

İcmal

Boksçuların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmə metodu

Əliyev E.A.¹

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Açar sözlər: hücum, dəqiqlik, məsafə, mütəmadi, azarkeş, sərbəstlik, gərginlik, sisemli, inamsızlıq, səviyyə, inkişaf, tərəddüt

Aktuallıq: Azərbaycan dövlət müstəqilliyi əldə etdikdən sonra ölkə başçısının düzgün və uzaqgörən siyasəti səbəbindən respublikamız həyatın bütün sferalarında müvəffəqiyyət əldə edərək irəliləyir. Ümummilli lider Heydər Əliyevin başladığı və onun layiqli davamçısı olan Prezident İlham Əliyevin davam etdirdiyi idman siyasətinin həyata keçirilməsi nəinki ölkəmizdə idmana diqqəti artırmış və idman kütləviləşmişdir, həm də ölkəmizin beynəlxalq arenada imicini yüksəltmiş və Azərbaycan son illər idman ölkəsi kimi tanınmışdır. Ölkəmizin 2015-ci ildə keçirilən möhtəşəm I Avropa Oyunlarına və IV İslam Həmrəylik Oyunlarına ev sahibliyi etməsi buna bariz nümunədir (1-4). İdmana yüksək səviyyədə göstərilən belə qayğının nəticəsi kimi Azərbaycan idmançıları, o cümlədən boksçulardan Albert Səlimov, Məmmədrəsul Məcidov, Cavid Çələbiyev, Teymur Məmmədov, Kamran Şahsuvarlı beynəlxalq arenalarda müvəffəqiyyətlə çıxış edir, qələbə qazanaraq bayrağımızı qaldırır himnimizi səsləndirirlər. İdmana yüksək səviyyədə göstərilən belə qayğının nəticəsi kimi Azərbaycan idmançıları, o cümlədən boksçulardan Albert Səlimov, Məmmədrəsul Məcidov, Cavid Çələbiyev, Teymur Məmmədov, Kamran Şahsuvarlı beynəlxalq arenalarda müvəffəqiyyətlə çıxış

edir, qələbə qazanaraq bayrağımızı qaldırır himnimizi səsləndirirlər (5-7).

İdman sahəsində əldə edilən qələbələrlə kifayətlənməyib, daha böyük uğurlar qazanmaq arzusu idmana həm də, elmi yanaşma tələb edir. Müşahidələr göstərir ki, yüksək səviyyəli beynəlxalq turnirlərdə idmançılar əsasən eyni yüksək səviyyədə fiziki, taktiki və texniki hazırlığa malik olurlar. Belə halda kimin qələbə çalacağı idmançıların psixoloji hazırlıq səviyyəsindən asılı olur.

Məqsəd: İdmançıların psixoloji hazırlığında özünü-qiymət-ləndirmənin rolunu təyin etmək və ona təsir edən amilləri müəyyənləşdirməkdir. Tədqiqatın fərziyyəsi. Tədqiqatda fərz edilmişdir ki:

- İdmançıların şəxsi keyfiyyətləri sırasında özünüqiymətləndirmə uğur qazanmaq üçün ən təsirli psixoloji komponentdir.
 - Əgər idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirməyə təsir edən amillər müəyyənləşdirilsə, idmançılarda müvafiq özünüqiymətləndirmə formalaşdırmaq mümkündür.
 - Boksçularda müvafiq özünüqiymətləndirmə formalaşdırılırsa, bu onların uğur qazanmaq imkanlarını artırır.
- Tədqiqatın fərziyyə və məqsədinə əsasən aşağıdakı vəzifələri müəyyənləşdirilmişdir.

1. Müfaviq ədəbiyyatı təhlil edib problemin işlənmə səviyyəsini aydınlaşdırmaq;
2. Nəzəri cəhətdən idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiyətləndirmənin rolunu təyin etmək;
3. Nəzəri cəhətdən idmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiyətləndirmənin formalaşmasına təsir edən amilləri müəyyənləşdirmək;
4. Boksçuların psixoloji hazırlığında idmançıların özünüqiyətləndirməsinə təsir edən amilləri eksperimental tədqiq etmək;
5. Eksperiment nəticəsində özünüqiyətləndirməyə mənfi təsir edən amillərin korreksiyasının yol və vasitələrini göstərmək.

