

Ş.Ş.İBRAHİMOV*e-mail: shahin.ibrahimov2020@sport.edu.az***Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası**

(Bakı şəh., F.Xoyski pr., 98)

**İDMANÇININ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞINDA (ÖZÜNƏ İNAM)
İRADI KEYFİYYƏTİN PROQNOZLAŞDIRILMASININ TƏDQIQI**

Açar sözlər: hazırlığın növləri, psixoloji hazırlıq, özünə inam, fiziki keyfiyyətlər, fiziki tərbiyə, idmanda psixoloji hazırlıq, psixologiya.

Ключевые слова: виды тренировок, психологическая подготовка, уверенность в себе, физические качества, физическое воспитание, психологическая подготовка в спорте, психология.

Key words: types of training, psychological training, self-confidence, physical qualities, physical education, psychological training in sports, psychology.

İdman psixologiyası psixologiya elminin bir istiqaməti olub onun dərinəndən araşdırılmasını və qanunauyğunluqlarını öyrənir. İdman psixologiyası 20-ci əsrin 60-70-ci illərindən inkişaf etməyə başlamışdır. Buna qədər isə idmançıların psixoloji vəziyyətindən yeni məlumatlar toplanırdı. Sözsüz ki, bu məlumatlar idmançıların yarış qabağı və yarış sırasında müşahidəsi hesabına formalaşdı. Sosioloqlar və psixoloqların birlikdə apardığı araşdırmalar onu sübut edirdi ki, təklikdə görülən hazırlıq qrup şəkilində görülən hazırlıqdan daha effektiv olur və buda yarış zamanı idmançıya böyük tövhələr verir. Psixoloqlardan N.F.Suvarova, B.A.Vyatkin və Q.Y.Valinkina öz araşdırmalarında belə nəticəyə gəlmişlər ki, idmançıların psixoloji sabitliyinin pozulması, bəzən patoloji hala gətirib çıxaran həddindən artıq yüklənmələr idmançılarda məşqlərin sayının azalmasına bəzən isə idmançıların ümumiyyətlə idmandan kənarlaşması ilə nəticələnir. Buda idmançılarda aqressiyaya və özünə inam qabiliyyətinin itirilməsi ilə müşahidə olunur. Bunun həll yolu kimi psixoloq E.A.Kulakov göstərir ki idmançıların bədənində baş verən patoloji və psixoloji dəyişikliklər vaxtında aşkar edilib aradan qaldırıldıqda və əlavə profilaktik tədbirlər görüldükdə nəinki idmançının idmandan kənarlaşması prosesi baş verər əksinə idmançı daha böyük nəaliyyətlər əldə edə və yeni böyük uğurlar qazanar. Bunun üçün həm təlimçilər həm də məşqçilər bilməlidir ki, idmanda böyük nəaliyyətlərin əldə olunmasının başlıca şərti təlim-tərbiyə, yarışlara hazırlıq səviyyəsi və daxili psixoloji sabitlikdən irəli gəlir. Təlim-tərbiyə və psixoloji sabitlik təkcə pedaqoji prinsiplər ilə deyil həm də psixoloji cəhətdən əsaslandırılmış metod və üsullardan istifadə etməklə konkret idmançının psixoloji sabitliyinə və əsəb sistemində uyğunlaşdırılmış fərdi formada hazırlanmalıdır.

Buna qədər deyilənlər bir daha bizə sübut edir ki idmançıların yüksək performans göstər-məsində məşqçilər ilə yanaşı psixoloqlarında böyük rolu və zəhməti vardır. Lakin təəssüflər olsun ki, psixoloji hazırlıq deyəndə onun məzmunu heç də hamı tərəfindən birmənalı qarşılanmır. Bu termin əvvəllər idman sahəsində az işlənsədə mövcud ədəbiyyatların təhlili və araşdırılması zamanı öyrəndik ki, bu termin ilk dəfə 1956-cı ildə istifadə olunub.

