

KARATE-DO TƏLİMİNDƏ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞIN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Ü.F. Abbasbəyli

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
ulvi.abbasbayli2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-4282-4749

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 oktyabr 2023

Dərc olunub: 28 dekabr 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Son vaxtlar karate idman növü cəmiyyətdə böyük populyarlıq qazanmışdır. İdmanın bu növü üzrə beynəlxalq miqyaslı yarışlar artıq geniş vüsət almışdır. Bununla belə, təlim prosesinin psixoloji cəhətdən qurulması üçün metodoloji və metodoloji əsaslar hələ kifayət qədər inkişaf etdirilməmişdir. Bu baxımdan, hər bir idman növündə olduğu kimi karate idman növünün də hazırlıqları sırasına daxil olan psixoloji hazırlıq üzərində ciddi elmi işlərin görülməsi zərurət təşkil edir. İdmançıların məşqlərdə və həmçinin yarışqabağı, yarış zamanı və yarışdan sonra düşmüş olduqları psixoloji halları dərindən təhlil edilərək formalaşdırılması yarış uğurunun əldə edilməsində atılan müvəffəqiyyət addımlarının ön cərgəsində dayanır.

Açar sözlər: *karate-do təlimi, karate fəlsəfəsi, karatedə psixoloji durum, yarış fəaliyyəti, yarış və ixtisas imtahanı zamanı psixoloji hallar.*

Ənənəvi karate-do təlimi, döyüş sənətlərinin Çində öyrədilən və hazırda Okinava və Yaponiyada tədris olunan orijinal formada ayrılmaz bir tam dünyagörüşü kompleksi kimi dəyərləndirilir. Karate-do həqiqətən də "boş əlin yolu" anlayışı kimi həyat konsepsiyasıdır. Şərq xalqlarının mentalitetini dərk etmək istəyən insana məhz karate özünün fəlsəfəsinin təsiti altında kömək edə bilər. Karatedə qısa müddətli kurslar, asan metod və metodikalar yoxdur. İnsan onu bir elm kimi həqiqi və təhrif edilməmiş formada öyrənməni həqiqətən də arzulamalı, bu sistemin bütün məqamlarını səylə dərk etməli və mahiyyətini yaşamalardır. Karate-do təlimində məşqlər, məşq zalında qalma-

yaraq geniş ictimai müstəviyə inikas olunaraq inkişaf etdirilən özünütərbiyə və nizam-intizam xarakteri daşıyır. Karatenin tam mahiyyətini yaşamaq və onun verə biləcəyi dəyərləri əldə etmək üçün karate-do təlimi insanın həyatının ayrılmaz, vacib bir hissəsinə çevirməlidir. Karate-do təliminin yolu həyat fəlsəfəsidir və bu fəlsəfəyə əməl edilərsə, o, insanı özünümüdafiə texnikasından çox-çox uzaqlara, iradi intizam haqqında elm sahəsinə aparar [3, s.74].

Bu konsepsiyada əsas termin qarşıdurmadır və bu da bir idman növü kimi karate-do təliminin mərkəzi xüsusiyyətidir. Hər bir karateçi təlimin bütün müxtəlif texniki hərəkətlərini mənimsəməli və döyüş zamanı qarşılaşa biləcəyi hər hansı problemi həll etməyi bacarmalıdır. Karate-do təlimində hər hansı bir texniki hərəkət çox özünəməxsus xüsusiyyətə, mürəkkəb quruluşa malik olub, ilk növbədə mərkəzi sinir sisteminə təsir edən xarici və daxili qıcıqlanmalara əsaslanan hərəkəti analizatorlar qarşısında yüksək tələblər qoyur ki, bu da karate-do təlimini idmanın mürəkkəb koordinasiya növü sırasına daxil etməyə imkan verir. Yarışlarda iştirak və yüksək nəticələr əldə etmək karateçi yetişdirib hazırlamağın əsas tapşırıqlarından biridir. İstənilən yarış yüksək dərəcədə emosional yükə malikdir, məhz yarış döyüşlərindəki qarşıdurma idmançını öz dəyərlərini anlamağa vadar edir. Yarış amili özü-özlüyündə çox gərgin haldır, lakin eyni zamanda həm də idmançının psixoloji vəziyyətinə çox istiqamətli təsir göstərən külli sayda əlavə amillərlə müşayiət olunur. Bu baxımdan, yarışlar bütövlükdə karateçinin şəxsiyyətinə və onun psixikasının bütün komponentləri qarşısında mühüm tələblər qoyur. Karate-do təliminin mərkəzi xüsusiyyəti kimi rəqiblərin bilava-

