

қарастырылмауы, керісінше ішкілік пен темекіні жарнамалау және оны сатып алу оңайлығын сөз етуге болады.

2. Отбасы жағдайы және оның ахуалы бүтін емес отбасы: отбасының материалды жағдайы (кедейлік және байлық), ата - ананың төменгі әлеуметтік - мәдени деңгейі : отбасында тәрбие стилінің болмауы (ата - ана қаталдығы , балаға жүйелі талаптың қойылмауы , жазалаудың әділ болмауы): балада өзіндік құндылықтың болмауы: баланың мүмкіндік қажеттілігін өтеуде асыра сілтеушілік немесе жеткізбей бағалау : ата - ананың ішімдік және нашақор пайдалануы; ата - ананың шектен тыс мейірімінен балаға психобелсенділік туғызатын заттарды пайдалануға шек қойылмау.

Сонымен, мінез-құлқында ауытқушылығы бар балалардың мінезін, қарым -қатынасын, өзін - өзі бағалау ауытқушылығының алдын алу, оларды психологиялық иммунизациялауды қажет етеді, яғни қорыта келгенде, әлеуметтік - құзырлы адам болып қалыптасуы үшін мінез - құлықтың, қарым - қатынастың, өзін - өзін бағалауының психогенетикалық дағдыларына, дұрыс таңдау жасай алу біліктерін үйрету. Бұл мақсаттарды орындау үшін қоғамдық дағдарыстың жағымсыз әсерлерін жоятын және түзейтін әлеуметтік - педагогикалық жағдайларды құруға бағытталған мектеп саясатын шығару қажет.

#### **Пайдаланған әдебиеттер:**

1. Ақажанова А.Т., Садырова А. Девиантты мінез-құлықтың кейбір теориялық сипаттамалары. Ізденіс.— Алматы, 2007.
2. Қалыбаева Р. Мектеп психологының “ қиын ” балалармен жұмыс әдісі. // Мектептегі психология 2007 № 1
3. Шамұратова Х. “Қиын ” бала қайдан шығады // Алтын Орда 2006
4. Қойжігітов А. Девиантты іс-әрекетті балалар мәселесі. // Ұстаздар пайымы 2007 № 3 , 2-9 бет
5. Дүйсенбиева С. “Қиын” баланы қайта тәрбиелеу жолдары.// Болашақ 2007 наурыз.

### **ЭМОЦИОНАЛДЫҚ КЕРІ ӘСЕРДІҢ ЗЕРТТЕЛУІ**

*Тілеген М.Е., Бижанова Ф.Қ.  
Арқалық қ., Б.Алтынсарин ат.  
мемлекеттік педагогикалық институт*

Сезімдер - өте күрделі психикалық процестердің бірі. Сезімдер адамның тіршілік қажетіне, өзара қарым-қатынасына байланысты сан алуан формаларда көрінеді. Адам сезімдері тарихи-әлеуметтік сипатта болады. Демек, адамның өмірі қоғамға байланысты, оның әрекеті де қоғамдық саналы әрекет, сондықтан оның сезімдері де қоғамдық сипатта болып, сезімнің мазмұнын қоғамдық болмыс белгілеп отырады. Сезімдерден эмоцияларды айыра білу қажет.

Сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының адамның қажеттіліктеріне сәйкес келу-келмеуіне байланысты пайда болып отыратын психикалық процестің түрін сезім деп атайды. Қажеттіліктердің түрлеріне, жағдайға байланысты сезім көптеген жағымды және жағымсыз түрде өтеді: қуану, шошыну, абыржу, наздану, мазасыздану, зерігу, психоэмоционалдық зорлану[1].

Сезімдер мен эмоциялардың бірнеше сапалық ерекшеліктері бар. Олардың сапасын көрсететін осындай ерекшеліктердің бірі – қарама-қарсы, полярлық сапалықтар деп аталады (сүйсіну-сүйсінбеу, көңілдену-қажу, шаттық-уайым, т.б.). Олар өз ара екі полюске ажырасып, біріне-бірі қарама-қарсы мағынада болады.

