

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi  
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Fakültə: Fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışa qədərki hazırlığı  
Kafedra: Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası

*Əlyazması hüququnda*

Şahin Şaiq oğlu İbrahimov

“İdmançının psixoloji hazırlığında "Özünə inam" iradi keyfiyyətinin  
formalaşdırılmasının tədqiqi”  
Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman  
İxtisaslaşma – Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: Dosent Ramazanov Ə.X.

Bakı – 2022

## MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ.....	5
1.1. Psixoloji hazırlığın ümumi səviyyəsi.....	5
1.2. İdman yarışlarında psixoloji hazırlığa peşəkar yanaşma.....	19
1.3. Ümümtəhsil məktəblərində şagirdlərin psixoloji hazırlığının səciyyəvi xüsusiyyətləri.....	33
II FƏSİL. ÖZÜNƏ İNAM İRADİ KEYFİYYƏTİNİN İDMANÇILARIN PSİXOLOJİ HAZIRLIĞINDA ROLU.....	48
2.1. Özünəinam probleminə metodoloji yanaşma.....	48
2.2. Eksperimentin təşkili.....	54
2.3. Eksperiment materialının ümumi statistik təhlili.....	63
NƏTİCƏ.....	65
TƏKLİFLƏR.....	66
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	67

## GİRİŞ

**Mövzunun aktuallığı.** İdmançılarda inkişaf potensialı olan keyfiyyətlərdən biri də özünə inam iradi keyfiyyətidir. İdmançılarda psixoloji vəziyyəti öyrənmək, onun idarə olunması metodikasına yiyələnmək xüsusi əhəmiyyət kəsb edən məsələdir. Əvvəlcə səy göstərilməlidir ki, psixi vəziyyətlərin diaqnostik metodu düzgün müəyyənləşdirilsin. Sonra idmançıların yarışlara hazırlıq və yarış mərhələlərində fərdi xüsusiyyətlərinin dinamikası öyrənilməlidir. Sonra onların vəziyyətlərinin optimallaşdırılması metodu işlənib hazırlanmalıdır.

**Tədqiqatın problemi.** Əfsuslar olsun ki, iradi keyfiyyətlər, başlıca özünə inam keyfiyyətinin inkişafı ümumtəhsil məktəblərində diqqətdən kənar qalıb. Bu problemi aradan qaldırmaq üçün biz dərstdən kənar məşğələlərdə məzmun ilə əlaqədar araşdırmalar aparıb tətbiq etmə yollarını müəyyən etməyə çalışacağıq.

**Tədqiqatın obyektı.** Bakı şəhərinin 252 saylı orta ümumtəhsil məktəbinin VIII – IX sinif şagirdləridir.

**Tədqiqatın predmeti.** VIII – IX siniflərdə həyata keçirilən fiziki tərbiyə prosesində hərəkət bacarıq və vərdişlərin formalaşmasında fiziki keyfiyyətlərin inkişafı ilə qarşılıqlı əlaqənin təkmilləşdirilməsi yollarıdır.

**Tədqiqatın məqsədi.** İdmançılarda psixoloji vəziyyəti və onun idarə olunmasını öyrənmək, özünə inam keyfiyyətinin tətbiqi yollarını araşdırmaq.

**Tədqiqatın vəzifələri.** Tədqiqat 3 mərhələdə təşkil olunub.

1) Dərstdən kənar məşğələlərdə iradi keyfiyyətlərin tətbiqi yollarını araşdırmaq.

2) Ədəbiyyatlarda özünə inam keyfiyyəti haqqında məlumatları əldə etmək.

3) Psixoloji hazırlıqlarda (özünə inam) mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək.

**Tədqiqatın fərziyyəsi.** Biz hesab edirik ki, VIII – IX sinif şagirdləri ilə aparılan psixoloji hazırlıqda (özünə inam) iradi keyfiyyətin proqnozlaşdırılmasını inkişaf etdirilməsini daha da təkmilləşdirməklə bir sıra müsbət nəticələr əldə edə bilərik.

- Fiziki tərbiyə prosesində iradi keyfiyyətlərin (özünə inam) formalaşdırılmasını daha əlverişli üsullarla həyata keçirilməsi

- Məşğələlərin müasir dövrün tələblərinə uyğun aparılması

- İradi keyfiyyətlərin (özünə inam) inkişaf etdirilməsində elmi əsasları müəyyənləşdirmək

- İradi keyfiyyətlərin (özünə inam) tətbiqi sahəsində yeni metodların təkmilləşdirilməsi.

**Tədqiqatın metodları.** Ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidə, sorğu və anketləşdirmə, pedaqoji eksperiment, riyazi hesablama metodu.

**Tədqiqatın elmi yeniliyi.** İradi keyfiyyətin (özünə inam) inkişaf etdirilməsi, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin qarşılıqlı əlaqəsinin təkmilləşdirilməsinin nəzəri cəhətcə əsaslandırılması və eksperiment yolu ilə yoxlanılması ilk dəfə həyata keçiriləcəkdir.

**Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti.** Tədqiqatdan alınan nəticələrin köməyi ilə bədən tərbiyəsi müəllimləri iradi keyfiyyətin (özünə inam) təkmilləşmə prosesini fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyəsi ilə əlaqələndirmək probleminin həlli yollarını elmi-nəzəri müddəalarla zənginləşdirə bilərlər. Tədqiqatdan alınan nəticələr orta ümumtəhsil məktəblərinin bədən tərbiyəsi müəllimləri üçün faydalı məlumat ola bilər.

**Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti.** Əldə edilən nəticələr orta ümumtəhsil məktəblərinin VIII – IX siniflərində təhsil alan şagirdlərin iradi keyfiyyətlərinin (özünə inam) effektivliyinin artırılması ilə yanaşı həm də müəllimlərin praktik bacarıqlarını daha da zənginləşdirə bilər.

**Dissertasiyanın quruluşu.** Aparılan tədqiqat məqsəd və vəzifələrinə uyğun olaraq giriş, iki fəsil, nəticə və ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

## I FƏSİL

### ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ

#### 1.1. Psixoloji hazırlığın ümumi səviyyəsi

Azərbaycan dövlət müstəqilliyi qazanandan sonra ölkə rəhbərliyinin düzgün və uzaqgörən siyasəti nəticəsində respublikamız bütün istiqamətlərdə uğurla inkişaf edir və irəliləyir. Ümummillə lider Heydər Əliyevin başlatdığı və onun uğurlu davamçısı olan Prezident İlham Əliyevin davam etdirdiyi idman və gənclər siyasəti ölkəmizdə idmana diqqəti artırmış və kütləviləşdirilmişdir. Bunun nəticəsidir ki, ölkəmizin imici beynəlxalq aləmdə yüksəlmiş və ölkəmiz idman ölkəsi kimi dünyaya tanınmışdır. Ölkəmizin 2015-ci ildə keçirilən möhtəşəm I Avropa Oyunlarına və 2017-ci ildə keçirilən IV İslam Həmrəyliyi Oyunlarına ev sahibliyi etməsi düzgün aparılan idman və gənclər siyasətinin bariz nümunəsidir.

İdmana göstərilən belə qayğının nəticəsi kimi Azərbaycan idmançıları xarici ölkələrdə keçirilən beynəlxalq arenalarda qələbə qazanaraq bayrağımızı ucalara qaldırır və himnimizi səsləndirirlər.

Əldə edilən qələbələrdən kifayətlənməyib, daha böyük uğurlar qazanmaq arzusu idmana həmdə elmi yanaşma tələb edir. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, yarışa çıxan idmançıların fiziki, taktiki və texniki hazırlığı eyni səviyyədə olur. Belə olan halda kimin qələbə qazanacağını psixoloji hazırlıq səviyyəsi müəyyən edir.

Yüksək psixoloji hazırlıq idmançının bütün şəraitlərdə imkanlarını göstərməsi üçün əsas vasitədir. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, dəqiq şəkildə yüksək özünəinam iradi keyfiyyətinə malik olan idmançılar daha yüksək psixoloji hazırlıq nümayiş etdirərək yaxşı nəticələr göstərirlər. Bu halda idmançıların psixoloji hazırlığında özünə inam iradi keyfiyyətinin rolunu müəyyənləşdirmək aktual məsələ kimi meydana gəlir. Özünə inam iradi keyfiyyətinin psixoloji hazırlıqda əsas faktor olduğunu nəzərə alaraq, deyə bilərik ki, özünə inam iradi keyfiyyətinə təsir edən amillərin müəyyənləşdirilməsi vacib məsələ kimi qarşıya çıxır. Elə bu baxımdan

idmançıların psixoloji hazırlığında özünə inam iradi keyfiyyətinin tədqiq edilməsi aktual əhəmiyyət kəsb edir. İdman psixologiyasına həsr olunmuş əsərlərdə özünə inam iradi keyfiyyəti və psixoloji vəziyyətlər tədqiqatlarda nəzərdən keçirilmişdir.

Respublikamızda idman psixoloqlarının çox az olması səbəbindən psixoloji hazırlıqda özünə inam iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması, məşq və məşqdən öncə psixi halın araşdırılması, depressiya hallarının, yarış həyəcanının düzgün idarə olunması haqqında düzgü elmi şəkildə araşdırma mövcud deyildir. Bunları nəzərə alaraq seçdiyimiz mövzunun böyük önəm və aktualıq daşdığını deyə bilərik [1, s.96 - 97].