sitə qarşudurması şəxsiyyətin rəqabətə, qarşıdurmaya, karate-do təliminə olan sevgisinə əsaslanmış istəyi əvvəlcədən müəyyənləşdirir. Bütün bunlar tam şəkildə idmançının xarakterinin strukturunda ifadə olunan qarşıdurmaya müəyyən münasibət formalaşdırır. Qeyd edilənləri nəzərə almaqla, karateçinin psixoloji hazırlığının əsas vəzifələrini formalaşdırmaq mümkündür:

1. Təcrübi və nəzəri idman intizamı kimi karate-do təliminin əsas vəzifəsi "karate-do təliminin psixoloji təsiri altında karate ilə məşğul olanların şəxsiyyətinin formalaşdırılmasıdır".
2. Karateçinin psixi proseslərinin, hallarının və şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin təkmilləşdirilməsi və özünü təkmilləşdirməsi, karateçinin idman əhəmiyyətli psixi keyfiyyətlərinin formalaşması.
3. Əhəmiyyətli dərəcədə olan fiziki və psixoloji gərginliyə uyğunlaşma qabiliyyətinin formalaşması.
4. Müxtəlif xarakterli vəziyyətlərdə psixi özünü-tənظیم etmə bacarıqlarının formalaşdırılması.
5. İnsanlarla səmərəli qarşılıqlı əlaqə bacarıqlarının formalaşdırılması.
6. Motivasiya sisteminin təkmilləşdirilməsi yolu ilə karate-do təliminə adekvat münasibətin formalaşdırılması.
7. Psixi və fiziki imkanlar civarında mübarizə aparmaq və qələbə qazanmaq bacarığının formalaşdırılması.
8. Cəmiyyətə və fərdi fəaliyyətinə münasibətdə ali hisslərin formalaşması və qorunub saxlanması.

Bu tapşırıqlar karateçinin psixi hazırlığının məzmununu açır və məşqçinin, idmançının özünün və lazım gəldikdə psixoloqun cəlb edilməsi ilə təlim-məşq və yarış proseslərində həyata keçirilir [1, s.112].

Fiziki hazırlıq prosesində psixoloji məzmun, çoxdan sübut edilmiş bir həqiqət olan psixika və bədənin vəhdətdə olmasıdır. Məsələn, müxtəlif növ psixosomatik hadisələrdə ən

çox müşahə olunan hal ürək döyüntüsünün, qələbə sevinci vəziyyətində arterial qan təzyiqinin artmasından başlayaraq, son dərəcə ağır psixotravmatik stimullara məruz qalma nəticəsində yaranan psixosomatik pozğunluqlara (bronxial astma, xərçəng və s.) qədər özünü bürüzə verir. Bundan əlavə, əks təsir faktı, yəni fiziki keyfiyyətlərin inkişafı yolu ilə psixi xüsusiyyətlərin yaxşılaşdırılması və ya pisləşməsi (məs., fiziki hazırlıqda güc məşqləri insanın özünə inam səviyyəsini çox artırır) sübut edilmişdir.

