

İDMANÇININ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞININ İSTİQAMƏTLƏRİ HAQQINDA

Ş.G. Abdurəhmanov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Kütləvi tətbiqi idman növləri kafedrası

shamil.abdurahmanov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Yüksək dərəcəli idmançıların idmanla məşğul olmayanların xüsusiyyətləri ilə müqayisəsi güclü idmançılar üçün tipik olan dörd xarakterin müəyyən edilməsindən psixikanın keyfiyyəti və psixoloji hazırlığın istiqamətlərindən, yüksək nailiyyətli idmanda müvəfəqiyyəti təyin edən psixiki keyfiyyətlərdən bəhs edilir. Yüksək dərəcəli üzgüçülərin yüksək intellektual səviyyəyə malik olmaları, onların fərqləndirici cəhətləri psixoloji hazırlığın idmançının intellektual göstəricisi ilə sıx bağlılığı qeyd edilir. Məşqçilik fəaliyyətinin səmərəliyinin işçi modelində məşqçinin şəxsiyyəti, professionallığı və davranış xarakteristikasına aid olan müxtəlif amillər, onun idmançıya qarşı davranışını və təsirini öncədən müəyyən edir. İdmançının psixoloji hazırlıq səviyyəsini qabaqlayan keyfiyyət haqqında təsəvvürün genişlənməsinə kömək edən məlumatlar verilir.

Açar sözlər: *idmançı, şəxsiyyət, məşqçi, psixoloji hazırlıq, məşq, psixi keyfiyyət, üzgüçü.*

Müasir dövrdə ən aktual problemlərdən biri idmançının psixoloji hazırlığında olan problemlərdir. Yüksək səviyyəli idmançıların psixoloji hazırlığı zəif olduqda onların beynəlxalq yarışlarda çıxışı zamanı malik olduqları potensiallarını tam istifadə edə bilmirlər. Psixologiya sahəsində fikir bildirən ABŞ milli komandasının baş məşqçisi Ceyms Kaunsilmen qeyd edir ki, “məşqçinin intellekti onun fiziologiya, biomexanika sahəsində bilik səviyyəsi üzgüçülərin hazırlığında nailiyyətin əldə edilməsinə birbaşa aiddir. Lakin süurun inkişafının, dərin biliyin, əməksevərliyin yüksək səviyyəsi məşqçilik fəaliyyətində nailiyyət üçün

kifayət deyil. Mən hiss edirəm ki, məşqçiik fəaliyyətində nailiyyətin ən vacib hissəsi psixologiya sahəsi üzrəinə düşür”.

İdmançının psixikası məşq və yarış fəaliyyəti prosesində əhatə dairəsi ilə aktiv qarşılıqlı fəaliyyət şəraitində təkmilləşdirilir. İdmanda uğur müəyyən dərəcədə idmançının fərdi psixoloji xüsusiyyətindən asılıdır. İdmanın konkret növü isə ona müəyyən tələblər təqdim edir və bununla yanaşı yarış fəaliyyətini müvəfəqiyyətlə həyata keçirmək üçün lazım olan şəxsi keyfiyyətlərini formalaşdırır.

Yüksək dərəcəli idmançıların fərdi xüsusiyyətlərinin aşağı dərəcəli idmançılar, həmçinin ümumiyyətlə idmanla məşğul olmayanların xüsusiyyətləri ilə müqayisəsinin tədqiqi, güclü idmançılar üçün tipik olan dörd xarakterini müəyyən etməyə imkan vermişdir:

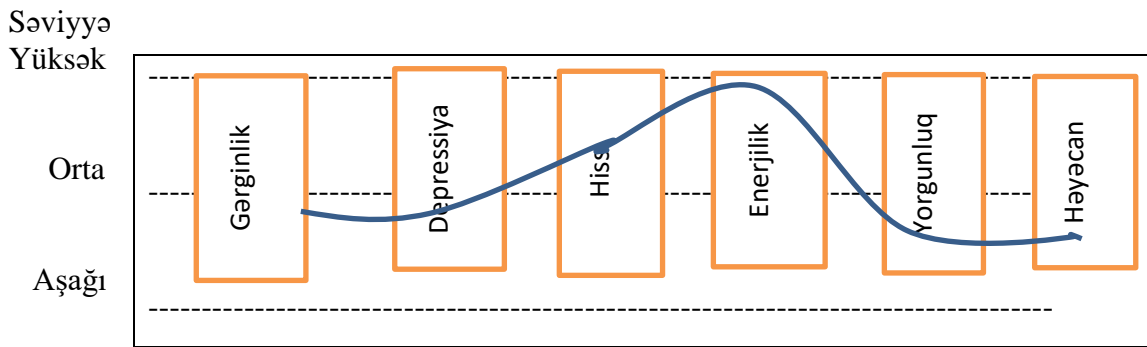
- üstünlük və özünə inanma hissi;
- inadçılıq;
- emosional dayanıqlıq;
- yüksək məqsədyönlülük
- yarış aqresivliyi [1].

Aşağı və orta dərəcəli idmançılarla müqayisədə yüksək dərəcəli idmançılara gərginləşmiş diqqət, situasiyanı dərk etmə və qiymətləndirmə bacarığı, həyacanı, narahatlığı, yaranan cətinliyi dəf etmə bacarığından meydana çıxan səmərəli dərk etmə fəaliyyəti xasdır. Eyni zamanda rəqabət, üstünlük, özünəinamlıq, inadlığın kəskinləşmiş hissiyatı, uyğun olmayan davranış hərəkəti ilə təhlükəlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, məşq və yarış fəaliyyətinin təsiri altında müəyyən psixodinamiki xüsusiyyət formalaşır, hansı ki, bir tərəfdən xüsusi qabiliyyətin inkişafına kömək edir, digər tərəfdən isə idmançının fəaliyyətinin fərdi stilinin formalaşmasının əsası sayılır. Birinci baxışda hərəkəti vəzifələrin səmərəli həllinə mənfi təsir göstərən bəzi belə xüsusiyyətlər sürət qabiliyyətinin yaranmasını optimallaşdırma, işləmə prosesini sürətləndirməyi, ekstremal şəraitdə

funksional sistemin fəaliyyətinin mütəhərrikliyini təmin edə bilər və s. [2].

Müxtəlif idman növlərində, idman nəticələri və şəxsiyyətin ayrı-ayrı xarakteristikaları arasında qarşılıqlı əlaqənin tədqiqi [3]. Göstərdi ki, dörd xarakter çox vaxt idmançının məşq və yarış fəaliyyətində davranışının sə-

mərəliliyini öncədən dəqiq müəyyən etmir. Lakin, yüksək dərəcəli idmançılar, şübhəsiz orta və aşağı dərəcəli idmançılarla müqayisədə daha sağlam əhval-ruhiyyə ilə fərqlənirlər [şə.k.1.].



Psixoloji xüsusiyyət

Şəkil 1. Yüksək dərəcəli idmançının şəxsiyyətinin profili.

İdman nailiyyətinin səviyyəsi ilə məşq və yarış fəaliyyətində meydana çıxan mürəkkəb quruluşla konkret xüsusiyyətə malik kompleks psixiki keyfiyyətlər sıx bağlıdır. Belə keyfiyyətlərə aşağıdakıları aid etmək olar:

- iradənin müxtəlif təzahürü;
- məşq və xüsusi ilə yarış fəaliyyətində stress situasiyasına idmançının dayanıqlığı;
- hərəkətin psixiki tənzimlənməsi, səmərəli əzələ koordinasiyası ilə təmin edilmə bacarığı;

- vaxt çatışmazlığı şəraitində məlumatı qəbul etmək və işləyib hazırlamaq qabiliyyəti;
- məkan-zaman antisipasiyanın təkmilləşdirilməsi idmançının texniki-taktiki hərəkətinin səmərəliliyini yüksəldən faktor kimi;
- partnyor və rəqiblə qarşılıqlı fəaliyyətdə öz davranışı və hərəkətlərini idarə etmək bacarığı.