Araşdırmamızda məqsəd və vəzifələri yerinə yetirmək üçün psixologiya haqqında olan ədəbiyyatları 2 istiqamətdə araşdırmağa başladıq. Əvvəlcə, psixologiyanın mahiyyətini, idman sahəsində rolunu və mövzumuza uyğun olaraq ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi dərslərində işlənmə qaydasını öyrəndik. İkinci istiqamət olaraq iradi keyfiyyətlərin xüsusi ilə özünə inam iradi keyfiyyəti ilə bağlı olan yerli və xarici ədəbiyyatları o, cümlədən bu mövzuda aparılan araşdırmaları təhlil etdik.

Birinci istiqamət bizə göstərdiki, kəçən əsrin ortalarından başlayaraq psixoloji hazırlıq araşdırmaçıların diqqətini cəlb etmiş və bu mövzu ilə bağlı bir neçə araşdırma meydana gəlmişdir. Burada aparılan araşdırmalar onu göstərir ki, ilk öncə idmançıların psixoloji hazırlığı deyil, ümumi idmanla bağlı olan psixoloji məsələlər araşdırılmışdır. Bunun nəticəsidir ki, ilk psixologiya haqqında nəşr Amerikalı psixoloq K.Qriftin tərəfindən 1922-ci ildə yazılmışdır. K.Qriftin ardınca C.Louter 1952-ci ildə eyniadlı kitabını nəşrə vermişdir. Yazılan bu əsərlər psixologiya haqqında olsada idman psixologiyası haqqında psixoloji hazırlığın mahiyyətini tam izah edə bilmədilər. İləriyən illərdə Z.Müller, P.Kunata, B.Kretti, M.Vanek və başqa araşdırmaçılar psixoloji hazırlıq haqqında öz fikirlərini irəli sürmüşlər. Xarici psixoloqlar ilə yanaşı yerli psixoloqlarda mövzu haqqında öz fikirlərini qələmə almışlar. Bunlara misal olaraq Q.Ə.Quluyev, K.O.Əliyev, R.M.Baxşəliyev, A.Q.Abiyev, T.X.Babanlıyı qeyd etmək olar. Xarici psixoloqlardan fərqli olaraq yerli psixoloqların araşdırmaları 3 yerə ayırmaq olar:

- 1) İdman psixologiyasına həsr olunmuş;
- 2) Yarış fəaliyyətində psixoloji hazırlığın roluna həsr olunmuş;
- 3) Xüsusi idman növünə həsr olunmuş əsərlər.

Bu mövzu ətrafında aparılan araşdırmalar psixologiyanın idmanda rolunu və özünə inam keyfiyyətinin formalaşdırılmasının önəmini kəsb edir.

Birinci istiqamətə həsr olunmuş yazılar psixologiyanın idmanda rolu və yeri.

İkinci istiqamətdə psixoloji hazırlıqda yüksək əzmkarlıq, qələbə əzminin formalaşdırılması mövzusunun tədqiqi.

Üçüncü istiqamətdə isə xüsusi idman növünə həsr olunmuş tədqiqatlar və idmançılarda iradi keyfiyyətlərin formalaşdırılması nəzərdən keçirilmişdir.

Rus psixoloqlarında öz tədqiqat araşdırmalarında psixologiyanın idmanda rolunu və önəmini qələmə almışlar. Bunlardan N.A.Xudadov, A.S.Puni, Y.B.Nikiforov, L.A.Laptev, A.D.Qanyuşkin, N.A.Baturin, F.P.Qenov, A.V.Qaskov, B.A.Kuzmin, Q.D.Qorbunovu qeyd edə bilərik.

Dissertasiyanın ikinci istiqamətində özünə inam iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması ilə bağlı Azərbaycan psixoloqlarının və pedaqoqlarının tədqiqatları öyrənilmişdir. Burada Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə, R.V.Cabbarov, B.H.Əliyevin şəxsiyyət və özünə inam bağlı əsərləri araşdırılmışdır.

Bunun nəticəsidir ki son dövrlərdə psixologiya sahəsi sürətlə inkişaf edir və öz təsirini bütün sahələrə göstərir. Son illərdə elə bir sahə yoxdur ki psixologiya elminin təsirindən az və ya çox orada istifadə olunmasın. Belə hallar psixologiyanın sahələrinin genişlənməsinə və inkişafına gətirib çıxarır. İdman psixologiyasında bunun bariz təcəssümüdür [2, s.43 - 44].

İdman psixologiyası psixologiya elminin bir istiqaməti olub onun dərinlən araşdırılmasını və qanunauyğunluqlarını öyrənir. İdman psixologiyası 20-ci əsrin 60-70-ci illərindən inkişaf etməyə başlamışdır. Buna qədər isə idmançıların psixoloji vəziyyətindən yeni məlumatlar toplanılırdı. Sözsüz ki, bu məlumatlar idmançıların yarış qabağı və yarış sırasında müşahidəsi hesabına formalaşdı. Sosioloqlar və psixoloqların birlikdə apardığı araşdırmalar onu sübut edirdi ki, təklikdə görülən hazırlıq qrup şəkilində görülən hazırlıqdan daha effektiv olur və buda yarış zamanı

idmançıya böyük tövhələr verir. K.Qriftin 1922-ci ildə yazdığı “İdmançıların psixologiyası” adlı kitabı psixologiyanın idmanda yerini və təsirini əks etdirirdi. K.Qriftin idman psixologiyası haqqında kitabı ilk kitab olması ilə yanaşı psixologiyanın qədim keçmişə dayandığını sübut edirdi. Burada həmçinin P.Kunata, J.Riu, Z.Müller, Q.Riderin əsərlərində qeyd etmək olar.

Son illərdə idman psixologiyasının öyrənilməsi xarici mütəxəssislər ilə yanaşı yerli psixoloqların, məşqçilərin və mütəxəssislərin diqqətini cəlb etmişdir. Günümüzdə idman psixoloqları nəinki idmançıların yarış qabağı və yarış zamanı fəaliyyətini elmi-nəzəri əsaslarla işləyib hazırlayır həm də onlarda iradi keyfiyyətlərin xüsusi ilə özünə inam iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması və yarışa təsir mexanizmini müşahidə edirlər. Həmçinin burda xüsusi məşq proqramları idmançıların həm mənəvi həm də psixoloji hazırlığını təmin edir. Sözsüz ki, burada kollektivçilik, özünə inam, emosional-iradi, etik, əxlaqi tərbiyələrində inkişafına önəm verilir.

Qeyd etmək istərdim ki, idman psixoloqları məşğul olanların hərəkət bacarıqlarını və vərdişlərini, yüksək göstəricilər əldə etmək imkanlarını, dözümlülük, cəldlik, hərəkətlərin koodinasiyasının inkişafına böyük önəm vermişlər. Aparılan tədqiqatlar onu göstərir ki, idmançıların xüsusi qavrama qabiliyyəti, yol və vasitələri, vaxtı və distansiyanı duymaq, hərəkət sürətinin dəyişdirilməsi kimi nöqsanlar öyrənilib və aradan qaldırma istiqamətində işlər görülmüşdür. Buna misal olaraq T.T.Camqarov və F.P.Qenov öz işlərində situasiya anı dəyişikliklərini hiss etmək bacarığına geniş yer vermişlər [3, s.25 - 26].

Aparılan tədqiqatlar və araşdırmalar psixi özünütənzimləməni, startqabağı, yarış zamanı və yarışdan sonrakı halın idarə olunması problemlərini həll etmək üçün xeyli sayda nəzəri-praktiki məsləhət verilməsini mümkün etmişdir. Lakin bununla yanaşı psixologiyanın idmanda rolu və özünə inam iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması haqqında hələ də cavabını gözləyən və araşdırma tələb edən suallar mövcuddur. Biz bilirik ki, idmançıların uğurlu nəticəsinə idmançının uğur və uğursuzluğa münasibəti, komanda və məşqçi ilə münasibət, şəxsiyyətlər arası münasibət və əxlaqi-mənəvi dəyərlər tədqiqat predmetini təşkil edir. Dövrümüzdə



idman psixologiyasının qarşısında duran əsas məsələlərdən biridə idmançıların təkcə yüksək nəticə əldə etməsi yox, həm də idmançıların hərtərəfli inkişafını təmin etmək, onların ümumi və psixoloji mədəniyyətlərini yüksəltməkdir. Sözsüz ki, bu vəzifələrin içərisində ən aktualı iradi keyfiyyətlərin formalaşdırılması xüsusi ilə özünə inam iradi keyfiyyətinin inkişaf etdirilməsidir.

Müasir dövrdə idmançıların yüksək nəticə əldə etməsinin əsas bazası kimi onların bütün fizioloji və psixoloji ehtiyatlarının səfərbər olması durur. Buda məşğul olanlarda gərginlik və stress yaradır. Yerli psixoloq və pedaqoqlar T.X.Babanlı, K.O.Əliyev, E.A.Hüseynov öz yazılarında göstərirdilər ki, normadan artıq mənəvi və psixoloji yüklənmə emosional gərginliklə nəticələnir. Sözsüz ki, buda birbaşa özünə inam iradi keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. Bu zaman idmançıda xaricdən müşahidə olunmayan dəyişikliklər baş verir və onun psixi halı daxili sabitliyini itirir.

