6. Altermann, W., Gröpel, P. Effects of acute endurance, strength, and coordination exercise interventions on attention in adolescents: a randomized controlled study. Psychology of Sport and Exercise, 2023, vol. 64, art. 102300. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102300.

7. Liu, L., Xin, X., Zhang, Y. The effects of physical exercise on cognitive function in adolescents: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 2025, vol. 16, art. 1556721. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1556721.

8. Pastor-Vicedo, J.C., León, M.P., González-Fernández, F.T., Prieto-Ayuso, A. Effects of physical activity breaks on cognitive function in undergraduate students: a pilot study. Cogent Social Sciences, 2024, vol. 10, no. 1, art. 2326692. DOI: 10.1080/23311886.2024.2326692.

9. Vinueza-Fernández, I., Esparza, W., Martín-Rodríguez, A., Sánchez-Cajas, E. Anxiety, academic performance, and physical activity in university students: a scoping review. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 2025, vol. 15, no. 11, art. 231. DOI: 10.3390/ejihpe15110231.

10. Chang, Y.K., Labban, J.D., Gapin, J.I., Etnier, J.L. The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis. Brain Research, 2012, vol. 1453, pp. 87–101. DOI: 10.1016/j.brainres.2012.02.068.

11. Schwarck, S., Schmicker, M., Dordevic, M., Rehfeld, K., Müller, N., Müller, P. Inter-individual differences in cognitive response to a single bout of physical exercise: a randomized controlled cross-over study. Journal of Clinical Medicine, 2019, vol. 8, no. 8, art. 1101. DOI: 10.3390/jcm8081101.

12. Ballester-Ferrer, J.A., Bonete-López, B., Roldan, A., Cervelló, E., Pastor, D. Effect of acute exercise intensity on cognitive inhibition and well-being: role of lactate and BDNF polymorphism in the dose-response relationship. Frontiers in Psychology, 2022, vol. 13, art. 1057475. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1057475.

13. Teng, Y., Wu, H., Zhou, X., Li, F., Dong, Z., Wang, H., Wang, K., Yu, Q. Neuropsychological impact of Sanda training on athlete attention performance. Frontiers in Psychology, 2024, vol. 15, art. 1400835. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1400835.

14. Goepp, T., Hayes, M., Hot, P., Rupp, T. A new incremental cycling cognitive-motor dual-task test to assess simultaneous sustained attention and neuromuscular fatigue in trained athletes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2025, vol. 35, no. 9, art. e70122. DOI: 10.1111/sms.70122.

15. Zhang, Z. Dose–response curve of public physical education intensity on working memory and attention control in university students: a mediation path analysis of self-regulation ability. BMC Psychology, 2026. DOI: 10.1186/s40359-026-05096-y.

МРТНИ: 15.81.21 https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.3.3.006

Ж.А.Карибаев[1*], *Ж.М.Кожаканов*[1], *Қ.Қ.Жақып*[1], *М.И.Адильжанова*[1]
[1]*Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ, Қазақстан*
**e-mail: zhasulan_aldabergen.84@mail.ru*

ҚАТЕ ОРЫНДАЛҒАН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАЙ-КҮЙІНЕ ӘСЕРІ

Аңдатпа

Мақалада қате орындалған дене жаттығуларының студенттердің психологиялық жай-күйіне әсері қарастырылады. Дене белсенділігі адамның физикалық және психикалық ден-саулығын нығайтудың маңызды құралы болғанымен, жаттығуларды техникалық тұрғыдан дұрыс орындамау физиологиялық қауіппен қатар өзіндік сенімнің төмендеуі, мазасыздықтың артуы және спорттық мотивацияның әлсіреуі сияқты психологиялық салдарға әкелуі мүмкін.

Зерттеудің мақсаты – қате орындалған дене жаттығуларының студенттердің өзін-өзі бағалауына, мазасыздық деңгейіне және ішкі мотивациясына әсерін анықтау, сондай-ақ анықталған психологиялық салдардың алдын алуға арналған модель ұсыну. Зерттеуге 18–22 жас аралығындағы 60 студент қатысты. Қатысушылар тәжірибелік және бақылау топтарына бөлінді. Зерттеу бастапқы диагностика, екі апталық тәжірибелік ықпал және қорытынды диагностика кезеңдері бойынша ұйымдастырылды. Деректерді жинауға өзін-өзі бағалау, мазасыздық және мотивация блоктарынан тұратын 25 сұрақтық авторлық сауалнама қолданылды. Нәтижелер сипаттамалық статистика және Пирсон корреляциясы арқылы талданды.

Зерттеу нәтижесінде қатысушылардың 17%-ында өзін-өзі бағалаудың төмен деңгейі, 48%-ында жоғары мазасыздық, 37%-ында ішкі мотивацияның төмендеуі анықталды. Өзін-өзі бағалау мен мазасыздық арасында орташа деңгейдегі кері байланыс тіркелді: r=-0,54. Бұл өзіндік сенім төмендеген сайын мазасыздықтың арту үрдісін көрсетеді. Топтарды салыстырмалы талдау жедел техникалық түзету мен қолдаушы кері байланыс көрсетілген бақылау тобында өзіндік сенім мен мотивация көрсеткіштерінің салыстырмалы түрде тұрақты болғанын көрсетті.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы ретінде қате орындалған жаттығудың психологиялық әсер ету тізбегі айқындалып, оны басқаруға арналған авторлық «ҚАТЕ» психологиялық-педагогикалық моделі ұсынылды. Модель төрт өзара байланысты кезеңнен тұрады: Қ – қатені қауіпсіз анықтау; А – адамның психологиялық ахуалын бағалау; Т – техниканы қолдаушы кері байланыс арқылы түзету; Е – ептілік пен өзіндік тиімділікті бекіту. Модель жаттығу қатесін жазалау немесе сәтсіздік ретінде қабылдаудың орнына, оны қауіпсіз үйрену тәжірибесіне айналдыруға бағытталған.

Түйін сөздер: дене жаттығулары, қате техника, психологиялық әсер, өзін-өзі бағалау, мазасыздық, мотивация, өзіндік тиімділік, психологиялық қолдау, «ҚАТЕ» моделі.

*[1 *]Карибаев Ж. А.*, *[1]Кожаканов Ж.М.*, *[1]Жақып К.К*, *[1]Адильжанова М.И.*
[1] Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан
**e-mail: zhasulan_aldabergen.84@mail.ru*

ВЛИЯНИЕ НЕПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье рассматривается влияние неправильно выполненных физических упражнений на психологическое состояние студентов. Несмотря на то что физическая активность является важным средством укрепления физического и психического здоровья, технически неправильное выполнение упражнений может привести не только к физиологическим рискам, но и к снижению уверенности в себе, повышению тревожности и ослаблению спортивной мотивации.

Цель исследования – определить влияние неправильно выполненных физических упражнений на самооценку, уровень тревожности и внутреннюю мотивацию студентов, а также предложить модель профилактики выявленных психологических последствий. В исследовании приняли участие 60 студентов в возрасте 18–22 лет. Участники были распределены на экспериментальную и контрольную группы. Исследование включало начальную диагностику, двухнедельный этап экспериментального воздействия и итоговую диагностику. Для сбора данных использовался авторский опросник из 25 вопросов, объединённых в три блока: самооценка, тревожность и мотивация. Данные анализировались с помощью описательной статистики и корреляционного анализа Пирсона.