İdmançının psixoloji hazırlıq səviyyəsini qabaqlayan keyfiyyət haqqında təsəvvürün genişləndirilməsinə 2-ci şəkildə təqdim edilən məlumatlar kömək edə bilər.

Özüqaytarma		
Lazım olanda hamısını ver. Yaxşı idmançı lazımı situasiyada özünün bütün güc və imkanlarını 100% sərf edir.		
Qalibin instinkti(duygusu)	Özünəinam	
Heç vaxt təslim olma; məğlubiyyətlə heç vaxt razılaşma; axıracan mübarizə apar. Heç vaxt yarışma arzusunun itirmə.	Heç vaxt rəqibi zəif sayma, həm də olduqca çox qiymətləndirmə. Əgər sən yaxşı hazırlamısan özünə inadlıq və inam gələcək.	
Fiziki vəziyyət	Taktika	Texnika
Koordinasiya və güc, məşqə, istirahətə, qidaya diqqət.	Əgər lazım olsa qələbə naminə şəxsi nailiyyətini qurban ver.	Bütün texniki fəndlərə yiyələn və bil. Texnikalısən-deməli yaxşı hazırlıqlısən.

Özünənəzarət <i>bacarığı</i>	Özünüənqid	İntizamlıq		Xasiyyət
Öz hissiyatını həmişə nəzarət altında saxla, düşüncəliyi və idraklığı saxla.	Həmişə obyektiv ol. Özünün zəif yerini bil və onu dəf etməyə çalış.	Komandanın marağını hər şeydən üstün tut. Hər şey onun qayda-qanununa tabe olmalıdır.		Realist ol və nəzərdə tutulmuş məqsədə tərəf sürətlə get, öz fikrində möhkəm dayan.
Enerji	Dostluq	Reallıq	Əməkdaşlıq	İntizam
Heçnə havayı verilmir. Hər müvəffəqiyyət iş tələb edir. Tam təminəlmə hissiyatı, ağır, ancaq düşünülmüş və planlaşdırılmış işin icrasından sonra gəlir.	Qarşılıqlı diqqət və hörmət.	Özünə və bütün ətrafındakılara münasibətdə real ol. Özünə və başqalarına hörmət et.	Ehtiyacı olanlara kömək et, həmişə problemə yeni tərəfdən baxmağa çalış.	Məşğul olduğun işə can qoy və başqalarında buna məcbur et.

Şəkil 2- Yüksək nailiyyətli idmanda müvəffəqiyyəti təyin edən psixiki keyfiyyətlər.

İradə insan şüurunun aktiv tərəfi kimi, onun davranışını və mürəkkəbləşmiş şəraitdə fəaliyyətini nizamlayır və üç quruluş komponentinə malikdir:

- idrak (dərk etmə) – düzgün qərarın axtarışı;
- emosionallıq- ən öncə fəaliyyətin mənəvi motivləri əsasında özünə əminlik;
- icracı- şüurlu özünü məcburetmə vasitəsilə qərarın faktiki icrasının nizamlanması.

İradi hazırlığın quruluşunda məqsədə nail olma, qətiyyətlik və cəsarətlik, israrlıq və inadçılıq, sərbəstlik və təşəbbüskarlıq kimi keyfiyyətləri ayırd edirlər. Məşq yükü, yarışlarda rəqabətin ən yüksək səviyyəsi ona gətirib çıxarır ki, idmançı müxtəlif psixiki təzahürə malik olan xeyli stressə məruz qalır. Narahatçılıq, həyəcan, qorxu koordinasiya qabiliyyətinin səviyyəsini aşağı salan, gərəksiz əzələ gərginliyini yüksəldən, yorğunluğun artmasına təsir edən, bərpaedici reaksiyanı ləngidən, diqqətin cəmləşməsini pisləşdirən fizioloji dəyişiklikləri stimullaşdırır. Öz növbəsində, bu dəyişiklik geriyə əlaqə prinsipi üzrə, idmançının diqqətinə, onun hissiyatına, fikrinə, stressin neqativ təsirini artırmaqla təsir edir.