Bu prosesin sonunda idmançı öz aşağı nəticəsi ilə yadda qalır çünki daxili psixoloji sabitlik idmançıda tələb olunan ən birinci və önəmli şərtidir.

Psixoloqlardan N.F.Suvarova, B.A.Vyatkin və Q.Y.Valinkina öz araşdırmalarında belə nəticəyə gəlmişlər ki, idmançıların psixoloji sabitliyinin pozulması, bəzən patoloji hala gətirib çıxaran həddindən artıq yüklənmələr idmançılarda məşqlərin sayının azalmasına bəzən isə idmançıların ümumiyyətlə idmandan kənarlaşması ilə nəticələnir. Buda idmançılarda aqressiyaya və özünə inam qabiliyyətinin itirilməsi ilə müşahidə olunur. Bunun həll yolu kimi psixoloq E.A.Kulakov göstərir ki idmançıların bədənində baş verən patoloji və psixoloji dəyişikliklər vaxtında aşkar edilib aradan qaldırıldıqda və əlavə profilaktik tədbirlər görüldükdə nəinki idmançının idmandan kənarlaşması prosesi baş verər əksinə idmançı daha böyük nəaliyyətlər əldə edər və yeni böyük uğurlar qazanar. Bunun üçün həm təlimçilər həm də məşqçilər bilməlidir ki, idmanda böyük nəaliyyətlərin əldə olunmasının başlıca şərti təlim-tərbiyə, yarışlara hazırlıq səviyyəsi və daxili psixoloji sabitlikdən irəli gəlir. Təlim-tərbiyə və psixoloji sabitlik təkcə pedaqoji prinsiplər ilə deyil həm də psixoloji cəhətdən əsaslandırılmış metod və üsullardan istifadə etməklə konkret idmançının psixoloji sabitliyinə və əsəb sisteminə uyğunlaşdırılmış fərdi formada hazırlanmalıdır [4, s.25 - 26].

Bura qədər deyilənlər bir daha bizə sübut edir ki idmançıların yüksək performans göstərməsində məşqçilər ilə yanaşı psixoloqlarında böyük rolu və zəhməti vardır. Lakin təəssüflər olsun ki, psixoloji hazırlıq deyəndə onun məzmunu heçdə hamı tərəfindən birmənalı qarşılanmır. Bu termin əvvəllər idman sahəsində az işlənsədə mövcud ədəbiyyatların təhlili və araşdırılması zamanı öyrəndik ki, bu termin ilk dəfə 1956-cı ildə istifadə olunub.

Psixoloji hal və iradi keyfiyyət anlayışı təlimçinin, məşqçinin və menecerin yarış zamanı vacib olan psixi proseslərin və şəxsi keyfiyyətlərin formalaşması üçün geniş fəaliyyəti nəzərdə tutur. Aparılan araşdırmalar bir daha sübut edir ki psixoloji hazırlıq həm də fiziki, xüsusi, nəzəri, taktiki və texniki hazırlıqların effektivliyinə müsbət təsir edən vacib amillərdən biridir. Təəssüflər olsun ki, bu zaman idmançının ümumi hazırlığında və psixoloji hazırlığında məşqçinin pedaqoji fəaliyyəti və ustalığı diqqətdən kənar qalır. A.Popov öz əsərlərində qeyd edir ki: Çox nadir hallarda psixoloji və iradi keyfiyyət hazırlıqları dedikdə həm də idmançının psixoloji hazırlıq məsələlərini həll edən məşqçinin pedaqoji fəaliyyəti nəzərdə tutulur. Burada qeyd etmək olar ki, pedaqoji fəaliyyətdə məşqçinin psixoloji biliklərə malik olması idmançının psixoloji hazırlığının yüksək səviyyədə təşkil olunmasının əsas şərtlərindən biridir. Məhz burada psixoloji hazırlıqda özünə inam iradi keyfiyyətinin önəmini qeyd etmək olar.

Psixi hazırlıq idmançını məşq prosesinə və yarışa hazırlayan əsas hazırlıq halətidir. Psixoloqlar onuda qeyd edirlər ki, psixoloji hazırlıq idmançının yarışa ümumi hazırlığının bir hissəsidir. Bu zaman məşqçi və təlimçinin məşq və yarış prosesinin planlaşdırılması zamanı psixi hazırlığa ayrılan vaxtda böyük önəm daşıyır. Dahi V.Q.Sivitski öz araşdırmalarında yazır ki, qələbə qazanan idmançı məşqdə güc tələb edən bütün tapşırıqları yerinə yetirib ancaq öz psixotrenniqi ilə psixoloji hazırlıq barədə məşğul olmayıb. Bu zaman qələbə qazanan idmançı öz fiziki hazırlığında irəli getsə də, psixoloji hazırlığında müsbətə doğru heçbir irəliləyiş olmayıb. Çünki fiziki yüklənmə idmançılara iradi səy, diqqətin mərkəzləşdirilməsini, vestibulyar sabitlik və başqa psixi keyfiyyətlərin təzahürünü təşkil edir. Nəticədə həmin idmançının psixoloji vəziyyətində dəyişikliklər baş verir. Buna görə də fiziki hazırlıq yüksək

səviyyədə olmalıdı. Psixoloq A.V.Şaboltasın qeydlərinə əsasən demək olar ki, əgər idmançının fiziki hazırlığı nəzərə alınmazsa, onun özünə inam iradi keyfiyyətinin möhkəmləndirilməsinə yönələn tapşırıqlar nəticəsiz qalar. Bu zaman belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, hazırlıq zamanı həm fiziki hazırlığın həm də psixoloji hazırlığın bir-birinə olan nisbəti tapılmalıdır. Belə olan halda idmançının motivasiyasının yüksəlməsində şərtləndirilir. İdmançının effektivliyinin artırılması üçün onun həm fiziki həm də psixoloji hazırlığı nəzərə alınmalıdır. Ancaq belə olan halda böyük effekt və böyük nəaliyyətlər əldə oluna bilər.

Amerikalı psixoloq V.Q.Sivitski izah edir ki, psixoloji hazırlıq idmançının psixakası ilə aparılan kompleks tədbirlər planıdır. Məlumdur ki, psixi halın əsas tərkibini əsəb sistemi təşkil edir. Çünki, əsəb sistemi başqa sistemlərdən məsəl üçün əzələ, ürək, qan-damar, nəfəs sistemlərindən fərqli olaraq daha həssasdır. Bu zaman qeyd etmək olarki əsəb sistemini və psixi halı idarə edərək bütün başqa sistemləri koordinasiya etmək olar. Buna görə də yüksək nəticələr göstərmək istəyən idmançıların hazırlığında psixoloji hazırlığı və özünə inam iradi keyfiyyətini nəzə almamaq mümkün deyil [5, s.224 - 226].

Bu gün idmançıların psixoloji hazırlığının əsası psixoloji hazırlıq konsepsiyasının üzərində durur. A.T.Puni qeyd edir ki, bu prinsipə görə psixoloji hazırlıq böyük nəaliyyətlər əldə etmək üçün maneə yox əksinə açılmamış ehtiyat kimi nəzərdə tutmaq daha vacibdir. O, öz əsərlərində bu ehtiyatlardan düzgün istifadə olunarsa böyük nəaliyyətlərin əldə olunması uğuru qaçınılmaz olar yazılarını qeyd etmişdir.

Müasir dövrümüzdə idman o, qədər böyük sürətlə inkişaf edir ki güclü idmançıların fiziki, texniki və taktiki hazırlıqları demək olar ki, eyni səviyyədədir. Belə olan halda onları bir-birindən fərqləndirən əsas cəhət psixoloji hazırlıq və özünə inam iradi keyfiyyətinin nə qədər güclü olmasıdır. Təcrübələr onu göstərir ki, yüksək texniki, taktiki və fiziki keyfiyyətlərə malik olan idmançıların məğlub olunmasında müşahidə olunub lakin müəyyən qədər zəif olan idmançıların qələbə qazandığında hərəkətə məlumdur. Belə hal yalnız psixoloji hazırlığın və özünə inam iradi keyfiyyətinin yüksək olması ilə əlaqələndirmək olar. Yüksək motivasiya və özünə

inam idmançının əzmkar ruhunun oyanmasına və yüksək nəaliyyətlər əldə etməsinə gətirib çıxarır.

Psixoloji hazırlıq – idmançılarda yarışa psixoloji və mənəvi hazırlığın formalaşdırılması prosesidir. Psixi hazırlıq isə idmançıların psixoloji hazırlıq halətidir. Burada 3 hal müşahidə olunur komanda ilə iş, komanda və onun fərdi xüsusiyyətləri ilə iş. Göründüyü kimi idmançıların fərdi xüsusiyyətləri ayrıca bir psixoloji dərəcə ilə nəzərdən keçirilir. N.F.Kurilkonun qeyd edir ki, idmançı şəxsiyyətinin struktur komponentləri, fərdi xüsusiyyətləri, istiqaməti, iddia səviyyəsi psixoloji hazırlığa həsr olunmuş tədqiqat işlərinin əsas məzmun xəttini təşkil edir.

