

common words is to be considered a topical issue in English. The emergence of new concepts and terms in the vocabulary of society react to this or that event.

What happens in the environment not only affects the human mind, but also the human language. As people's worldviews expand and their attitudes toward different events change, people need new lexical units to express their ideas more accurately and fully.

The analysis of lexical-semantic features of terms shows that these connections can occur within system and between systems. Thus, the analysis of the relationships within the system shows that when such relationships exist the same term is observed to be ambiguous within the same terminological system. In semantic relations between systems, terms act as terminological signs to name concepts in the field of philological terminology.

The meaning of a polysemous term that operates between systems is traced as part of a

terminological phrase, where the term acts as the semantic nucleus of invariance. Our research shows that inter-system relationships create both the ambiguity of the term and do not make sense from the context in which each term is used, i.e. from the text, other groups of scholars do not rule out the existence of homonyms between terms as an unpleasant condition.

Thus, the lexical-semantic method is widely used in the term creation of the Azerbaijani and English languages.

Thus, the following method can be mentioned as lexical-semantic methods: kalka or kalka – making, method, abbreviations, transliteration of common words from their environment, terminology, complex terms formed by combining two terms, new terms created by conversion method, etc.

Keywords: *term, terminology, terminology system, lexical and semantic features, terminology units.*

QORXUNUN TƏZAHÜRÜNDƏ İDMANÇI ŞƏXSİYYƏTİNİN PSIXOLOJİ MƏHDUDİYYƏTLƏRİ VƏ BUNUN ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏK YOLLARI

p.s.ü.f.d, dosent N.Ə.Mamayeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Sosial elmlər kafedrası

nani1964@list.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Şəxsiyyətin formalaşması prosesində cəmiyyətdə obyektiv surətdə mövcud olan münasibətlər, maddi və mənəvi sərvətlər, davranış normaları subyektləşdirilir. Bu proses şəxsiyyətlə cəmiyyətin qarşılıqlı təsirinin məcmusunu əhatə edir, insanda bu və ya digər keyfiyyətləri formalaşdırır. Bu gün məşqçilər idmançıların məğlubiyyətinin səbəbini çox asanlıqla fiziki və texniki hazırlığın

üstünə yıxırlar. İdmanın əsas komponentlərindən olan nəzəri və psixoloji hazırlıq bir-birinə daha yaxındır. Daha çox çatışmayan cəhətlər isə psixoloji və nəzəri hazırlıqla bağlıdır. Əgər biz idmançılarımızda bu sahələri artırmağa bilsək, onlarda psixoloji hazırlığın paralel surətdə texniki, taktiki və fiziki hazırlığın da yüksəldiyini hiss edəcəyik. İdmançı bunu nəzəri yolla öyrənib qorxu hissini ruhundan çıxarmağın praktiki yollarını bilsə, onda o, bu hissi özündən uzaqlaşdırmağı tezliklə bacarar.

Açar sözlər: *şəxsiyyət, idmançı, psixoloji hazırlıq, psixotənzimləmə, qələbə.*

Şəxsiyyətin formalaşması prosesində cəmiyyətdə obyektiv surətdə mövcud olan münasibətlər, maddi və mənəvi sərvətlər, davranış normaları subyektləşdirilir. Bu proses şəxsiyyətlə cəmiyyətin qarşılıqlı təsirinin məcmusunu əhatə edir, insanda bu və ya digər keyfiyyətləri formalaşdırır.

Görkəmli Amerika psixoloqu Ç.Kuli şəxsiyyətin öz mənliliyinin digər şəxsiyyətlərdən fərqlənməsi prosesini tədricən başa düşməsi məsələsini tədqiq etməyi qarşısına məqsəd qoymuşdur. Çoxsaylı tədqiqatlar nəticəsində müəyyənləşdirmişdir ki, şəxsi "Mən" konsepsiyasının inkişafı uzun, mürəkkəb və ziddiyətli prosesdə baş verir və digər şəxsiyyətlərin iştirakı olmadan, başqa sözlə, sosial əhatəsiz həyata keçirilə bilməz. Onun fikrincə, hər bir şəxsi ələgədə olduğu digər adamların reaksiyalarını dərk etməyə əsaslanaraq mənliliyini yaradır. [1.49].