Psixoloji hal və iradi keyfiyyət anlayışı təlimçinin, məşqçinin və menecerin yarış zamanı vacib olan psixi proseslərin və şəxsi keyfiyyətlərin formalaşması üçün geniş fəaliyyəti nəzərdə tutur. Aparılan araşdırmalar bir daha sübut edir ki psixoloji hazırlıq həm də fiziki, xüsusi, nəzəri, taktiki və texniki hazırlıqların effektivliyinə müsbət təsir edən vacib amillərdən biridir. Təəssüflər olsun ki, bu zaman idmançının ümumi hazırlığında və psixoloji hazırlığında məşqçinin pedaqoji fəaliyyəti və ustalığı diqqətdən kənar qalır. A.Popov öz əsərlərində qeyd edir ki: Çox nadir hallarda psixoloji və iradi keyfiyyət hazırlıqları dedikdə həm də idmançının psixoloji hazırlıq məsələlərini həll edən məşqçinin pedaqoji fəaliyyəti

nəzərdə tutulur. Burada qeyd etmək olar ki, pedaqoji fəaliyyətdə məşqçinin psixoloji biliklərə malik olması idmançının psixoloji hazırlığının yüksək səviyyədə təşkil olunmasının əsas şərtlərindən biridir. Məhz burada psixoloji hazırlıqda özünə inam iradi keyfiyyətinin önəmini qeyd etmək olar.

Psixi hazırlıq idmançını məşq prosesinə və yarışa hazırlayan əsas hazırlıq halətidir. Psixoloqlar onuda qeyd edirlər ki, psixoloji hazırlıq idmançının yarışa ümumi hazırlığının bir hissəsidir. Bu zaman məşqçi və təlimçinin məşq və yarış prosesinin planlaşdırılması zamanı psixi hazırlığa ayrılan vaxtda böyük önəm daşıyır. Dahi V.Q.Sivitski öz araşdırmalarında yazır ki, qələbə qazanan idmançı məşqdə güc tələb edən bütün tapşırıqları yerinə yetirib ancaq öz psixotrenniqi ilə psixoloji hazırlıq barədə məşğul olmayıb. Bu zaman qələbə qazanan idmançı öz fiziki hazırlığında irəli getsə də, psixoloji hazırlığında müsbətə doğru heçbir irəliləyiş olmayıb. Çünki fiziki yüklənmə idmançılara iradi səy, diqqətin mərkəzləşdirilməsini, vestibulyar sabitlik və başqa psixi keyfiyyətlərin təzahürünü təşkil edir. Nəticədə həmin idmançının psixoloji vəziyyətində dəyişikliklər baş verir. Buna görə də fiziki hazırlıq yüksək səviyyədə olmalıdı. Psixoloq A.V.Şaboltasın qeydlərinə əsasən demək olar ki, əgər idmançının fiziki hazırlığı nəzərə alınmazsa, onun özünə inam iradi keyfiyyətinin möhkəmləndirilməsinə yönələn tapşırıqlar nəticəsiz qalar. Bu zaman belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, hazırlıq zamanı həm fiziki hazırlığın həm də psixoloji hazırlığın bir-birinə olan nisbəti tapılmalıdır. Belə olan halda idmançının motivasiyasının yüksəlməsində şərtləndirilir. İdmançının effektivliyinin artırılması üçün onun həm fiziki həm də psixoloji hazırlığı nəzərə alınmalıdır. Ancaq belə olan halda böyük effekt və böyük nəaliyyətlər əldə oluna bilər.

