

СПОРТЫН СЭТГЭЛ СУДЛАЛ БА ТАМИРЧНЫ СЭТГЭЛЗҮЙН БЭЛТГЭЛИЙН СУДАЛГАА

Xiang Yu Shan, ӨМБИС

Abstract

Sport psychology is based on the basic concepts of general psychology but it widens its range of study by analyzing the types of sport activities and using the achievements of physiological science. Thus, sport psychology is the branch of psychological science. Sport psychology studies the psychological changes of sportsman during the training and sport competitions. On the other hand, this branch of psychology studies the process to gain higher achievement under the extremely hard physical and psychological strains.

By means of training sports, personal positive characters such as morality, bravery and higher sense of aesthetics, are improved. Sport plays the significant roles in society while giving changes to be accepted in social communication. Sport psychology uses the same research methods of general psychology. The analysis of the impacts to sportsmen's breeding and personal characters from the scientific perspectives, has strong theoretical and practical importance for gaining success in certain type of sport.

Удиртгал

Энэхүү судалгааны өгүүлэлдээ тамирчин болон дасгалжуулагчийн тэмцээний бэлтгэл үеийн сэтгэл зүй, арга тактик, тэдгээрийн харилцаа хамаарлын асуудлыг Монгол болон Хятад улсын онцлог байдалд тулгуурлан судлав.

Спортын сэтгэл судлал нь ерөнхий сэтгэл судлалын зарчим дээр үндэслэх боловч физиологийн шинжлэх ухааны ололт, амжилт дээр тулгуурлан спортын төрлүүдэд дүн шинжилгээ хийдэг болсноор улам хөгжих болжээ. Спортын сэтгэл судлалын судлах зүйл нь биеийн тамирын дасгал мөн. (Цэрэндондов.П.2009. х-3) Гэхдээ сонгон авсан спортын төрлөөр амжилтад хүрэхэд бие хүний онцлог тамирчны бэлтгэл сургууль чухал нөлөөтэйн зэрэгцээ сэтгэлзүйн ерөнхий өвөрмөц бэлтгэл сургуулилт болон сургалтын арга технологийг зөв оновчтой томъёолох нь чухал билээ. Спортын сэтгэл судлал гэдэг нь тухайн тамирчны дасгалжуулалт, уралдаан тэмцээнд оролцох үед үүсдэг сэтгэл зүйн өөрчлөлтийг шинжлэн судалдаг. Энэ шинжлэх ухаан нь бие бялдрын болон сэтгэл зүйн асар их ачааллын дор ялалтад хүрэх спортын үйл ажиллагааны өндөр амжилтад хүрэх үйл явцын сэтгэл зүйг судалдаг.

Одоо үед спортын нийгэмд гүйцэтгэх үүрэг улам өсөн нэмэгдэж байна. Жишээ нь: спортын өндөр дээд амжилтыг улс орны бахархал болгож, тамирчдыг илүү дэмжин улс орноо сурталчлах хэрэгсэл болгож буйгаас харж болно. Жирийн иргэдийн ухамсарт нөлөөлснөөр гоё сайхан бие бялдартай, эрүүл чийрэг, хөдөлмөрийн өндөр бүтээмжтэй иргэдийг төлөвшүүлж байна. Спортоор хичээллэснээр ёс суртахуун, зоригийн чанарууд, гоо зүйн өндөр мэдрэмж, бие хүний эерэг чанарууд төлөвшдөг. Спорт нь хүний нийгмийн харилцаан дунд

бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөх хамгийн энгийн боломж нь болж өгдөг гэх мэт тооцож болох, бас тооцоологдошгүй асар их үүргийг нийгэмд гүйцэтгэж байна. Дэлхийд спорт өндөр хөгжих нь урд цагт бүтэшгүй мэт санагддаг байсан хэдий ч өдгөө тэмцээн бүрд дэлхийн дээд амжилтууд эвдэгдсээр байгаа нь спорт ямар өндөр хөгжиж буйг илэрхийлэх үзүүлэлт болно. Энэхүү өндөр амжилтад хүрэхийн тулд тамирчин хүний авч байгаа аливаа ачааллыг тооцон үзэж, байнгын системтэй, урт хугацааны, тодорхой зорилготой бэлтгэл дасгалжуулалт нь тамирчны сэтгэл зүйд ямар нөлөө үзүүлж байгааг тодорхойлох, спортын төрөл тус бүрийн үйл ажиллагааны сэтгэл зүйн онцлог, спортын сургалт дасгалжуулалтын явц дахь сэтгэл зүйн дүгнэлт, тэмцээний үеийн сэтгэл зүйн дүгнэлт хийх болсон нь спортын сэтгэл судлалыг тусгай бие даасан шинжлэх ухаан болгон хөгжих хэрэгцээ шаардлага болсон ба үүнийг нэгэн том, бие даасан салбар шинжлэх ухаан болсон.