Şəxsiyyətin inkişafında tələbatın da rolu böyükdür. Qeyd etmək lazımdır ki, eyni bir ictimai mühit şəraitində yaşayan insanların da tələbatları eyni deyildir. İnsanların tələbatı onun konkret həyat şəraitindən, mənsub olduğu mühitdən, ixtisasından, işindən, ailə vəziyyətindən, kollektivdən asılıdır. Digər tərəfdən, ayrı-ayrı şəxslərin tələbatı, onların psixoloji xüsusiyyətlərindən asılıdır. Deməli, hər bir şəxsin tələbatı onun ictimai varlığı ilə şəxsiyyətin mühitindən və fərdi xüsusiyyətləri ilə müəyyənləşir.

Fərd heç bir halda başqa adamlardan tamamilə kənarlaşa bilməz və əgər o, özünə pislik edirsə, bu, heç olmasa, ona xüsusi yaxın olan adamlara, hətta çox vaxt onunla o qədər yaxın münasibətdə olmayan adamlara da çox, yaxud az dərəcədə ziyan verməyə bilməz. Əgər fərd öz qusurları, düşüncəsiz hərəkətləri ilə digər adamlara birbaşa ziyan vurmursa da, hər halda, pislik nümunəsi ilə ziyan yetirmiş olur. Ona görə də o, başqalarını haqq yolundan sapdırma, yaxud aldada biləcək hərəkətlərdən

çəkinməyə, "ədalətli olmağa" məcbur edilməlidir.

Psixoloji hazırlığımızın zəif olmasının əsas səbəblərindən biri odur ki, məşqçilik təcrübəmizdə psixoloji hazırlıq təlimləri yoxdur. Bu səbəbdən də, təbii ki, tələbələrin də psixoloji hazırlıq haqqında heç bir anlayış və təsəvvürləri olmur. Belə ki, bu gün məşqçilər idmançıların məğlubiyyətinin səbəbini çox asanlıqla fiziki və texniki hazırlığın üstünə yığırlar. Məşqçilər bilməlidirlər ki, psixoloji cəhətdən zəif olan idmançıya qorxu hissi gələndə onun bədənindəki əzələləri gərginləşməyə başlayır. Bu halda qolu açan və bağlayan antaqonist əzələləri eyni vaxtda işləyir və idmançı qolunu açmağa ihiqat qüvvə sərf edir ki, bu da onun tez və çox yorulmasına gətirib çıxarır. [2]

Başqa hazırlıqlar kimi, psixoloji hazırlıq da gündəlik məşq və nəzəri bilik tələb edir. Psixoloji hazırlığın artırılmasına nail olmaq üçün cəmiyyətlərdə və federasiyaların nəzdində psixoloji hazırlıq seminarları, mühazirələri keçirilməli, eyni zamanda imtahanlar təşkil edilməlidir. Bu seminarlara məşqçilər və böyük idmanın təmsilçiləri də qatıla bilərlər. Məsələn, hər hansı bir yazıçının və ya rəssamın yaratdığı obrazlara can verilsə, onların həyatda özlərini necə aparacaqlarını qabaqcadan söyləmək mümkün deyil. Lakin məşqçinin yetirdiyi hərtərəfli hazırlıqlı idmançılar cəmiyyətə və xalqa idman karyeralarından sonra da fayda verir, qurur, yaradır, yaşadırlar ki, bu da xalqın və millətin gözəl gələcəyi deməkdir. Onu da əlavə etməliyik ki, artıq idman güc mübarizəsindən ağıl və ruh mübarizəsinə keçmişdir. Əgər biz bu günün tələblərinə uyğun hazırlaşmasaq, çətin ki, arzuladığımız idman zirvələrinə çata bilək. Əgər biz bədənimizdən tonlarla tər töksək, ancaq beynimizi və ruhumuza məşq etdirməsək, gecə-gündüz çəkilən zəhmət öz bəhrəsini verməyəcəkdir. Bununla demək olar ki, əqlin və ruhun idmanda böyük rol oynadığını bir daha nəzərə çarpdırıb vurğulayaraq, məşqçilər bu cəhətlərin idmançılara

davamlı surətdə aşılmasına nail olmalıdırlar. [3].