Tədqiqatın metodları: Tədqiqatın metodoloji əsaslarını idman psixologiyasının, psixoloji hazırlığın idman fəaliyyətində oynadığı rol haqqında əsas müddəalar, şəxsiyyət və onun özünüqiyətləndirməsi haqqında olan ümumi qanunauyğunluqlar təşkil edir. Tədqiqatda konkret olaraq nəzəri təhlil, müşahidə, eksperiment, sorğusu, söhbət, müqayisəli təhlil metodlarından da istifadə olunmuşdur.

Tədqiqatın nəticələrinin müzakirəsi: Tədqiqat işində ilk dəfə olaraq:

1. Tədqiqatda problem baxımından ədəbiyyatlar təhlil olunmuş, nəzəri cəhətdən psixoloji hazırlıqda özünüqiyətləndirmənin rolu müəyyənləşdirilmişdir.
2. Tədqiqat işində özünüqiyətləndirmə ilə bağlı boks idman növü üzrə eksperiment qoyulmuşdur.
3. Boksçuların özünüqiyətləndirməsinə təsir edən amillər müəyyənləşdirilmiş və mənfi halların korreksiya yolları göstərilmişdir.
4. Tədqiqatda özünüqiyətləndirməni nəzərə almaqla boksçuların psixoloji hazırlığının qiyətləndirilməsi modeli təklif olunmuşdur.

Tədqiqatın müzakirəsi. Qeyd etmək istəyirik ki, orta özünüqiyətləndirməyə malik olan boksçular və şişirdilmiş özünüqiyətləndirməyə malik olan idmançılar ilə eyni metodika ilə iş aparsaq da bəzi amillərin mənfi və ya müsbət korrelyasiya olunmasından asılı olaraq bəzi hallarda həmin amillərin azaldılması, bəzi hallarda isə artırılması istiqamətində iş aparırıdık. Yəni orta özünüqiyətləndirməyə malik olan boksçularda həmin amilləri artırmaqla yüksək özünüqiyətləndirməyə nail olduğumuz halda, şişirdilmiş özünüqiyətləndirməyə malik olan boksçularda həmin amilləri azaltmaqla reallığa müəyyən qədər uyğun özünüqiyətləndirmə səviyyəsinə nail olurduq.

	Eksperimental qrup			Kontrol qrup		
	Orta özünüqiyətləndirməyə malik olan boksçular	Yüksek özüniqiyətləndirməyə malik olan boksçular	Şişirdilmiş özüniqiyətləndirməyə malik olan boksçular	Orta özünüqiyətləndirməyə malik olan boksçular	Yüksek özüniqiyətləndirməyə malik olan boksçular	Şişirdilmiş özüniqiyətləndirməyə malik olan boksçular
Yeniyyət mələr	9 nəfər	2 nəfər	9 nəfər	9 nəfər	2 nəfər	9 nəfər
Böyük lər	9 nəfər	2 nəfər	9 nəfər	9 nəfər	2 nəfər	9 nəfər

Formalaşdırıcı iş prosesində biz söhbət, müsahibə, təlqin, inandırma, özünütəlqin, təhlil, mübahisə, videoçəkiliş, relaksasiya, masaj, yarış modeli, “ədalətsiz hakim”, nəfəs texnikası, pozitiv xəyallar qurmaq üsullarından istifadə etmişik.