İdmançıların yarış fəaliyyətinə verdiyi yüksək tələblər onu göstərir ki, bu müxtəlif mütəxəssislərin və məşqçilərin birlikdə çalışdığı uzun vaxt tələb edən yaradıcı işidir.

Müxtəlif yarış proseslərinin hazırlıq taktikası istensiv və dəyişən şərtlərinin olması həmişə yeni vəzifələr ortaya qoyur və buda yeni maneələrin yaranmasına gətirib çıxarır. Yarışda qalib gəlmək və yeni nəaliyyətlərin əldə olunması idmançılarda yüksək psixoloji hazırlıq və iradi keyfiyyət tələb edir. Bəynəlxalq dərəcəli məşqçi V.P.Nekrasov yazır ki: İdman zirvəsinə qalxmaq üçün idmançının bədəni və ruhu vahid dinamik gücə malik olmalıdır.

N.P.Nekrasov vurğulayır ki, fərdi olaraq yanaşılan psixoloji və iradi keyfiyyətlər bir-başa olaraq idmançının konkret ideya və mənəvi əsaslarından asılıdır. Məhz idmançının şəxsiyyətinin məzmun xətdi onun yarışa hazırlığını və psixoloji halını səciyyələndirir. Nəticələr onu göstərir ki, məşqçilər və təlimçilər idmançının şəxsiyyət rolunu nəzərə almayıb, ancaq psixoloji hazırlığın effektivliyinə çalışanda onlar idmançılarda lazımı keyfiyyətlərin formalaşmasına nail ola bilmirlər. Bu məsələni qeyd etməyimizdə əsas səbəb bəzən psixoloji hazırlıq məşqçi və təlimçilər arasında ciddi qəbul olunmur və ikinci dərəcəli bir hazırlıq kimi görülür. Yəni onlar psixoloji hazırlığı şüurlu bir şəkildə dərk etmirlər və vacib bir komponent kimi görmürlər. Qeyd etmək istərdim ki, bu tamamilə yanlış yanaşmadır. Belə ki, yüksək səviyyəli idmançıda psixoloji hazırlıq zəif olduqda əsas baza keyfiyyətlər formalaşmır. Psixoloqların fikrincə şəxsiyyətin baza keyfiyyətlərinin təməli

qoyulmadan yarışda iştirakın və yüksək nəaliyyətin göstərilməsini gözləmək absurddur [6, s.112 - 114].

Bir sıra araşdırmalar və tədqiqatlar sadalanan problemlərə fərqli yanaşmaları meydana çıxarır. E.Q.Kozlov və A.V.Rodionovun fikrincə şəxsiyyətin baza keyfiyyəti kimi məşqçilərdə və idmançılarda uyğunlaşdırma prosesinin keçirilməsi zəruridir. Uyğunlaşma yarışa münasibəti əks etdirir və məlum olduğu kimi şüursuz səviyyənin formalaşmasının qarşısını alır. Lakin onuda qeyd etmək lazımdır ki, əhəmiyyətlik və yüksək özünə inam keyfiyyəti artdıqca idmançıların yarışa uyğunlaşma dərəcəsi və ona yanaşma əhəmiyyəti gözlə görüləcək qədər artır. Bu araşdırmalarda iradənin rolu və psixoloji hazırlıq dərəcələri eyniləşdirilmişdir. Burdan belə qənaətə gəlmək olar ki, böyük maneələrin keçirilməsində və yarış stressinin dəf olunmasında iradə mühüm amildir. Psixoloq A.S.Puni qeyd edir ki, maneələr qarşıya qoyulan məqsədə çatmağa əngəl olan ətraf mühitin dəyişkən şərtləridir. Çətinliklər isə maneələrin obyektiv əlamətləridir. Mənim fikrimcə özünə inanan və psixoloji hazırlığı güclü olan idmançının yarışda sona qədər iştirak edib zəfər çalmaqdan başqa yolu yoxdur.

İdmançıların psixoloji hazırlığına həsr olunmuş araşdırmalar və tədqiqatlarda onu görmək olar ki, psixoloji hazırlığın əsas məsələləri, komponentləri, prinsipləri, planlaşdırılması, yol və vasitələri işlənib hazırlanmışdır.

Psixoloqların öz tədqiqat işlərində psixoloji hazırlığın bəzi komponentləri göstərilmişdir:

- 1) Şəxsiyyətin xüsusiyyət keyfiyyəti – motivasiyası, ruh halı, qələbəyə və özünə inamı.
- 2) Psixologiyada proseslərin və funksiyaların təhlili.
- 3) Sabit və dəyişən psixoloji hal.

Burada psixoloji proseslər və funksiyalar dedikdə texnika və taktikanın formalaşmasında yaxından iştirak edən psixoloji və funksiyalar nəzərdə tutulur.

Xarici və yerli psixoloji ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, psixoloqların fikrincə psixoloji hazırlıq və özünə inam keyfiyyəti təlim və tərbiyənin bir hissəsi kimi

qiymətləndirilir və ümümpedaqoji prinsiplərdən asılılığı artırır. Bu prinsipləri ümumi şəkildə belə qiymətləndirmək olar.

- 1) Tərbiyəedici prinsip – yəni idmançının tərbiyə olunması
- 2) Şüurluluq və çeviklik prinsipi – yəni pedaqoji rəhbərliklə idmançının müstəqil müstəqil yaradıcı fikirləri ilə münasibət
- 3) Sistemlilik və ardıcılıq prinsipi – bu prinsipə görə məşq proseslərinin və məşq proqramının ardıcılığı nəzərdə tutulur
- 4) Hərtərəflilik və möhkəmlik prinsipi – psixoloji hazırlığın fiziki, texniki və taktiki hazırlıqla birlikdə aparılması prinsipidir

Psixoloqların və məşqçilərin birlikdə gəldiyi qənaətə görə bu prinsipləri bir-biri ilə sıx bağlıdır və sıx əlaqəlidir. Ümumi qənaətə görə psixoloji hazırlıq və iradi keyfiyyətlər kor-koranə yox planlı və sistemli şəkildə inkişaf etdirilməlidir. Bu zaman yarışa yüksək nəticə və düzgün formalaşmış idmançı çıxır.

Planlaşdırma dedikdə biz gələcəyi görmə və real proqnozlaşdırmanı nəzərdə tuturuq. Düzgün planlaşdırma idmançının psixologiyası və iradi keyfiyyətləri üçün müsbət atılmış ilk addımdır. Burada məşq və yarış zamanı yol və vasitələrin metodların vaxt üzrə düzgün bölünməsi nəzərdə tutulur. Y.V.Nikifirov və İ.B.Viktorov öz araşdırmalarında planlaşdırmanın bir neçə növlərini qeyd etmişlər [7, s.1 - 2].

- 1) Perspektiv planlaşdırma – bir neçə illər nəzərdə tutulur (olimpiya oyunları kimi);
- 2) Caril il üçün və mərhələli planlaşdırma – bir aylıq, bir sezonluq;
- 3) Operativ – konkret oyuna və yarışa əsaslanan.

Psixoloqlar həm də burada planlaşdırma zamanı gözləmənin nə qədər vacib olduğunda qeyd edirlər. Gözləmələr zamanı fəaliyyətin vəzifə və şərtləri, konkret əldə olan imkanlarını, varislik və perspektiv şərtlərini nəzərdə saxlamaq lazımdır.

Bunlardan başqa biz deyə bilərik ki, psixoloji hazırlığın planlaşdırılması zamanı yaş, cins, ustalıq dərəcəsi, idmanın növü, keçirilmə yeri və şəraiti, yol və vasitələri nəzərə alınması xüsusi ilə vacib əhəmiyyət kəsb edir.

Psixoloji hazırlığın və iradi keyfiyyət anlayışını ümumi olaraq 4 qrupa bölmək olar.

- 1) Psixadiagnostika
- 2) Psixo-pedaqoji və psixoloji tövsiyələr
- 3) Psixoloji hazırlıq
- 4) İdmançının psixoloji hazırlığının və psixoloji vəziyyətinin idarə olunması

Burada qeyd etmək lazımdır ki, psixoloji hazırlıq deyəndə həm məşqçinin həm də idmançının psixoloji hazırlığını nəzərdə tuturuq.

Psixoloji hazırlığın idmançıya güclü təsir mexanizmi vardır o, idmançının məşq fəaliyyətini, yarışa hazırlıq prosesini və uğurlu çıxışını təmin edən şəxsi psixi keyfiyyətlər formalaşdırır. Formalaşan psixoloji hazırlıq və özünə inam keyfiyyəti idmançıya fiziki və texniki hazırlıqdan maksimum istifadə etməyə vasitəçilik edir.

Güclü psixoloji hazırlıq və özünə inam keyfiyyəti həm də yarış qabağı özünə, öz gücünə inamsızlığı, uğursuz çıxış qorxusunu, daxildə gedən sıxıntıları kənarlaşdırma bilir. İdman psixologiyası mütəxəssisləri psixoloji hazırlığı 2 hissəyə ayırır və aşağıda göstərilən cədvələ əsasən təhlil edirlər.