Спортын сэтгэл судлал нь шинжлэх ухаан болохын хувьд дараах агуулгыг багтаадаг. Үүнд:

1. Спортын үйл ажиллагааны сэдэл
2. Спортын төрлөөс хамаараад тамирчны сэтгэл зүйн онцлогийг тодорхойлох, түүнд үнэлгээ өгөх
3. Сэтгэлийн хүчний тухай
4. Спортоор сурч хүмүүжих сэтгэл зүй
5. Тамирчны бие бялдар, техник тактикийн бэлтгэлжилтийн сэтгэл зүйн онцлог
6. Тамирчин бие хүний сэтгэл зүйн онцлог
7. Спортын хамт олны сэтгэл зүй
8. Тамирчин сэтгэлээ зориуд удирдах боломж
9. Дасгалжуулагчийн үйл ажиллагаа ба хувь

хүний онцлог

10. Спортын шүүгчийн үйл ажиллагаа ба хувь хүний онцлог
11. Спортын төрлүүдийн сэтгэл зүйн онцлог шинж
12. Хөгжөөн дэмжигчдийн сэтгэл зүйн шинж гэх мэт олон хүчин зүйлийг авч үздэг.

Спортын сэтгэл зүйч Өвөрмонгол болон Монгол улсад хэр хөгжиж байна вэ? Энэ чиглэлээр мэргэшсэн сэтгэл судлаачид хэр олон байдаг вэ? Тэгвэл энэ мэргэжлээр төгссөн, мэргэшсэн судлаачдын хэд нь мэргэжлээрээ ажиллаж байна вэ? зэрэг олон асуулт хариулт нэхнэ. Бидэнд спортын сэтгэл зүйч зайлшгүй хэрэгтэй байна. Спортын бүхий л талбарт бид амжилт гаргаж байгаа хэдий ч багийн спортод амжилт гаргахгүй байна гэдэг нь энэхүү шинжлэх ухааныг хөгжүүлэх хэрэгцээ байгаагийн нотолгоо болно. Бидэнд мэргэшсэн сэтгэл зүйч хэрэгтэй байна. Тиймээс бид спортын сэтгэлзүйн шинжлэх ухаанд анхаарал хандуулах цаг нэгэнт болжээ.

Дасгал хөдөлгөөнийг хийх үед сэтгэл зүйн хувьд ямар нөлөө үзүүлдэг, энэ нь ямар ач холбогдолтой болохыг судлах нь судалгааны ажлын гол зорилго юм. Спортын уран чадварын сэтгэл зүйн үндэстэй холбогдон зорилтууд гарч байгаа юм. Спортын үйл ажиллагааны сэтгэл зүйн ерөнхий өвөрмөц онцлогийг ижил хэмжээгээр судалснаар спортын бэлтгэл дасгалжуулалт болон сургалтын аргыг томъёолоход шинжлэх ухааны үндэстэй тодорхойлолт өгдөг. Судалгааны харилцан холбоотой энэ 2 чиглэл нь спортын уран чадварыг бүхэлд нь ба түүний зарим төрөлд тохирсон сэтгэл зүйн үндэс суурийг боловсруулахад спортын сэтгэл судлалын гол зорилтыг шийднэ.

Судалгааны аргазүй

Спортын сэтгэл судлалд ерөнхий сэтгэл судлалын судалгааны аргыг хэрэглэдэг. Сонгон авсан спортын төрөлд амжилтад хүрэхийн тулд бие хүний онцлог, тамирчны хүмүүжилд зайлшгүй чухал нөлөөлөх хүчин зүйлийг шинжлэх ухааны үндэстэй судлан тогтоох явдал онол практикийн чухал ач холбогдолтой.

Тамирчны сэтгэл зүйг идэвхжүүлдэг зарчмууд:

Тамирчин олон жилийн турш хүнд бэлтгэл хийж амжилтад хүрдэг. Тамирчин ирээдүйн ажилтандаа хүрэхийн тулд урт хугацаанд үргэлжилсэн эрчимтэй бэлтгэл хийх болдог. Зөвхөн энгийн дасгалжуулалтаар спортын өндөр амжилтад хүрдэг гэж ойлгож болохгүй.