Результаты показали, что у 17% участников наблюдался низкий уровень самооценки, у 48% – высокий уровень тревожности, у 37% – снижение внутренней мотивации. Между самооценкой и тревожностью была выявлена обратная корреляционная связь средней силы: r=-0,54. Сравнительный анализ групп показал, что в контрольной группе, где применялись своевременная техническая коррекция и поддерживающая обратная связь, показатели уверенности в себе и мотивации оставались относительно стабильными.

Научная новизна исследования заключается в определении механизма психологического воздействия неправильно выполненных упражнений и разработке авторской психолого-педагогической модели «ҚАТЕ». Модель включает четыре взаимосвязанных этапа: безопасное выявление ошибки, оценку психологического состояния занимающегося, корректировку техники посредством поддерживающей обратной связи и закрепление самоэффективности. Предложенная модель направлена на преобразование ошибки из источника тревожности в безопасный опыт обучения.

Ключевые слова: физические упражнения, неправильная техника, психологическое воздействие, самооценка, тревожность, мотивация, самоэффективность, психологическая поддержка, модель «ҚАТЕ».

[1]Zh.Karibayev, [1]Zh.Kozhakanov, [1]K.Zhakyp, [1]M.Adilzhanova*
[1] Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan
**e-mail: zhasulan_aldabergen.84@mail.ru*

THE IMPACT OF INCORRECTLY PERFORMED PHYSICAL EXERCISES ON STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract

This article examines the impact of incorrectly performed physical exercises on students' psychological well-being. Although physical activity is an important means of improving physical and mental health, technically incorrect exercise performance may cause physiological risks as well as reduced self-confidence, increased anxiety, and weakened motivation for physical activity.

The study aimed to determine the effects of incorrectly performed physical exercises on students' self-esteem, anxiety, and intrinsic motivation and to propose a model for preventing the identified psychological consequences. The study involved 60 students aged 18–22. The participants were divided into experimental and control groups. The research included an initial assessment, a two-week experimental stage, and a final assessment. Data were collected using an author-developed 25-item questionnaire comprising three domains: self-esteem, anxiety, and motivation. Descriptive statistics and Pearson's correlation analysis were applied.

The results indicated that 17% of the participants had low self-esteem, 48% demonstrated high anxiety, and 37% reported decreased intrinsic motivation. A moderate negative correlation was found between self-esteem and anxiety: r=-0.54. The comparative analysis indicated that self-confidence and motivation remained relatively stable in the control group, in which timely technical correction and supportive feedback were provided.

The scientific novelty of the study lies in identifying the psychological mechanism associated with incorrectly performed exercises and proposing the author-developed "QATE" psychological and pedagogical model. The model consists of four interconnected stages: safe identification of an error, assessment of the participant's psychological state, correction of exercise technique through supportive feedback, and reinforcement of competence and self-efficacy. The model is intended to transform exercise errors from a source of anxiety into a safe learning experience.

Keywords*:* physical exercise, incorrect technique, psychological impact, self-esteem, anxiety, motivation, self-efficacy, psychological support, QATE model.

Кіріспе. Қазіргі қоғамда дене белсенділігі салауатты өмір салтының негізгі құрамдас бөлігі ретінде қарастырылады. Жүйелі орындалатын дене жаттығулары адамның физикалық дамуына, эмоционалдық тұрақтылығына, өзін-өзі бағалауына және психологиялық саулығына жағымды әсер етеді. Алайда жаттығудың пайдалы болуы оның көлемі мен қарқындылығына ғана емес, орындалу техникасына, нұсқаушының кері байланысына және жаттығу кезіндегі психологиялық ахуалға да байланысты.

Жаттығуды техникалық тұрғыдан қате орындау жарақат алу қаупін арттырумен қатар, адамның өзінің физикалық мүмкіндіктеріне деген сенімін төмендетуі мүмкін. Қате бірнеше рет қайталанып, дер кезінде түзетілмесе, студент өзін тапсырманы орындауға қабілетсіз деп қабылдай бастайды. Мұндай субъективті бағалау мазасыздықты күшейтіп, басқа адамдардың алдында жаттығу орындаудан қысылуға және дене белсенділігіне деген қызығушылықтың төмендеуіне әкеледі.

Іс-әрекет теориясы тұрғысынан кез келген әрекеттің нәтижесі адамның өзіндік санасына, мотивтеріне және ішкі бағалау жүйесіне әсер етеді. Сәтті орындалған әрекет өзіндік сенімді арттырса, қайталанған сәтсіздік сенімсіздік пен қобалжу туғызуы ықтимал. Алайда жаттығуды қате орындаудың психологиялық салдары көбіне оның физиологиялық зардаптарымен салыстырғанда аз зерттеледі.

Зерттеу мәселесі жаттығу қатесінің адамның психологиялық жай-күйіне қандай механизм арқылы әсер ететінін және бұл әсерді педагогикалық-психологиялық қолдау көмегімен қалай азайтуға болатынын анықтау қажеттілігінен туындайды.

Зерттеудің мақсаты – қате орындалған дене жаттығуларының студенттердің өзін-өзі бағалауына, мазасыздығына және ішкі мотивациясына әсерін анықтау және жаттығу кезіндегі жағымсыз психологиялық салдардың алдын алуға арналған модель ұсыну.

Зерттеу міндеттері:

1. Дене жаттығулары мен психологиялық жай-күй арасындағы байланысты теориялық тұрғыдан талдау.
2. Қате орындалған жаттығулардың студенттердің өзін-өзі бағалауына әсерін анықтау.
3. Жаттығу қатесі мен мазасыздық деңгейі арасындағы байланысты зерттеу.
4. Қате орындалған жаттығулардың ішкі мотивацияға ықпалын бағалау.
5. Тәжірибелік және бақылау топтарындағы психологиялық өзгерістерді салыстыру.
6. Анықталған нәтижелер негізінде психологиялық-педагогикалық қолдау моделін әзірлеу.

Зерттеу болжамы: егер жаттығу барысында техникалық қателер бірнеше рет қайталанып, дер кезінде түзетілмесе, студенттердің өзіндік сенімі төмендеп, мазасыздық деңгейі артып, спорттық белсенділікке деген ішкі мотивациясы әлсірейді; ал қолдаушы кері байланыс, техникалық түзету және психологиялық қолдау аталған жағымсыз әсерлерді азайтады.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы мынадай нәтижелермен анықталады:

1. Қате орындалған дене жаттығуларының психологиялық ықпал ету тізбегі анықталды: техникалық қате → сәтсіздікті субъективті қабылдау → өзіндік тиімділіктің төмендеуі → мазасыздықтың артуы → мотивацияның өзгеруі.
2. Өзін-өзі бағалау мен мазасыздық арасындағы орташа деңгейдегі кері байланыс анықталды: r=-0,54
3. Жаттығу қатесінің психологиялық әсері барлық студентте бірдей болмайтыны айқындалды: қатысушылардың бір бөлігінде мотивация төмендесе, кейбір студенттер қатені үйрену мүмкіндігі ретінде қабылдап, өз ынтасын сақтай алған.
4. Қате орындалған жаттығулардың психологиялық салдарының алдын алуға арналған авторлық «ҚАТЕ» психологиялық-педагогикалық моделі ұсынылды.

Әдебиетке шолу. Дене белсенділігінің адамның психологиялық дамуына әсері психология мен дене тәрбиесі теориясында кеңінен қарастырылған. Л.С. Выготскийдің мәдени-тарихи

теориясы бойынша адамның психикалық дамуы әлеуметтік өзара әрекет пен іс-әрекет барысында жүзеге асады [1, 78-б.]. Осы тұрғыдан дене жаттығуы физиологиялық қозғалыстар жиынтығы ғана емес, тұлғаның өз мүмкіндігін танып, бағалауына ықпал ететін әрекет түрі болып саналады.