Cədvəl 1.1.

### Psixoloji hazırlıq

Ümumi	Xüsusi
uzunmüddətli məşqlərə	konkret yarışa
iradi	konkret rəqibə qarşı
sosial psixoloji	məşq mərhələlərinə
hərəkətlərin koordinasiyasının inkişafı	psixi halın situativ idarə olunması
ümumi yarışlara	-----
özünütərbiyə	-----
Qarşılıqlı korreksiya	

Qeyd: Bu cədvəl A.L.Popovun İdman Psixologiyasına əsasən tərtib olunmuşdur.

İdmançılar yarışdan qabaq və yarış zamanı bir çox daxili və xarici təsirlərə məruz qalırlar. Onlar bu çətinliklərin öhdəsindən daha öncədən formalaşmış yüksək

psixoloji halın və özünə inam keyfiyyətinin hesabına mübarizə aparırlar. Çətinliklərlə mübarizədə onlara 2 yol kömək edir: problem mərkəzli və emosional mərkəzli yanaşma. Problem mərkəzli yanaşmada idmançının ruh halına təsir edən xarici amillərin yüngülləşdirilməsi nəzərdə tutulur. Bunun üçün qarşıya çıxacaq çətinliklərin əvvəlcədən təsəvvür olunması və ona qarşı tədbirlərin görülməsi vacib amildir. Emosional mərkəzli yanaşmada isə idmançı stressə səbəb ola biləcək psixoloji situasiyaları minimuma endirmə və idarə edə bilməyi qarşıya məqsəd qoyur onlar ilə vəziyyətdən çıxış yolunu axtarır. Bu zaman idman psixoloqlarının müdaxiləsi önəmli rol oynayır. Beləliklə aydın olur ki, idman fəaliyyəti zamanı həm obyekt həm də subyekt məşğul olanın yəni idmançının özü olduğu üçün, gərgin məşqlərdə həmişə artan tələblərlə çalışır və fiziki cəhətdən olduğu kimi psixi cəhətdən də yüklənir [8, s.91 - 94].

İdman düzgün gələcəyin, sağlam həyat tərzinin və sosiallaşmanın əsas vasitəsidir. Uyğunlaşma müddətini keçən idmançılar artıq yeni keyfiyyətlərə sahib olurlar. İdman şəxsiyyətə özünə inamını, özünü idarə etməyini və liderlik bacarıqlarının aşılایır və onları məşğul müddətində formalaşdırır. İdman xarakter keyfiyyətlərində təsir edir o, dost qazandırır, akademik uğurlara müsbət təsir edir, xarici görkəmdən razılıq yaradır, xarici təsirlərin və daxildə gedən stressi, gərginliyi aradan qaldırır. Bütün bu sadalananlar birdaha göstərir ki, idman özünə inamı və insanın özünüqiymətləndirməsində düzgün formalaşmasının əsas vasitəsidir [9, s.74 - 76].

İdmançının öz qabiliyyətlərindən daha artığını gözləməsi onda daxili mübarizənin başlanmasına gətirib çıxarır. Bu isə gərginliyə və stressə gətirib çıxarır. Lakin idmançı düşdüyü vəziyyətdən öz kamilliyi hesabına çıxış yolu axtarır və düşdüyü vəziyyəti adekvat qiymətləndirir. Bunlar idmançının özünə inamına və özünüqiymətləndirməsinə ciddi şəkildə təsir edir. İdmançı isə fəaliyyətini və davranışını tənzimləməklə qarşıya qoyulan hədəflərə çatmasında maneə və çətinlikləri aradan qaldırmaqla tapır.

Ekstremal vəziyyətlərdə idmançının psixoloji hazırlığını təmin edən universal üsulların idmançıya öyrədilməsi praktikası – burada biz emosional halların və



aktivliyin idarə olunması, bacarıqların formalaşdırılması, özünü və iradəsini idarə etmə bacarığını qeyd edə bilərik.

Məşq fəaliyyəti zamanı söz və göstərmə metodu ilə xəyali məşq metodunu təkmilləşdirmə və öyrətmə praktikasını – bu zaman idmançıya yüksək səviyyədə emosional oyanıqlıq və motivasi lazımlıdır. Psixoloqlar qeyd edirlər ki, emosional oyanıqlığı dəyişməklə məşqin ictimai və şəxsi əhəmiyyətini, əhəmiyyətlik səviyyəsini, qələbinin subyektivliyini formalaşdırmaq mümkündür.

Bildiyimiz kimi ümumi psixologiyanın həm şüura həm də şüuraltına təsir mexanizmi vardır. Bu zaman tətbiq edilən vasitələrin orqanizmə və hərəkətlərə təsiri mütləq hiss olunur.

Aparılan araşdırmalar birdaha onu göstərir ki, inandırma şüura təsir etməyin ən effektiv vasitəsidir. Bu zaman mühazirələr və söhbətlər idmançıya izah olunur onun əhəmiyyəti və vacibliyi dərk olunur. Şüura təsiretmə vasitəsi kimi idmançıların yanında başqa adamlarla söhbətin aparılmasında bir üsul kimi istifadə olunur. Bu zaman aparılan söhbət dolayı yolla idmançıya aid edilir buna isə dolayı yolla təlqinetmə adlanır.

Təlqin olunmuş istirahət aktiv və passiv olur. İdmançıya əzələ və bədəninə tam boşalmış vəziyyətdə xoş istirahət və sakitlik təlqin olunur. Bu zaman o, yarıyuxulu vəziyyətdə təlqin olunmuş vəziyyətlə razılaşırlar. Təlqin olunmuş vəziyyət həm şüur həm də şüuraltına təsir edir. Təlqin olunmuş vəziyyət dedikdə hipnoz olunma başa düşülür.

Tədqiqatçılar göstərir ki ümumi psixologiyanın yuxarıda göstərilən metodlar ilə inkişaf etdirilməsi idmançıya güclü psixoloji hazırlıq və düzgün iradi keyfiyyətlərin formalaşmasında əsas köməkçi vasitələrdərləridir. Göstərilən metodlardan istifadə etdikdə idmançı özünə güclü inam yaranır və xarici qıcıqlandırıcı təsirləri azaldır.

Xüsusi psixoloji hazırlıq dedikdə idmançının konkret idman fəaliyyətində idmançının uğurunu şərtləndirən şəxsi və psixi keyfiyyətlərinin inkişafına yönəldilmiş proses başa düşülür. Tədqiqatçılar idmançının psixi proses və funksiyalarını inkişaf etdirmək üçün məhz xüsusi psixoloji hazırlıqdan istifadənin

zəruriliyini qeyd edirlər, xüsusi psixoloji hazırlıq konkret idman fəaliyyətinə aid olub idmançının inkişafına kömək göstərir.

Bunlardan başqa əlavə olaraq qeyd edə bilərik ki, psixoloji hazırlıqda nəzarət və özünənəzarətin fizioterapevtik vasitələrindən (sauna, musiqi, masaj, hovuzda üzmək, dənizdə üzmək və s.) və antidepressantlardan effekti üsul kimi istifadə edilir. Son zamanlar təlim-məşq prosesində idmançıları psixoloji hazırlamaq üçün müxtəlif texniki və taktiki hazırlıqlardan istifadə olunur. Onları 3 qrupa bölə bilərik:

- 1) müxtəlif qruplar və trenajorlar
- 2) qeydedirici və nümayiş etdirici aparatlar
- 3) müasir idman qurğuları

Tədqiqatçıların fikrincə müasir qurğu və aparatlar psixoloji hazırlığın effektivinə zəmanət vermir ancaq bu qurğu və aparatlardan düzgün yaradıcı qabiliyyətin fonunda istifadə etmək idmançıda psixoloji halın formalaşmasına kömək edir.

Beləliklə düzgün psixoloji hazırlıq və özünə inam qabiliyyətinin formalaşdırılması idmançı hazırlığının halqasının bir parçası olub onun yüksək nəaliyyət əldə etməsi üçün və ustalığının formalaşması üçün böyük təcrübədir. Bu təcrübə məşğul olanın fəaliyyət dövrü zamanı formalaşır və inkişaf edir.

Birinci bölməmizin yekunu olaraq deyə bilərik ki, idman fəaliyyətində idmançı istər məşq istərsədə yarış zamanı gərgin psixoloji hallara məruz qalır bu zaman peşəkar idmançı belə mənfi gərgizliklə mübarizə aparmağı bacarmalıdır. Xüsusilə də yarış şəraitində bu vəzifə böyük əhəmiyyət daşıyır. Belə ki, idmançı öz hazırlığını düzgün göstərməsi üçün o, daxildə gedən proseslərlə mübarizə aparmalı kənar təsirlərin hücumunu dəf etməlidir. Bunun üçün o, hazırlığını düzgün qiymətləndirməli, öz gücünü səfərbər etməli, düzgün qərar verməyi və əsəb sistemini tənzimləməyi bacarmalıdır. Bütün bunlar yalnız düzgün iradi keyfiyyətlərin xüsusi ilə özünə inam iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması və güclü psixoloji hazırlıqla mümkündür. Deməli düzgün psixoloji hazırlıq idmançının yüksək nəaliyyət əldə etməsinin əsas şərtlərindən biridir [10, s.158 - 159].