Formalaşdırıcı eksperimental qrupda əvvəlcə səkkiz ay müddətində həm orta, həm də

şışirdilmiş özünüqiyətləndirməyə malik olan boksçuların iradəsini möhkəmləndirmək məqsədilə xüsusi məşqlər keçirdik. Bunun üçün biz idmançuların fiziki yüklənməsini tədricən artırdıq, onların məşqlərinə həmişəkindən artıq vaxt sərf edib, yorğunluqlarına əhəmiyyət vermədən müəyyən fiziki və taktiki hərəkətlərin dayanmadan yerinə yetirilməsini tələb etdik. Bundan başqa müxtəlif yarış modelləri yaradaraq sparring təşkil etdik. Bu zaman biz yüksək musiqi, səs-küy və “ədalətsiz hakim” üsullarından istifadə etdik. Bu prosesdə biz həm də boksçuların sinir sisteminə təsir edərək oyanıqlıq səviyyəsini yüksəltməyə və ləngimə səviyyəsini azaltmağa nail olduq. Bununla da biz idmançılarda çeviklik kimi bir xüsusiyyət formalaşdırdıq. Bu zaman biz inandırma və təlqin üsullarından istifadə etdik. Bundan başqa onların daha güclü idmançılarla görüşünü təşkil edərək ekperimental qrupda olanların qələbə çalmasına şərait yaratdıq (güclü idmançılara tapşırıldı ki, onlara güzəşt etsinlər). Beləliklə də, biz idmançuların sinir sistemini stimullaşdıraraq oyanıqlıq və ləngimə arasında tarazlıq səviyyəsinin yaradılmasına nail olduq.

Formalaşdırıcı qrupda özünüqiyətləndirmə ilə müsbət korrelyasiya olunan uğur qazanmaq motivasiyasını artırmaq üçün boksçularla söhbət apardıq. Uğur motivasiyasını artırma qarşımızda məqsəd kimi dururdu. Çünki orta uğur motivasiyasına malik olanlar orta risk səviyyəsinə malikdirlər. Motivasiya yüksəldikcə risk səviyyəsi də aşağı düşür. Belə ki, motivasiya yüksəldikcə qələbə ümidi də artır və idmançılar başa düşürlər ki, hər bir yersiz risk uğursuzluq gətirə bilər. Uğur motivasiyasını yüksəltmək üçün biz həm də özünüqiyətləndirmə ilə müsbət korrelyasiya olunan yarışın əhəmiyyəti və idmançının onda iştirak etmək arzusunu da yüksəltməyi qarşıya məqsəd kimi qoymuşduq. Bunun üçün biz idmançılarla söhbət apardıq. Söhbət əsnasında inandırma və təlqin üsullarından istifadə edərək idmançılara hər bir yarışın onların həyatında yüksəlmək üçün bir mərhələ, bir şans olduğunu başa saldıq. Bu zaman biz əsasən idmançada ardıcıl olaraq düzgün fiziki, texniki, taktiki

çalışmalar nəticəsində və yüksək psixoloji hazırlıq səviyyəsində qələbə qazana biləcəklərinə inam yaradıb formalaşdırdıq.

Eksperimental qrupda özünüqiyətləndirməni yüksəltmək üçün boksçuda başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlərini lazımi istiqamətdə formalaşdırmağı qarşımıza məqsəd qoymuşduq. Buna nail olmaq üçün biz idmançının yaxın əhatəsi (məşqçi, komanda yoldaşları, ailə üzvləri) və onun rəqiblərinin idmançı haqqında təsəvvürlərini ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirdik. Bu zaman biz idmançının yaxınları və rəqiblərinin fikirlərini öyrənib, onu bizə lazım olan formada boksçuya çatdırdıq. Biz məşqçinin və yaxın adamların idmançı haqqında müsbət fikirdə olduğunu, ona inandığını və yüksək nəticələr göstərəcəyinə ümid bəslədiklərini, rəqiblərinin isə onu aşağı qiymətləndirməsi haqqında idmançada fikir formalaşdırdıq. Bundan məqsəd idmançada ona inananların ümidini, etimadını doğrultmaq, ona gülənlərin, onu aşağı qiymətləndirənlərin layiqli cavabını vermək əzmi yaratmaq və formalaşdırmaq idi.