Сезімдердің екінші ерекшелігі – олардың белсенді және солғын көрініс беруіне байланысты. Адамға ерекше күш беріп, әрекетке ұмтылдыратын, көтеріңкі сезімдер стеникалық (стен – грек тілінде күшті деген мағнаны білдіреді) эмоция деп аталады, ал

адамды күшінен айырылтып, барлық іс-әрекеттерін баяулататын сезім түрлерін астеникалық (астения - әлсіз) деп атайды[2].

Шамадан тыс күшті тітіркендіргіштер адамда көбінесе қолайсыз эмоциялар туғызады. Адам ұдайы қинала беретін болса, оның діңкесі құрып, берекесі кетеді. Адамның осылайша шамадан тыс зорлуын психологияда стресс (стресс - ағылшын тілінде шамадан тыс зорлану деген мағнаны білдіреді) деген терминмен белгілейді. Стресс үш түрлі жағдайда байқалып отырады. Оның алғашқы көрінуі мазасыздану кезеңі деп аталады. Ағзаның күшті тітіркендіргіштермен айқасқа түсуіне байланысты оны жеңуге күш салу, немесе зорлану кезеңі деп аталады. Адам сырттан келетін нәрсеге төтеп беруге шамасы келмеген жағдайда титықтап, әрекет жасаудан қалады. Мұндай қолайсыз әсер жүйке жүйесінің жұмысына да, дене күшіне де нұқсан келтіретіндіктен адам өзінің сыртқы ортамен байланысын үнемі қадағалап, реттеп отыруы қажет.

Сезімнің бұл ерекшеліктерінің барлығы нақты әрекет үстінде, кездесетін қиыншылықтарды қарсы алу кезінде айқын көрініп отырады. Сезім адамның бүкіл өмірімен, оның жеке басының ерекшеліктерімен тығыз байланысты. Адамның әр түрлі эмоциялары мен сезімдері оның қажеттіліктері мен қызығу ерекшеліктеріне, дүниеге көзқарасы мен сеніміне, мінез-құлқы мен білім көлеміне, санасы мен ерік сапаларына байланысты қалыптасып отырады.

Сезімдер мен эмоциялардың адамның өмір тәжірибесінде алатын орны үлкен. Әр адам өз алдына қойған мақсатын орындау жолында, өмір үшін күресте күшті сезімдерсіз табысқа жетуі қиынға соғады. Сезімнің қораш, селқос, солғын болуы іске кедергі жасайды. Адам не үшін күрессе, соны жан-тәнімен жақсы көріп, неге қарсы күрессе, соны өлердей жек көріп отыруы керек.

Осы айтылған эмоциялардың барлығына ортақ басты бір ерекшелік – оларда сан алуан мәнерлі қозғалыстардың болып отыратындығы. Ч.Дарвин осы күнгі адамда байқалатын мәнерлі қозғалыстардың біразы біздің ерте кезде ата-бабаларымыздың тіршілігінде елеулі орын алған әрекеттің қалдығы екендігін атайды. Мысалы, қатты ашуланған адам кейде жұдырығын түйіп тістенеді, қабағын түйіп булығыады, демін эзер алып, танауы делдиіп кетеді, жүрегі тарс-тұрс соғады. Осындай мәнерлі қозғалыстардың әрқайсысының өзінше шығу тарихы бар. Бұл мысалдардан жабайы адамдардың өздерінің алдында тұрған жауларымен айқасқа түсейін деп тұрған адамның қабілетін, даярлық белгісін байқауға болады. Ертедегі адамдар жабайы аңдармен арпалысқа түсердің алдында денесін соған бейімдеп алып, сонан соң жауымен айқасатын болған. Қазіргі адамдар үшін мұндай көріністер дөрекі, ебдейсіз қимылдар болып табылады. Мұндай ебдейсіз қимылдар мәдениетті адамдар қылығына ешқандай сыйысымсыз сипатта болады. Бұған көбінесе сотқар, ызакор, кекшіл адамдар бір табан жақын тұрады. Адамдардың сана сезімі өскен сайын оның қимыл-қозғалыстары да мәдениеттене түседі, үйлесімді бола бастайды.