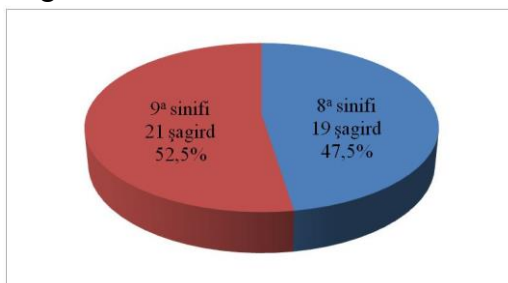
Amerikalı psixoloq V.Q.Sivitski izah edir ki, psixoloji hazırlıq idmançının psixakası ilə aparılan kompleks tədbirlər planıdır. Məlumdur ki, psixi halın əsas tərkibini əsəb sistemi təşkil edir. Çünki, əsəb sistemi başqa sistemlərdən məsəl üçün əzələ, ürək, qan-damar, nəfəs sistemlərindən fərqli olaraq daha həssasdır. Bu zaman qeyd etmək olarki əsəb sistemini və psixi halı idarə edərək bütün başqa sistemləri koordinasiya etmək olar. Buna görə də yüksək nəticələr göstərmək istəyən idmançıların hazırlığında psixoloji hazırlığı və özünə inam iradi keyfiyyətini nəzə almamaq mümkün deyil. Bu gün idmançıların psixoloji hazırlığının əsası psixoloji hazırlıq konsepsiyasının üzərində durur. A.T.Puni qeyd edir ki, bu prinsipə görə psixoloji hazırlıq böyük nəaliyyətlər əldə etmək üçün maneə yox əksinə açılmamış ehtiyat kimi nəzərdə tutmaq daha vacibdir. O, öz əsərlərində bu ehtiyatlardan düzgün istifadə olunarsa böyük nəaliyyətlərin əldə olunması uğuru qaçınılmaz olar yazılarını qeyd etmişdir. Müasir dövrimüzdə idman o, qədər böyük sürətlə inkişaf edirki güclü idmançıların fiziki, texniki və taktiki hazırlıqları demək olar ki, eyni səviyyədədir. Belə olan halda onları bir-birindən fərqləndirən əsas cəhət psixoloji hazırlıq və özünə inam iradi keyfiyyətinin nə qədər güclü olmasıdır. Təcrübələr onu göstərir ki, yüksək texniki, taktiki və fiziki keyfiyyətlərə malik olan idmançıların məğlub olunmasında müşahidə olunub lakin müəyyən qədər zəif olan idmançıların qələbə qazandığına hərəkət məlumdur. Belə hal yalnız psixoloji hazırlığın və özünə inam iradi keyfiyyətinin yüksək olması ilə əlaqələndirmək olar. Yüksək motivasiya və özünə inam idmançının əzmkar ruhunun oyanmasına və yüksək nəaliyyətlər əldə etməsinə gətirib çıxarır. Psixoloji hazırlıq – idmançılarda yarışa psixoloji və mənəvi hazırlığın formalaşdırılması prosesidir. Psixi hazırlıq isə idmançıların psixoloji hazırlıq halətidir. Burada 3 hal müşahidə olunur komanda ilə iş, komanda və onun fərdi xüsusiyyətləri ilə iş. Göründüyü kimi idmançıların fərdi xüsusiyyətləri ayrıca bir psixoloji dərəcə ilə nəzərdən keçirilir. N.F.Kurilkonun qeyd edir ki, idmançı şəxsiyyətinin struktur komponentləri, fərdi xüsusiyyətləri, istiqaməti, iddia səviyyəsi psixoloji hazırlığa həsr olunmuş tədqiqat işlərinin əsas məzmun xəttini təşkil edir. (5)

İdmançıların yarış fəaliyyətinə verdiyi yüksək tələblər onu göstərir ki, bu müxtəlif mütəxəssislərin və məşqçilərin birlikdə çalışdığı uzun vaxt tələb edən yaradıcı işidir. Müxtəlif yarış proseslərinin hazırlıq taktikası istensiv və dəyişən şərtlərinin olması həmişə yeni vəzifələr ortaya qoyur və buda yeni maneələrin yaranmasına gətirib çıxarır. Yarışda qalib

gəlmək və yeni nəaliyyətlərin əldə olunması idmançılarda yüksək psixoloji hazırlıq və iradi keyfiyyət tələb edir. Bəynəlxalq dərəcəli məşqçi V.P.Nekrasov yazır ki: İdman zirvəsinə qalxmaq üçün idmançının bədəni və ruhu vahid dinamik gücə malik olmalıdır.

