

ОЛИМПЫН НААДАМД БЭЛТГЭЖ БАЙГАА ТАМИРЧДЫН “СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДАДАЛ”-ЫН СУДАЛГАА

Ш.Долгор, дэд профессор

Abstract: Athlete “mental skills” means thoughts and ideas automated plant needs to be able to enforce their estimated time from the Athlete's heart during the competition and calculated any risk, tolerate intentional. As athletes skills to move capacity rating must be because of psychological factors. Every hierarchy and class athletic competition requires that certain practices in psychological competitors. In particular, how dependent are available for psychological compete under the Olympic Games are one of the best athletic peak.

Athletes “mental skills”, how mature displays the following issues.

- Athlete 's faith
- The goal Athlete
- Athlete concentration
- psychoanalytic self - mobilization
- The ability to be a good idea
- How clear is working team .

By psychological practice research from the Mongolian Olympic athletes were intended to determine how prepared Olympics for them emotionally. Studies have shown that our team and players psychological skills mature enough.

Судалгааны үндэслэл

Тамирчны “сэтгэл зүйн дадал” гэдэг нь тэмцээнд оролцож байх үед тамирчны сэтгэлд үүсэх тооцоолсон болон тооцоолоогүй ямарваа эрсдэлийн үед сэтгэлээ хүчлэн, зориуд тэвчиж чаддаг байх хэрэгцээг хангах бодол, санааны автоматчилагдсан үйлдлийг хэлнэ. Тамирчин ур чадварын зэрэглэл ахих тусам сэтгэл зүйн дадалтай болж байх учиртай. Спортын өрсөлдөөний шатлал, ангилал бүр тамирчнаас сэтгэл зүйн хувьд тодорхой дадалтай байхыг шаарддаг. Ялангуяа Спортын оргил арга хэмжээ болох бүх дэлхийн шилдгүүдийг нэг дор

өрсөлдүүлдэг Олимпын наадамд сэтгэл зүйн хувьд хэр зэрэг бэлэн байгаагаас амжилт хамаарна.

Тамирчинд “Сэтгэл зүйн дадал” төлөвшсөн эсэхийг дараах асуудлууд харуулдаг байна.

- Тамирчны итгэл
- Тамирчны тавьсан зорилго
- Тамирчны анхаарал төвлөрөлт
- Өөрийгөө дайчлах сэтгэл зүй
- Төсөөлөх чадвар сайн байх
- Хамт олонч байгаа эсэх явдлаас тодорхой харагддаг.

Судалгааны арга

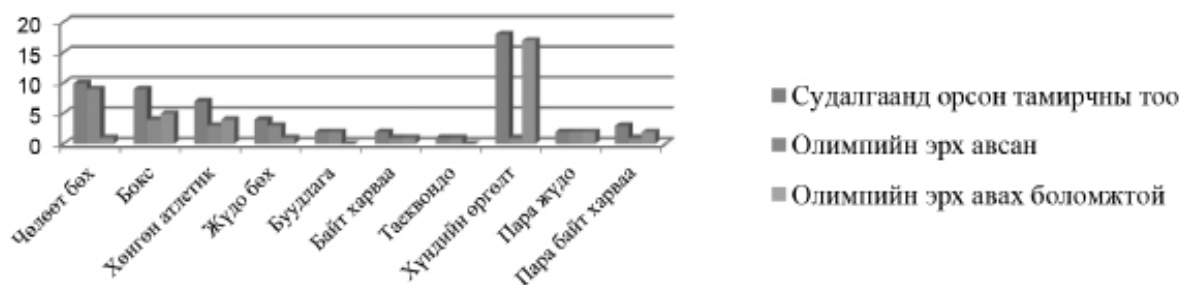
БНСУ-ын олимпын баг тамирчдыг 2008 он, 2012 оны олимпод бэлтгэсэн спортын сэтгэл зүйч эрдэмтдийн судалгаа хийж практикт ашигладаг асуулгаар дараах судалгааг авч боловсруулсан.