Адамның эмоциялық жағдайы оның темпераментімен байланысты екенін, стресс жағдайының адам өмірінде маңызы өте үлкен екеніне қазіргі кезде көбірек көңіл бөлінуде. Оған тоқталардың алдында, бұл ауыртпалық туралы түсінік қазақ халқының арасында ежелден болғанына назар аударалық. Өтейбойдақ Тлеуқабылұлының «Шипагерлік баян» атты еңбегінде стресс туралы, «Ұшынымдар» - деген тақырыппен, көптеген деректер келтірілген[3].

Эмоциялық шокты – «ұшықтық сілейме»-деп Тілеуқабылұлы былай сипаттайды: «... әуелі тұрса тұрған күйі, отырса отырған беті, жатса жатқан қалпы безірейген күйі қатып қалған тақылетті болмағы шарт. Алыстан айғайлағанды қойып, жанына барғаныңды сезбейді. Тіпті түртсең қозғалым, қарау тақылетті пенделік тіл алысымдық ұштасымдылық көрсетуге шамасы келмек емес, жетпек емес» деп сипаттама берген.

Ө.Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» еңбегінде тұлғадағы қандық аңғақтық бейімдер» - деген тақырыппен адам организмінің алты конституциялық түрін ажыратқан:

1) қандық аңғақтық ысқытық бейім;2) қандық аңғақтық суықтық бейім;3) қандық аңғақтық қоюлық бейім;4) қандық аңғақтық буылмалық бейім;5) қандық аңғақтық уылмалық

бейімі (нілсіз бейім деп те атаулық)[3]. Осы сипаттарды қазіргі тілде келтіретін болсақ, оны былай көрсетуге болады:

Яғни осы кестеден көретініміз Ө.Тілеуқабылұлының зерттеулерінен адамның

<b>Ө.Тілеуқабылұлының адам организмін конституциялық түрге ажыратқан типтері</b>	<b>Сипаттамалары</b>
<b>Қаны ыстыққа бейімі.</b>	<p>Дене бітімі еңгезердей, өңі шиедей қызыл, сабырлы, көп сөйлемейтін, азкүлетін ешкіммен сырласпайтын, сызданып сөйлейтін, ұстамды келеді.</p> <p>Бұндай адамдар Гиппократтың жіктеуі бойынша «<i>флегматиктерге</i>»жақын.</p>
<b>Қандық аңғақтық суықтық бейімі.</b>	<p>Қараторы өнді, қара, толықшалаулық ынтық сөйлемеліктері, менікі ғана жөн деуліктері, білгірлікті біліктілік, көрсетімшіл, «сөйлемділік таласқы кеуде қарағай деулік тақылеттілер» - дегенімен өңі қараторы қара, денесі толықша, сөзшең, менікі ғана жөн дейтін, білгірлігі мен біліктілігін көрсете білетін, өзіне сенімді адамдарды ұғамыз. Бұларды Гиппократтың «<i>сангвиниктеріне</i>» жатқызуға болады.</p>
<b>Қаны сұйықтыққа бейім</b>	<p>Өң әлпеті әртүрлі, көзі шатынап, терісіне симай әрнәрсеге соқтыққыш, қараптан қарап тұрып ашушан, басқаның сөзін аңдатын, басынан сөз асырмайтын, кекшіл, болымсыз нәрсе үшін өш алуға бейім, басқа адамды өлтіруге аңсары ауғыш, төбелесуге жақын тұратын, артын ойламайтын адам. Бұл Гиппократтың «<i>холеригіне</i>» жақын.</p>
<b>Қаны қоюлыққа бейім.</b>	<p>Үйден көп ұзақ шықпайтын, үйкүшік, шілденің ыстығында қаңтардың суығындағыдай үстінен киімін тастамайтын, суық тисе жалпағынан түсетін, маңдайы жіпсіп терлесе жадырайтын, іс-әрекеті аз адамдар.</p> <p>Гиппократтың жіктеуі бойынша «<i>меланхоликтерге</i>» жақындау келеді.</p>
<b>Қаны буылмалыққа бейім</b>	<p>Өң-әлпеті әртүрлі түсті болса да, соңынан сұрланыңқы болып, көз жанары солыңқырайды. Әдетте диагноздың тура тұжырым жасау мүмкіншілігі болмаса, көп сезілмейтін, кенеттен талықсып кетіп, ақыл-есінен айырылатын адамдар. Кейбіреулері не болса соған тезренжиді. Бұдан біз Өтекең бабамыз қояншық дертімен ауыратын ауыру сипаттамасын беріп отырғанын аңғарамыз.</p>
<b>Қаны уыттылыққа бейім.</b>	<p>Өңі аққудай, көз аңсары солыңқы, кейбірінің өңі тоқтыққан, үп еткен желге ұшып кетердей арық, бет әлпеті жып-жылтыр, кейбіреулерінде өрмекші торлары тәріздес әжімдер байқалады. Қолмен ұстағанда бұлшық еттері болбыр, жүріп-тұруға еріншек, дауысы тым әлсіз. Кейбіреулерінің қан тамырлары қанаса, оны тоқтату тым қиын болып, организмде ауыр бүліністер туындатуына әкеледі. Мұрны қанау, басы ауырғыш, қатты семіру, мәңгүрт болып орнынан қозғалмау сияқты белгілерімен көрінетін, қанның шіруі мен сөлдің нилсізденуіне бейім. Бұдан біз автордың тұқым қуалайтын ауруларға бейімділігі бар адамдарды сипаттап отырғанын ұғамыз.</p>