Амжилтыг бий болгоход дасгалжуулагч эхлэн хичээллэгчийг их багтаамжаар шахааж болохгүй бөгөөд яаж, ямар аргаар ажиллахаа урьдчилан сонгох шаардлагатай.

Дасгалжуулалтын үйл явцыг чанартай болгохын тулд нэн тэргүүнд тамирчны бие мах бодын ачаалал хүлээн авах чадвар дээр тулгуурлан сэтгэл зүй, физиологийн онцлогийг үндэслэн сургалтын зарчмаа тохируулан тодорхойлох явдал чухал юм. (Луй Ша Шуа, 2001, х-19)

Сүүлийн 50-иад жил Америкийн олон авьяаслаг сэтгэл зүйч, физиологич, сэтгэл – эмгэг судлаачид сэдлийн асуудлыг нарийвчлан судалжээ. Тэд сэдлийг дараах 3 хэмжүүрээр авч үзсэн байдаг. (Цэрэндондов.П.2009. х-18)

- Сэдлийн ухамсарлагдсан байдал
- Сэдлийн эх үүсэл
- Сэдлийн хэрэгцээний төрөл

Сэтгэлзүйгээс гадна био механик, физиологи, кинезиологи гээд олон шинжлэх ухааны салбар спортод чухал. Спортын сэтгэлзүй дундаа бүр олон хуваагдана. Ерөнхийд нь амжилттай тамирчин байх 9 сэтгэлзүйн чадварыг спортын сэтгэлзүйн шинжлэх ухаанд:

1. Хандлага - Зөв хандлагыг тогтоох
2. Идэвхжүүлэх - Өөрийгөө идэвхжүүлэх зөв арга замыг олох
3. Зорилго - Бодитой, өндөр зорилго тавих
4. Харилцаа - Хүмүүстэй үр дүнтэй тохиролцох
5. Өөрийгөө ойлгох – Сайн найзтайгаа ярьж буй мэт өөртэйгөө харилцдаг байх
6. Оюун ухаан - Эерэг дүрслэлийг оюун ухаандаа бий болгох
7. Айдас - Айдсыг зөвөөр дарах
8. Сэтгэл хөдлөл - Сэтгэл хөдлөлөө үр дүнтэй барих
9. Төвлөрөлт – Анхаарлаа сарниулалгүй төвлөрч чадах гэж хуваажээ. Бидний сайн мэдэх олон спортын тамирчид ганцхан ур чадвараар ийнхүү өндөр амжилтад хүрсэн гэж боддог ч үнэндээ тийм биш. Өндөр ур чадвартай тамирчид олон байдаг ч сэтгэлзүйгээсээ болж боломжоо алдах, ашигласан боломжоо хийсгэх гэх мэтчилэнгээс болж ур чадвараа юу ч үгүй хийдэг. Арена нэг жишээ нь.

Эдгээр 9 ур чадварыг 3 шатанд хуваана.

3-р шат	9.	Төвлөрөлт	Гүйцэтгэлийн чадвар
	8.	Сэтгэл хөдлөл	
	7.	Айдас	
2-р шат	6.	Оюун ухаан	Бэлтгэл чадвар
	5.	Өөрийгөө ойлгох	
1-р шат	4.	Харилцаа	Үндсэн чадвар
	3.	Зорилго	
	2.	Идэвхижүүлэх	
	1.	Хандлага	

Эхний шатанд хэдэн сар, жилийн туршид тухайн тамирчинд суусан байх ёстой ур чадварууд. 2-р шатанд уралдаан тэмцээнд ороход өөрийгөө бэлтгэх тухай бол 3-р шат нь тэмцээний үеэр, тоглолтын үеэрх чадварууд юм. Сэтгэлзүйн ур чадварууд. Эдгээр ур чадваруудыг эзэмшсэнээр мэргэжлийн тамирчны сэтгэлзүйн чадваруудтай боллоо гэсэн үг. Энэ бичвэрийн гол сэдэв болох сэтгэлзүй – сахилга бат эцсийн шатны ур чадваруудын нэг.

Ухамсарлуулах зарчим:

П.Ф. Лесгафтын үзэж байгаагаар ухамсарлуулах зарчим нь хамгийн чухал бөгөөд дараах маягаар ажиллана. Үүнд:

- Өндөр амжилтад хүрэхийн тулд өөртөө хариуцлагатай байж, бэлтгэл болгон дээр тавигдаж байгаа зорилгоо тамирчин ойлгодог байх
- Тамирчин өөрийн амжилт, ялагдлын шалтгааныг задлан дүгнэж үнэлгээ өгөх, өөртөө итгэх төрүүлэх чадвартай байх
- Дасгалжуулагч тамирчинд өмнө тавьсан зорилгоо ухамсарлуулахгүй байхын хор холбогдлыг ойлгуулах хэрэгтэй. Үүнийг хэмжих хандлагыг илрүүлэх арга нь сонирхол, хүсэл тэмүүлэл, итгэл үнэмшил билээ.