Məlum olduğu kimi karateçinin texnikası sırf fərdidir və texniki hərəkətlərin standartları mövcud olsa da quruluşunun, o cümlədən psixoloji təşkilat forması texnikanın icrası texnikasına xas olan unikalıq verir. Hər bir karateçi sinir sisteminin vəziyyətinə, şərtlilik dərəcəsinə, məqsədlərinə və xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq fərdi texniki hərəkət formasını seçir və öz arsenalına daxil edir. Texniki hazırlığın psixoloji əsasları bunlardır:

- dinamik xüsusiyyətlərə görə bir texniki fəaliyyətdən digərinə keçmək və texnikanın orijinalıq qabiliyyətini müəyyən edən temperamentin xüsusiyyətləri;
- cəsarət keyfiyyətinin "təhlükəli" texniki fəaliyyətlərin seçiminə təsir edən amil kimi;
- texniki fəaliyyətin dərk edilməsi, təqdimat səviyyəsində zərbənin yaxud fəndin hərəkisi sxemini yaratmaq bacarığı;
- müxtəlif strukturlu texniki fəaliyyətlərin hərəkəti yaddaşı.

Taktikada iştirak edən psixi amilləri aşağıdakı kimi təsvir etmək olar:

- rəqibin fəaliyyətlərinə münasibətdə diqqət və sayıqlıq;
- karateçinin xüsusi həssaslığı: rəqibə münasibətdə "tatami hissi", "vaxt hissi", "məsafə hissi", rəqibin bədəninin ayrı-ayrı hissələrinin, onun mövqeyində ən kiçik dəyişiklikləri tutmaq qabiliyyəti, rəqibin hər hansı bir səyini və ya boşluğunun incəliyini hiss etmək bacarığı kimi "rəqib hissi";

- rəqibin hərəkətlərini qabaqcadan görmək bacarığı;
- vəziyyətin dərk edilməsi, onun ani təhlili və həlli;
- döyüş zamanı və onun bitməsindən sonra yaranan psixoloji vəziyyətlərə münasibətdə özünü idarə etmək kimi könüllü nəzarət qabiliyyəti;
- ilk növbədə idman "münaqişəsi"nin həlli üçün alternativ variantların axtarışında psixikanın təşəbbüskarlığı və fəaliyyəti;
- döyüşə hazırlıq mərhələsində analitik düşünmə qabiliyyəti, rəqibin fərdi fəaliyyət tərzini, hazırkı və daimi vəziyyəti haqqında məlumatların şüurlu qavranılması və işlənməsi;
- döşəyə başlamazdan əvvəl rəqibə təsir göstərilməsi.

Nəzəri hazırlığın psixoloji məzmunu kimi münasibətdə ilk növbədə yeni biliklər əldə etmək motivasiyası, intellektual qabiliyyət və insan psixologiyası sahəsində bilik dairəsini genişləndirmək istəyi müəyyən edilir. Beləliklə, karateçinin təlim-məşq zamanı və yarışma proseslərində nəzərə alınması vacib olan məşq növlərinin hamısının öz psixoloji komponenti vardır. Psixoloji hazırlığın məzmunu idmançının psixikasının səmərəli davranışını, karateçilərin yarış qarşılaşmasının tələblərinə və gərgin şəraitinə tam uyğunlaşmasını təmin edən aspektlərinin inkişafından ibarətdir. Karateçinin psixoloji hazırlığına iki əsas bölmə - ümumi və xüsusi psixoloji hazırlıq daxildir [2, s.87].

Ümumi psixoloji hazırlıq psixi proseslərin inkişafına, idmançının psixi keyfiyyətlərinin formalaşmasına yönəldilmişdir, idman hazırlığının təlim-tərbiyə, habelə idmançının yarış fəaliyyətinin həyəcanlı psixoloji şəraitinə uyğunlaşdırılması vəzifələrini həll edir. Məşq prosesinin monotonluğu və yükü, idman fəaliyyətlərində uğur qazanmaq üçün kifayət qədər motivasiya səviyyəsini qoruyarkən öz psixoloji durumunu idarə etmək bacarığını artırır. İdmançının ən çox yayılmış psixi keyfiyyətlərinə aşağıdakılar daxildir:

- idman qabiliyyətləri (hərəkət qabiliyyətləri, hərəkət hissələr səviyyəsində, hərəkət yaddaş, vizual-effektiv təfəkkür), iradi şəxsiyyət xüsusiyyətləri, təşkilatçılıq, hissi tarazlıq;
- "idman" xarakteri (idmana, fiziki və psixoloji yüklərə, gərginliklərə, idman rejiminə, yarışlara münasibət,);
- ilk növbədə fiziki fəaliyyət üçün motivlər sistemi şəxsiyyətin psixoloji istiqaməti (özünü təkmilləşdirmək, özünü inkişaf etdirmək, maneələri dəf etmək, yüksək status qazanmaq istəyi),
- həyat dəyərlərinin iyerarxiyası, sağlam həyat tərzinə yönəlmiş prioritetlər.

Xüsusi psixoloji hazırlıq ümumi psixoloji hazırlığa əsaslanmaqla, onunla sıx əlaqəlidir, lakin karate-do təlimi xüsusi psixi xüsusiyyətlər kompleksini tələb edir. Psixi proseslər səviyyəsində bu karateçinin xüsusi bir idman növü, hissələr kompleksi kimi spesifik qavranılmasıdır ("tatami hissi", "rəqibə münasibətdə məsafə hissi", "hücum və müdafiə hissi", rəqibin hərəkətlərini müəyyən etmək bacarığı, özünəməxsus əzələ həssaslığı), böyük həcmdə hərəkət yaddaş, konsentrasiya, diqqətin həcmi və dəyişməsi, təcrübə və vizual-effektiv təfəkkürdür. Psixi vəziyyətlər səviyyəsində bu hər bir konkret döyüşdə uğur əldə etməyə yönəlmiş zəruri həyəcan, aqressiya (idman qəzəbi), optimal həyəcan və motivasiya hallarının təzahürüdür. Psixi xüsusiyyətlər səviyyəsində isə bunu karate-do təliminin xarakteri, şəxsiyyətin qarşıdurma, ziddiyyətlərin həllinə diqqəti, güclü iradəli xüsusiyyətləri (məqsədlilik, çalışqanlıq, qətiyyət, özünə inam, özünü idarə etmə, nizam-intizam, dözümlülük), spesifik çətinləşdirici amillərə yüksək dərəcədə psixi müqavimət (ağır psixi və fiziki təzyiq, müqavimət, ağrı, xoşagəlməz hissələr və s.), idarə olunan aqressivlik və həyəcanlılıq kimi xarakterizə etmək olar.

Psixoloji hazırlıq təlim-məşq prosesində məhz prosesin özünə daxil olur və əsasən idman məşqinin özünün üsul və vasitələri ilə həyata keçirilir. Təbii ki, karateçinin uzunmüddətli idman karyerası zamanı müəyyən psixi keyfiyyətlərə olan ehtiyacın müəyyən dinamikası vardır.

Beləliklə, əgər ilkin məşq mərhələsində əsas məqsəd idmançını ümumən fiziki fəaliyyətə məşğul olmağa həvəsləndirmə sistemini formalaşdırmaq və saxlamaq, motivlər özünü-təkmilləşdirmə istiqamətinə yönəltməkdirsə, karate-do təliminin məşq prosesi idman kollektivində idmançıların özləri və idmançılarla məşqçi arasında ünsiyyətin olması üstünlük təşkil edir. Sonra ixtisas səviyyəsinin yüksəlməsi və növbəti mərhələlərə keçidlə nəticələnən uğur qazanmağa yönəlmiş motivasiyanın rolu artır.