эмоциясын темпераментпен теңестіріп қарастырған. Темпераментті табиғатынан адамның эмоциялық саласына байланысты екендігін түсіндірген. Сондай -ақ ұлы педагог-психологтардың бірі Қ.Жарықбаевтың сыныптастыруы бойынша эмоцияларды бірнеше топқа жіктеуге болады. Олардың бір тобы жағымды не ұнамды эмоциялар деп аталады. Бұлар адамның тіршілік қажетіне орайлас, оның ішкі өмірінің шарықтап, жан-жақты өсу шарттарының бірі болып табылады. Мысалы, қуаныш, сүйіспеншілік, көңіл қоштық т.б. осындай. Эмоциялардың енді бір тобы жағымсыз не ұнамсыз эмоциялар деп аталады. Бұлар – белсенді әрекетке азды-көпті нұқсан келтіретін қораш сезімдер. Мұндай эмоцияларға қорқыныш, қайғы, абыржу, налу, үрейлену, үмітсіздену т.б. жатады. Осы айтылғандармен қатар, қарапайым және күрделі эмоциялар болып бөлінеді. Қарапайым эмоциялар адамның органикалық қажеттерінің өтелу-өтелмеуіне байланысты туып отырады. Күрделі түрлеріне көңіл-күй, аффект, құмарлық эмоциялары кіреді.

Қорқыныштың жеңіл түрі – тынышсыздану, ауыры – үрейі ұшу.

Көңіл күй – эмоциялардың күрделі түрінің бірі. Кейпіне қарай адамдар шат, жайдары, жылы жүзді, ақжарқын, не болмаса көңілі бәсең, ызалы, түсі суық, қайғы-қасіретті, тұндыраған, қабағы ашылмайтын деп ажыратылады. Адамның көңіл-күйіне оны қоршаған орта үлкен әсерін тигізіп тұрады. Егер оның қызметі жақсы жүріп жатса, ұжымы ынтымақты болса, отбасындағы жағдайы жақсы болса, көңілі де көтеріңкі болады. Көңілге адамның денсаулық жағдайы, жүйке жүйесінің ерекшеліктері әсерін тигізеді. Адамның өмір-тіршілігі үшін елеулі маңызы бар оқиғалар да көңіл-күй арқылы көрініс береді. Мысалы, адам көптеген бері айналысып жүрген ісі оңға басса, немесе арманына қолы жетсе ол шат-шадыман жағдайда болады. Керісінше, ол ылғи да сәтсіздікке ұшырай берсе, көздеген мақсатына жете алмаса, жанын қоярға жер таба алмай қиналады. Мұндайда адамдың қабағы қатыңқы, ренішті күйде жүреді. Сондықтан да «Көңілсізден күлкі шықпас», «Адам көңілден азады» деген мақалдар тегіннен-тегін айтылмаған. Ерік-жігері күшті, рухани өмірінің мазмұны бай адамдар тіпті ауыр жағдайларда да мойымайды. Оптимистік жарқындық, болашаққа сеніммен қарау, қиыншылыққа мойымау ерік-жігері күшті, қажырлы адамдардың басты қасиеті. Адам өз көңілінің қожасы болу керек екендігін оптимистер іс жүзінде көрсетеді.