Идэвхжүүлэх зарчим:

Тамирчны идэвхээс сургалт дасгалжуулалтын зорилгоо хэрэгжүүлэх, түүний үр дүн шууд хамаардаг. Төлөвлөгөөний дагуу өгөгдсөн ачааллыг авахгүйгээр тамирчин өндөр амжилт гаргах боломжгүй гэдгийг хэдий чинээ сайн ухамсарласан байна тэр хэмжээгээр хөдөлгөөний идэвхжилт тамирчин бүрд өөр байна. Туршлагатай тамирчин дасгалжуулалтын явцад өгөгдсөн дасгалуудыг илүү идэвхтэй

хийж дуусгадаг. Бэлтгэл дээр тамирчны идэвх буурах олон хүчин зүйлс байдгийн нэг нь дасгалжуулагчийн зорилгоо тодорхойлохоос үүсдэг хэдэн төрлийн алдаанууд байдаг. Тухайлбал:

- Дасгалжуулагч дасгал сонгохдоо зорилгоо голчлон, тамирчин хийж чадах хэмжээний дасгал сонгодоггүй.
- Тамирчинд зориулагдаагүй зорилтыг тамирчны өмнө тулгадаг.
- Дасгалжуулагч тамирчныхаа юуг хөгжүүлэх гээд байгаа, яг юу хийлгэх гээд байгаа нь тодорхойгүй зорилтууд тавьдаг.
- Тамирчинд тааламжгүй зорилт тулгадаг.

Дасгалжуулалт сэтгэл хөдлөлтэй байх зарчим:

Идэвхжүүлэх зарчим нь бэлтгэлийн явц дахь сэтгэл хөдлөлийн зарчимд тулгуурладаг. Тамирчин бэлтгэл дээр байхдаа таатай байх ёстой. Ялангуяа залуу тамирчид. Хөдөлгөөний техник дээр ажиллах үед нэлээд уйтгартай байдаг тул нэг төрлийн байдалд дасгах хэрэгтэй.

Тоглоомын ба тэмцээний аргыг ашиглах:

Тоглоом ба тэмцээн нь тамирчны сэтгэл хөдлөлийн онцлог сайн, гайхалтай талууд хүчтэй илэрдэг ба түүнийг улам сайжруулахад нөлөөлдөг. Тэмцээн бол тамирчныг хөдөлгөөний хамгийн дээд хэмнэлээр булчингийн хүчээ гаргах эрмэлзлэгийг төрүүлдгээрээ түүний эр зоригийг дайчлан, шалгаж байдаг. Гагцхүү хүчтэй сэтгэлийн хөөрөл нь тамирчны техник дээр ажиллах үеийн булчингийн мэдрэмж дээр анхаарал төвлөрөхөд саад болдог. Иймээс үүнийг бэлтгэлийн төгсгөлд ашиглах хэрэгтэй.

Тогтмол системтэй байх зарчим:

Дасгалжуулалтын нөлөөг бэхжүүлэхийн тулд тасралтгүй байхаар зохион байгуулах хэрэгтэй. Энэ зарчим нь тамирчны бие

бялдрын сэргэлтийн боломж, физиологийн зүй тогтол дээр үндэслэгдэн өмнөх туршлага, авч байсан ачааллаас илүү ачаалал руу тодорхой дараалалтайгаар явахыг хэлнэ. Тамирчин хүн өөрийгөө хөгжүүлэх өөрийгөө таних л хамгийн гол зорилго байх ёстой. Би ер нь хурдтай хүн мөн үү? Биш үү? Би эр зоригтой хүн мөн үү? Биш үү? Би авхаалжтай хүн мөн үү? Биш үү? Гэдгээ таньж авахын тулд бэлтгэл хийвэл маш сайн. Сайн талаа мэдэж тэр тал дээрээ ажиллах сэдэл хамгийн чухал. Эндээс өөрийгөө таньж чадсан нь аварга болдог. (Долгор, Ш. 2014, х-28) Тамирчдын зоригийг хөгжүүлэхийн тулд тухайн спортын төрөл бүрд тулгардаг бодит бэрхшээлийг тооцон үзэх судлах шаардлагатай байна.