Boksçuların özünüqiyətləndirməsini yüksəltmək üçün onda özünüqiyətləndirmə ilə mənfi korrelyasiya olunan rəqibi düzgün təhlil edib onun zəif cəhətlərini görmək qabiliyyətini formalaşdırmağı qarşıya məqsəd qoymuşduq. Bu zaman biz yarışların videoçəkilişlərindən istifadə edərək diqqəti rəqib tərəfin zəif cəhətlərinə yönəldirdik. Bu zaman həm də eksperimental qrupda olan idmançının güclü tərəflərini də qeyd edirdik. Ona hətta ən güclü idmançının da zəif nöqtələri olduğu fikrini aşılırdıq.

Boksçunun özünüqiyətləndirməsi ilə mənfi korrelyasiya olunan situativ həyəcan səviyyəsini və emosionallıq dərəcəsini azaltmaq üçün biz orta özünüqiyətləndirməyə və şışirdilmiş özünüqiyətləndirməyə malik olan idmançılarla ayrı-ayrılıqda iş apardıq. Yəni məqsəd orta və şışirdilmiş özünüqiyətləndirməyə malik olan boksçularda müxtəlif nəticələr almaq idi. Belə ki, orta özünüqiyətləndirməyə malik olan idmançuların situativ həyəcan səviyyəsini və emosionallıq dərəcəsini azaltmaqla onların

özünüqiymətləndirməsini yüksəltmək və əksinə şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançıların özünüqiymətləndirməsini normallaşdırmaq – yüksək özünüqiymətləndirmə səviyyəsinə endirmək üçün situativ həyəcan səviyyəsinə və emosionallıq dərəcəsini artırmaq lazım idi. Bunun üçün biz situativ həyəcan səviyyəsinə azaltmaq məqsədilə boksçuları müxtəlif situasiyalara salıb süni psixoloji gərginlik yaradaraq, onlara bu halətin öhdəsindən gəlməyi öyrətməyə başladıq. Bu zaman biz təlqin, inandırma, söhbət metodları ilə yanaşı, həm də relaksasiya metodlarından da – nəfəs alma texnikası, özünü təlqin (yüngül hipnoz), pozitiv xəyallar qurmaq üsullarından da istifadə etdik. Qeyd edək ki, bu zaman həm də idmançılara emosionallıq dərəcəsini idarə etməyi və beləliklə də, onu azaltmağı öyrətmiş olurduq.

Şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçularda isə özünüqiymətləndirməni normallaşdırmaq üçün situativ həyəcan səviyyəsinə və emosionallıq dərəcəsini artırmaq məqsədilə onlara birinci növbədə məsuliyyət hissini aşılamağı qarşıya vəzifə kimi qoymuşduq. Bunun üçün biz söhbət, müşahidə metodundan istifadə edirdik. Qeyd edək ki, bu prosesdə şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçunun iştirak etdiyi döyüşün videoçəkilişinin təhlili böyük təsir qüvvəsinə malikdir. Belə ki, videoçəkiliş zamanı idmançıya situasiyanı (döyüşü) düzgün təhlil etmək bacarığı aşılırdı. Onun özünə tənqidi münasibəti formalaşdırılırdı.

Yüksək özünüqiymətləndirməyə malik olan iki boksçunu isə onlara xüsusi yanaşmamız və inamlı münasibətimizi sərgiləməklə keçirdiyimiz məşqlərdə optimal psixoloji ruhda saxlayırdıq.

Eksperimental qrupda apardığımız işin nəticələrinin şəhər, ölkə birinciliyi və çempionatında, turnirlərdə (“İpək yolu”, “A. Ağalarov”, “H. Əliyev”), yoxlamaq imkanı qazandıq. Eksperimental qrupa daxil olan və yarışda iştirak edən orta özünüqiymətləndirməyə malik olan 18 idmançıdan 16 nəfəri yüksək nəticələr göstərdi. Onlardan 9 boksçu yeniyetmə, 7 idmançı böyük

yaş qrupuna daxil idi. Eksperimental qrupa daxil olan və yarışda iştirak edən şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan 18 idmançıdan 9 nəfəri yüksək nəticə əldə etmişdir. Onlardan 5 nəfəri yeniyetmə, 4 nəfəri böyük yaş qrupuna daxil idi. Yüksək özünüqiymətləndirməyə malik olan 4 nəfərin 4-də yüksək nəticələr göstərdilər.