Күрделі эмоцияның бір түрі – аффекттер (аффектус деген латын сөзінен шыққан, күйіп-пісу, ызаға терең бөлену деген мағнаны білдіреді). Аффект дегеніміз қысқа уақыт ішінде бұрқ етіп өте қатты көрініс беретін, адамды уақытша есінен айыратын өте күшті эмоцияның түрі.

Аффект кезінде адамның «есі шығып» кетпейді. Дені сау адамдарда болатын аффекттерді адамның жеке басының кемшілігі деп түсіну керек. Бұл адамның өзін меңгере алмағанының көрінісі. Ерік-жігері күшті адам мұндай ұшқалақтыққа, лепірмелікке бармайды, істеген нәрселерін ойланып істейді.

Дені сау адамдардың аффектісінен психикасы ауруға шалдыққан адамдардың аффектісін ажырата білу керек. Ерекше көрініс беретін аффектілер ми қабығы мен қабық асты орталықтарының байланысы бұзылғандықтан, екінші сигнал жүйесінің реттеушілік ролі кемігендіктен болады. Аффектерді тәрбиелеу адамның жеке басын тәрбиелеумен тығыз байланысты жүреді. Аффект шамадан артық эмоционалдық зорлану жағдайына алып келеді.

Шамадан артық эмоционалдық зорлану дегеніміз адамдырдың әр түрлі қажеттіліктерін қанағаттандыра алмауымен байланысты орын алатын жағымсыз эмоционалдық күй-жағдайлар (фрустрация, дискомфорт, стресс, мазасыздану, үрейлену, депрессия, қанағаттанбаушылық). Шамадан артық эмоционалдық зорланудың ден саулыққаа тигізетін теріс әсері өте үлкен.

Эмоционалдық жағдайдың адамға әсері өте күшті түрлерінің бірі стресс. Стресс ағылшын тілінде қатты күйзелу, абыржу, мөлшерден тыс ширақтылық деген сияқты бірнеше мағынаны қамтитын жалпылама сөзбен айтылған адамның ерекше күйі.

Стресстің ұзақ уақытқа созылған ауыр түрі адамды жүдетіп, қайғыға батырады. Ұзақ әсер ететін стресстің әсерін Әбу Әли Ибн Синаның қойларға қойған тәжірибесімен дәлелдеген. Ол бір қойды қораға, басқа қойларды көретіндей етіп, жеке жалғыз өзін қамап

баққан. Ал екінші қойды басқа қораға қасқырдың үйшігінің жанына орналастырған. Бірінші қой табынға қосылғысы келіп, маңырай берген, бірақ алдындағы жем-шөпті жеп тұрған. Ал екінші қой қасқырды көрген сайын үркіп, қашпақ болған. Ол алдындағы жемді аузына да алмай, жүдеп-жадап әлсіреген. Адам да сол сияқты жақсыны көрсе жақындағысы келіп, жағымды стресс туады. Ал жаманды кездестіргенде одан жанын аулақ салып, құты қашады, жағымсыз стресс туады[4]. Міне, осы екі мысал стрестің жағымды және жағымсыз түрлерін біршама сипаттайды.