Karateçin yarışlara hazırlanmasının zəruri psixoloji aspektləri bunlardır:

1. Karateçinin şəxsiyyətinin yarışlarda çıxış etmək üçün prioritet könüllü xassələri kimi dözümlülük, məqsədyönlülük, cəsarət və qətiyyətin formalaşdırılması;
2. Yarış prosesində yaranan müxtəlif çəşdirici amillərə karateçinin psixi sabitliyinin formalaşması;
3. Yarışlarda iştirak etmək üçün karateçi motivasiyasının, ilk növbədə uğur əldə etmək, nəticəyə yönəlmiş motivin yekunlaşdırılması və optimal səviyyəsinin saxlanması;
4. Yarışlarda adekvat məqsədinin qoyulmasına və ona nail olmaq istəyinin saxlanmasına (burada söhbət bütövlükdə idman karyerasının strateji məqsədindən, yəni karateçinin uzun illər hazırlıq prosesində yarışması nəticəsində nəyə nail olmaq istədiyindən gədir) köməklik göstərilməsi;
5. İdman və ya hazırkı halda “karate” xarakterinin formalaşması, yarışın uğurunu təmin edən münasibətlərin effektiv tərəfinin dəyişməsi kimi səciyyələndirilir [4, s.44].

İdman xarakteri həm məşq prosesində, həm də yarışlarda formalaşır, lakin əsas kütlə payı yarış fəaliyyətinin üzərində cəmləşir. Karateçinin psixi vəziyyətini tənzimləmək üçün əsas bacarıqlara autotreninq məşq, ideohərəkəti məşq, əlaqənin kəsilməsi və dəyişdirilməsi, mimika və skelet əzələlərinin tonusunun tənzimlənməsi, hərəkət və nitqin sürətinin tənzimlənməsi, xüsusi nəfəs məşqləri, diqqəti yayındırmaq, hərəkət sjetlərinin təsvirləri, özünü inandırmaq, məqsəd qoyma variasiyası, psixi məşq, iradi diqqətin meditasiya üsulları, psixoloji vi-

deo təlim, hərəkətlərin maket modelləşdirilməsi daxildir. Karateçinin döyüş hazır-lığı yüksək emosional həyəcan və artan yorğunluq fonunda müxtəlif səviyyəli rəqiblərlə bir sıra yarış döyüşlərini keçirməyə hazır olmasından ibarətdir. İdmançının özü də yuxarıda göstərilən bir sıra vasitələrdən istifadə edə bilər və üstəlik, ağır psixi həyəcan halında döyüşün baş verdiyi məkanı (yarış arenasını) tərk etməli, sərbəst, təmiz havada dərinədən nəfəs almalı, sakitləşdirici nəfəs məşqlərindən istifadə etməlidir. Əgər yarış məkanını tərk etmək mümkün deyilsə, bu zaman yarışın gedişatından uzaqlaşmağa çalışmaqla sakitləşdirici xarakterli autotreninq məşqləri etmək, diqqəti hansısa neytral mövzuya yönəltməklə onu psixi olaraq təhlil etmək, düşüncə prosesini nəticəyə deyil, texnikaların icrasına yönəltməklə müsbət məzmunlu fikirlərə keçmək, özünü inandırmaqdan istifadə etmək, bədənin isinmə təmrinlərinin icrası zamanı qəfil hərəkətlərdən istifadə etməmək, rahatlaşdırıcı tərzdə özünü-masaj etmək, bütün əzələ qruplarını ardıcıl olaraq rahatlamaq məsləhət görülür [5, s.79].

Karateçinin psixoloji hazırlığında bir sıra əsas istiqamətləri və ya komponentləri psixohərəkəti, intellektual, emosional, motivasiya-iradi, davranış və bütövlükdə karateçi şəxsiyyətinin inkişafıdır:

1. Psixohərəkəti komponent karateçinin psixohərəkəti funksiyalarının, yəni fiziki və psixi tarazlığın, kinesteziyanın (bədənin ayrı-ayrı hissələrinin vəziyyəti və yerdəyişməsi hissələrində olduğu kimi bütün insan bədəninə də mövqeyi və hərəkəti hissi), məkan-zaman qavrayışının, reaksiya vaxtının, icra sürətinin, sensomotor (nitqin başa düşülməsinə, səslərin tələffüzünə, lügətə, ifadələr və cümlələr qurmaq bacarığına cavabdeh olan beyin qabığının bütün mərkəzlərinin təsirləndiyi nitq inkişafı pozuntularının ən ağır variantıdır) reaksiyanın, sensomotor koordinasiyanın, hərəkət yaddaşının formalaşmasına yönəldilmişdir;