İdmanın hər növünün məşq və yarış fəaliyyətinin xüsusiyyətləri müxtəlif psixiki keyfiyyətin təzahürünü və quruluşunu müəyyən edir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, psixiki keyfiyyət bir tərəfdən idman nailiyyətinin sə-

viyyəsini şərtləndirən daha əhəmiyyətli faktorlar sırasındadır, digər tərəfdən isə idmanın konkret növündə məşq olmaq nəticəsində formalaşır.

Yüksək dərəcəli üzgüçülər, onlara idmanda öz yerini, idman nailiyyətinin sosial əhəmiyyətini, məşq vəzifələrinin həllinə yarıdıcı yanaşmağı dərk etməyə imkan verən, ol-duqca yüksək intellektual səviyyəyə malikdirlər. Bundan başqa, onların fərqləndirici cəhəti, öz fəaliyyətlərinə əminliyi, öz imkanları haqqında dəqiq təsəvvürün olması, onları təkəbərəbərabər yox, həm də daha güclü rəqiblərlə mübarizədə tam mobilizə etmək bacarığı, emosional dayanıqlıq və özünənəzarət qabiliyyəti sayılır.

Ümumiyyətlə, psixoloji hazırlıq idmançının intellektual göstəricisi ilə sıx bağlıdır: məşq və yarış prosesində vəzifənin səmərəli həllinə diqqəti cəmləşdirmək, biliyi səmərəli qavramaq bacarığı; xüsusilə mürəkkəb situasiyalarda məntiqli, ardıcıl və qeyri-standart təfəkkürlə; müşahidə və mənimsənilmə nəticəsində alınmış məlumatı operativ işləyib hazırlamaq və onu uyğun olan fəaliyyətdə həyata keçirmək bacarığı. Psixoloji hazırlığın səviyyəsi müəyyən həddə diqqətin tipi ilə təyin edilir, hansı ki, onun həcmindən və fikri bir yerə cəmləşdirməsindən asılıdır.

Diqqətin birinci tipi, böyük həcm və daxili istiqamətlə (idmançının duyğusu, onun

hissi, fikri) xarakterizə edilir. İkinci tip diqqət üçün, həmçinin, böyük həcmli diqqət xarakterikdir. O, xarici amillərin böyük sayını nəzərə almaqla qərar qəbul etməli olan idmanaçılar üçün əlverişlidir. Üçüncü tip böyük olmayan həcm və xarici cəmləşdirmə aiddir. Belə diqqət bir neçə obyektə və yaxud hərəkətə reaksiya verməyə, tez qərar qəbul etməyə imkan verir ki, bu da oyunlarda təkmübarizliklə, mürəkkəb koordinasiya idman növlərində çox vacibdir. Dördüncü tip böyük olmayan həcmli və daxili cəmləşdirmə ilə fərqlənir. Diqqətin birinci və dördüncü tipləri üzgüçülükdə uğurlu məşq və yarış fəaliyyəti üçün xüsusilə əhəmiyyətlidir. Burada hərəkətin dinamik, məkan və zaman xarakteristikasını, funksional vəziyyəti, yorulma və bərpanın inkişaf proseslərini, hərəkətin səmərəli icrasına hazırlığı, hiss etmə və dəqiq qiymətləndirmə qabiliyyəti olduqca vacibdir. Üzgüçünün diqqətin bir tipindən digərinə keçmək, diqqətin həcmi və istiqamətinə nəzarət etmək bacarığı, psixoloji hazırlığın vacib tərkib hissəsi sayılır və diqqətin plastikliyi kimi xarakterizə olunur. Yüksək dərəcəli üzgüçülər, məşq və yarış fəaliyyətinə diqqətin istiqamətini əhəmiyyətli dərəcədə dəyişməyə qadirdilər. Onlar, hərəkətin, tənəffüsün, yorğunluq şəraitində və gərgin iş zamanı əzələ fəaliyyətinin əsas xarakteristikalarına diqqətlə nəzarət edir və eyni zamanda xarici qıcıqlara yayınmağa, situasiyanın dəyişməsinə adekvat reaksiya verməyə qadirdilər.