Kontrol qrupda olan 40 nəfərdən cəmi 2 orta özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçu yüksək nəticə göstərmişdir. Onların hər ikisi yeniyetmə yaş qrupuna daxil idi. Beləliklə, 40 boksçudan 29-u yüksək nəticə əldə etdi. Formalaşdırıcı iş prosesində biz söhbət, müsahibə, təlqin, inandırma, özünü təlqin, təhlil, mübahisə, videoçəkiliş, relaksasiya, masaj, yarış modeli, “ədalətsiz hakim”, nəfəs texnikası, pozitiv xəyallar qurmaq üsullarından istifadə etmişik.

Formalaşdırıcı eksperimental qrupda əvvəlcə səkkiz ay müddətində həm orta, həm də şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçuların iradəsini möhkəmləndirmək məqsədilə xüsusi məşqlər keçirdik. Bunun üçün biz idmançıların fiziki yüklənməsini tədricən artırıdığımız, onların məşqlərinə həmişəkindən artıq vaxt sərf edib, yorğunluqlarına əhəmiyyət vermədən müəyyən fiziki və taktiki hərəkətlərin dayanmadan yerinə yetirilməsini tələb etdik. Bundan başqa müxtəlif yarış modelləri yaradaraq sparring təşkil etdik. Bu zaman biz yüksək musiqi, səs-küy və “ədalətsiz hakim” üsullarından istifadə etdik. Bu prosesdə biz həm də boksçuların sinir sisteminə təsir edərək oyanıqlıq səviyyəsinə yüksəltməyə və ləngimə səviyyəsinə azaltmağa nail olduq. Bununla da biz idmançılarda çeviklik kimi bir xüsusiyyət formalaşdırdıq. Bu zaman biz inandırma və təlqin üsullarından istifadə etdik. Bundan başqa onların daha güclü idmançılarla görüşünü təşkil edərək eksperimental qrupda olanların qələbə çalmasına şərait yaratdıq (güclü idmançılara

tapşırıldı ki, onlara güzəşt etsinlər). Beləliklə də, biz idmançıların sinir sistemini stimullaşdıraraq oyanıqlıq və ləngimə arasında tarazlıq səviyyəsinin yaradılmasına nail olduq.

Formalaşdırıcı qrupda özünüqiymətləndirmə ilə müsbət korrelyasiya olunan uğur qazanmaq motivasiyasını artırmaq üçün boksçularla söhbət apardıq. Uğur motivasiyasını artırma qarşımızda məqsəd kimi dururdu. Çünki orta uğur motivasiyasına malik olanlar orta risk səviyyəsinə malikdirlər. Motivasiya yüksəldikcə risk səviyyəsi də aşağı düşür. Belə ki, motivasiya yüksəldikcə qələbə ümidi də artır və idmançılar başa düşürlər ki, hər bir yersiz risk uğursuzluq gətirə bilər. Uğur motivasiyasını yüksəltmək üçün biz həm də özünüqiymətləndirmə ilə müsbət korrelyasiya olunan yarışın əhəmiyyəti və idmançının onda iştirak etmək arzusunu da yüksəltməyi qarşıya məqsəd kimi qoymuşduq. Bunun üçün biz idmançılarla söhbət apardıq. Söhbət əsnasında inandırma və təlqin üsullarından istifadə edərək idmançılara hər bir yarışın onların həyatında yüksəlmək üçün bir mərhələ, bir şans olduğunu başa saldıq. Bu zaman biz əsasən idmançada ardıcıl olaraq düzgün fiziki, texniki, taktiki çalışmalar nəticəsində və yüksək psixoloji hazırlıq səviyyəsində qələbə qazana biləcəklərinə inam yaradıb formalaşdırdıq.