Бэлтгэлийг хүндрүүлэх, чанаржуулах зарчим:

Энэ нь мэдлэг чадварыг эзэмшихдээ энгийнээс нарийн руу гэсэн зарчмаар ажиллана. Үүнд тамирчинд өгч байгаа даалгаврын хүндрэлд биомеханик, физиологи, сэтгэл зүйн гэсэн бодит болон хийсвэр олон хүчин зүйл хамаарна. Бие бялдрын дасгалын хүнд хөнгөн нь түүнийг хийхэд зарцуулагдаж байгаа хүчлэлээс, тамирчны дасгал хийхэд төрж байгаа айдсаас шалтгаална. Яагаад гэвэл хүндэвтэр дасгал хийхэд өөртөө итгэхгүй байдал үүсдэг.

Хөдөлгөөний чадвар ба дадлын мөн чанар: Чадвар гэдэг нь спортын хөдөлгөөнийг тогтсон дүрэм зааврын дагуу биелүүлэх боломж юм. Үүнийг спортод техник ашиглах гэдэг утгаар илэрхийлдэг ба тодорхой зааврын дагуу хамгийн бага хүч зарцуулан хамгийн үр дүнд хүрэхэд тэмүүлдэг. Чадвар гэдэг ойлголт нь нэг талаас үйл ажиллагааны зорилготой уялддаг ч нөгөө талаас тодорхой үйлдэл хөдөлгөөнтэй хамаатай. Иймээс ерөнхий сэтгэл судлал ба ерөнхий сурган хүмүүжүүлэх ухаанд чадвар гэдэг ойлголт нь дадал гэдэг ухагдахуунаас илүү байр суурь эзэлдэг. Спортын сурган хүмүүжүүлэх практикт энэ нь эсрэгээрээ байдаг ба хөдөлгөөний дадал нь чадвараасаа илүү байхыг шаарддаг.

Дасгалжуулалтын хэлбэр бүрийн сэтгэл зүй

Тамирчны бие бялдрын бэлтгэлийн сэтгэл зүйн онцлог: Тамирчин бүрд спортын өндөр ур чадварт хүрэхийн тулд бие бялдрын бэлтгэл зайлшгүй хэрэгтэй болно. Энэ нь өөртөө

- Бие бялдрын чанаруудын тухай ойлголт
- Бие бялдрын шинж чанарын талаарх мэргэжлийн хүртэхүйн үзүүлэлт, төсөөлөл, ухагдахууныг багтаадаг.

Бие бялдрын идэвхт чанар хэдий чинээ өндөр байх тусам тамирчны өөртөө тавих шаардлага төдий чинээ ихсэж, түүний тухай

төсөөлөл тэр хэрээр бүрэн төгс болно. Бие бялдрын хөгжлийн чанарын тухай ойлголт тамирчны эрчимтэй хөгжлийн хөдлөл зүйгээр тодорхойлогдоно. Энэ нь тэдний бэлтгэл сургуулилт, үйл гүйцэтгэх боломжоос хамаарна. Зүрх, судас, амьсгалын тоо, булчингийн чангарал, сулралаар мэдэж болно. Үүгээр хөдөлгөөний хурдыг мэдрэх, хүчний хуваарийг мэдрэх, түлхцийн хүчийг мэдрэх зэрэг мэргэжлийн хүртэхүй хөгжинө.

Спортын үйл ажиллагааны тактикийн сэтгэхүй:

Сэтгэхүйн тодорхой дүрслэлт шинж чанар спортын тактикийн сэтгэхүйн гол тодорхойлолт юм. Тамирчны тактикийн сэтгэхүйг Г.М. Гагаева дараах үндсэн шинжээр тодорхойлжээ.

- Тэмцээний тактикийн төлөвлөгөөтэй байх
- Тэмцээний арга барил хэрэгслийг зөв сонгох
- Сэтгэхүйн үйлдлийн шинж чанар
- Сэтгэхүйн үйл явцын хурд
- Тактикийн мэдлэг чадварт тулгуурлах
- Их тархины гадрын үйл ажиллагааны эрчим
- Сэтгэл хөдлөл, зоригийн үйл явцтай холбоотой гэж үзсэн байна.

Тамирчдын тэмцэл их хурдтай болж байгаа үед нөхцөл байдлын үнэлгээ хийх боломж бага болдог тул сэтгэхүйн хурд, тактикийн талаар өргөн сонголт хийх боломжтой мэдлэг чухал нөлөөтэй. Тамирчин тэмцээний туршид тэмцлийн явцыг үнэлж, ялалт байгуулах хувилбарыг тодорхой боловсруулж, өөрийн үйл хөдлөл бүрийг төлөвлөх ёстой. Хэн тактикийн дадлаа илүү уян хатан ашиглаж чадна тэр илүү үр дүнд хүрдэг. Сэтгэхүйн хурд нь спорт тоглоом, халз тулааны төрөлд илүү чухал хэрэглэгддэг.