Üzgüçülərin məşq və yarış hərəkətlərinin səmərəli icra edilməsində diqqətin kənar qıcıqlara yayınmasından qaçmaq bacarığı olduqca vacib sayılır. Diqqəti yayındıran amillərdən biri, əminsizlik və narahatçılıq, qorxu hissi sayılır. Bu emosional reaksiyalar idmançının diqqətini kənar fikirlərə yayındırır, hərəkət fəaliyyətinin keyfiyyətini aşağı salır [4].

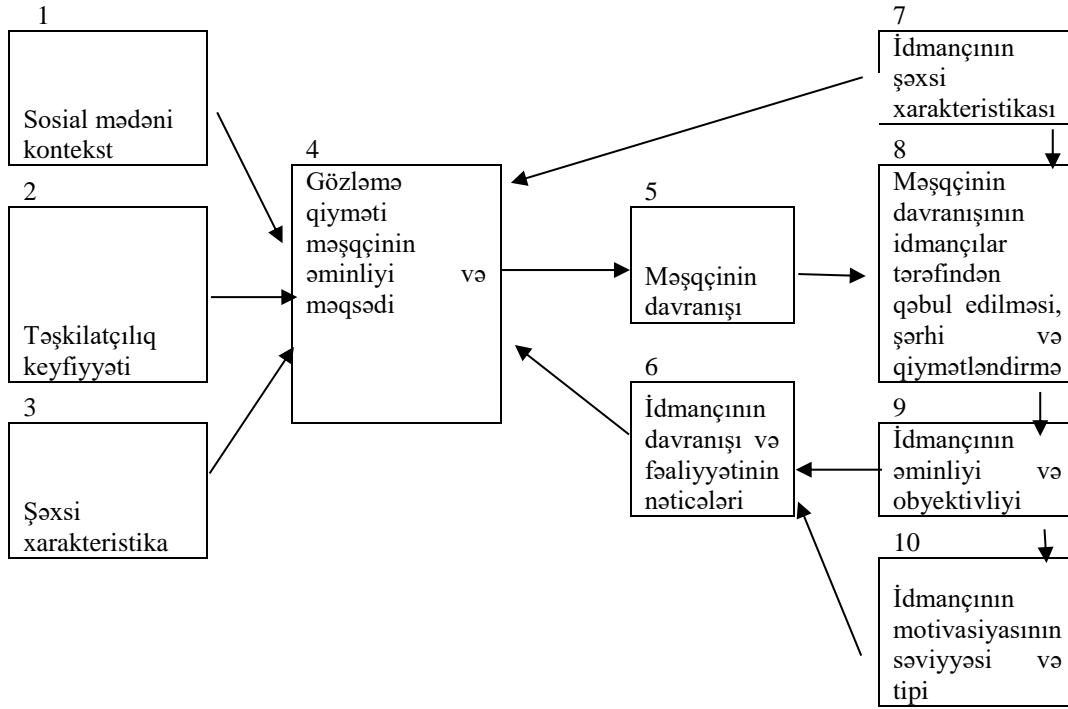
Üzgüçülərin psixoloji hazırlıq prosesində onların səhvlərə və məğlubiyyətə münasibətini də ayırd etmək lazımdır. Əgər lazımı qədər səviyyəli və hazırlıqlı olmayan idmançılar uğursuzluğu təbii hal kimi qəbul edirlərsə,

hansı ki, inamsızlığın, qorxu hissənin inkişafına gətirib çıxarır, yüksək dərəcəli idmançılar isə səhvləri və məğlubiyyəti düzəlişlər tələb edən məşq və yarış fəaliyyəti istisna olmaqla, təsadüfi anlaşılmazlıq kimi qəbul edirlər [5].