А.Н. Леонтьевтің іс-әрекет теориясында әрекеттің нәтижесі адамның санасына, мотивтеріне және өзіндік бағалауына әсер ететіні көрсетіледі [2, 45-б.]. Әрекеттің табысты орындалуы ішкі сенімді арттырады. Ал сәтсіз әрекет бірнеше рет қайталанса, сенімсіздік пен мазасыздықтың қалыптасуына жағдай жасауы мүмкін.

С.Л. Рубинштейн адамның психикалық қасиеттері іс-әрекет барысында қалыптасып, өзгеретінін атап көрсеткен [3, 67-б.]. Сондықтан жаттығу процесіндегі жүйелі қателер студенттің эмоционалдық тұрақтылығына және өз әрекетін бағалауына ықпал етуі ықтимал.

Р. Бернстің тұжырымдамасында адамның «Мен-тұжырымдамасы» оның әлеуметтік тәжірибесі мен өз әрекетінің нәтижелерін бағалауы арқылы қалыптасады [4, 12-б.]. Студент өзінің әрекетін үнемі сәтсіз деп қабылдаса, оның өзін-өзі бағалауы төмендеуі мүмкін. Бұл әсер жаттығуды басқа адамдардың алдында орындау кезінде айқын көрінеді.

А. Маслоу өзін-өзі құрметтеу және әлеуметтік мойындалу қажеттіліктерін тұлға дамуының маңызды шарттары ретінде қарастырған [5, 56-б.]. Жаттығуды дұрыс орындай алмау және жағымсыз сыртқы бағалау студенттің осы қажеттіліктерінің қанағаттануына кедергі келтіруі мүмкін.

А. Бандураның әлеуметтік-танымдық теориясы адамның мінез-құлқы тұлғалық, мінез-құлықтық және әлеуметтік орта факторларының өзара ықпалы арқылы қалыптасатынын түсіндіреді [6]. Ғалымның өзіндік тиімділік тұжырымдамасы адамның белгілі бір әрекетті табысты орындай алатынына деген сенімі оның мотивациясына, эмоциялық жағдайына және әрекетті жалғастыру ниетіне әсер ететінін көрсетеді [7]. Егер студент жаттығуды бірнеше рет қате орындаса және қатені түзету жолын түсінбесе, оның өз мүмкіндігіне деген сенімі төмендеуі ықтимал. Керісінше, қолдаушы кері байланыс, нақты нұсқау және шағын жетістіктерді бекіту өзіндік тиімділіктің қалыптасуына ықпал етеді.

Е.П. Ильин спорттық іс-әрекет пен физикалық жүктеменің адамның эмоциялық жағдайына, мотивациясына және мінез-құлқына ықпалын қарастырған [8]. Дегенмен дене жаттығуларын қате орындаудан туындайтын психологиялық салдарлар мен оларды педагогикалық тұрғыдан басқару мәселесі арнайы зерттеуді қажет етеді.

Дене белсенділігінің психологиялық денсаулыққа жағымды әсері халықаралық ұйымдардың материалдарында да көрсетілген. Американдық психологиялық қауымдастықтың мәліметінше, жүйелі дене жаттығулары күйзелістің әсерін азайтуға, көңіл күйді жақсартуға және когнитивтік қызметті қолдауға ықпал етеді [9]. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы тұрақты дене белсенділігін адамның физикалық және психикалық саулығын сақтаудың маңызды шарты ретінде қарастырады [10]. Алайда аталған дереккөздер дене белсенділігінің жалпы пайдалы әсерін сипаттайды, ал жаттығуды техникалық тұрғыдан қате орындаудың психологиялық салдары арнайы зерттеуді талап етеді.

Қателерден үйрену тұжырымдамасында қате тек сәтсіздік ретінде емес, білім мен дағдыны жетілдіру көзі ретінде қарастырылады. Drach-Zahavy және әріптестері қателерді жүйелі талдау мен қолдаушы кәсіби ортаның қателер санын азайтуға және тәжірибені жетілдіруге ықпал ететінін көрсеткен [11]. Millwood қателерді ұят немесе жазалау нысанына айналдырмай, үйрену мүмкіндігі ретінде қабылдайтын мәдениеттің маңызын атап өткен [12]. Kadar қатені тек жеке адамның кінәсі ретінде қарастыру оның түпкі себептерін анықтауға кедергі келтіретінін көрсетеді [13].

Осы теориялық тұжырымдар жаттығу қатесінің психологиялық салдары қатенің өзіне ғана емес, оны адамның қалай қабылдайтынына, әлеуметтік ортаның реакциясына және нұсқаушының кері байланысына байланысты екенін көрсетеді.

Зерттеу әдіснамасы мен әдістері. Зерттеу бастапқы және қорытынды өлшеулер жүргізілген, тәжірибелік және бақылау топтарын салыстыруға негізделген квази-эксперименттік дизайнда ұйымдастырылды. Зерттеудің тәуелсіз айнымалысы ретінде жаттығу барысында техникалық түсіндіру мен жедел кері байланысты ұйымдастыру ерекшелігі алынды. Тәуелді айнымалылар ретінде өзін-өзі бағалау, мазасыздық және ішкі мотивация көрсеткіштері алынды. Зерттеуге 18–22 жас аралығындағы 60 студент қатысты. Зерттеу Алматы қаласындағы «Sport Life» фитнес орталығында 2025 жылдың қыркүйек–желтоқсан айлары аралығында жүргізілді. Қатысушылар бастапқы психологиялық көрсеткіштері мен жас ерекшеліктері ескеріле отырып, саны жағынан тең тәжірибелік және бақылау топтарына бөлінді: тәжірибелік топта 30 студент, бақылау тобында 30 студент болды.

Зерттеу үш кезеңнен тұрды.

Бірінші кезең – бастапқы диагностика

Эксперимент басталғанға дейін екі топқа да бірдей жағдайда авторлық сауалнама жүргізілді. Сауалнама көмегімен қатысушылардың өзін-өзі бағалау, мазасыздық және ішкі мотивация көрсеткіштері тіркелді. Бастапқы диагностика екі топтың психологиялық көрсеткіштерін салыстыруға мүмкіндік берді.

Топтардың бастапқы көрсеткіштері арасында статистикалық маңызды айырмашылықтың болмауы $p>0,05$ олардың зерттеу басындағы жағдайының салыстырмалы түрде ұқсас болғанын көрсетті.

Екінші кезең – тәжірибелік ықпал

Тәжірибелік кезең екі апта бойы, аптасына екі жаттығу сессиясы түрінде өткізілді.

Тәжірибелік топта жаттығуды орындау барысында қатысушыларға техникалық қателер жөніндегі кері байланыс жаттығу әрекеті аяқталғаннан кейін берілді. Бақылау тобында техникалық қателер жаттығу барысында бірден түсіндіріліп, түзетілді. Осылайша, топтар арасындағы негізгі айырмашылық техникалық кері байланысты беру уақыты мен оны ұйымдастыру тәсіліне қатысты болды. Қатысушылардың денсаулығына қауіп төндіретін әрекеттерге жол берілмеді және барлық жаттығу сессиялары нұсқаушының бақылауымен өткізілді.

Бақылау тобында жаттығулар кәсіби нұсқаушының бақылауымен жүргізілді. Нұсқаушы жаттығуды дұрыс орындау тәсілін көрсетті, техникалық қателерді уақытында түзетті және қолдаушы сөздер қолданды. Бұл топта психологиялық қауіпсіздік пен жағымды эмоционалдық ахуалды сақтау көзделді.