Aparığımız tədqiqat işində tədqiqatın obyektini nəzərə alaraq Bakı şəhərinin 252 saylı orta ümumtəhsil məktəbinin 8^a və 9^a sinif şagirləri iştirak etmişlər. Tədqiqat 14-15 yaşlı şagirdlər arasında aparılmışdır.

Şagirdlərin özünüqiymətləndirməsinin formalaşmasına təsir edən amilləri müəyyənləşdirmək üçün bir sıra testlərdən istifadə etmişik. İlk öncə şagirdlər ilə Dembo-Rubinşteyn testindən istifadə etdik. Bu testin adı 2 psixoloqun adı ilə bağlıdır. Tamara Dembo və S.Y.Rubinşteyn bu testin əsrəyə gəlməsində böyük araşdırmalar etmişlər. Onların fikrincə bu test xoşbəxtlik haqqında təsəvvürləri öyrənmək üçün tərtib olunmuşdur. Biz tədqiqat işimizdə bu testi müəyyən qədər dəyişərək ondan özünəinam qabiliyyətinin artırılması üçün istifadə etmişik. Test ilk dəfə 2 şkala üzrə keçirilsədə keçən dövr ərzində bir çox dəyişikliklərdən sonra 6 şkala üzrə keçirilir. Biz ilk öncə şagirdlərdə özünəinam, rəqibin qiymətləndirilməsi, yarışın əhəmiyyəti və idmançının iştirak arzusu, başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlərini öyrənmək üçün onlarla sorğu keçirdik. Sorğuda şagirdlərə aşağı, orta və yüksək olan seçimlər verilmişdir. Sorğunun nəticəsinə görə aşağıdakı göstəricilər formalaşmışdır.



Şagirdlərdən özünəinam qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi ilə bağlı verilən suallara 18 nəfəri aşağı, 13 nəfəri orta, 9 nəfəri yüksək cavablarını vermişdir.

Göründüyü kimi şagirdlərdən özünəinam qabiliyyətinin aşağı olması daha çoxdur. Motivasiya yüksəldikcə risk səviyyəsi aşağı düşür. Şagirdlər başa düşür ki, hər bir yersiz risk uğursuzluq gətirə bilər.

Cədvəl 1

cavablar	özünəinam qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi		
	aşağı	orta	yüksək
Şagirdlərin sayı	18	13	9

Şagirdlərdən qarşıdakı rəqibin hazırlığının qiymətləndirilməsi üçün verilən suallara 14 nəfəri aşağı, 19 nəfəri orta, 7 nəfəri yüksək seçimini etmişdir. Burada rəqibin əvvəlki döyüşlərinin və yarışlarının müşahidə olunması və rəqibin hazırlığı ilə bağlı fikirlər irəli sürülmüşdür.

Cədvəl 2

cavablar	yarışın əhəmiyyəti və idmançının iştirak arzusu		
	aşağı	orta	yüksək
Şagirdlərin sayı	14	17	9

Şagirdlərdən yarışın əhəmiyyətini və idmançının iştirak arzusu ilə bağlı sorğu keçirmişik.

14 nəfər aşağı, 17 nəfər orta, 9 nəfər yüksək seçimlərini etmişdir. Burada yarışının idmançıların karyerasında əhəmiyyəti müzakirə olunmuşdur. Bəzi idmançılarda yarışın əhəmiyyət dərəcəsi daha çox üstünlük təşkil edir bəzilərində isə əksinə. Peşəkar idmançılar əldə olunmuş uğurlar ilə kifayətlənməyib daha yüksək titullar üzrə mübarizə aparırlar. Bu həmdə peşəkarlıq nümayişidir.