Deyilənlərə əsasən, bunu da əlavə etmək olar ki, müasir idmançılar yarışa nəinki texniki, taktiki və fiziki cəhətdən hazırlaşmağı bacarmalıdırlar, onlar həm də özlərini psixoloji baxımdan mübarizəyə hazırlamağa qadir olmalıdırlar.

İradə insanda çox mürəkkəb psixoloji keyfiyyətdir. İradə insanda psixoloji dayanıqlığın, tarazlığın göstəricisi olmaqla, əsasən, insanın gənc yaşlarında formalaşır. İnsan qarşısına çıxan çətinlikləri dəf elədikcə öz qüvvəsinə inanır ki, bu yolla da onun iradəsi getdikcə möhkəmlənir. Bu çətinlikləri dəf etdikcə idmançı mənfi emosiyalarla qarşılaşır. Belə emosiyalardan rəqibdən, zədə almaqdan, udurmaqdan qorxmaq, tamaşaçılardan sıxılmaq və sair hissələri göstərmək olar. Belə hissələri idmançılara nəzəri dərsləri keçməklə, onlarda aydın bilik və təsəvvür yaratmaqla aradan qaldırmaq mümkündür. Nəzəri dərsləri genişləndirməklə idmançı geniş, müstəqil fikirləşmək bacarığına yiyələnir. Onda özünü idarəetmə, həm də nəzarət etmə və çıxışları təhlil etmək kimi bacarıqlar meydana çıxır ki, bu bacarıqlar da idmançının seçdiyi idman növündə zirvəyə qalxmasına bir təminatdır. Elə bunu demək kifayət edər ki, idmançı çıxışa hazırlaşanda onda qorxu hissi artır. İdmançıya elə gəlir ki, bu hissə ancaq onda olur. Lakin nəzəri dərslərdə idmançıya başa salınır ki, qorxu hissi rəqibdə də olur və ümumiyyətlə, bu hissə bütün canlılara aiddir, idmançı bunu ancaq şüurlu surətdə psixoloji tənzimləmələrlə özündən çıxara bilər. İdmançı bunu nəzəri yolla öyrənib qorxu hissini ruhundan çıxarmağın praktiki yollarını bilsə, onda o, bu hissə özündən uzaqlaşdırmağı tezliklə bacarar. Belə olduqda onu demək mümkündür ki, idmançıda onun əl-qolunu bağlayan qorxu hissi olmayacaq. Bunun əvəzində onda iradi hissələrdən olan məqsədyönlülük, mübarizlik, yaradıcılıq, müstəqillik, qətiyyətlilik, hünərlilik, səbirlilik və özünü ələ

almaq kimi bacarıqlar yaranmağa başlayacaqdır.

Ümumiyyətlə, bizim məşqçilər və idmançılar nəzəri hazırlığa itirilmiş vaxt kimi baxırlar. Birincisi, onlar belə düşünürlər ki, nəzəriyyə sözdü, dedin, uçdu. Çünki həmin dəqiqədə nəticəni görmürsən. Ancaq məşqçilər məşqin praktik hissəsini üstün tuturlar, o səbəbdən ki, orada hər bir iş real görsənir. Çoxsaylı tədqiqatlar göstərir ki, nəzəri dərslərin yüksəkliyi inamlı və daimi qələbədir. [4]

İdman psixoloqları, müəllimlər yarış şəraitində idmançıların zehni vəziyyətlərini optimallaşdırmağa yönəlmiş tətbiqi işlərdə psixotənzimləməyə çox diqqət yetirirlər. Onlar, haqlı olaraq düşünürlər ki, yarışlarda uğurlu çıxış etmək üçün psixotənzimin böyük əhəmiyyəti var.