2. İntellektual komponent idrak, qiymətləndirmə və qərar qəbul etmə mexanizmlərinin inkişafı və formalaşması proseslərindən ibarətdir. Bu komponent ilk növbədə diqqət sabitliyinin, karateçinin məxsusi qavrayışının,

taktiki, təcrübi və məntiqi təfəkkürünün, yaradıcı təxəyyülünün, yaddaşın bütün növlərinin inkişafından ibarətdir;

3.Emosional komponent emosional vəziyyətlərdə karateçinin fəaliyyətinin nəticəsini təcrübi olaraq əvvəlcədən müəyyənləşdirir, bunun nəticəsində də yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün ən əlverişli olan əlverişsiz şəraiti yaratmaq, karateçinin xüsusi psixi vəziyyətlərini formalaşdırmaq və saxlamaq tələbatından ibarətdir;

4.Motivasiya-iradi komponentlərin təlimi hazırda üstünlük təşkil edən komponentlərdən biridir. Karateçinin müasir idman fəaliyyəti, həcmi və intensivliyi baxımından idman hazırlığının maksimal yükündə ifadə olunan getdikcə artan psixi və fiziki çətinliklərlə əlaqələndirilir.

Psixi həyəcan göstəriciləri ilk növbədə həm daha sərt yarış səbəbindən daim artır səviyyənin, həm də komandaya daxil olmaqla artan həyəcan, psixi təzyiq və digər göstəricilərin ifadəsidir. Karate-do təliminin dərsləri insanların psixikasına fərqli təsir göstərir, onlarda müxtəlif psixi vəziyyətlərə səbəb olur. Məsələn, təcrübi döyüşlərdə bəzi şagirdlər diqqətlərini aparıcı əks zərbələrə yönəldə bilməsələr də yarışlarda bunu yaxşı bacarırlar. Digərləri, əksinə, məşq döyüşlərində hücum və əks-hücum kombinasiyalarını yaxşı bacarırlar, yarışlarda isə hərəkətləri məhdudlaşdırılır, diqqət yayınır və bütün hərəkət arsenalı yalnız tək zərbələrdən və bloklardan ibarət olur. Döyüşdə qalib gəlmək və ya uduzmaq, ixtisas imtahanından keçmək və ya uğursuzluq qazanmaq bir çox karateçilərdə güclü təəssürat yaradır. Bu baxımdan ayrı-ayrı karateçilərin psixologiyasını və iradi keyfiyyətlərini nəzərə almaq, uğur və ya uğursuzluq halında onlara mənəvi təsir etmək yollarını tapmaq lazımdır. Müvəffəqiyyət olduğu halda karateçini həvəsləndirmək və eyni zamanda ona bu uğurun yalnız uzun ustadlıq yolunda bir mərhələ olduğunu başa salaraq, uğurunu çox da qiymətləndirməmək bəzə də xəbərdarlıq etmək lazımdır. Uğursuzluq halında karateçi ilə söhbətdə neçə-neçə görkəmli karate ustalarının məğlubiyyətə uğradığını misal çəkmək olar. Əgər uğursuzluğun sə-

bəbi karateçinin bütün qabiliyyətlərindən istifadə etməməsi olmuşdursa, bu zaman söhbətdə əxlaqi-iradi tərbiyə mövzusunə toxunmaq lazımdır. Ancaq belə bir söhbət yarışdan və ya imtahandan dərhal sonra deyil, bir az vaxt verməklə karateçinin özünün öz hərəkətlərini təhlil etməsinə imkan yaratdıqdan sonra aparılmalıdır.