Cədvəl 3

cavablar	rəqibin qiymətləndirilməsi		
	aşağı	orta	yüksək
Şagirdlərin sayı	14	19	7

Şagirdlər arasında keçirilən sorğu zamanı onlardan başqalarının onlar haqqında olan fikirlərinin əhəmiyyəti öyrənilmişdir. Bildiyimiz kimi bu yarış vaxtı psixoloji hazırlığa böyük təsir edən amillərdən biridir. Şagirdlərdən 13 nəfəri aşağı, 10 nəfəri orta, 17 nəfəri yüksək seçimlərini etmişdir. Sorğunun nəticəsindəndə məlum olduğu kimi şagirdlərə onların haqqında başqalarının fikirləri yüksək önəm kəsb edir. Psixoloqların fikrincə belə şəxslər tez və gözlənilməz dəyişiklikləri sevmirlər. Yeni hərəkətlər ilə əvvəlki hərəkətlər arasında tarazlığı qura bilmirlər. Belə hallar melankolik və fleqmatiklərdə müşahidə olunur.

Cədvəl 4

cavablar	başqalarının onun haqqında fikirlərinin əhəmiyyəti		
	aşağı	orta	yüksək
Şagirdlərin sayı	13	10	17

Nəticə etibarlı ilə onu demək olar ki, 40 nəfər şagirddən orta hesabla 12 nəfəri yüksək özünəinam və psixoloji hazırlığa malikdir. Psixoloji hazırlığın ümumi səciyyəvi xüsusiyyətlərinin araşdırılması göstərdi ki, psixoloji hazırlıq və özünəinam qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi psixologiyanın idman sahəsi ilə əlaqəsindən onun metod və vasitələrinin tətbiq edilməsindən asılıdır. Psixoloji hazırlıq psixo-pedaqoji təsir sistemidir idmançının məşq fəaliyyətinə, yarışa hazırlığına, uğurla çıxışını təmin edir. Yüksək psixoloji hazırlıq və özünəinam qabiliyyəti ümumi hazırlığın tərkib hissəsi olub idmançıların məşq zamanı əldə etdiyi bacarıq və ustalığı nümayiş etdirməyə imkan verir. Bu keyfiyyətlər içində özünəinam əsas faktor kimi çıxış edir. Özünəinam şəxsiyyətin strukturunda əsas komponentlərdən biri olub, özünü qiymətləndirmə ilə sıx bağlıdır. Sorğular nəticəsində yeniyetmə və böyük yaşlı idmançılarda özünəinam və psixoloji hazırlığa təsir edən amillərin inkişaf etdirilməsi və mənfi təsir edən amillərin müəyyənləşdirilməsinin önəmi birdaha öz əksini tapmışdır.

Ədəbiyyat

1. Əliyev K.Ə. İdmançının qələbə psixologiyası. Dərslik, Bakı, 2008, səh 191
2. Seyidov S.G və Həmzəyev.M.Ə. Pedaqoji psixologiya. Dərslik, Bakı, 2014, səh 425
3. Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya elminin vəzifələri. Dərslik, Bakı, 2002, səh 603
4. Seyidov S.İ. Psixologiya. Dərslik, Bakı, 2019, səh 129
5. Şəfiyeva E.İ. Mənəvi və iradi keyfiyyətlər. Dərslik, Bakı, 2009, səh 102

Ш.Ш.Ибрагимов

Исследование прогнозирования волевых качеств в психологической подготовке (уверенности в себе) спортсмена

Резюме

Желание добиться больших успехов требует научного подхода к спорту. Исследования показывают, что физическая, тактическая и техническая подготовка спортсменов одинакова. В данном случае уровень психологической подготовки определяет того, кто победит. Высокая

психологическая подготовка является основным средством проявления спортсменом своих способностей в любых условиях.

Проведённые исследования показывают, что спортсмены с высоким уровнем уверенности в себе и силы воли показывают лучшие результаты, демонстрируя более высокую психологическую подготовку.

Sh.Sh.Ibrahimov

**A study of the prediction of volitional quality
in the psychological training (self-confidence) of an athlete**

Summary

The desire to achieve great success requires a scientific approach to sports. Research shows that the physical, tactical and technical training of athletes is the same. In this case, the level of psychological preparation determines who will win. High psychological training is the main tool for the athlete to show his abilities in all conditions. Studies show that athletes with a high level of self-confidence and willpower show better results by demonstrating higher psychological training.

Rəyçi: ped. f.d. M.Z.Heydərova

Redaksiyaya daxil olub: 24.05.2022