Məşq proqramının səmərəli icra edilməsində vacib rol, hazırlığın qəbul edilən metodikasına idmançının əminliyi oynayır. Bu əminlik məşqçinin nüfuzunun, idmançının təhsili, onun fiziki və psixoloji vəziyyətinin, yükü daşımanın, yuxunun, dərslərdə psixoloji mühit, əhvalın təsiri altında formalaşır. Belə əminliyin formalaşdırılması və saxlanması müəyyən həddə məşq fəaliyyətinin səmərəliyini təyin edir, yarışlarda uğurun vacib zəmini sayılır. Üzgüçünün hazırlıq və yarış fəaliyyətinin səmərəliyi onların qarşısında duran məqsədin dəqiqliyindən asılıdır. Bunun üçün aşağıdakılar müəyyən edilmişdir [6].

1. Məqsədin təyin edilməsi prosesinə idmançının cəlb edilməsi. İdmançı qoyulmuş məqsədi tanımaq istəmir, əgər o buna vadar edilərsə.
2. Məqsəd dəqiq və aydın müəyyən edilməlidir. İdmançılar özlərini qoyulmuş məqsədə həsr edirlər, əgər onlar konkret, spesifik, çətin ancaq realdırsa.
3. Geriyə əlaqənin müntəzəmliyinin və məqsədə nail olma prosesinin gedişi üzrə möhkəmlənmənin zəruriliyi.

Üzgüçü məqsədə nail olmanın konkret planına, həmçinin onun əldə edilməsində irəliləyişi daimi qiymətləndirmək imkanına malik olmalıdır. Hazırlıq proqramına, həmçinin qoyulmuş məqsədə nail olduğu halda mükafatlandırma sistemində daxil edilməlidir. Üzgüçüdə optimal psixosozial vəziyyətin formalaşdırılması ən çox onun məşqçi ilə qarşılıqlı əlaqəsilə müəyyən edilir. Məşqçinin şəxsiyyəti, professionallığı və davranış xarakteristikasına aid olan müxtəlif amillər, onun idmançılığa qarşı davranışını və təsirini öncədən müəyyən edir [şəkil 3].



Şəkil 3. Məşqçilik fəaliyyətinin səmərəliyinin işçi modeli

Xüsusilə, sosial-mədəni kontekst (1), təşkilatçılıq keyfiyyəti (2) və şəxsi xarakteristika (3), gözləmələrlə, dəyərlərlə, əminlik və məqsədlərlə (4) sərtləşərək, məşqçinin davranışını (5) təyin edir. Məşqçinin davranışı (5) ilə idmançının psixo-emosional vəziyyəti, onun davranışı və fəaliyyəti (6) arasında sıx əlaqə mövcuddur. Lakin idmançının davranışının (6) nəticələri, idmançının özünün şəxsi xarakteristikası (7) məşqçinin davranışını onun qəbul etməsi, şərh və qiymətləndirməsi (8), idmançının əminliyi və obyektivliyi (9) və nəhayət, motivasiyanın səviyyəsi və tipi (10) ilə şərtləndirilir.

Bütün bunlar, məşqçinin davranışının idmançılar tərəfindən qəbul edilməsi və şərhini öncədən təyin edir. Göstərilən amillərlə məşqçilər və idmançılara nə qədər çox diqqət ayrılırsa, idmançının özünü tərbiyələndirmənin, özünü dəyərləndirmə, əminlik və psixoemosional vəziyyətinin lazımı səviyyəsini formalaşdırmaq planının psixoloji hazırlıq prosesi bir o qədər səmərəli keçəcək. Psixoemosional amillər idman hazırlığının səmərəliliyi işində olduqca böyük rol oynayır. Mənfi həyati situasiyalar və hazırlığın səmərəliyi arasında əlaqənin öyrənilməsi əminliklə göstərdi ki, ciddi həyati problemlər baş verir, iş qabiliyyəti xeyli