Үшінші кезең – қорытынды диагностика

Тәжірибелік кезең аяқталғаннан кейін екі топқа да бастапқыда қолданылған сауалнама қайта жүргізілді. Алынған мәліметтер топ ішіндегі және топтар арасындағы өзгерістерді салыстыру үшін пайдаланылды.

Зерттеуде 25 тұжырымнан тұратын авторлық сауалнама қолданылды. Сауалнама үш блокты қамтыды.

Кесте 1. Авторлық сауалнама құрылымы

№	Блок	Сұрақтар саны	Бағаланатын көрсеткіш
11	Өзін-өзі бағалау	10	Өзіндік сенім, қиын тапсырманы орындауға дайындық, өзіндік тиімділік
22	Мазасыздық	8	Қобалжу, әлеуметтік қысылу, қателесуден қорқу, стресс
33	Мотивация	7	Спортқа қызығушылық, жаттығуды жалғастыру ниеті, ішкі ынта

Кесте 2. Авторлық сауалнама сұрақтары

№	Сұрақ	1 – мүлдем келіспей-мін	2 – келіс-пеймін	3 – бейтарап	4 – келісемін	5 – толық келісемін
Блок 1: Өзін-өзі бағалау						
1	Жаттығуды дұрыс орындау қабілетіме сенемін.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Жаттығуды орындау кезінде өзімді сенімді сезінемін.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Қиын жаттығулардан қорықпаймын.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Жаттығуды орындау барысында өзіме күмән келтірмеймін.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Қате жасасам да оны тез түзете аламын.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Жаттығуды бастағанда өзімді дайын сезінемін.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Жаңа жаттығуларды үйренуге менің сенімім бар.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Қиын жаттығулар мен үшін сынақ емес, мүмкіндік.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Жаттығуды орындаудағы жетістігім өз күшіме байланысты деп есептеймін.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Өзімді жаттығу кезінде сенімді сезінбеген кездерім сирек болады.	☐	☐	☐	☐	☐
Блок 2: Мазасыздық						
11	Қате орындалған жаттығу мені қобалжытады.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Жаттығу кезінде қателесем, өзімді сыналғандай сезінемін.	☐	☐	☐	☐	☐

13	Әлеуметтік ортада жаттығу кезінде мазасыздық пайда болады.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Қиын жаттығулар мені стресс жағдайына әкеледі.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Жаттығуды орындау кезінде уайымдамаймын.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Қате жасасам, өзімді сынға ұшырағандай сезінемін.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Жаттығуды орындау кезінде қатемен қорқамын.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Қиын жаттығулардан кейінгі қобалжу тез өтеді.	☐	☐	☐	☐	☐
Блок 3: Мотивация						
19	Жаттығу маған қызық және пайдалы.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Спортқа деген ынтам әрдайым жоғары.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Қате жасасам да, келесі жаттығуға барғым келеді.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Жаттығу мен үшін жеке жетістіктерге жету тәсілі болып табылады.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Жаттығу барысында өзімді дамытып жүргенімді сеземін.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Қателіктер менің мотивациямды төмендетпейді.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Жаттығулар мен үшін демалыс пен қуаныш көзі болып табылады.	☐	☐	☐	☐	☐

Ескерту: сауалнама зерттеудің теориялық негіздері мен қарастырылған ғылыми еңбектерге сүйене отырып авторлар тарапынан әзірленді.

Бағалау 5 балдық Ликерт шкаласы бойынша жүргізілді:

1 – мүлдем келіспеймін

2 – келіспеймін

3 – бейтарап
4 – келісемін
5 – толық келісемін

Әр блок бойынша орташа балл есептеліп, психологиялық көрсеткіштің деңгейі анықталды. Статистикалық маңыздылық деңгейі p > 0,05 ретінде қабылданды. Екі топта жаттығу ұзақтығы, жиілігі, өткізу орны және жалпы физикалық жүктеме бірдей сақталды. Топтар арасындағы айырмашылық техникалық кері байланысты беру уақыты мен қателерді түзету тәсіліне қатысты болды. Бұл жағдай аталған педагогикалық тәсілдермен байланысты психологиялық өзгерістерді салыстыруға мүмкіндік берді. Бастапқы өлшеу екі топтың көрсеткіштері арасында айтарлықтай айырмашылық жоқ екенін көрсетті. Зерттеу жұмысының әдіснамалық негізін іс-әрекет теориясы, тұлғаның өзін-өзі бағалау тұжырымдамасы және әлеуметтік-танымдық бағыт құрайды.

Іс-әрекет теориясына сәйкес, адамның психикалық қасиеттері әрекет барысында қалыптасады және әрекет нәтижесі тұлғаның өзіндік санасына ықпал етеді. Егер әрекет сәтсіз қайталанса, онда ішкі сенімсіздік пен мазасыздық қалыптасуы мүмкін. Сонымен қатар зерттеу өзіндік тиімділік (self-efficacy) концепциясына сүйенеді. Бұл теория бойынша, адамның белгілі бір әрекетті орындай алуына деген сенімі оның мотивациясы мен эмоционалдық күйіне тікелей әсер етеді. Сауалнама бойынша әр блоктың жүргізілуі:

Бірінші блок - Өзін-өзі бағалау индексін есептеу формуласы:

Өзін-өзі бағалау индексі (ӨБИ) келесі формуламен есептелді:

$$\text{ӨБИ} = \frac{\sum \text{x}}{N}$$

мұндағы:
ΣX – барлық жауаптардың қосындысы N – сұрақтар саны

Екінші блок - Мазасыздық коэффициенті:

Мазасыздық коэффициенті пайыздық қатынаспен есептелді:

$$\text{МК} = \frac{\text{A}}{60} \times 100\%$$

мұндағы:
А – мазасыздық көрсеткен қатысушылар саны 60 – жалпы респондент саны

Үшінші блок- Мотивацияны есептеу үшін 7 сұрақтан тұратын сауалнама қолданылды. Жалпы мотивациялық индекс формуламен есептелді:

$$\text{МИ} = \frac{\sum Y}{N}$$

мұндағы, $\sum$ Y- барлық жауаптың қосындысы, N – сұрақтар саны.

Мазасыздық деңгейі мазасыздық блогындағы жауаптарды жинақтау және деңгейлер бойынша жіктеу арқылы анықталды. Өзін-өзі бағалау мен мазасыздықтың өзара байланысын анықтау үшін Пирсон корреляциясы қолданылды. Статистикалық маңыздылық деңгейі p>0,05 деп қабылданды.