- Нөхцөл байдлын бүх шинжийг хоромхон зуур “ухааран ойлгох”
- Өмнөх туршлагадаа үндэслэн нөхцөл байдлын аль нэг өөрчлөлтийг тооцох
- Хүчтэй сэтгэлийн хөдөлгөөнд орсон нөхцөлд шийдвэр түргэн гаргаж бэрхшээлийг даван гарахад сургах хэрэгтэй.

Тамирчны сэтгэл зүйн ерөнхий бэлтгэл:

“Тамирчны сэтгэл зүйн бэлтгэлийн тухай ерөнхий ойлголт- 2014”- (Ху Юу Ши, 2014, х-115) . Тамирчин ур чадвараа сайжруулж өндөр амжилт гаргахын тулд дараах бэлтгэлүүдийг систем дэс дараалалтайгаар бэлтгэл дасгалжуулалтын явцад тодорхой үечлэлтэйгээр хийдэг. Үүнд:

- Биеийн ерөнхий хөгжлийн бэлтгэл
- Бие бялдрын тусгай хөгжлийн бэлтгэл

- Техникийн бэлтгэл
- Тактикийн бэлтгэл
- Сэтгэл зүйн бэлтгэл хамаардаг байна.

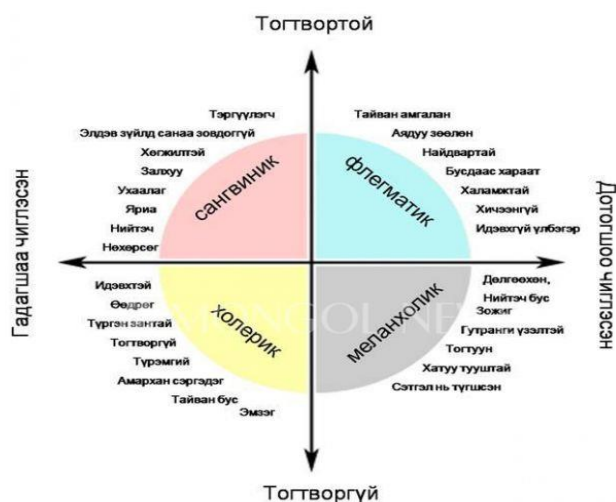
Спортын үйл ажиллагаанд тохиолдох бэрхшээлийг дотор нь бодит ба хийсвэр гэж хуваана. Бодит бэрхшээл гэдэг нь тухайн спортын үйл ажиллагааны хэлбэрээс хамааран мэргэжлийн чиглэлтэй бэрхшээлүүд байдаг. Энэ нь дасгалжуулалтын ачаалал, бороо цас, салхи гэх мэт байгалийн хүчин зүйл, техникийн нарийн элементийг агуулсан дасгалууд, спортын хэрэглэл эвдрэх, хэвлэл мэдээллийнхэнтэй харьцах, үзэгчдийг сөрөг нөлөөнд автах, өмнө нь очиж үзээгүй газар тэмцээнд оролцох, бие халаалт бүрэн хийж чадахгүй байх гэх мэт. Тамирчдын сэтгэл хөдлөлийн онцлог нь тэмцээнд оролцогчдын ур чадвараас ихээхэн хамаарах ба өрсөлдөгч сул бол сэтгэл хөдлөлийн эрчим бага, өрсөлдөгч хүчтэй бол эрчим нь өндөр байна. Иймээс хүчээр тэнцүү буюу хүчээр илүү өрсөлдөгчтэй хамтарсан бэлтгэл хийж байж сэтгэл хөдлөлөө удирдах чадварт суралцана. (Долгор, Ш. 2014, х-39)

Эрэгтэй эмэгтэй хүний хөдөлгөөний идэвхийн хоногийн хэрэгцээг насны үечлэлээр (Р.А. Ахундова, Д.М. Шептицкого, Ю.Н. Чусова, В.А. Сковородко)

Нас	Эрэгтэйчүүд	Эмэгтэйчүүд
6 нас	10,1	8,1
7 нас	12,0	8,4
8 нас	18,5	12,5
9 нас	18,6	14,3
21-30 нас	20,3	13,6
31-40 нас	13,4	11,0

Тамирчдын мэдрэлийн системийн онцлог:
Мэдрэлийн системийн онцлог хэв шинж, чадварын хамаарал