İdmançıların zehni əməyi psixologiyası ilə tanış edilməsi olduqca əhəmiyyətlidir. Bu məlumatları idmançıların məşq prosesi ilə əlaqələndirmək vacibdir. Normal yuxu rejiminin əhəmiyyətini qeyd etmək zəruridir. Qabiliyyətlər problemi idmançının psixikasının imkanları barədə aparılan söhbətlərdə daha aşkar şəkildə özünü biruzə verir. Bu problemlə birbaşa diqqət və müşahidə qabiliyyətini, təfəkkür və yaradıcılığı, nitq və hafizəni vahid bir zəncirdə əhatə edən proqramla nəzərdə tutulan mövzuların hər biri əlaqədardır.

İnkişaf və korreksiya proqramları, adətən, psixoloji və pedaqoji hissələrdən ibarət olur. İnkişaf və korreksiyanın psixoloji hissəsi psixoloq tərəfindən planlaşdırılaraq həyata keçirilir. Pedaqoji hissə - psixoloqun verdiyi tövsiyələr əsasında, psixoloqla birlikdə məşqçi və təlimçi tərəfindən həyata keçirilir. Pedaqoji hissə psixoloqun köməkliyi və daimi nəzarəti altında yerinə yetirilir. Psixoloqun verdiyi təlimatlar və tövsiyələr konkret və aydın olmalıdır. İdmançı, məşqçi və təlimçi təlimatları diqqətlə dinləməli və öz məşq proseslərində tətbiq etməlidirlər.

## **1.2. İdman yarışlarında psixoloji hazırlığa peşəkar yanaşma**

Həddindən artıq gərgin keçən yarışlar idmançılara əhəmiyyətli təsir edir. Belə hal yarışdan öncə başlayır, yarış zamanı və yarışdan sonra idmançıya təsir etməyi bacarır. Emosiyaların güclü təsiri idmançılarda gələcək yarışlara təsir edən psixoloji problemlər yaradır belə olduqda bu problemlər tədqiqatçıların diqqətindən kənar qalmamış və tədqiqat predmeti olmuşdur.

Sistematik məşq zamanı idmançı orqanizmi müxtəlif halətlər keçirir. Buraya idmandan sonra qızışdırıcı hərəkətlərdə əlavə olunur. Qızışdırıcı hərəkətlər – yarışqabağı halətə, məşqin sürətli və səmərəli keçirilməsinin başlıca hazırlığıdır. Buraya yorğunluğun yaranma sürəti və dərinliyi təsir edir və nəticədə bərpa proseslərini əhatə edir. Bərpaedici hərəkətlər və tapşırıqlar növbəti yarışlara hazırlığa təkan verir.

Müasir dövrün psixoloqu E.A.Hüseynov öz tədqiqatlarında yazırki: Peşəkar idmançıların yarışa psixoloji hazırlığı 4 dövrdən ibarətdir.

- 1) İlkin psixoloji hazırlıq
- 2) Yarışa psixoloji hazırlıq
- 3) Turnir və məşq zamanı idmançıya psixoloji təsir etmək və onun emosiyalarının fəal özünüidarəedilməsini və özünə inamını təmin etmək
- 4) Yarış sonu yaranan psixoloji halı idarə etmə

Yarışa psixoloji hazırlıq mərhələsində müşahidə olunurki, rəqibin ustalığı, onun güclü və zəif tərəfləri haqqında məlumatlar onun texniki və taktiki hazırlığını ortaya qoyur. Psixoloqlara görə peşəkar idmançı müəyyən bir mükafat qazanmağa qəti özünəinamlı olmalıdı, bunun üçün əlindən gələnin daha artığını etməyi və özünün texniki, taktiki hazırlığının səmərəsindən tam istifadə etməyi bacarmalıdır. Burada məşqçinin idmançıya təsir etmə vasitələrinə xüsusi ilə fikir vermək lazımdır. Məşqçi idmançının xasiyyətinə tam bələd olmalı onun mənfi emosiyalarını aradan qaldırmağı bacarmalıdır. Məşqçi idmançının müsbət tərəflərini ona nümunə gətirərək cəsarətləndirməli və özünə inamını artırmalıdır. Turnirlərdə məğlubiyyətsiz irəlliyən idmançı hər görüş zamanı özünə inamı artır və mənəvi, fiziki olaraq rahatlayır ama unutmaq lazım deyil ki, bir neçə gün sonra idmançını daha güclü rəqib gözləyir. Buna görə də idmançıda formalaşan özünə inamı və yarış ruhunu qoruyub saxlamalı xüsusi vasitə və metodlar ilə onu dahada möhkəmləndirmək və qələbəyə inam yaratmaq lazımdır. Belə olan halda buraxılmış səhvlərin araşdırılması və aradan qaldırılması tövsiyələri, döyüşün təhlili, idmançıya uğur qazandıran hallar ətrafında müzakirələr aparılmalıdır. Turnir və yarışlardan sonra idmançılarda bir müddət fəallıq azalır və istirahərə ehtiyac duyulur. İstər uğurlu istərsədə uğursuz yarışdan sonra hər şeyi hakimləri üstünə atmaq, ümitsizliyə düşər olmamaq, idmançının texniki, taktiki, psixoloji hazırlığını təhlil etmək peşəkar məşqçiliyin əsas şərtidir. Məşqçi peşəkarlıq nümayiş etdirərək idmançını gələcək yarışlara hazırlamağı bacarmalıdır.

K.O.Əliyev göstərir ki, çempion olmuş idmançının bütün hərəkətləri təhlil olunmalıdır ki, o rahatlaşıb gələcək yarışlar üçün zəif hazırlaşmasın. Onun hər qələbəsi təriflənərkən çatışmamazlıqları da tənqid olunmalıdır.

Y.F.Vasilyuk və B.A.Vyatkinə öz araşdırmalarında qeyd edirlər ki, stress zamanı idmançı orqanizmi bir çox dəyişkənliyə məruz qalır və orqanizmin qaz

mübadiləsi tezləşir, bədənin temperaturu artır, ürək döyüntülərinin sayı artır və funksional dəyişikliklər baş verir. Bunun səbəbi yarış qabağı emosiyaların düzgün idarə olunmamasıdır. Psixoloqlar qeyd edirlər ki, belə hallar şərti refleks adlanır və spesifik, qeyri spesifik olaraq ayrılırlar. Spesifik olanlar əzələlərin fəaliyyətinin xüsusiyyəti ilə qeyri spesifik olanlar idmançının edəcəyi hərəkətlərdən yox, yarışın idmançı üçün önəmindən asılıdır. Yarışlarda konkret olaraq ya spesifik ya da qeyri – spesifik reaksiyalar üstünlük təşkil edir. Əgər spesifik xüsusiyyətlər çoxluq təşkil edirsə deməli yarışqabağı yaranan çətinliklər yarışın vacibliyinə uyğundur [11, s.14 - 17].

Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, idmançıların psixoloji halı və özünə inamı təkcə yarış zamanı yox həm də məşq zamanı və məşqdan kənar fəaliyyətləri zamanı araşdırılmalı və nəzarətdə saxlanılmalıdır. Yarış zamanı idmançılarda dəyişikliklər baş verir ki, bunlar:

Start hərarəti – yüksək həyəcan və stress altında baş verir və birbaşa kəllə baş beyin qabığı ilə əlaqədardır.

Start adaptasiyası – bu hal start hərarətinin tam əksidir. Əsəb sistemində ləngidici proseslər artır. Bu halın əsas səbəbi həddən artıq yorğunluqdur. İdmançı yarı yuxulu vəziyyətdə olur, aktivliyi azalır.

Sakit idman halı – idmançının yarışa aktiv işgüzar münasibətini ifadə edən bu hal peşəkar məşqçi və peşəkar hazırlıqdan yaranır. Bu zaman idmançı özünə və öz gücünə tam inanır və qələbə uğrunda özünün bütün ehtiyatını səfərbər edir.

Döyüş hazırlıq vəziyyəti – bu zaman əsəb sisteminin və oyanıqlıq vəziyyəti tam optimal saxlanılır. Bu psixoloji hazırlıqda idmançı diqqətini tam yarışa yönəldir, qavrayışı yüksək, düşüncəsi iti, şüuru tam açıq olur. Bu psixoloji halın ən yüksək göstəricisidir.

Yarışqabağı psixi halların tənzimlənməsi – Tədqiqatlar onu göstərir ki, yarışqabağı psixi halətləri tənzimləmək mümkündür. Burada 2 hala diqqət etmək lazımdır. Birinci halda məşq prosesində idmançıya həmdə emosiyalarını düzgün idarə etmə bacarığı aşılmalıdı. İkinci halda yarışqabağı idmançının istarəhət və məşq günləri düzgün planlaşdırılmalıdır [12, s.26 - 31].