Үндсэн судалгаа

“РИО-2016”-д оролцох Монгол улсын шилдэг тамирчдын сэтгэл зүйн бэлэн байдлыг тодорхойлохын тулд “Сэтгэл зүйн дадалын судалгаа”-г 2016 оны 3-6 сард анх удаа өндөр зэрэгтэй тамирчдын дунд явуулав.

Зураг 1

Судалгаанд оролцсон баг, тамирчид



Зураг 1-ээс харвал тус судалгаанд Чөлөөт бөхийн 10, Боксын 9, Хөнгөн атлетикийн 7, Жүдо бөхийн 10, Буудлагын 2, Хүндийн өргөлтийн 18, Паралимпийн 4 төрлийн 7, нийт 63 тамирчин хамрагдав. Эдгээрийн дотор Олимпийн эрх авсан тамирчид 61.90%, бусад нь эрх авах боломжтой гэж үзсэн тамирчид байв.

Зураг 2

Тамирчдын өөртөө итгэх итгэл



“Тамирчдын өөртөө итгэх итгэл”-ийн өнөөгийн байдал Зураг 2-ыг авч үзвэл тамирчдын 82.75% нь өөрийгөө амжилт гаргах чадварт маш их итгэдэг боловч 70.68% нь өөрийгөө авьяастай гэдэгтээ маш их итгэлтэй ч 67.24% нь өөртөө маш их итгэлтэйгээр тэмцээнд ордог байна.

Хүснэгт 1

Тамирчдын өмнөө тавьсан зорилго

Асуулгууд	Огт үгүй	Үгүй	Хааяа	Тийм	Яг тийм
Ердийн бэлтгэлийн үед зорилго тавьдаг	0.0%	0.0%	0.0%	22.41%	67.24%
Өөртөө маш тодорхой зорилт тавьдаг	0.0%	0.0%	0.0%	29.31%	70.68%
Тодорхой зорилго тавьж түүндээ хүрдэг	0.0%	0.0%	1.72%	34.48%	60.34%
Хувьдаа төлөвлөгөө гарган бэлтгэл хийдэг	10.34%	6.89%	17.24%	27.58%	46.55%

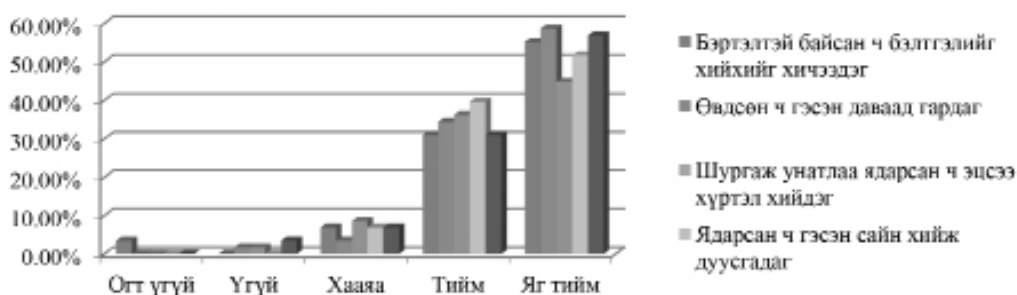
Хүснэгт 1-ээс харвал тамирчдын 67.24% нь бэлтгэл дээрээ маш тодорхой зорилготой ажилладаг ба 70.68% нь өөртөө маш тодорхой зорилготой байж, 60.34% нь түүндээ хүрдэг гэдэг нь харагдаж байна. Харин тамирчдын 46.55% нь хувьдаа төлөвлөгөө гарган ажилладаг байна.