Этика мәселелері: тика мәселелері. Зерттеу ерікті қатысу және ақпараттандырылған келісім қағидалары негізінде жүргізілді. Қатысушыларға зерттеудің мақсаты, кезеңдері, қолданылатын тапсырмалар және зерттеуге қатысудан кез келген уақытта бас тарту құқығы түсіндірілді. Қатысушылардың жеке мәліметтері құпия сақталып, нәтижелер жинақталған түрде өңделді. Зерттеу барысында қатысушылардың ар-намысын құрметтеу, психологиялық қауіпсіздік және

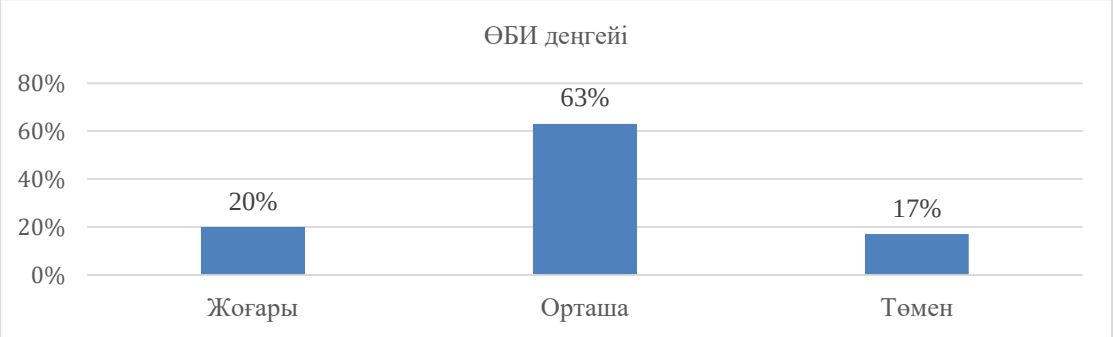
зиян келтірмеу қағидалары басшылыққа алынды. Қатысушыларды көпшілік алдында сынау, кемсіту немесе басқа студенттермен жағымсыз салыстыру тәсілдері қолданылған жоқ. Жаттығулар нұсқаушының бақылауымен өткізілді және денсаулыққа қауіп төндіретін әрекеттерге жол берілмеді.

Нәтижелер. Эмпирикалық деректер 18–22 жас аралығындағы 60 студенттің жауаптары арқылы жинақталды. Өзін-өзі бағалауды өлшеу үшін арнайы өзін-өзі бағалауға арналған 10 тұжырымнан тұратын авторлық сауалнама блогы қолданылды, әр сұрақ 5 балдық шкала бойынша бағаланды (1 – мүлдем келіспеймін, 5 – толық келісемін). Барлық респонденттердің нәтижелері бойынша орташа көрсеткіш есептелді.

Нәтижелерге сәйкес: 17% қатысушылар өз қабілетіне сенімсіздік білдірді. Орташа деңгейдегі өзін-өзі бағалау – 63% қатысушыларда байқалды. 20% қатысушылар өз мүмкіндігіне толық сенімді.

Кесте 3. Өзін-өзі бағалау деңгейі

ӨБИ деңгейі	Респондент саны	Пайыз (%)
Жоғары	12	20%
Орташа	38	63%
Төмен	10	17%



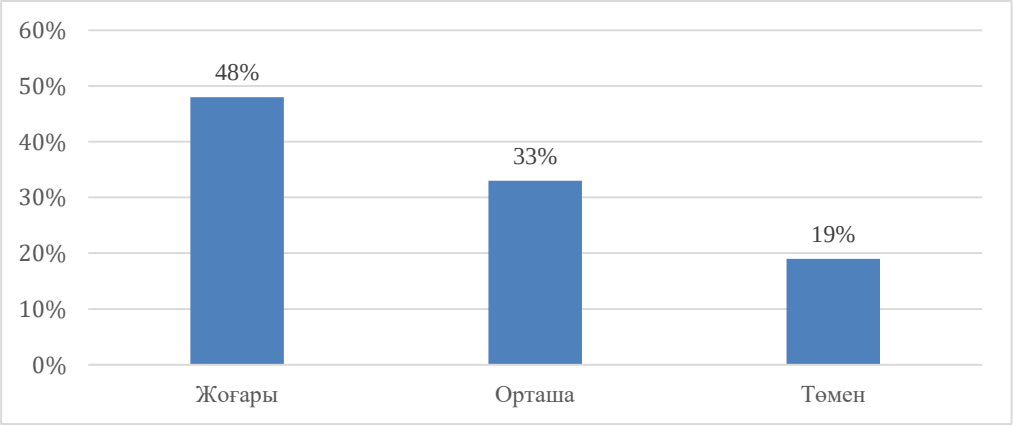
1-сурет – Өзін-өзі бағалау деңгейінің пайыздық көрсеткіштері

Алынған нәтижелер қатысушылардың өзіндік сенім деңгейі әркелкі болғанын көрсетті: студенттердің басым бөлігінде өзін-өзі бағалаудың орташа деңгейі байқалса, 17%-ында төмен деңгей тіркелді.

Мазасыздық когнитивтік және эмоционалдық компоненттер бойынша бағаланды. Қатысушылар сауалнамаға жауап бере отырып, жаттығу кезінде сезінетін әлеуметтік қысылу, қобалжу, стресс деңгейін көрсетті. Әлеуметтік қысылу сезімін 48%, білдірді жаттығу кезінде мазасыздықты 33% сезінді, 19% – да әсер байқалмады.

Кесте 4. Мазасыздық деңгейі

Деңгей	Пайыз (%)
Жоғары	48%
Орташа	33%
Төмен	19%

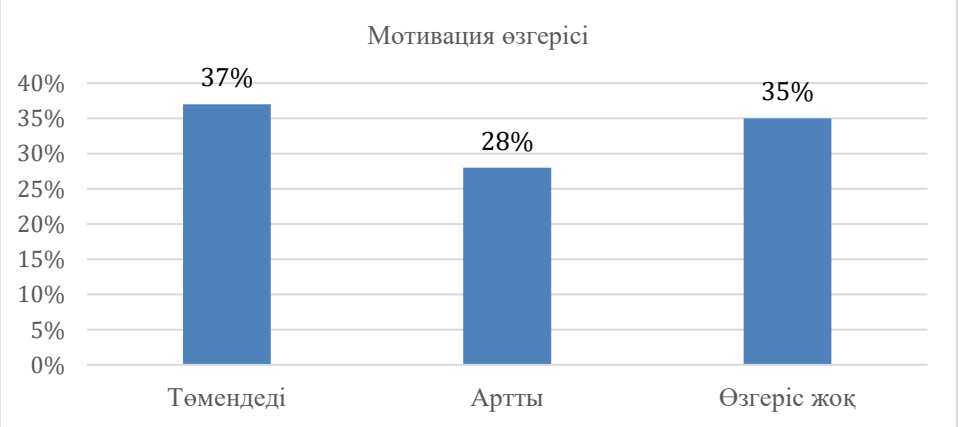


2-сурет - Мазасыздық деңгейінің пайыздық көрсеткіштері

Мазасыздық деңгейін бағалау нәтижесінде қатысушылардың 48%-ында жоғары, 33%-ында орташа және 19%-ында төмен деңгей анықталды.

Кесте 5. Мотивация өзгерісі

Мотивация өзгерісі	**Респондент саны**	**Пайыз (%)**
Төмендеді	22	37%
Артты	17	28%
Өзгеріс жоқ	21	35%



3-сурет - Мотивация өзгерісінің пайыздық көрсеткіші

Нәтижелер қате орындау тәжірибесінің мотивацияға ықпалы біркелкі болмағанын көрсетті: қатысушылардың 37%-ында мотивация төмендеген, 28%-ында артқан, ал 35%-ында өзгеріс байқалмаған. Пирсон корреляциялық талдауы өзін-өзі бағалау мен мазасыздық арасында орташа деңгейдегі кері байланысты көрсетті: r=-0,54, n=60. Бұл өзін-өзі бағалау көрсеткіші төмендеген сайын мазасыздықтың жоғарылау үрдісі байқалатынын білдіреді. Корреляциялық байланыс себеп-салдарлық ықпалды өздігінен дәлелдемейтіндіктен, алынған нәтиже көрсеткіштердің өзара байланысты өзгеру үрдісі ретінде түсіндірілді.