Б.М.Теплов сүүлийн арван жилд хийсэн олон тооны судалгаанаас хүний авьяас чадвар нь мэдрэлийн системийн хэлбэрээс хамаардаг болохыг ажигласан байна. Тухайлбал: хурдны чадвар нь гаднаас ирсэн дохионд богино хугацаанд хариу үйлдэл үзүүлэх булчингийн түргэн агших дээд зэргийн хэмнэлтэй хөдөлгөөнийг хэлнэ. Мэдрэлийн үйл явцын гаднах илрэлтийн тэнцвэрт байдлаар буюу хөөрөлд орох, мэдрэлийн системийн сул шинж болно. Энэ хэлбэрийн онцлог тамирчинд хэдий чинээ их илэрнэ түүнд хурдны чадвар төдий чинээ их байх онцлогтой.



Мэдрэлийн системийн онцлог хэв шинж сэтгэцийн хүчтэй холбогдох нь :

(Жу Жиан Шан, 2014. х-56)

Чадвар	Хэв шинжийн онцлог
Сэтгэцийн ажиллах чадвар	
Энгийн хариу үйлдлийн хугацаа	Хөөрөл саатал үүсэх түүнийгээ гаднаа илэрхийлдэг түүндээ автдаг мэдрэлийн системийн сул хэв шинж
Дээд зэргийн хэмнэлтэй хөдөлгөөн	Дээрхтэй адил
Булчин суллах хурд	Сааталд автдаг ба гаднах байдлаараа энэ нь харагддаг
Тэсвэр тэвчээртэй чанар	Мэдрэлийн процессын тогтонги байдал
Ядаргааг мэдрэх хүртэлх цаг хугацаа	Мэдрэлийн системийн сул шинж болон хөөрлийн тогтонги байдал
Ядарсан байх үедээ тэвчиж байгаа хугацаа	Дотроо хөөрөлд автсан хэргээ гадна талдаа сааталд автсан. Мэдрэлийн системийн сул шинж болон хөөрлийн тогтонги байдал
Доод хэмжээний тремор	Гадна дотногүй сааталд автдаг мэдрэлийн системийн сул хэлбэр
Сэтгэл зүйн үйл явцууд	
Анхаарал төвлөрөх	Гаднаа хөөрөлд автсан байдаг ч гэсэн мэдрэлийн системийн хүчтэй хэлбэр
А н х а а р а л төвлөрөхгүй байх	Мэдрэлийн давшгүй үйл явцууд, мэдрэлийн системийн сул хэлбэр
Зориудын ой тогтоолт (үгэн ба үгэн биш)	Мэдрэлийн процессын тогтонги байдал мэдрэлийн процессын хүчтэй хэлбэр
Сэтгэлгээний үйл явцын хурд	Мэдрэлийн гавшгай хэв шинжийн үйл явц

Тамирчин өөрийнх нь хөдөлмөр нийгэмд хэрэгтэй гэдгийг мэдэрсэн үедээ сэдэл нь эрс нэмэгддэг. Нийгмийн анхаарлыг хэт тодруулах нь тамирчинд оддын өвчнөөр өвчлөхөд хүргэдэг ба спортын ур чадвараа дээшлүүлэх эрмэлзлэлийг сулруулдаг муу талтай. Нөгөө талаас нийгмийн анхаарлын төвд байх хүсэл нь өөртөө өндөр шаардлагатай (Долгор, Ш. 2014, х-34) болж, илүү их чармайдаг байна.

Тамирчдын сэтгэцийн чадварыг хөгжүүлэх нь: Тамирчдын сэтгэл зүйн талаар хийсэн олон судалгааны үр дүнгээс үзэхэд тамирчдын ур чадварын дээд амжилтад сэтгэцийн олон талын үйл ажиллагаа чухал нөлөө үзүүлдэг нь тодорхой юм. Тухайн спортын төрлөөс хамаараад тамирчдад сэтгэцийн үндсэн процессуудын тодорхой чанаруудыг төлөвшүүлэх шаардлагатай болдог. Тухайлбал: буудлага байт, хүнд өргөлт, спортын гимнастикийн тамирчдад анхаарлын төвлөрөлт чухал бол халз тулааны спортын төрөлд анхаарлын хуваарилалт илүү чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Гэхдээ тамирчдын сэтгэцийн үйл ажиллагаанд хэд хэдэн онцлогтой. Үүнд:

- Сэтгэцийн их хүч шаарддаг.
- Сэтгэцийн бүх үйл зэрэгцэж боловсронгуй болж хөгжих нь нэлээд түвэгтэй.
- Спортын онцлогоос хамаарч сэтгэцийн процесс богино хугацаанд үргэлжилдэг.
- Сэтгэцийн үйл ажиллагаа нь маш мэдрэмжтэй тул байнга хэлбэлзэж байдаг.
- Сэтгэцийн хөгжлөөс хамаарч гаднын цочролд үзүүлэх хариу үйлдлийн хурд нь өөр өөр байдаг.
- Тамирчдын сэтгэцийн үйл ажиллагааг сайтар хөгжүүлэх явдал нь тэмцээнд амжилт үзүүлэх нэг нөхцөл болно.

