

İDMANÇILARIN PSIXOFİZIOLOJİ VƏZİYYƏTİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

N.E. Şahmalızadə, b.ü.f.d. V.A. Adıgözəlova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
nubar.shahmalizada2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə idman mütəxəssislərinin idmançıların xüsusi psixoloji hazırlığı və yarış zamanı psixoloji dəstəyindən bəhs edilir. Araşdırmalara görə həm qələbə, həm də məğlubiyyət birbaşa psixoloji faktorla bağlı olan məsələdir. Belə ki, bir idmançının hazırlıq və uğurlarını psixoloji komponentini qiymətləndirməmək bir çox mənfi nəticələrlə sonlana bilər: həddindən artıq stress, yarış zamanı lider mövqeyini itirmə riski və s.

Açar sözlər: *boks, psixoloji hazırlıq, idman məşqi, yarış, idmançının rəqibi, psixoloji və fiziki stress.*

Müasir dövrümüzdə insan haqqında ən mühüm elm kimi diqqət cəlb edən elmlərdən biri psixologiyadır. Sözsüz ki, insanların həyatında elə bir sahə yoxdur ki, psixologiya elminin ora bir nüfuzu olmasın. İdmançıların psixologiyasına toxunduqda görə bilərik ki, hər bir idmançının fəaliyyəti üçün onların psixologiyası çox böyük vəhdət daşıyır. Bildiyimiz kimi “Psixologiya” – yunan sözü olub 2 hissədən ibarətdir: Psyuxə – ruh və loqos – elm, yəni ruh haqqında, ruhu öyrənən elmdir. Ruhi, fiziki və əqli vəhdəti yaratmaq bacarığının insana nə qədər qeyri-adi imkanlar verdiyinə misal olaraq Meksikada 1968-ci il Olimpiya oyunlarında Bob-Bimonun 8 metr 90 santimetr uzunluğa tullanmasını göstərmək olar. Jurnalistlər bu sıçrayışı “kosmik sıçrayış” adlandırmışlar. Psixoloqlar onun belə yüksək psixoloji və fiziki hazırlığa malik olmasını təsadüfi hal kimi qiymətləndirirlər. Çünki Bob-Bimon öz rekordunu bir daha təkrarlama bilməyib. Deməli, o, öz hazırlığını şüurlu surətdə idarə edə bilsəydi, rekordunu daim təkrarlardı. Bir çox möhtəşəm qələbə və ya sensasiyalı məğlubiyyət çox vaxt idmançının və ya bütövlükdə komandanın zehni hazırlığından asılıdır [2,s.18].

İlk dəfə idmançıların psixoloji hazırlığı problemi sovet idman psixologiyasında 1956-cı ildə İdman Psixologiyası üzrə 1-ci Ümumittifaq Konfransında irəli sürülmüşdür. Təlimin bu bölməsi kompleks pədaqoji prosesin ayrılmaz bir hissəsi olaraq qəbul edilməyə başladı və 1956-cı ildən psixoloji hazırlıq adlandı. Psixoloji hazırlıq psixologiyanın elmi nailiyyətlərindən istifadə etmənin, idman fəaliyyətinin effektivliyini artırmaq üçün onun vasitələrinin və metodlarının tətbiqinin aspektlərindən biridir. Bu baxımdan psixoloji hazırlıq idmanın psixoloji mədəniyyətinin təkmilləşdirilməsi və idman elmlərinin fənlərarası qarşılıqlı əlaqəsi ilə sıx bağlıdır [4, s.5]. Məşqləri planlaşdırarkən, idmançıların və komandaların hazırlığını qiymətləndirərkən, yüklərin xüsusiyyətlərini təyin edərkən, məşqçilər və idmançılar daim quruluşu, yəni məşq növləri və bu tip əlaqələr haqqında məlumatları bilmək ehtiyacı ilə üzləşirlər (Cədvəl 1). Ümumi psixoloji hazırlıq idmanda əsas olmaqla, insan fəaliyyətinin bir çox başqa növlərində qiymətləndirilir. Xüsusi psixoloji hazırlıq idmançıların zehni keyfiyyətlərinin, şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin formalaşmasına və inkişafına diqqət yetirməklə, idman fəaliyyətinin xüsusi, spesifik şəraitində uğur qazanmağa kömək etməklə xarakterizə olunur [5, s.16].