Үшінші кезең бойынша қайта өлшеу (post-test) әдісі арқылы қатысушылардан қайта сауалнама алынып, алынған тәжірибелік және бақылау топтарының нәтижелеріне салыстырмалы талдау жасайтын болсақ, бастапқы диагностика нәтижелерін сипаттамалық

салыстыру екі топтың зерттеу басындағы психологиялық көрсеткіштері өзара шамалас болғанын көрсетті. Қорытынды диагностикада топтар көрсеткіштерінің өзгеру бағыттары салыстырылды. Нақты топаралық статистикалық айырмашылықтарды анықтау үшін бастапқы және қорытынды өлшеулердің орташа мәндері, стандартты ауытқулары және статистикалық тест нәтижелері қажет.

1. Өзін-өзі бағалау көрсеткіштері

Тәжірибелік топта post-test нәтижелері бойынша өзін-өзі бағалау индексінің төмендеу үрдісі байқалды. Қатысушылардың бір бөлігінде өзіндік сенімнің төмендеу үрдісі байқалды, өз қабілетіне күмәндану артты. Қате әрекеттердің тұрақты түрде түзетілмеуі өзіндік тиімділік сезімін әлсіретті.

Ал бақылау тобында керісінше динамика тіркелді: кәсіби нұсқаушының жедел кері байланысы мен қолдауы нәтижесінде өзін-өзі бағалау деңгейі тұрақты сақталды немесе сәл артты. Қателердің бірден түзетілуі қатысушылардың өз мүмкіндіктеріне сенімін нығайтты.

Салыстырмалы түрде алғанда, тәжірибелік топта өзіндік сенім төмендеу бағытын көрсетсе, бақылау тобында оң немесе тұрақты динамика байқалды.

2. Мазасыздық деңгейі

Тәжірибелік топта мазасыздық көрсеткіштері айқын өсті. Әсіресе әлеуметтік ортадағы сенімсіздік пен қобалжу жиілігі жоғарылады. Өзін-өзі бағалау мен мазасыздық арасындағы теріс корреляция ($r = –0,54$) бұл өзгерісті түсіндіреді: сенім төмендеген сайын мазасыздық артты.

Бақылау тобында мазасыздық деңгейі төмен немесе орташа деңгейде сақталды. Қателердің түзетілуі және эмоционалдық қолдау психологиялық қауіпсіздік сезімін қалыптастырды. Осылайша, жаттығу сапасының айырмашылығы мазасыздық динамикасында айқын көрінді: тәжірибелік топта өсу, бақылау тобында тұрақтылық немесе төмендеу байқалды.

3. Мотивация көрсеткіштері

Тәжірибелік топта мотивация әркелкі өзгерді: қатысушылардың басым бөлігінде ішкі ынта төмендеді, алайда кейбірінде қателікті тәжірибе ретінде қабылдау арқылы мотивация артты. Бұл әрекет нәтижесін әртүрлі қабылдауымен түсіндіріледі.

Бақылау тобында мотивацияның оң динамикасы басым болды. Қолдау мен жетістік сезімі ішкі ынтаны сақтауға және дамытуға ықпал етті.

Жалпы алғанда, мотивациялық өзгерістер тәжірибелік топта тұрақсыз және көбіне теріс бағытта болса, бақылау тобында тұрақты және оң бағытта қалыптасты. Салыстырмалы талдау көрсеткендей, жаттығу процесіндегі кері байланыстың болуы немесе болмауы психологиялық көрсеткіштердің динамикасына тікелей әсер етеді.

Тәжірибелік топта өзін-өзі бағалаудың төмендеу, мазасыздықтың арту және мотивацияның әлсіреу үрдісі байқалды.

Бақылау тобында: Өзін-өзі бағалау артты, мазасыздық төмен деңгейде қалды, мотивация тұрақты немесе оң бағытта дамыды.

Демек, екі топ арасындағы негізгі айырмашылық – жаттығу сапасы мен психологиялық қолдау деңгейі – тұлғаның ішкі сенімі, эмоционалдық тұрақтылығы және ішкі мотивациясына айқын ықпал етті. Бұл нәтижелер гипотезаны растайды және жаттығу процесінде сапалы педагогикалық сүйемелдеудің маңызын ғылыми тұрғыдан дәлелдейді.

Талқылау. Зерттеу нәтижелері қате орындалған дене жаттығуларының студенттердің психологиялық жай-күйіне әсер ететінін көрсетті. Бұл ықпал өзін-өзі бағалау, мазасыздық және мотивация көрсеткіштерінен байқалды.

Қатысушылардың 17%-ында өзін-өзі бағалаудың төмен деңгейі анықталды. Бұл көрсеткішті Р. Бернстің «Мен-тұжырымдамасы» теориясымен түсіндіруге болады. Адам өз әрекетінің нәтижесін сәтсіз деп қабылдаған кезде оның өз қабілетіне деген сенімі төмендейді. Жаттығуда жіберілген қате бірнеше рет қайталанса және оны түзетудің нақты жолы көрсетілмесе, студент қатені белгілі бір қозғалысты орындаудағы қиындық ретінде емес, өзінің қабілетсіздігінің белгісі ретінде қабылдауы мүмкін.

Қатысушылардың 48%-ында жоғары мазасыздықтың анықталуы жаттығу қатесінің әлеуметтік-психологиялық қырын көрсетеді. Студенттер көпшілік алдында қателескен кезде өздерін басқалардың бағалау нысаны ретінде сезінеді. А. Бандураның әлеуметтік-танымдық теориясы бойынша өзіндік тиімділік әрекеттің нәтижесімен қатар, әлеуметтік ортаның реакциясы арқылы да қалыптасады. Сондықтан нұсқаушының қатеге қатысты кері байланысы студенттің психологиялық реакциясымен байланысты маңызды педагогикалық фактор ретінде қарастырылуы мүмкін.

Өзін-өзі бағалау мен мазасыздық арасындағы r=-0,54 корреляциялық байланыс өзіндік сенім мен эмоционалдық күйдің өзара байланысты екенін көрсетті. Өзіндік сенім төмендеген сайын студенттің қателесуден қорқуы мен әлеуметтік қысылуы артады. Алайда корреляция себеп-салдарлық байланысты толық дәлелдемейтіндіктен, бұл нәтиже екі көрсеткіштің өзара байланысты өзгеру үрдісі ретінде түсіндіріледі.

Мотивация көрсеткіштері қате тәжірибесінің әр адамға әртүрлі әсер ететінін көрсетті. Қатысушылардың 37%-ында мотивация төмендесе, 28%-ында артқан. Бұл нәтиже А.Н. Леонтьевтің іс-әрекет теориясымен үндеседі. Адам әрекеттің нәтижесіне жеке мағына береді. Бір студент қатені сәтсіздік деп қабылдаса, екінші студент оны өз дағдысын жетілдіруге арналған ақпарат деп түсінуі мүмкін. Осыған байланысты жаттығу қатесін тек техникалық кемшілік ретінде қарастыру жеткіліксіз. Қате үш компоненттің өзара ықпалы арқылы психологиялық салдарға әкеледі:

1. **Когнитивтік компонент:** студент қатені қалай түсіндіреді және бағалайды.
2. **Эмоционалдық компонент:** қате қандай сезім туғызады.
3. **Мінез-құлықтық компонент:** студент жаттығуды жалғастыра ма, әлде одан бас тарта ма.