Тэмцээнд өөрийн бололцоогоо бүрэн дайчилж сургахад зоригийн асар их хүч, анхаарлын төвлөрөлт, сэтгэхүйн хурдшаардагддаг. Ийм үед өөрийгөө зөв, хурдан дайчлах чадвар бол тамирчны сэтгэл зүйн бэлтгэлийн нэг гол зорилт болно. Учир нь тамирчдын анхаарлын төвлөрөлтийн хувийн онцлогийг хөгжүүлснээр өөрийгөө бүрэн дайчлах бэлэн байдлын зөв дадал төлөвшүүлдэг.

Дүгнэлт

Монгол болон Хятад орны хувьд улс бүрийн харилцанад илгүй системийн онцлог, түүнд өгөх ач холбогдол, хууль дүрэм, бэлтгэлжилтийн байдлаас хамааран өөр хоорондоо арга барил, үр дүнгийн хувьд ялгаатай байж болох боловч спортын сэтгэл судлалын талаарх үндсэн ойлголт, амжилт үзүүлэх чанарыг шинжлэх ухааны

үүднээс судлахын зэрэгцээ тамирчин хүний дасгалжуулалт, уралдаан тэмцээнд оролцох үед үүсдэг сэтгэл зүйн өөрчлөлтийг шинжлэн судлан дараах дүгнэлтийг дэвшүүлж байна. Үүнд:

- Тэмцээнд оролцож буй тамирчин баг бүрд нийгмийн ач холбогдол бүхий сэдлээс гадна ерөнхий болон хувийн сэдэл байх ёстой. Тамирчны бүхий л сэдлийг мэдэх, тэр сэдлийг чухалчилж, амжилт гаргахад нөлөөлөхүйцээр ашиглах нь спортын сэтгэл судлалын чухал үүрэг болно.
- Тэмцээний зорилт тодорхой байж, тамирчинд тодорхой удирдамж гарган өгөх нь тамирчин өөрийгөө идэвхжүүлэн дайчлахад эергээр нөлөөлдөг байна.
- Үгийн тусламжтай хүн өөрөө өөрийнхөө ухамсарт нөлөөлж, сэтгэхүйгээ удирдаж чаддаг. Өөрийгөө ятган үнэмшүүлэх аргыг амьдрал дээр хэрэглэж сурах нь амжилтад эерэг нөлөөлөл үзүүлдэг билээ. Булчингаа болон сэтгэлээ суллах чадвар нь тэмцээний үеийн богино завсарлага авч байх үед зөв зохистой ашиглахаас амжилт шалтгаална.
- Спортын өрсөлдөөний сэтгэл хөдлөлд тамирчин чармайлтын түвшин буюу спортын багийн итгэлийн сэтгэл хөдлөл, амжилтад эргэлзэх байдал, амжилтынхаа баяр баясгаланг урьдаас бахдах сэтгэл хөдлөл нэн чухал хэмээн үзсэн болно.

Ашигласан материал

- Санжжав, Д. Жамц, Л. (2007). Ерөнхий сэтгэл судлал. Улаанбаатар
- Лхагвасүрэн, Г. (2007). Спортын дасгалжуулалтын онолын үндэс. Улаанбаатар
- Ху Юу Ши, Жу Жиан Шан. (2014). Тамирчны сэтгэл зүйн бэлтгэлийн тухай ерөнхий ойлголт. БНХАУ
- Долгор, Ш. (2014). Спортын сэтгэл судлал. Улаанбаатар
- Цэрэндондов, П. (2009). Спортын сэтгэл судлал. Старлайн хэвлэлийн газар
- Родионова, А.В. (1979). Психология спорта высших достижений. Москва
- БТС-ын онол, аргазүй 2012. Улаанбаатар
- Монгол Улсын Засгийн Газар. (2003). МУ-ын Биеийн Тамир, Спортын тухай хууль. Улаанбаатар
- Мэргэжлийн сэтгэл зүй 2005.х 80-94 Улаанбаатар
- Спортивный психолог 2008/№1 (13) журнал Москва