Стресті тудыратын әсерлерге қарай физиологиялық және психологиялық стресс деп екі түрге бөледі. Психологиялық стресті мәліметтік және эмоциялық стресс деп те атайды. Тосыннан тосын жағымсыз хабар естігенде мәліметтік стресс пайда болады. Адам дұрыс жауап таба алмай, қатты қиналады, не істерін білмей, абыржып қалады. Ал эмоциялық стресс қауіп туғанда немесе оқыс қорыққанда, не біреуден қатты көңілі қалғанда байқалады. Мұндайда жоғары жүйке әрекетінде тежелудің серпінсіз қанат жаяды. Соның нәтижесінде адамның іс-әрекеті, қимылы немесе сөйлеген сөзі бұзылады.

Қ.Жарықбаевтың «Жантануға кіріспе» деген еңбегінде эмоция мен сезімнің айырмашылықтарын былай көрсеткен[5].

Эмоция мен сезімнің айырмашылығы (Қ.Жарықбаев)

Эмоциялар	Сезімдер
<p>1. Эмоция адамның түрлі органикалық қажеттеріне байланысты туып отыратын шағын, жағдаятты көңіл күйлері, адам қуанғаннан, қамыққаннан көзіне жас алса, не болмаса бір нәрсеге мез болып, шек сілесі қатып күлсе, мұндай жағдайдың ұзаққа созылмайтындығы белгілі.</p>	<p>1. Сезімдер – адамдардың бір-бірімен қарым-қатынас жасау қажетінен туатын және біртіндеп дамып отыратын процесс. Достық, адалдық сезімдері адамда бірден қалыптаса қоймайтындығы белгілі.</p>
<p>2. Эмоцияда мәнерлі қозғалыстар «адамның сырт пішінен байқалатын ым-ишаралар) көбірек байқалады. Мұнда адам өзін тек организм тұрғысынан көрсете алады.</p>	<p>2. Сезімдерде мәнерлі қозғалыстар жөнді байқалмайды, терең - әсерлі сезім жеке адам психологиясының басты белгілерінің бірі.</p>
<p>3. Эмоциялардың қызметін лимби жүйесі мен (ми бағанасының үлкен ми сыңарларына жақын жері) гипоталамус бөлігі (дененің зат алмасуын, температурасын реттестіретін жүйке орталығы) басқарып отырады. Мәселен, осы жүйкетік орталықтарға зақым келсе, адам тойғанын білмейтін немесе өмірде шөлі қанбайтын жағдайға ұшырайды.</p>	<p>3. Сезім ми қабығының жұмысынан, атап айтқанда, динамикалық стеретиптер жасалып, өзгеріп отыруынан жақсы көрінеді. Мұнда екінші сигнал жүйесінің басқарушылық ролі күшті болады. Сөз арқылы адам сезімдерінің өрісі кеңиді. Мәселен, сөз адамның интеллектік, эстетикалық, моральдық сезімдерінің қалыптасуына елеулі әсер етеді, соның арқасында сезімдер мен эмоцияларды тәрбиелеуге кең жол ашылады.</p>
<p>4. Эмоциялар жануарларда да кездеседі. Жануарлар эмоциясы биологиялық сипаттағы реакциялардың жиынтығы. Адам сезімдеріне лайықты көріністер жануарлар психикасында кездеспейді.</p>	<p>4. Адамдардың эмоциялары мен сезімдері қоғамдық-тарихи сипатта болып отырады.</p>

Стрестің физиологиялық тетігі гипоталамус-гипофиз-бүйрек үсті безі жүйесінің рефлекторлық қызметіне негізделеді. Стресс кезінде қанда глюкокортикоидтар мен катехоламиндердің, серотониннің мөлшерлері оқыс көбейеді. Ғылымның жаңа деректері

бойынша оған қосымша соматотропин және соматомединдер де стрестің, әсіресе оның үрейлену кезеңінің өрлеуіне себеп болады. Соматотропин иммундық жүйенің қызметін белсендіріп, ағзаның стреске қарсы тұру төзімділігін арттырады. Глюкокортикоидтар мен соматотропиннің мөлшерлік қарым-қатынасы стресс барысын реттейді. Олардың әсерлерінің түріне байланысты ағза не әлсірейді, не ширақтанады.