Yarışlarda iştirakdan imtina etmək yaxud açıq qorxu səbəbindən ixtisas imtahanlarını verməmək kimi mənfi bir fenomenlə də qarşılaşılır. Bu zaman xüsusilə tələbkər olmaq, karateçilərin hamısının bu sınaqlardan keçməsinə təmin etmək lazımdır, çünki yalnız yarışlar və imtahanlar zamanı iradə, qətiyyət, cəsərət, əzmkarlıq, özünə nəzarət kimi keyfiyyətlər tam formalaşır. Burada karateçilərin qüruru, özünə hörməti kimi psixi halalr üzərində işləməklə, yarışlarda iştirak etmədən və ixtisas imtahanlarını vermədən ustalığa nail olmağın mümkün olmadığını izah etmək lazımdır. Yarış və ixtisas imtahanlarından keçmə təcrübəsinin əldə edilməsi ilə karateçilərin həyəcan hissi tədricən azalsa da lakin psixoloji hazırlığın rolu əksinə olaraq artır. Xüsusi olaraq qeyd etmək lazımdır ki, psixoloji hazırlıqda ən mühüm yeri karateçilərin zəruri iradi keyfiyyətlərinin tərbiyəsi tutur.

ƏDƏBİYYAT

- 1. Горбунов Г.Д.** *Психопедагогика спорта*. Г.Д.Горбунов. М.: Физкультура и спорт, 2015, 208 с.
- 2. Гребенюк С.В.** *Обзор психологических исследований надёжности в спорте*. С.В.Гребенюк, А.А.Чекунов, А.С.Кузнецов // *Живая психология*. 2018, Т. 5, № 3, С. 257-266.
- 3. Кузнецов А.И.** *Возрастные особенности психологических качеств спортсменов-каратистов*. А.И.Кузнецов, А.Е.Горова, И.Н.Митин // *Соврем. вопр. биомедицины*. 2018, Т. 2, № 4 (5), С. 186-191.
- 4. Раджабов Р.Ю.** *К вопросу о психологической подготовке в единоборствах*. Р.Ю.Раджабов, О.В.Юречко. Актуальные проблемы физической культуры и

спорта : материалы науч.-практ. конф.,
Благовещенск, 29 марта 2019 г. Благо-
вещенск, 2019, С. 54-61.

5. Раппопорт О.А. *Интеграция физической и психологической подготовки бор-*

*цов-самбистов на этапе спортивной
специализации: монография.* О.А. Рап-
попорт. Новокузнецк, 2015, 129 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБУЧЕНИИ КАРАТЕ-ДО

У.Ф. Аббасбейли

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
ulvi.abbasbayli2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-4282-4749

Аннотация. В последнее время карате-до как отдельный вид спорт приобрел большую популярность в обществе. Международные соревнования по этому виду спорта уже получили широкое распространение. Однако методические основы психологического построения процесса обучения еще недостаточно разработаны. С этой точки зрения необходимо провести серьезную научную работу по изучению подготовки, которая входит в подготовку каратэ, как и в любом виде спорта. Формирование психо-

логического состояния спортсменов на тренировке, а также перед соревнованиями, во время соревнований и после соревнований детально анализируется и стоит во главе успеха шагов, предпринимаемых для достижения соревновательного успеха.

Ключевые слова: *тренировка каратэ-до, философия каратэ, психологическое состояние в каратэ, соревновательная деятельность, психологические условия во время соревнований и квалификационных экзаменов.*

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN KARATE-DO TRAINING

U.F. Abbasbayli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
ulvi.abbasbayli2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-4282-4749

Annotation. Recently, karate-do as a separate sport has gained great popularity in society. International competitions in this sport have already become widespread. However, the methodological and methodological foundations of the psychological construction of the learning process have not yet been sufficiently developed. From this point of view, it is necessary to carry out serious scientific work on psychological preparation, which is included in the preparation of karate, as in any

sport. The formation of the psychological state of athletes during training, as well as before competitions, during competitions and after competitions is analyzed in detail and is at the forefront of the success of the steps taken to achieve competitive success.

Keywords: *karate-do training, karate philosophy, psychological state in karate, competitive activity, psychological conditions during competitions and qualifying exams.*