V.P.Nekrasov, Q.Y.Valinkina, N.İ.Savçenkonun öz qeydlərində qızışdırıcı hərəkətlərin önəmi görə bilərik. Yarışqabağı edilən qızışdırıcı hərəkətlər yarış həyəcanının azaldılması və psixoloji halın düzgün idarə olunmasının ən gözəl vasitəsidir. Burada xüsusi ilə qeyd lazımdır ki, qızışdırıcı hərəkətlər istənilən psixoloji vəziyyətdə idmançını yarışa düzgün hazırlamaq üçün önəm daşıyır. Bu idmançı üçün yarışqabağı son tapşırıqdır.

İdmançını uzunmüddətli məşqlərə hazırlığı prosesi – Müasir idman və peşəkar idmançılar birdaha onu sübut edir ki yüksək nəaliyyətə nail olmaq üçün düzgün sistemləşdirilmiş məşq prosesi və düzgün psixoloji hazırlıq vacibdir. Məşq prosesi düzgün təşkil olunmalı hərəkətlər məşqdən məşqə artırılmalı və təkmilləşdirilməlidir. Xarici və yerli psixoloji ədəbiyyatların təhlili zamanı psixoloji hazırlığın iki yolla təmin olunması müşahidə olunmuşdur:

- 1) İdman məşqinin motivasiyasının yaradılması və təkmilləşdirilməsi yolu ilə;
- 2) Məşq prosesi zamanı çəkilən əziyyətə və qarşıya çıxan çətinliklərə düzgün reaksiya yolu ilə;

Tədqiqatçılar motivasiyaya xüsusi diqqət yetirirlər A.V.Şaboltos, Y.Y.Palayma qeyd edirlər ki, idmançının hazırlığının, nizam-intizamının və məşqlərə davəmiyyəti məhv motivasiyanın hesabına baş verir. Burada idmançının tək-cə idmanla məşğul olması motivasiya yox həmdə yüksək nəticələr əldə etmək arzusu və uzun illər məşqlərə davam etmək motivasiyası nəzərdə tutulur. Y.Y.Palaymaya görə “Məşqin şüurlu şəkildə dərk edilməsi, onun dəqiqliyi, əldə olunmaq ehtimalının çoxluğu, idmançıya uzun sürən məşqlərə dözmək, idmanla ardıcıl olaraq məşğul olmağa təhrik edir ”.

Bəzən idmançılar əldə olunan nəaliyyətlərlə kifayətlənərək, yüksək uğurlar haqqında düşünmür, ancaq əldə olunan uğuru əldə saxlamaqla kifayətlənirlər. Belə olan halda məşqçi idmançını şöhrətləndirmək üçün addımlar atmalıdı idmançının televizor verilişlərinə, idman kanallarına, qəzet və jurnallarda çıxışı üçün çalışmalı onun reklamını aparmalıdır [13, s.74 - 77].

Tədqiqatlar onu göstərir ki, məşqçinin özünəinamı və psixoloji hazırlığı onun keçdiyi məşqin emosionallığından asılıdır. Psixoloqlar A.M.Axatov, N.A.Baturin,

O.V.Daşkeviç belə qənaətə gəlirlər ki, məşqlərin emosional keçirilməsi idmançıları həvəsləndirir və özünəinamını artırır. Darıxdırıcı məşqlərdən tez yorulan, məşqlərə gəlmək istəməyən idmançılar eyni günləri yaşamaqdan sıxılır və özünəinamı azalır. Bu səbəblərə görə məşqçi daima özü və idmançısı üzərində işləməli idmançıda özünə və gücünə inam yaratmalıdır. Peşəkar məşqçilər bu səbəblərə görə idmançıları motivasiya etmək və özünəinam yaratmaq üçün sparring məşqləri keçirirlər. Sparring idmançılarda özünəinam, cəsurluq, güc kimi iradikeyfiyyətləri üzə çıxardığı üçün idmançılar yüksək motivasiya ilə məşqlərdə iştirak edirlər. Həmçinin burada özünəinam hissini yüksəltmək üçün düzgün seçilmiş musiqilərinə təsirini göstərə bilərik. Düzgün motivasiya edici musiqinin təsiri altında idmançının özünə və gücünə inamı artır. Məşqçi musiqini seçərkən həm də idmançının istəklərini nəzərə alır [14].

Düzgün psixoloji hazırlığın və özünəinamın yaradılması üçün idmançının psixoloji hazırlıq halı müəyyən olunmalıdır yalnız bundan sonra onun effektivliyi haqqında danışmaq olar. Düzgün psixoloji hazırlığa istirahət, bərpaedici prosedurlar, yuxu rejimi, xüsusi qida rasionu, psixotənziqləmə və özünü tərbiyə təlimləri təsir edir. N.A.Baturina göstərir ki, uğur qazanmaq təkcə fiziki, texniki, taktiki hazırlıq səviyyəsindən yox həm də psixoloji hazırlığın inkişafından asılıdır. Peşəkar idmançılar qeyd edirlər ki, yüksək texniki, taktiki və intellektual hazırlıqlı olmaq heç də uğuru qərantı halına gətirmir. İdmançı düşdüyü emosional şəraitlərə hər an hazır olmalıdır ki, düşdüyü stress vəziyyətindən çıxsa bilsin əks halda idmançı uzun və gərgin məşqlərdə çəkdiyi əziyyətləri itirir və heçnə göstərə bilmir. Alimlər və psixoloqlar qeyd edirlər ki, idmançının yarış təcrübəsi psixoloji hazırlıq üçün əsl məktəbdir.

Qələbə üçün lazım olan keyfiyyətlər idmançının fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri əsasında formalaşdırılır. Tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, çox vaxt psixoloji hazırlıq bu xüsusiyyətlərin düzgün inkişafından və araşdırılmasından ibarət olur. Həmçinin biz qeyd edə bilərik ki, özünəinam keyfiyyəti və düzgün psixoloji hazırlıq idmançılardan həm də bəzi keyfiyyətləri tələb edir bunlar: sakitlik, özünəinam, döyüş ruhu, qələbə əzmi [15, s.72 - 74].

Burada qeyd etdiyimiz sakitlik keyfiyyəti idmançının emosional vəziyyəti nəzərdə tutulur ki, bu hal qələbə qazanmaq üçün əlverişli olur. Özünəinam idmançının özünə münasibətini ifadə edir. Bu zaman idmançı yarışın dəyişən şəraitinə uyğun qıcıqlara, stressə qarşı dözümlü olur. K.O.Əliyev bildirir ki, idmançının qələbə psixologiyası idmançının bütün fəaliyyətinə, əldə etdiyi və əldə edəcək nəticələrinə olan münasibəti bildirir. Bu zaman o, elə bir daxili təşkilatlanmaya malik olur ki, öz gücündən əlavə bütün ehtiyat tədbirlərini istifadə edir. İdman tarixində rəqibindən ancaq döyüş ruhuna və psixoloji hazırlığına görə üstün olub qələbə qazanan bir çox idmançılar vardır.

Ümumi psixoloji hazırlıq zamanı idmançı özündə öz üzərində daim işləməli özünütərbiyə və özünəinam keyfiyyətlərini daim inkişaf etdirməlidir. Özünütərbiyə özünütənzimləmə metodları ilə həyata keçirilir. Bu üsulların mənimsənilməsi sadə və ya mürəkkəb yolla həyata keçirilir. Tədqiqatçılar tənzimləməni yönəldiyi istiqamətə görə 4 əsas qrupa ayırırlar:

- 1) Ətraf təsirlərin idarə olunması;
- 2) Şəxsiyyətin fiziki idarə olunması;
- 3) Şəxsiyyətin mənəvi idarə olunması;
- 4) Şəxsiyyətin sosial idarə olunması;

Birinci qrupda tənzimləmə ətraf mühitin idarə olunması, mühitlə əlaqə qurmaq və əlaqəni inkişaf etdirmək üsulu ilə həyata keçirilir. S.B.Jilin yazır ki, həyacan və stress halını idarə etmək üçün həmin anda maraqlı kitab oxumaq və ya motivasiya edici musiqilər dinləmək yaxşı nəticə verir [16, s.14 - 18].

İkinci qrupda şəxsiyyətin fiziki idarə olunması müxtəlif üsullarla göstərilir. Amerikalı psixoloq S.B.Jil şəxsiyyətin fiziki idarə olunmasında mimik əzələlərinin tənzimlənməsi üsullarını göstərir. Psixoloq qeyd edir ki, müəyyən mimik vəziyyətləri bizdə ona uyğun hallar yaradır. Bunu etmək çox çətinidir və uzunmüddətli məşqlər tələb edir. İkinci üsul olaraq tədqiqatçılar skelet əzələlərinin tənzimlənməsini göstərir.

B.A.Vyatkina və F.B.Qenov psixi hallar və əzələlər arasında sıx əlaqələr olduğunu aşkarlayıblar. Onların fikrincə gərginliyin idarə olunmasında idmançının



əzələlərinin gərginlik vəziyyəti çox böyük əhəmiyyət kəsb edir. B.A.Vyatkina qeyd edir ki, yarış qabağı psixoloji hal həm də əzələlərə böyük təsir göstərir. Stress və özünəinamın zəif olması əzələlərdə gərginləşməyə səbəb olur. İdmançı düzgün psixoloji hala və özünəinam keyfiyyətinə sahibdirsə o, əzələlərin boşalmasını və stress vəziyyətin dəf olunmasının üstəsindən gələ bilər [17, s.42 - 45].