aşağıdır, bərpa olunma reaksiyası daha az səmərəli keçir, səmərəli texniki-taktiki fəaliyyət qabiliyyəti aşağıdır. Onlarda məşq və yarış fəaliyyəti prosesində zədələnmə ehtimalı 50-80% artır [7]. Ona görə də, müasir məşq mərkəzlərində təkə tam dəyərli məşq, istirahət, qida, bərpa üçün yox, həm də, üzgüçülərdə baş verən və onların təhsili ilə əmək fəaliyyətinin perspektivliyi, maddi rifahı ilə aktual məsələlərin həlli üçün şərait yaradılır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Morgan W.P.** *Personality dynamics and sport*. W.P. Morgan Psychology in Sports: Methods and Applications. R.M.Suinn(ed.) Minneapolis: Burgess? 1980, pp.145-155.
2. **Родионов А.В.** *Психическая подготовка спортсмена*. А.В. Родионов. Современная система подготовки спортсмена. М.: СААМ, 1995, с. 194 - 212.
3. **Morgan W.P.** *Psychological characteristics of the elite distance runner*. W.P. Morgan, M.L. Pollock. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1977, vol. 301, pp. 382-403
4. **Boutcher S.H.** *Attention and Athletic Performance*. Integrated Approach. S.H. Boutcher. Advances in Sport Psychology.

- Horn T.S. (ed.). Human Kinetics, 1992, pp. 251 – 266
5. **Unestahl L.E.** *Psychology and Endurance Sports*. L.E. Unestahl. Endurance in Sport. P.J. Shephard, P.O. Astrand (eds). Blackwell Sci. Publ., 1992, pp. 312 – 324.
6. **Weinberg R.S.** *Anxiety and motor performance: Where to go from here?*. R.S. Weinberg. Anxiety Research. 1990, N 2, pp. 227 – 242
7. **Макинтайр Д.** *Усталостные травмы в беге*. Д. Макинтайр, Р. Лойд-Смит. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. К.: Олимп. лит., 2002, с. 121 – 140.

НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Ш.Г. Абдурахманов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Массово-прикладных видов спорта
shamil.abdurahmanov@sport.edu.az

Аннотация. Сравнение спортсменов высокого уровня с характеристиками не спортсменов выявление четырех характеристик, типичных для сильных спортсменов, определяет качество психики и области психологической подготовки, а так же психические качества, которые определяют успех в спорте высоких достижений. Отмечено, что пловцы высокого уровня обладают высоким интеллектуальным уровнем, их отличительные особенности тесно связаны с интеллектуальной работоспособностью спортсмена. В рабочей модели эффективности тренерской деятельности различные

факторы, связанные с личностью, профессионализмом и поведенческими характеристиками тренера, определяют его поведение и влияние на спортсмена. Он предоставляет информацию, которая помогает расширить представление о качестве, которое предшествует уровню психологической подготовки спортсмена.

Ключевые слова: спортсмен, личность, тренер, психологическая подготовка, тренировка, психические качества, пловец.

DIRECTIONS OF THE ATHLETE'S PSYCHOLOGICAL TRAINING

Sh.Q. Abdurahmanov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass-applied sports
shamil.abdurahmanov@sport.edu.az

Annotation. Comparison of high-level athletes with the characteristics of non-athletes, the identification of four characteristics typical for strong athletes, determines the mental quality and the area of psychological training, and at the same time mental qualities that determine success in high-performance sports. It is noted that high-level swimmers have a high intellectual level, their distinctive features are closely related to the intellectual performance of the athlete. In the working model of

the effectiveness of coaching, various factors related to the personality, professionalism and behavioral characteristics of the coach determine his behavior and influence on the athlete. It provides information that helps broaden the understanding of quality that precedes an athlete's mental fitness.

Keywords: athlete, personality, coach, psychological preparation, training, mental qualities, swimmer.