Eksperimental qrupda özünüqiymətləndirməni yüksəltmək üçün boksçuda başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlərini lazimi istiqamətdə formalaşdırmağı qarşımıza məqsəd qoymuşduq. Buna nail olmaq üçün biz idmançının yaxın əhatəsi (məşqçi, komanda yoldaşları, ailə üzvləri) və onun rəqiblərinin idmançı haqqında təsəvvürlərini ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirdik. Bu zaman biz idmançının yaxınları və rəqiblərinin fikirlərini öyrənib, onu bizə lazım olan formada boksçuya çatdırdıq. Biz məşqçinin və yaxın adamların idmançı haqqında

müsbət fikirdə olduğunu, ona inandığını və yüksək nəticələr göstərəcəyinə ümid bəslədiklərini, rəqiblərinin isə onu aşağı qiymətləndirməsi haqqında idmançada fikir formalaşdırdıq. Bundan məqsəd idmançada ona inananların ümidini, etimadını doğrultmaq, ona gülənlərin, onu aşağı qiymətləndirənlərin layiqli cavabını vermək əzmi yaratmaq və formalaşdırmaq idi.

Boksçuların özünüqiymətləndirməsini yüksəltmək üçün onda özünüqiymətləndirmə ilə mənfi korrelyasiya olunan rəqibi düzgün təhlil edib onun zəif cəhətlərini görmək qabiliyyətini formalaşdırmağı qarşıya məqsəd qoymuşduq. Bu zaman biz yarışların videoçəkilişlərindən istifadə edərək diqqəti rəqib tərəfin zəif cəhətlərinə yönəldirdik. Bu zaman həm də eksperimental qrupda olan idmançının güclü tərəflərini də qeyd edirdik. Ona hətta ən güclü idmançının da zəif nöqtələri olduğu fikrini aşılayırdıq.

Boksçunun özünüqiymətləndirməsi ilə mənfi korrelyasiya olunan situativ həyəcan səviyyəsini və emosionallıq dərəcəsini azaltmaq üçün biz orta özünüqiymətləndirməyə və şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançılarla ayrı-ayrılıqda iş apardıq. Yəni məqsəd orta və şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan boksçularda müxtəlif nəticələr almaq idi. Belə ki, orta özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançıların situativ həyəcan səviyyəsini və emosionallıq dərəcəsini azaltmaqla onların özünüqiymətləndirməsini yüksəltmək və əksinə şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançıların özünüqiymətləndirməsini normallaşdırmaq – yüksək özünüqiymətləndirmə səviyyəsinə endirmək üçün situativ həyəcan səviyyəsini və emosionallıq dərəcəsini artırmaq lazım idi. Bunun üçün biz situativ həyəcan səviyyəsini azaltmaq məqsədilə boksçuları müxtəlif

situasiyalara salıb süni psixoloji gərginlik yaradaraq, onlara bu halətin öhdəsindən gəlməyi öyrətməyə başladıq. Bu zaman biz təlqin, inandırma, söhbət metodları ilə yanaşı, həm də relaksasiya metodlarından da – nəfəsalma texnikası, özünü təlqin (yüngülhipnoz), pozitiv xəyallar qurmaq üsullarından da istifadə etdik. Qeyd edək ki, bu zaman həm də idmançılara emosionallıq dərəcəsini idarə etməyi və beləliklə də, onu azaltmağı öyrətmiş olurduq.

Şişirdilmiş özünü qiymətləndirməyə malik olan boksçularda isə özünü qiymətləndirməni normallaşdırmaq üçün situativ həyəcan səviyyəsini və emosionallıq dərəcəsini artırmaq məqsədilə onlara birinci növbədə məsuliyyət hissini aşılamağı qarşıya vəzifə kimi qoymuşduq. Bunun üçün biz söhbət, müşahidə metodundan istifadə edirdik. Qeyd edək ki, bu prosesdə şişirdilmiş özünü qiymətləndirməyə malik olan boksçunun iştirak etdiyi döyüşün videoçəkilişinin təhlili böyük təsir qüvvəsinə malikdir. Belə ki, videoçəkiliş zamanı idmançıya situasiyanı (döyüşü) düzgün təhlil etmək bacarığı aşılırdı. Onun özünə tənqidi münasibəti formalaşdırılırdı.