Bəzi görkəmli idmançılar yarış zamanı vəziyyətlərini kifayət qədər adekvat qiymətləndirə və tənzimləyə bilirlər, bəzən bu prosesin mexanizmlərini tam olaraq dərk etmirlər. Yəqin ki, psixoloji tənzimləmə qabiliyyəti digərlərinə nisbətən onlara təbiətə daha çox verilir. Şübhəsiz ki, idmanla məşğul olmaq aspekti bu qabiliyyətin inkişafına kömək edir. Lakin idman təcrübəsi göstərir ki, hətdə yüksək səviyyəli idmançılarda belə, yarışlarda neqativ psixi vəziyyətlər müşahidə olunur. İdmançılarda lazımi bacarıqların olmaması səbəbindən, elmi-metodiki ədəbiyyatda təklif olunan psixotənzimləmə üsulları çox vaxt istənilən nəticəni vermir.

Psixotənzimləmə bacarıqları dedikdə, burada idmançının beynində müsbət və pozitiv surətlərin yaradılması, yəni optimal döyüş vəziyyətinin xüsusiyyətləri, diqqətin cəmlənməsi və saxlanması, ixtiyari olaraq əzələlərin yüksəlmə və azalma funksiyaları, eyni zamanda, idmançının psixi vəziyyətinin səfərbərlik və ya rahatlığın dəyişilməsi nəzərdə tutulur. [5]

Müxtəlif ixtisas və idman növlərində idmançılarda psixotənzimləmə vərdislərinin inkişaf etdirilməsinə və təkmilləşdirilməsinə yö-

nəlmış pedaqoji təcrübələrin nəticələri bunu göstərir ki, uzunmüddətli məşq prosesləri nəticəsində psixotənzimləmənin öyrənilməsi əsas, fərdi-ixtisaslaşmış və kompleks hissəli təlim proseslərini özündə əks etdirir. İdmançıların psixotənzimləmə hazırlığı hər mərhələdə mümkündür, lakin idmançıların sinir sisteminin yumuşaq olmasından, yarışlarda mənfəi göstəricilərin təcrübəsinin olmamasından, psixotənzimləmə hazırlığını ilkin idman ixtisaslaşma mərhələsində başlamaq məsləhətdir. Sonrakı mərhələlərdə fərdi təlim variantlarının inkişafı, formalaşmış bacarıqların qorunması və təkmilləşdirilməsi həyata keçirilməlidir. Bu vəziyyətdə məşq və yarış prosesləri daha effektiv keçəcəkdir.

Təlimin (təhsilin) baza hissəsi – psixotənzimləmə vasitələrinin və metodlarının sonrakı mənimsəməsi üçün vacib hissələrindən biridir. Psixotənzimləmə məzmununun metodlarına yiyələnmək üçün zəruri olan psixi proseslərinin (diqqətin, təsəvvürün, təxəyyülün, duyğuların) inkişafına və təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş məşqlərdən ibarətdir. Psixoloji tənzimləmə təliminin əsas hissəsi idman növü nəzərə alınmadan idmançılarda psixi proseslərinin inkişafını əhatə edir və ilkin idman ixtisaslaşma mərhələsində məşq prosesinə daxil edilir.

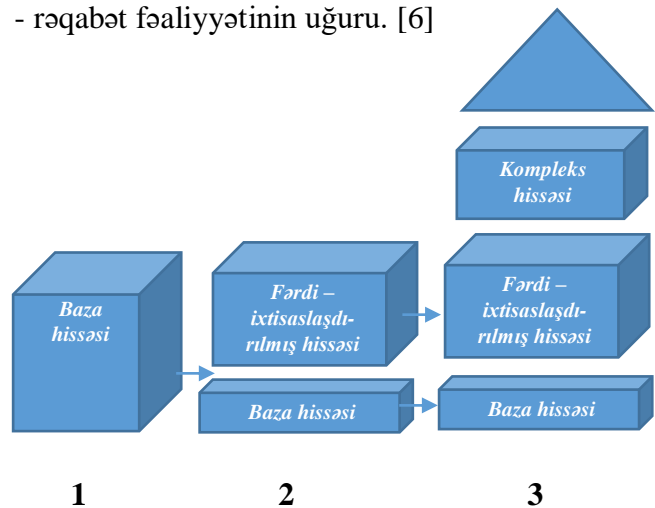
Psixotənzimləmə təliminin **fərdi-ixtisaslaşdırılmış hissəsi** psixikanın tənzimləmə mexanizmlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmişdir, idman növünün psixoloji xüsusiyyətlərini, yarışlardakı vəziyyəti və davranış xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla idmançıları fərdi seçimlərə görə hazırlamaq lazımdır. Psixotənzimləmə təliminin bu hissəsi (**baza hissə ilə birlikdə**) dərinlən idman ixtisası və idman təkmilləşdirilməsi mərhələlərində idmançılarla işləməkdə istifadə olunur.