#### **Пайдаланған әдебиеттер:**

1. Егенисова «Психология» Ақтау 2010ж.
2. *Сидоренко Е.В.* Психодраматический и недирективный подход в групповой работе с людьми. - СПб.: Речь, 2001. - 90 с.
3. *Робер М., Тильман Ф.* Психология индивида и группы. - М., 1988.
4. Әмірова Б.А., Молдабаева Р.А. «Психологияны оқыту әдістемесі» Қарағанды, 2012
5. Қ.Жарықбаев «Жалпы психология» Алмапы 2006

### **ҰЛТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ МЕН СПОРТТЫҚ КҮРЕСТЕ СПОРТШЫНЫҢ ЖАТТЫҒУ ЖҮКТЕМЕЛЕРІНЕ БЕЙІМДЕЛІП ҚАЛЫПТАСУЫ**

*Төленді А.М. - БІ.Алтынсарин ат.  
Арқалық мемлекеттік педагогикалық  
институтының студенті  
Ғылыми жетекші: Култанов Д.Т  
дене мәдениеті және спорт  
кафедрасының аға оқытушысы*

Мұғалім теориялық білім беру арқылы оқушының өзін қоршаған ортаға көзқарасын қалыптастырады. Ондай дағды мен білім, тәрбие беру жаңа технологиялар арқылы оқыту кезінде іске аспақ. Сайып келгенде, мұғалімнің, жаттықтырушының шығармашылық тұрғыдан жұмыс істеуіне бағыт берумен бірге, сабақ берудің тиімді әдіс-тәсілдерін меңгеруге көмектеседі.

Қазіргі кездегі спорттық жарыстардың адам организміне және жүйке жүйесіне түсіретін өте жоғары әсерін ескере келіп, спортшыны жаттықтыру кезінде қоршаған ортаның және жарыс барысындағы болатын экстремалды жағдайлардың бәріне төтеп бере алатындай жүктеме беру арқылы спортшының ағзасын қалыптастырып, жарысқа дайындау қажеті туындап отыр.

Адамдардың қандай да болмасын еңбек түрін алсақ та, дәл спорттық жарыс кезіндегідей адам ағзасының ең шегіне дейін жұмыс істеу дәрежесіне көтеріліп қызмет етуі байқалмайды. Сондықтан спорт саласында спортшылардың үлкен жүктеме кезінде жұмыс істей білу және оған қалыптасуы туралы қажетті еңбектер жинақталған.

Жалпы қалыптасу деген ұғымға барлық тіршілік түрлерінің күн көрісі үшін сыртқы қоршаған ортаға сәйкестеніп, бейімделіп қалыптасуын айтады.

Қалыптасудың генотиптік, яғни тұқымдық (түрлік) және фенотиптік екі түрі болады.

Генотиптік қалыптасуға сол тіршілік иесінің ұзақ уақыт бойына қоршаған ортаға бейімделіп, өсіп-өніп көбеюін айтады. Генотиптік қалыптасу көбіне тіршілік иесінің бір түріне немесе бір-біріне өте жақын семьясына байланысты айтылады.

Фенотиптік қалыптасуға сол тіршілік иелерінің әрбіреуінің жеке-жеке өмір сүру кезеңіндегі қоршаған ортаға бейімделіп қалыптасуын айтады. [ 1, с 14 ].

Соңғы ондаған жылдан бастап осы фенотиптік қалыптасуға байланысты адамдардың өмірі мен қызметін зерттеуге арналған үлкен-үлкен ғылыми ізденістер жүргізілуде.

Қазіргі техникалық дамудың өте жылдам өсуіне байланысты адамның күнделікті сол өзгерістерге бейімделіп-қалыптасуын зерттеу үшін социологтер, психологтер, инженерлер, педагогтер т.б. сала қызметкерлері ізденістерін біріктіруде.