Зерттеудің теориялық және эмпирикалық нәтижелерін жинақтау негізінде қате орындалған жаттығудың ықтимал психологиялық әсер ету тізбегі ұсынылды:

Техникалық қате

↓

сәтсіздікті субъективті қабылдау

↓

өзіндік тиімділіктің төмендеуі

↓

мазасыздықтың артуы

↓

мотивацияның әлсіреуі.

Егер нұсқаушы осы тізбектің бастапқы кезеңінде дұрыс кері байланыс берсе, қатенің жағымсыз психологиялық салдарын азайтуға болады. Осы тұжырым зерттеу нәтижелері негізінде авторлық «ҚАТЕ» моделін әзірлеуге негіз болды.

АВТОРЛЫҚ «ҚАТЕ» ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МОДЕЛІ

«ҚАТЕ» моделі жаттығуды техникалық тұрғыдан түзету мен студенттің психологиялық қауіпсіздігін біртұтас үдеріс ретінде ұйымдастыруға арналған.

Модельдің мақсаты

Жаттығу кезінде жіберілген қатені студенттің өзіндік сенімін төмендететін жағдайға айналдырмай, техникалық дағдыны меңгеруге, өзіндік тиімділікті арттыруға және мотивацияны сақтауға көмектесетін үйрену тәжірибесіне айналдыру.

Модельдің негізгі қағидалары

- психологиялық қауіпсіздік;
- тұлғаны емес, әрекетті бағалау;
- қатені уақытында және түсінікті түзету;
- қолдаушы кері байланыс;
- студенттің жеке ерекшелігін ескеру;

- шағын жетістіктерді бекіту;
- қатеден үйрену мәдениетін қалыптастыру.

Модельдің құрылымы

Қ – қатені қауіпсіз анықтау

Нұсқаушы жаттығу техникасындағы қатені анықтап, оның физикалық қауіп деңгейін бағалайды. Қате көпшілік алдында кемсіту, салыстыру немесе жағымсыз баға беру арқылы көрсетілмейді.

Нұсқаушының сөзі тұлғаға емес, нақты қозғалысқа бағытталуы керек:

- «Сен дұрыс орындамай жатырсың» деген бағалаудың орнына;
- «Тізенің орналасуын сәл өзгертсек, жаттығу қауіпсіз әрі жеңіл орындалады» деген түсіндірме беріледі.

Бұл кезеңнің мақсаты – студентке қатені өзінің қабілетсіздігі ретінде қабылдатпау.

А – адамның психологиялық ахуалын бағалау

Қате анықталғаннан кейін студенттің эмоциялық реакциясы бақыланады. Оның қобалжуы, қысылуы, жаттығуды жалғастырудан бас тартуы немесе өзіне күмәндануы назарға алынады.

Қысқа сұрақтар қолданылуы мүмкін:

- «Жаттығуды орындау кезінде өзіңді қалай сезіндің?»
- «Қай бөлігі қиын болды?»
- «Қайта орындауға дайынсың ба?»
- «Саған көрсету керек пе, әлде бірге орындап көрейік пе?»

Бұл кезең студенттің техникалық қатемен қатар психологиялық қолдауға қаншалықты мұқтаж екенін анықтауға мүмкіндік береді.

Т – техниканы қолдаушы кері байланыс арқылы түзету

Нұсқаушы дұрыс қимылды кезең-кезеңімен көрсетеді. Бір уақытта көптеген ескерту берудің орнына, негізгі бір немесе екі техникалық элементке назар аударылады.

Түзету алгоритмі:

1. дұрыс орындалған әрекетті атап өту;
2. түзетуді қажет ететін қозғалысты нақты көрсету;
3. дұрыс техниканы үлгілеу;
4. студентке қайта орындауға мүмкіндік беру;
5. орындалған өзгерісті бекіту.

Мысалы: «Бастапқы қалпың дұрыс. Енді арқаңды тік ұстап, қозғалысты баяуырақ орында. Қазір техникаң анағұрлым тұрақты болды».

Мұндай кері байланыс студенттің қадір-қасиетін сақтап, қатені түзетуге нақты бағыт береді.

Е – ептілік пен өзіндік тиімділікті бекіту

Соңғы кезеңде студенттің дұрыс орындаған әрекеті бекітіледі. Нұсқаушы нәтижені алдыңғы әрекетпен салыстырып, студенттің ілгерілеуін көрсетеді.

Бекіту барысында:

- шағын жетістіктер атап өтіледі;
- студентке өзін-өзі бағалау ұсынылады;
- қатені өздігінен анықтау дағдысы қалыптастырылады;
- келесі жаттығуға нақты әрі қолжетімді мақсат қойылады;
- жаттығуды жалғастыруға жағымды мотивация беріледі.

Бұл кезеңде студент «Мен қателестім» деген ойдан «Мен қатені анықтап, түзете аламын» деген сенімге көшеді.

«ҚАТЕ» моделінің күтілетін нәтижелері

Кесте 6. «ҚАТЕ» моделінің кезеңі, психологиялық қызметі, күтілетін нәтижелері

Модель кезеңі	**Психологиялық қызметі**	**Күтілетін нәтиже**
Қ – қатені қауіпсіз анықтау	Қауіп пен қысымды азайту	Психологиялық қауіпсіздікті сақтауға жағдай жасалады
А – ахуалды бағалау	Эмоциялық реакцияны анықтау	Жеке қолдау қажеттілігі айқындалады
Т – техниканы түзету	Түсінікті әрекет алгоритмін беру	Дұрыс қимыл дағдысының қалыптасуына жағдай жасалады.
Е – ептілікті және өзіндік тиімділікті бекіту	Сенім мен мотивацияны нығайту	Өзіндік сенімнің артуы және мазасыздықтың төмендеуі күтіледі

Модельдің күтілетін психологиялық нәтижесі мынадай тізбекпен беріледі:

Қатені анықтау

↓

қауіпсіз кері байланыс

↓

техниканы түсіну

↓

дұрыс қайта орындау

↓

жетістік сезімі

↓

өзіндік тиімділік пен мотивацияның артуы

Ұсынылған модель осы зерттеудің теориялық және эмпирикалық нәтижелері Ұсынылған «ҚАТЕ» моделі зерттеудің теориялық тұжырымдары мен алынған эмпирикалық нәтижелерді жинақтау негізінде әзірленді. Модель фитнес орталықтарында, жоғары оқу орындарының дене тәрбиесі сабақтарында және спорттық даярлық барысында техникалық қатені психологиялық тұрғыдан қауіпсіз түзетуге арналған құрылым ретінде ұсынылады. Алайда осы зерттеуде модельдің нәтижелілігі дербес қалыптастыру бағдарламасы ретінде тексерілген жоқ. Сондықтан оның мазасыздықты төмендету, өзіндік тиімділікті арттыру және мотивацияны сақтау мүмкіндігін ұзақ мерзімді эксперимент арқылы қосымша бағалау қажет.

Қорытынды. Зерттеуде қате орындалған дене жаттығуларының студенттердің өзін-өзі бағалауымен, мазасыздығымен және ішкі мотивациясымен байланысы қарастырылды. Нәтижелер бойынша қатысушылардың 17%-ында өзін-өзі бағалаудың төмен деңгейі, 48%-ында жоғары мазасыздық деңгейі анықталды. Студенттердің 37%-ында мотивацияның төмендеуі, 28%-ында артуы байқалса, 35%-ында елеулі өзгеріс тіркелмеді.