Cədvəl 1

| Psixoloji hazırlıq | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| Ümumi | Xüsusi |
| Uzun bir məşq prosesi | Bu yarışma üçün |
| Güclü iradəli | Müəyyən bir rəqibə |
| Sosial-psixoloji | Təlim mərhələsinə |
| Hərəkət koordinasiyasının inkişafı | Situasiyalı dövlət idarəetməsi |
| Ümumiyyətlə yarışlara | |
| Öz-özünə təhsil | |
| Qarşılıqlı korreksiya | |

Boksçuların yarışa psixoloji hazırlıqlarına aşağıdakıları daxil etmək olar [13, s. 254-255]:

- yarışmadan iki - üç həftə əvvəl başlayan erkən psixoloji hazırlıq;
- tamaşalara dərhal hazırlaşmaq (yarışma günü);
- turnir zamanı psixoloji hazırlıq;
- turlar arasında psixoloji hazırlıq;
- rinqdəki çıxışların bitməsindən sonra psixoloji təsir.

Boksda psixoloji hazırlığın bir neçə xüsusiyyətləri vardır [7, s. 59-63]:

- şəxsi hərəkətlərə görə komanda qarşısında məsuliyyət;
- rəqabət zamanı çoxlu güclü qarışıqlıq faktorları;
- idmançılığın güclü şəkildə ifadə olunan komponentləri və məqsədə çatmaq üçün qarşılıqlı əlaqələri (texnika, taktika, fiziki və psixoloji hazırlıq);
- turnirlərin mürəkkəbliyi (döyüşlər arasındakı fasilələr bədəni tam bərpa etmək imkanı vermir, çoxlu turnirlər, bədən çəkisinə nəzarət, zədələrin qarşısının alınması və s.).

Bir boksçunun qarşıdakı döyüşə psixoloji hazırlığı təbii olaraq müəyyən bir yarışda həll edilməli olan vəzifələrdən asılıdır. Bunlara daxildir [8]:

- qarşıdakı yarışın idman tapşırıqlarının orijinallığı haqqında məlumatlılıq;
- rəqiblərin güclü və zəif tərəflərini öyrənmək və bu xüsusiyyətlərə uyğun hərəkətlərə hazırlaşmaq;
- qələbə qazanmaq üçün güclü və qabiliyyətli olduğuna inamın formalaşması;
- qarşıdakı rəqabətin səbəb olduğu mənfi duyğuları aradan qaldırmaq və döyüşə psixoloji hazır vəziyyət yaratmaq; maksimum iradi və fiziki stressə hazır olmaq və onları rəqabətdə göstərmək bacarığı;
- bir döyüşdən sonra mümkün qədər istirahət etmək və sonrakı döyüşə yenidən səfərbər olmaq qabiliyyəti.

İdmançılar üçün psixoloji hazırlıq vəziyyəti xüsusi bir rol oynayır və döyüşdə həlledicidir. Rinqə çıxma ərafəsində həddindən artıq həyəcanın öhdəsindən gələ bilməyən, qabiliyyətindən əmin olmayan idmançı, döyüş zamanı tez hərəkətə keçə və rasionallıq hərəkət edə bil-

məyəcəkdir. Əksinə, bir boksçu yaxşı psixoloji hazırlıqlı, sakit, özünə güvənirsə, döyüşdəki əhvalını və hərəkətlərini asanlıqla idarə edərsə, səfərbər ola, vəziyyəti güclü amillərlə də düzgün qiymətləndirə biləcəkdir [3, s. 26]. Məşq zamanı bir insan gündəlik normaları aşan stress yaşayır. Çox vaxt, xüsusən də yarışlarda bu stresslər həddindən artıq ola bilər. Qeyd etmək vacibdir ki, bu cür fiziki və psixoloji stresslərin bədən tərbiyəsi və idmanda sistemli şəkildə istifadəsi onların vərdiş halına gəlməsinə səbəb olur. Bu, şübhəsiz ki, müsbət təsirdir, çünki sağlamlığın yaxşılaşdırılmasına, səmərəliliyin artmasına, fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin inkişafına, idmanda isə idman nəticələrinin artmasına kömək edir. Hansı idman növü olmağından asılı olmayaraq, məşqçi hər zaman idmançı ilə gizli ünsiyyətdə olmalıdır, söhbət etməli, inandırıcı nümunələr və bənzətmələr etməlidir. İdmançının şəxsiyyətinin psixoloji xüsusiyyətlərindən ən önəmlisi motivlərdir. Fərdin fəaliyyətinin təhlili, fəaliyyətin motivlərinin təhlili ilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır. İdman fəaliyyətinin motivləri aşağıdakılardır [5, s. 34]:

- ilkin mərhələnin motivləri;
- ixtisas mərhələsinin motivləri;
- ən yüksək idman ustalığı mərhələsinin motivləri.