Yüksək özünü qiymətləndirməyə malik olan iki boksçunu isə onlara xüsusi yanaşmamız və inamlı münasibətimizi sərgiləməklə keçirdiyimiz məşqlərdə optimal psixoloji ruhda saxlayırdıq.

Eksperimental qrupda apardığımız işin nəticələrin şəhər, ölkə birinciliyi və çempionatında, turnirlərdə (“İpək yolu”, “A.Ağalarov”, “H.Əliyev”), yoxlamaq imkanı qazandıq. Eksperimental qrupa daxil olan və yarışda iştirak edən orta özünü qiymətləndirməyə malik olan 18 idmançıdan 16 nəfəri yüksək nəticələr göstərdi. Onlardan 9 boksçu yeniyetmə, 7 idmançı böyük yaş qrupuna daxil idi. Eksperimental qrupa daxil olan və yarışda iştirak edən şişirdilmiş

özünü qiymətləndirməyə malik olan 18 idmançıdan 9 nəfəri yüksək nəticə əldə etmişdir. Onlardan 5 nəfəri yeniyetmə, 4 nəfəri böyük yaş qrupuna daxil idi. Yüksək özünü qiymətləndirməyə malik olan 4 nəfərin 4-də yüksək nəticələr göstərdilər.

Kontrol qrupda olan 40 nəfərdən cəmi 2 orta özünü qiymətləndirməyə malik olan boksçu yüksək nəticə göstərmişdir. Onların hər ikisi yeniyetmə yaş qrupuna daxil idi. Beləliklə, 40 boksçudan 29-u yüksək nəticə əldə etdi.

Orta özünü qiymətləndirməyə malik olan boksçular				Yüksək özünü qiymətləndirməyə malik olan boksçular				Şişirdilmiş özünü qiymətləndirməyə malik olan boksçular			
Yeniyetmələr		Böyük yaş qrupu		Yeni yetmələr		Böyük yaş qrupu		Yeni yetmələr		Böyük yaş qrupu	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
9	0	7	2	2	0	2	0	5	4	4	5

Qeyd: Cədvəldə “+” işarəsi ilə yüksək nəticələr göstərilən, “-” işarəsi yüksək nəticələr göstərməyənlərin sayı göstərilmişdir.

Göründüyü kimi eksperimental qrupda aparılan psixoloji iş idmançıların özünü qiymətləndirməsinə müsbət təsir edərək öz uğurlu nəticəsini vermişdir. 40 boksçudan 36 nəfəri yüksək nəticə göstərərək qalib olmuşlar. Lakin kontrol qrupda vəziyyət əsasən dəyişməmişdir. Bu qrupda 40 nəfər içində olan 4 yüksək özünü qiymətləndirməyə malik olan boksçudan yeniyetmə yaş qrupuna daxil olan 2 boksçu yüksək nəticə göstərmişdir. 38 boksçu aşağı nəticə ilə kifayətlənmişlər.

Nəticə: Tədqiqat işində irəli sürülmüş fərziyyəyə və tədqiqatın məzmununa uyğun olaraq aşağıdakı nəticələr əldə olunmuşdur:

1. Psixoloji hazırlığın ümumi səciyyəvi xüsusiyyətlərinin araşdırılması göstərdi ki, psixoloji hazırlıq idman fəaliyyətinin effektivliyini artırmaq üçün psixologiyanın elmi nailiyyətlərinin, onun metod və vasitələrinin tətbiq olunmasıdır. Psixoloji hazırlıq – elə psixo-pedaqoji təsir sistemidir ki, idmançıda onun məşq fəaliyyətini, yarışa hazırlıq prosesini və uğurlu çıxışını təmin edən şəxsi psixi keyfiyyətləri formalaşdırır. İdmançının psixikası qələbə qazanmaqda maneə kimi yox, əksinə açılmamış ehtiyat kimi çıxış edir. İdmançıların fəaliyyətində psixoloji hazırlıq ümumi hazırlığın tərkib hissəsi olub idmançıların məşq zamanı əldə etdiyi bacarıq və ustalığı tam göstərməyə imkan verir.