Psixoloji tənzimləmə təliminin **kompleks hissəsi** aşağıdakıları özündə əks etdirir: uzunmüddətli idman fəaliyyəti zamanı idmançılarda əmələ gələn müəyyən stimullara (qıcıqlayıcı

cılara) qarşı mənfəi stereotipik (şablon) davranış reaksiyaları; ixtisaslaşdırma, idman növü və yaş xüsusiyyətləri. Kompleks hissə idmanın təkmilləşdirilməsi mərhələsində psixotənzimləmə təliminin **baza və fərdi – ixtisaslaşdırılmış hissələrinə** əlavə olaraq xidmət edir.

Təlim prosesində idmançılarda formalaşan psixotənzimləmə bacarıqları aşağıdakılara kömək edir:

- stres faktorlarına qarşı daxili gücün mübarizəsinin artması;
- yarış şəraitində optimal psixi vəziyyətin formalaşması və qorunması;
- yarışın müxtəlif vəziyyətlərində adekvat davranışın təzahürü;
- “Mən-konsepsiyası”nın formalaşması;
- rəqabət fəaliyyətinin uğuru. [6]



Şərti işarələr:

- 1 – ilkin idman ixtisaslaşma mərhələsi;
- 2 – dərinləşdirilmiş idman ixtisaslaşma mərhələsi;
- 3 – idmanın təkmilləşmə mərhələsi.

İdman hazırlığı mərhələsini nəzərə alaraq ümumi psixoloji hazırlıq prosesində idmançıların psixotənzimləmə təliminin məzmunu.

Bu gün böyük idmanda o idmançılar qələbə qazana bilərlər ki, onların fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, həm də yüksək səviyyədə nəzəri hazırlığı olsun. Nəzəri hazırlıq beynin və

ağlın inkişafına gətirib çıxarır ki, bu da idmançının əsas qüvvəsindən biridir. Bu deyilənlərdən belə bir nəticə çıxarmaq olar ki, idmançının ağlının gücünü artırmaq üçün onun nəzəri biliyini çoxaltmaq gərəkdir. Belə ki, idmançının seçdiyi idman növünün bütün sirlərinin və incəliklərinin nəzəri cəhətdən öyrənilməsinə nail olmaq lazımdır. İdmançının psixoloji qüvvəsini artırmaq üçün isə onun ruhu yüksəldilməlidir. Başqa sözlə desək, yüksək psixoloji hazırlıqdan ötrü idmançıdan əxlaqi, mənəvi və iradi cəhətdən möhkəmlik tələb olunur. İdmanın əsas komponentlərindən olan nəzəri və psixoloji hazırlıq bir-birinə daha yaxındır. İdmançılarımızın müəyyən dərəcədə texniki, taktiki və fiziki hazırlığı var. Daha çox çatışmayan cəhətlər isə psixoloji və nəzəri hazırlıqla bağlıdır. Əgər biz idmançılarımızda bu sahələri artırmağa bilsək, onlarda paralel surətdə texniki, taktiki və fiziki hazırlığın da yüksəldiyini hiss edəcəyik.

Ədəbiyyat

1. **Əzimova R.C.** *İnsanşünaslıq XXI-əsrin elmidir.* Bakı, 2012.
2. **Əliyev K.** *İdmançının qələbə psixologiyası,* Bakı, 2008.
3. **İsmayılov T.M., Qurbanov X.K.** *Ali məktəp psixologiyası (Dərslük),* Bakı, 2011.
4. **Qurbanov X.K.; İsmayılov T.M.** *Azərbaycanda idman psixologiyasının bəzi aktual problemləri.* Bakı, 2008.
5. **Əliyev K.O.** *İdmanda psixoloji hazırlığın rolu.* Birinci Respublika Elmi-Praktik Konfransının materialları. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutu, Bakı, 1996.
6. **Смоленцева В.Н.** *Сибирский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта,* Омск. Статья «Концептуальные основы развития и совершенствования умений психорегуляции у спортсменов в процессе многолетней подготовки»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В ПРОЯВЛЕНИИ СТРАХА И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