İdman yarışları idmançının motivasiyasının inkişafına əhəmiyyətli təsir göstərir. Mükafatlar, idman titulları, məşq səylərinin həyata keçirilməsi, özünü təsdiqləmə və digər təşviqlər şəxsiyyətin formalaşmasına və dinamikasına təsir göstərir. Obyektiv rəqabət vəziyyətləri eyni zamanda bir məqsədə çatmağın bir yolu kimi çıxış edir, bunun sayəsində motivasiya daha spesifik, hədəfli bir rəqabət mənası qazanır. Bir insanı yarışlara qatılmağa təşviq edən, qələbə üçün səy göstərən motivlərin hədəf qrupu olaraq rəqabət qabiliyyətinin formalaşdırılması idmançının məşqinin vacib bir tərkibidir [1, s. 7]

İdmançının psixi gərginliyinin səbəbi onun qarşısında duran vəzifənin mürəkkəbliyi və onun həlli, yəni, qarşısına qoyulan məqsədə nail olmaq, mümkünliyində qeyri-müəyyənliyi ola bilər. Bu vəziyyətdə idmançıya olan tələbləri azaltmaq daha düzgündür. Belə ki, id-

mançı qarşısına çətin məqsədlər qoyursa, yüksək istəkləri varsa, vəzifə daha da çətinləşir. İdmançının istəklərinin səviyyəsini yalnız inandırmaqla azaltmaq mümkündür, lakin bu xoşagəlməz nəticələrlə, demobilizasiya və idmançının mübarizədən çəkilməsi ilə doludur. Buna görə də, idmançının düşüncələrinin istiqamətini idman nəticəsi və gülüş ideyasından dəqiq, texniki cəhətdən düzgün məşqə, taktiki cəhətdən bacarıqlı döyüşə dəyişdirmək daha yaxşıdır. İdmançını nəticələr haqqında deyil, onlara çatmağın yolları haqqında düşündürmək daha yaxşı nəticə ilə sonlanacaqdır [2, s. 40].

ƏDƏBİYYAT

1. Əbiyev Q.Ş. *Boksçuların xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərinin fizioloji təhlili*, ADBTİA-nın Elmi Xəbərləri, Bakı, 2012, №1.
2. Kazım Əliyev *İdmançının qələbə psixologiyası*, Bakı, "Ozan", 2008.
3. Hüseynov E.A., Mərdanov N.A., Abdullayev N.S. *Boksda hərtərəfli hazırlığın elmi-metodik əsasları*, Bakı, 2012.
4. Hüseynov E.A. *Boksda məşq və yarış fəaliyyətinin strukturu və məzmunu*, Bakı, 2011.
5. Ахатов А.М., Работин И.В. *Психологическая подготовка спортсменов*, Набережные Челны, 2008.
6. Tomas İsmayilov, Сəmilə Мəммədova, *İdman psixologiyası*, Bakı, "Maarif", 2002.
7. Градополов К.В. *Бокс: Учебник для институтов физической культуры*. М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. *Бокс*. Ежегодный справочник для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2000, 4 вып.
9. Пуни А.Ц. *Особенности процесса психологической подготовки к соревнованиям: Учеб. пособие для институтов физической культуры*. Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни.: М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Кретти Б. *Психология в современном спорте*. Б. Кретти: М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Кадочников А.А. *Психологическая подготовка к рукопашному бою*. А.А. Кадочников: Феникс, Москва, 2003, 304 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Н.Е. Шахмализаде, д.ф.б.н. В.А. Адигезалова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
nubar.shahmalizada2020@sport.edu.az

Аннотация. В статье рассматривается специальная психологическая подготовка специалистов в спорте и психологическое сопровождение спортсменов во время соревнований. Согласно исследованиям, и победа, и поражение напрямую связаны с психологическими факторами. Таким образом, отсутствие оценки психологической составляющей подготовки спортсмена и успе-

ха может привести к множеству негативных последствий: чрезмерному стрессу, риску потери лидирующей позиции во время забега и так далее.

Ключевые слова: бокс, психологическая подготовка, спортивная тренировка, скачки, соперник спортсмена, психологическая и физическая нагрузка.

STUDY OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONDITION OF ATHLETES**N.E. Shahmalizade, PhD V.A. Adigozalova***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
nubar.shahmalizada2020@sport.edu.az

Annotation. The article discusses the special psychological training of athletes by sports professionals and their psychological support during the competition. According to research, both victory and defeat are directly related to psychological factors. Thus, failure to assess the psychological component of an athlete's training and success can lead to many

negative consequences: excessive stress, the risk of losing the leading position during the race, etc.

Keywords: *boxing, psychological training, sports training, racing, athlete's opponent, psychological and physical stress.*