Өзін-өзі бағалау мен мазасыздық арасында орташа деңгейдегі кері корреляциялық байланыс анықталды: r=-0,54, n=60. Бұл нәтиже студенттің өз мүмкіндігіне деген сенімі төмендеген сайын жаттығу кезіндегі қобалжу мен әлеуметтік қысылудың жоғарылау үрдісі байқалатынын көрсетеді. Сонымен бірге корреляциялық байланыс себеп-салдарлық ықпалды толық дәлелдемейтіндіктен, алынған нәтиже көрсеткіштердің өзара байланысы ретінде түсіндірілді.

Мотивация көрсеткіштері жаттығу кезіндегі қатені қабылдаудың жеке ерекшеліктерге байланысты екенін көрсетті. Қатысушылардың бір бөлігі қатені сәтсіздік ретінде қабылдап, жаттығуға деген ынтасын төмендетсе, кейбір студенттер оны үйрену және дағдыны жетілдіру мүмкіндігі ретінде қабылдаған.

Зерттеу нәтижелері техникалық қатенің бірнеше рет қайталануы және қолдаушы кері байланыстың жеткіліксіздігі өзіндік сенімнің төмендеуімен, мазасыздықтың артуымен және мотивацияның әлсіреуімен байланысты болуы мүмкін деген болжамды ішінара қолдады. Жедел техникалық түсіндіру, қолдаушы кері байланыс және психологиялық қолдау студенттердің жағымды психологиялық жай-күйін сақтауға ықпал ететін педагогикалық факторлар ретінде қарастырылады.

Зерттеудің ғылыми нәтижесі ретінде қате орындалған жаттығудың ықтимал психологиялық әсер ету тізбегі жүйеленіп, авторлық «ҚАТЕ» психологиялық-педагогикалық моделі ұсынылды. Модель қатені қауіпсіз анықтау, адамның психологиялық ахуалын бағалау, техниканы қолдаушы кері байланыс арқылы түзету және ептілік пен өзіндік тиімділікті бекіту кезеңдерін қамтиды.

Авторлық модель жаттығу қатесін студенттің қабілетсіздігінің белгісі ретінде қабылдамай, оны дағдыны жетілдіруге бағытталған үйрену тәжірибесіне айналдыруды көздейді. Модельдің практикалық нәтижелілігі осы зерттеуде арнайы тексерілмегендіктен, оны ұзақ мерзімді қалыптастыру экспериментінде сынақтан өткізу қажет.

Практикалық ұсыныстар

1. Жаттығу кезіндегі техникалық қателер студенттің жеке қасиетін бағаламай, нақты қозғалысты түсіндіру арқылы түзетілуі керек.
2. Нұсқаушы әр студенттің қателесуге қатысты эмоциялық реакциясын ескергені дұрыс.
3. Қатені көпшілік алдында сынау немесе басқа қатысушылармен салыстыру тәсілдерін қолданбау қажет.
4. Кері байланыс дұрыс орындалған әрекетті атап өтуден басталып, нақты түзету жолымен жалғасуы керек.
5. Студентке жаттығуды қайта орындауға және өзінің ілгерілеуін сезінуге мүмкіндік берілуі тиіс.
6. «ҚАТЕ» моделін дене тәрбиесі сабақтары мен спорттық жаттығу бағдарламаларына кезең-кезеңімен енгізу ұсынылады.
7. Келесі зерттеулерде модельдің мазасыздықты төмендету, өзіндік тиімділікті арттыру және мотивацияны сақтау нәтижелілігін ұзақ мерзімді эксперимент арқылы тексеру қажет.

Осылайша, зерттеу нәтижелері жаттығу үдерісінде техникалық дайындықпен қатар психологиялық қауіпсіздікке, қолдаушы кері байланысқа және студенттің өзіндік тиімділігін қалыптастыруға назар аударудың маңызды екенін көрсетеді. Осы тұрғыдан авторлық «ҚАТЕ» моделі дене тәрбиесі мен спорттық даярлық тәжірибесін жетілдіруге бағытталған теориялық-практикалық құрылым ретінде ұсынылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. *Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.*
2. *Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.*
3. *Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.*
4. *Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / пер. с англ.; общ. ред. В.Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.*
5. *Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.*
6. *Бандура А. Теория социального научения / пер. с англ. Н.Н. Чубарь. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.*
7. *Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997. – 604 p.*
8. *Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.*
9. *American Psychological Association. Working out boosts brain health [Электронный ресурс]. – URL: https://www.apa.org/topics/exercise-fitness/stress (қаралған күні: 24.09.2026).*

10. World Health Organization. Physical activity [Электрондық ресурс]. – 26 June 2024. – URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (қаралған күні: 24.09.2026).
11. Drach-Zahavy A., Somech A., Admi H., Peterfreund I., Peker H. (How) do we learn from errors? A prospective study of the link between the ward's learning practices and medication administration errors // International Journal of Nursing Studies. – 2014. – Vol. 51, No. 3. – P. 448–457. – DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.06.010.
12. Millwood S. Developing a platform for learning from mistakes: changing the culture of patient safety amongst junior doctors // BMJ Quality Improvement Reports. – 2014. – Vol. 3, No. 1. – Article u203658.w2114. – DOI: https://doi.org/10.1136/bmjquality.u203658.w2114.
13. Kadar N. Peer review of medical practices: missed opportunities to learn // American Journal of Obstetrics and Gynecology. – 2014. – Vol. 211, No. 6. – P. 596–601. – DOI: https://doi.org/10.1016/j.ajog.2014.08.018.

References:

1. Vygotskiy, L.S. (2005). Psikhologiya razvitiya cheloveka *[Psychology of human development]. Moscow: Smysl; Eksmo. 1136 p. (In Russian).*
2. Leontyev, A.N. (1975). Deyatelnost. Soznanie. Lichnost *[Activity. Consciousness. Personality]. Moscow: Politizdat. 304 p. (In Russian).*
3. Rubinshteyn, S.L. (2002). Osnovy obshchey psikhologii *[Fundamentals of general psychology]. St. Petersburg: Piter. 720 p. (In Russian).*
4. Burns, R. (1986). Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie *[Self-concept development and education]. Moscow: Progress. 420 p. (In Russian).*
5. Maslow, A. (1999). Motivatsiya i lichnost *[Motivation and personality]. Translated from English by A.M. Tatlybaeva. St. Petersburg: Evraziya. 478 p. (In Russian).*
6. Bandura, A. (2000). Teoriya sotsialnogo naucheniya *[Social learning theory]. Translated from English by N.N. Chubar. St. Petersburg: Evraziya. 320 p. (In Russian).*
7. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *New York: W.H. Freeman and Company. 604 p.*
8. Ilyin, E.P. (2008). Psikhologiya sporta *[Psychology of sport]. St. Petersburg: Piter. 352 p. (In Russian).*
9. American Psychological Association. (2020). Working out boosts brain health. Available at: https://www.apa.org/topics/exercise-fitness/stress (accessed September 24, 2026).
10. World Health Organization. (2024). Physical activity. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (accessed September 24, 2026).
11. Drach-Zahavy, A., Somech, A., Admi, H., Peterfreund, I., & Peker, H. (2014). (How) do we learn from errors? A prospective study of the link between the ward's learning practices and medication administration errors. International Journal of Nursing Studies, 51*(3), 448–457. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.06.010*
12. Millwood, S. (2014). Developing a platform for learning from mistakes: Changing the culture of patient safety amongst junior doctors. BMJ Quality Improvement Reports, 3*(1), u203658.w2114. https://doi.org/10.1136/bmjquality.u203658.w2114*
13. Kadar, N. (2014). Peer review of medical practices: Missed opportunities to learn. American Journal of Obstetrics and Gynecology, 211*(6), 596–601. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2014.08.018*