д. ф. по психологии, доц. Н.А.Мамаева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Социальных наук»

Аннотация: В процессе формирования личности, объективно существующие в обществе материальные, духовные ресурсы и нормы поведения подчиняются субъективным отношениям. Этот процесс охватывает всю совокупность взаимодействий личности и общества, формирующих то или иное качество в человеке. Сегодня тренеры легко связывают причину поражения спортсменов с физической и технической подготовкой. Теоретическая и психологическая подготовка, являющаяся одной из основных составляющих спорта, которые по сути очень близки и взаимосвязаны друг

с другом. Большинство недостатков также связано с теоретической и психологической подготовкой. Если мы сможем расширить эти области у наших спортсменов, мы почувствуем, что их техническая, тактическая и физическая подготовка повысились параллельно с психологической подготовкой. Если спортсмен изучит это теоретически и узнает практические способы избавления от страха, он скоро сможет избавиться от него.

Ключевые слова: личность, спортсмен, психологическая подготовка, психорегуляция, победа.

PSYCHOLOGICAL LIMITATIONS OF THE ATHLETE'S PERSONALITY IN THE MANIFESTATION OF FEAR AND WAYS TO OVERCOME IT

N.A.Mamayeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social Sciences

Annotation: In the process of personality formation, material, spiritual resources and norms of behavior objectively existing in society are subject to subjective relationships. This process covers the entire set of interactions between the individual and society, which form a particular quality in a person. Today coaches easily associate the reason for the defeat of athletes with physical and technical fitness. Theoretical and psychological training, being one of the main components of sports, are essentially very close and inter-

connected with each other. Most of the shortcomings are also associated with theoretical and psychological training. By expanding these areas for our athletes, we will improve their technical, tactical and physical fitness in parallel with the psychological preparation. If an athlete studies theoretically and learns practical ways to get rid of fear, he will soon be able to get rid of it.

Keywords: *personality, athlete, psychological preparation, psychoregulation, victory.*

DİSKURS, NUMERATİV SÖZ VƏ NİTQ AKTI

Ü.T. Yusubova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Sosial elmlər kafedrası, baş müəllim
ulviya09081974@gmail.com

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə leksik və frazeoloji numerativlərin diskurs şəraitində işlənmə xüsusiyyətləri öyrənilir. Numerativlər nitq formulu kimi diskursiv funksiyaları da yerinə yetirir, adresatın fikir və reaksiyalarını doğurur. Nitq formulu kimi numerativlər, deyildiyi kimi, illokutiv gücə malikdir. «nitq formulu başlanğıc, orta və son qruplarına bölünür» Məs. poeziya dilində həmin xüsusiyyəti görmək olur. Xüsusən də, nitq aktı prosesində həmin vahidlərin əmələ gətirdiyi praqmatikfunksional və semantik-üslubi məqamlar müəyyənləşdirilir.

Açar sözlər: *diskurs, numerativ frazeoloji vahid, nitq aktı, say, numerativ komponent, praqmatik situasiya.*

Giriş: Diskurs sosio-mədəni komponentdir, dil formalarından mürəkkəb vahidlərlə, mənə və hərəkətlə, kommunikativ hadisə və nitq aktı ilə qarşılıqlı əlaqə və münasibətdədir. Həmin münasibət praqmatik situasiyalarda yaranır. Praqmatika - numerativlərin kontekstdən asılı olan mənalarını öyrənir. Bu o deməkdir ki, praqmatika semantikanın əhatə olunmadığı mənaları tədqiq edir. Praqmatika numerativ sözlərin bildirdiyi mənaları, gerçək mübadilədə danışanın dinləyənə nə cür işlənməsini öyrənir. Numerativlərə praqmatik baxımdan yanaşanda aşağıdakılar diqqət mərkəzinə çəkilir: a) adresatın və adresatın praqmatik xü-