Хүснэгт 2 Анхаарлын төвлөрөлт

Асуулгууд	Огтүгүй	Үгүй	Хааяа	Тийм	Яг тийм
Тэмцээний үед анхаарал сайн төвлөрдөггүй	13.79%	46.55%	15.51%	12.06%	5.17%
Бэлтгэлийн үед нэг зүйлд анхаарал тогтдоггүй	17.24%	39.65%	18.96%	6.89%	6.89%
Анхаарал минь амархан сарнидаг	12.06%	32.75%	25.86%	15.51%	6.89%
Тэмцээний үед хааяа өөр зүйл боддог	13.79%	22.41%	20.68%	24.12%	15.51%

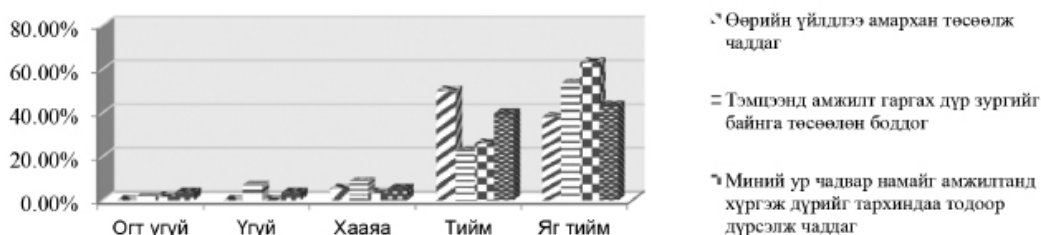
Тамирчдын 60.34% нь тэмцээний үеэр анхаарал маш сайн ба сайн төвлөрдөг гэсэн бол заримдаа төвлөрдөг нь 15.51%, харин тогтвортой төвлөрүүлж чадахгүй байгаа тамирчид 17.23% эзэлж байна. Харин тэмцээний үед хааяа өөр зүйл боддоггүй тамирчин 36.2% эзэлж байгаа бол 40.63% нь тэмцээний үед хааяа өөр зүйл боддог, 20.68% нь хааяа боддог гэж хариулсан байна.

Зураг 3 Тамирчдын өөрийгөө дайчлах сэтгэл зүй



Тамирчин хүнээс тэмцээнд ялахын төлөө өөрийгөө ямагт дайчилж боломжийг бүрэн дүүрэн ашиглаж чаддаг байхыг шаарддаг. Манай олимпын эрх авсан болон эрх авах боломжит “Тамирчдын өөрийгөө дайчлах сэтгэл зүй”-н хувьд Зураг 3-ыг авч үзвэл тамирчдын 53.44% нь амжилтанд хүрэхийн тулд маш их дайчилдаг бол 34.48% нь хангалттай, 6.55% дунд зэрэг 2.07% нь дайчилдаггүй нь харагдаж байна.

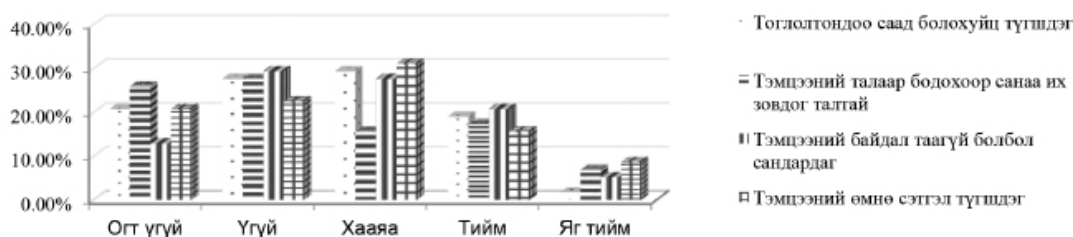
Зураг 4 Төсөөлөн бодох чадвар



Зураг 4-өөс харвал тамирчдын 49.35% нь тэмцээн дээр хийх үйлдлээ маш тодорхой төсөөлж чаддаг бол 34.48% нь хангалттай хэмжээнд, бусад 16.17% нь хангалтгүй байгаа нь харагдаж байна.

