқайды. Алғашқы күндері күшті ынтамен басталған жаттығулар уақыт өте келе қиындай бастайды, ал нәтиже жылдам көрінбесе, адам спортты тастап кетуі мүмкін.

4. Уақыттың жетіспеушілігі

Кейбір жастар оқу, жұмыс немесе басқа да міндеттерге байланысты спортқа уақыт таба алмайды. Бұл әсіресе студенттер мен жұмыс істейтін жастар арасында кең таралған мәселе.

5. Дұрыс ақпараттың жетіспеуі

Кейбір жастар дұрыс жаттығу әдістерін білмегендіктен немесе спорттың денсаулыққа пайдасы туралы жеткілікті ақпарат алмағандықтан спортпен айналысуға құлықсыз болады. Қате әдістерді қолдану жарақат алу қаупін арттырады, ал нәтижелердің баяу көрінуі

мотивацияны төмендетеді.

Зерттеулер көрсеткендей, 12–13 жас аралығындағы оқушылардың дене шынықтыру сабағына қызығушылығы біртіндеп төмендеуде. Бұл құбылыстың себептері ретінде психологиялық даму ерекшеліктері, заманауи технологияларға тәуелділіктің артуы және мектеп бағдарламаларындағы өзгерістердің әсері аталады. Жасөспірімдер кезеңіндегі тұлғалық қалыптасу, әлеуметтік ортадан келетін қысым, сондай-ақ физикалық белсенділікке деген ішкі мотивацияның жеткіліксіздігі де маңызды рөл атқарады. Сонымен қатар, баланың физикалық дайындық деңгейіне қойылатын талаптар мен бағалау жүйесі де олардың қызығушылығына әсер ететін факторлардың бірі ретінде қарастырылады.

Психологиялық кедергілер кез келген адамның басында болуы мүмкін. Бірақ оларды жеңудің жолдары бар. Ең бастысы — сенімсіздікті жеңіп, спортты өміріңіздің бір бөлігіне айналдыру. Дене шынықтыру тек физикалық емес, сонымен қатар психологиялық әл-ауқатыңыздың жақсаруына да әсер етеді. Спорт адамның өзін-өзі тануына, эмоцияларын басқаруға, стрессті төмендетуге, мықты мінез қалыптастыруға септігін тигізеді.

Жастар спорт арқылы ішкі тәртіпті қалыптастырып, табандылық пен сабырлықты меңгере алады. Сонымен қатар, дене шынықтыру адамның оқу мен жұмыс қабілетін арттырып, шығармашылық әлеуетін дамытады. Сондықтан кез келген кедергіні жеңуге тырысыңыз және өзіңізді дамытуға ұмтылыңыз! Егер сіз өзіңізді жетілдіргіңіз келсе, батылдық танытып, алғашқы қадам жасаңыз. Ең бастысы – тоқтап қалмау және алға ұмтылу!

Әдебиеттер тізімі:

1. Электрондық ресурсы: <https://chatgpt.com/c/68079a8b-505c-8010-bd9e-fff115198daf>