2. Boksçuların psixoloji hazırlığının təhlili göstərdi ki, boksçunun uğurlu fəaliyyəti bir çox hallarda onun psixi proseslərinin xüsusiyyətlərindən, yarış zamanı keçirdiyi psixi halətlərdən asılıdır. Boksçunun fəaliyyəti nəticəsində onda bir sıra psixi proseslər - əzəli-hərəkəti, görmə, qavrama, təsəvvürlər, diqqət, təfəkkür, yaddaş, hərəkət reaksiyalarının sürəti inkişaf edərək formalaşır. Bu keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi boksçunun ustalığı səviyyəsindən xəbər verir.

3. Bu keyfiyyətlər içində özünüqiymətləndirmə əsas amil kimi çıxış edir. Özünüqiymətləndirmə şəxsiyyətin strukturunda əsas komponentlərdən biri olub, özünüdərkə sıx bağlıdır. Özünüqiymətləndirmə sosial təsirlərin nəticəsində formalaşır və sosial davranışı şərtləndirir. Adekvat özünüqiymətləndirməyə malik olan idmançılar professional tapşırıqların öhdəsindən asanlıqla gəlirlər.

4. Aşağı və şişirdilmiş özünüqiymətləndirmə boksçuların psixoloji hazırlığına mənfi təsir edir; həm şişirdilmiş, həm də azaldılmış özünüqiymətləndirmədə vəziyyət başqa cür olur. Şişirdilmiş

özünüqiymətləndirməyə malik idmançılar qarşılıqla elə bir əlçatmaz məqsəd qoyurlar ki, imkanlarının azlığı üzündən o məqsəd əlçatmaz olur. Aşağı özünüqiymətləndirənlər isə özlərini reallıqda olduqlarından aşağı quymətləndirdiklərinə görə qarşılıqla heç bir məqsəd qoymurlar. Hər iki halda uğursuzluq yaşayırlar.

5. Adekvat və yüksək özünüqiymətləndirmə boksçuların psixoloji hazırlığına müsbət tədir edir. Bu zaman idmançıların emosiyaları ilə fikirləri arasında bir tarazlıq, uyğunluq yaranır. Bunun nəticəsi kimi idmançılar sonda uğur qazanırlar.

6. Özünüqiymətləndirmə boksçuların sinir sisteminin tipindən, onun psixi halətindən və şəxsi keyfiyyətlərində asılı olaraq dəyişir.

7. Boksçuların hazırlığının psixoloji-eksperimental təhlili göstərir ki, müasir boksda şəxsiyyətin özünüqiymətləndirməsi məsələlərinə ciddi yanaşılır.

8. Boksçuların özünüqiymətləndirməsinə təsir edən amillər müəyyənləşdirilmişdir. Özünüqiymətləndirmə ilə mənfi korrelyasiyada olan amillər kimi - yaş, rəqibin imkanlarının qiymətləndirilməsi, başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlər, uğur qazanmaq və motivasiya səviyyəsi, situativ həyəcan səviyyəsi və emosionallıq dərəcəsi müəyyənləşdirilmişdir.

Ədəbiyyatlar:

1. Abbasova Q.Y. Mahmudova R.M. Əlizadə H.Ə. Təhsilin sosial pedaqoji məsələləri. Bakı: 2008, 202səh.
2. Bayramov Ə.S. Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: 2003, 540səh.
3. Bayramov Ə.S. Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı: Qapp Poliqraf korporasiyası 2003, 365 səh.



4. Bayramov Ə.S. Etnik psixologiya məsələləri. Bakı 1996. 202səh.
5. Bayamov Ə.S. Şəxsiyyətin təşəkkülünün aktual psixoloji problemləri. Bakı: Azər nəşr, 1981, 190 səh.
6. Baxşəliyev Ə.T. Azərbaycanca psixoloji fikrin inkişafı. Bakı: Maarif, 1991, 296 səh.
7. Baxşəliyev Ə.T. Azərbaycanca psixoloji fikrin təşəkkülü, inkişafı və müasir vəziyyəti. Bakı: Nurlan, 2007, 528 səh.