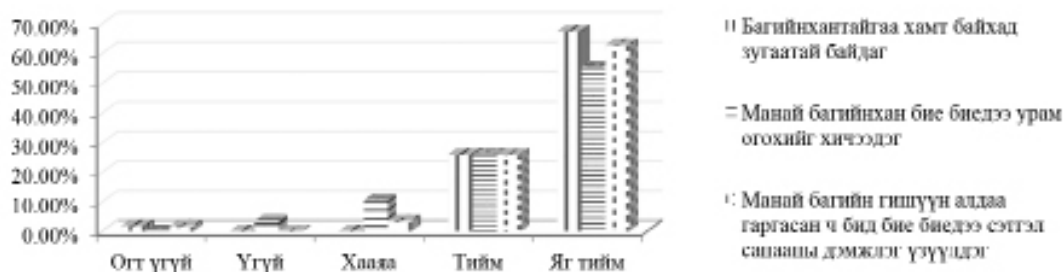
Зураг 5

Тамирчдын сэтгэл зовнил



Судалгаанаас харвал Зураг 5-д үзүүлснээр тамирчдын 20.02% нь огт сэтгэл зовнидоггүй байхад 26.72% нь тэгтлээ сэтгэл зовнидоггүй байна. Харин тамирчдын 25.86% нь хааяа, 23.7% нь сэтгэл зовнилтой байдаг нь харагдаж байна.

Зураг 6 Хамт олонч байдал



Судалгаагаар тамирчдын 61.70% нь маш хамт олонч гэж 25.0% нь ерөнийдөө хамт олонч бусад үзүүлэлт 13 орчим хувьтай байна.

ДҮГНЭЛТ

Олимпод оролцохоор эрх аваад бэлтгэлээ базааж байгаа тамирчдын өөрийн хүч, авьяас чадвартаа итгэх итгэл 70.25% нь “Маш сайн” байгаа ба энэ нь тамирчид хангалттай сайн итгэлтэй байгааг судалгаа харууллаа.

Олимпийн эрх авсан тамирчдын өмнөө тавьсан зорилго маш тодорхой болж 61.20% эзэлж байгаа нь хангалттай сайн боловч хүн бүр зорилгодоо хүрэхэд “Хувьдаа төлөвлөгөө гарган бэлтгэл хийдэг” байх асуудлыг хэрэглээ болгох хэрэгтэй байна. Ингэж чадвал тамирчин бүр зорилгодоо хүрэх боломж нэмэгдэнэ гэж үзэж байна.

Тэмцээний үеийн тамирчны анхаарлын чанар сайжирсан байдал ажиглагдаж байна. Гэхдээ “маш сайн” болон “сайн” гэсэн үзүүлэлт нь нийлээд 35-59% хооронд хэлбэлзэж байгаа нь тамирчдад анхаарлаа оновчтой хуваарилж ажиллаж чаддаг болгох, анхаарлын сарнилтыг бууруулах, анхаарал төвлөрөлтийг сайжруулах зэрэг асуудалд олимп хүртэлх хугацааны дасгалжуулагч, тамирчид анхаарч ажиллах хэрэгтэй гэдэг нь судалгааны үр дүнгээс харагдаж байна.

Өндөр зэрэглэлийн тамирчдын хамт олонч уур амьсгал хангалттай сайн түвшинд байгаа нь харагдаж байна.

Тамирчдад тэмцээний үеийн сэтгэл зовнил тодорхой хэмжээнд байсаар байгаа ба төсөөлөн бодох чадвар хангалттай хэмжээнд байна.

Тамирчид тэмцээний явцад өөрийн боломжоо хангалттай хэмжээнд дайчилдаг гэж үздэг байна.

Олимпийн наадамд оролцохоор бэлтгэлээ хангасан тамирчдын сэтгэл зүйн дадал хангалттай хэмжээнд хүрсэн учир арвин их амжилт гаргах сэтгэл зүйн боломжтой гэж үзэж байна.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

Лхагвасүрэн, Г. (2002). *Спортын дасгалжуулалтын үндэс*. Улаанбаатар

Долгор, Ш. (2015). *Тамирчны зоригийн сэтгэл зүй*. Улаанбаатар

Цэрэндондов, П. (2000). *Спортын сэтгэл судлалын судалгааны зарим арга зүй*. Улаанбаатар.

Методы психологических исследований. My Psiholog.com

S.Weinberg., Daniel Gould Foundations of Sport and Exercise Psychology, Fifth Edition Robert