L.D.Qissen bu qrupda üçüncü üsul kimi, hərəkətlərin və nitqin sürətinin tənzim olunması ilə bağlı olan üsulları göstərir. Burada qeyd edilir ki, emosional gərginlik təkcə əzələlərdə dəyişkənliyə səbəb olmur həm də hərəkətlərin və nitqin sürətinə təsir edir. Bu zaman idmançı tələsir, düşdüüyü vəziyyətdən çıxış yolu axtarır. Alim Qissen çıxış yolu kimi təklif edir ki, belə halın aradan qaldırılması üçün idmançının psixoloji hazırlığı daim hazır olmalı və hərəkətləri şüurlu vəziyyətdə idarə olunmalıdır.

Dördüncü üsul kimi nəfəs hərəkətlərinin xüsusi idarə olunması göstərilir. A.M.Axatov və İ.V.Rabotin qeyd edirlər ki, sakit, düz və dərindən nəfəsin alınıb verilməsi psixoloji gərginliyi azaldır və mümkün olan qədər stress vəziyyətini idarə edir.

Öz gücünə və özünəinam düzgün və sağlam inamdır. Bu zaman idmançı yarışın şərtlərini nəzərə almaqla öz gücünü və rəqibin gücünü düzgün müqayisə edib nəticə çıxara bilir. İdmançılarda formalaşan düzgün psixoloji hazırlıq və özünəinam qabiliyyəti onlarda qələbə uğrunda təkidlə və sona qədər mübarizə əzmini təkid edir. Formalaşan bu əzm sahəsində idmançı rəqibinin güclü və ya zəif olmasından asılı olmayaraq yarışın sonuna qədər mübarizə aparır. Psixoloqlar qeyd edirlər ki, öz hərəkət, hiss və davranışlarının idarə olunması idmançıların yarışa psixoloji hazır olduğunu göstərən əsas əlamətidir [18, s.15 - 20].

İdmançının psixoloji hazırlığı il boyu məşqlərdə ardıcıl və ya tədricən aparılır. İdmançının fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla onun psixoloji hazırlığına məqsədlər qoyulur. İlkin mərhələdə onun kollektiv ilə münasibətinə, inkişaf aspektinə, əzələ-hərəkəti qavrayışına fikir verildikdə, sonrakı mərhələdə döyüş və yarış təfəkkürü formalaşdırılır. Özünəinam keyfiyyəti hər bir idmançıya müxtəlif cür təsir edib, onda müxtəlif psixi halətlər yaradır. Müşahidələr zamanı bəzi idmançıların yarışdan öncə həyəcanlı olması, özünü itirməsi hallarının olmasına baxmayaraq yarış

zamanı özünü ələ alması, qüvvələrinin toplanması, diqqətinin yarışa cəmlənməsini görə bilirlik bəzi hallarda isə tam əksi yarışdan qabaq sakit, təmkinli, tam özünəinanan idmançının isə yarış zamanı həyəcanlı, ard-arda səhvlərə yol verilməsi faktları da danılmazdı. Belə idmançılara fərdi yanaşma və fərdi psixoloji hazırlıq planı tutulmalıdır. Bunun üçün idmançının psixoloqu və məşqçisi onun psixikasının xüsusiyyətlərini və onun qarşısına qoyulan məqsədlərə nail olmaq prosesində lazım olacaq psixoloji təzahürləri bilməlidir [19, s.147 - 151].

Peşəkar idmançıların uğurlu fəaliyyəti onun psixi proseslərinin xüsusiyyətlərindən, yarış zamanı keçirdiyi psixi halətlərdən asılıdır. İdmançının fəaliyyəti nəticəsində bir sıra psixi proseslər əzəli – hərəki, görmə, qavrama, təsəvvürlər, diqqət, təfəkkür, yaddaş, hərəkət reaksiyalarının sürəti inkişaf edərək formalaşır. Bu keyfiyyətlərin inkişaf dərəcəsi idmançının ustalıq səviyyəsindən asılıdır. Məhz bu keyfiyyətlərin inkişafı nəticəsində döyüşdə texniki, taktiki bacarıqlar uğurla tətbiq edilir.

A.İ. Butenko öz psixoloji tədqiqatlarında qeyd edir ki, reaksiyanın tezliyi idmançının uğur qazanmasında əsas rol oynayan göstəricilərdən biridir. Reaksiyanın sürətinə idmançının dayandığı mövqe, yorğunluğu, diqqətin yayınması, diqqətin kifayət qədər rəqibə və öz zərbələrinə cəmlənə bilməməsi kimi amillər təsir göstərir. Həmçinin qeyd olunur ki, idmançının vəziyyəti düzgün qiymətləndirib optimal taktiki qərar qəbul edib cəld reaksiya göstərməyə mane olan səbəblərdən biridə onun dəyişgən psixoloji hala malik olmasından irəli gəlir. K.P. Qradopolov belə nəticəyə gəlmişdir ki, maneələrdən yaranan vəziyyətlər idmançının taktiki təfəkkürünə və hərəkətlərinə birbaşa təsir edir. Mənfi emosional vəziyyətlərin aradan qaldırılması faktiki olaraq idmançıdan səy tələb edir. Belə hal idmançıdan bir neçə inkişaf etmiş iradi keyfiyyətlər – məqsədyönlülük, təşəbbüskarlıq, qətiyyət, inadkarlıq və cəsarət tələb edir. A.A. Kadoçnikov qeyd edir ki, idmançının yarış zamanı yaranan emosional reaksiyaları onun iradi keyfiyyətləri və öz qüvvəsini səfərbər etmək bacarığında təzahür edir. Beləliklə də, yaranan emosional vəziyyətlər idmançının temperament tipini əks etdirir. Psixoloqlar belə qənaətə gəlir ki, idmançının xüsusiyyətlərini yaxşı bilmək onun psixoloji hazırlığını uğurla başa çatdırmağa imkan verir.

İdmançının psixoloji hazırlığı onun yarışa hazırlığını və yarış zamanı bu hazırlığı qoruyub saxlamağın önəmini əks etdirir. Psixoloji hazırlıq psixi halət kimi bu zaman idmançı özünə güvənir, yarışa can atır, emosional sabitliyə malik olur, öz hərəkətlərini, əhvalını, hisslərini idarə edə bilir, onları qələbə məqsədi ilə səfərbər edir [20, s.23 - 28].

İdmançılar üçün öz fiziki, texniki və psixoloji hazırlığını nümayiş etdirmək, həm də onları inkişaf etdirib təkmilləşdirmək üçün vasitədir. Kənardan başqaları tərəfindən məşqlərin izlənilməsi, səhvlərin görülməsinə və onların düzəldilməsi üçün bir vasitədir. Yarışlarda hər dəfə uğursuz çıxış etmək və ya hərdəfə zəif rəqib qarşısında uğur əldə etmək idmançının psixoloji hazırlığını sarsıdır onun mübarizə əzmini azaldır. Peşəkar məşqçi idmançının əvvəlki vəziyyətini düzgün təhlil etməli və onun inkişafı üçün işlər görməlidir. Bilindiyi kimi düzgün psixoloji hazırlığın effektivliyi ümumi psixoloji hazırlığın və iradi hazırlığın səviyyəsindən asılıdır. Yarışqabağı psixoloji hazırlıq yarışdan öncə ən önəmli situasiyadır. Tədqiqatlar onu göstərir ki, yarışqabağı psixoloji hazırlıq məşqçinin qarşısında duran əsas vəzifələrdən biridir. Burada yarışdan həmişə öncə özünəinam keyfiyyəti, döyüş ruhu, qələbə əzmi yaratmaq əsas vacib hazırlıq kimi dayanır.

Tədqiqatlarda qeyd olunduğu kimi idmançılar üçün əsas önəm kəsb edən onların yarış fəaliyyətidir. B.İ. Butenko və K.P. Jarov qeyd edirlər ki, məşqçi idmançıya yarışın və qələbənin önəmini başa salmalı və ona qələbə ruhunu aşılmalıdır. Uğurlu karyeraya malik olan idmançı başa düşməlidir ki, yarış fəaliyyəti dövründə əldə etdiyi taktiki, texniki bacarıqları təkmilləşdirmə imkanına malik olur. Bir sözlə idmançıya qüvvələrini səfərbər edib yarışda uğur qazanmağın önəmi başa salınmalıdır. Uğurlu idmançı bilməlidir ki, yarışlara az vaxt qaldıqca o, daha inadla məşq etməli, rejimə əməl etməli, yuxu qaydasına riayət etməli, sərbəst yarışda isə texniki idman prinsiplərini pozmamalıdır.

Yarışqabağı psixoloji hazırlıq mərhələsinə idmançının fəaliyyətinin planının tərtib edilməsi də aiddir. Məşqçi idmançı ilə birlikdə fərdi məşq planı tərtib etməlidir. Bunu üçün əvvəl o, konkret görüşlər üçün taktiki plan qurmalı, idmançının gücünü bu taktikaya uyğun paylamalıdır. L.A. Laptevə görə düzgün psixoloji hazırlıq və

özünəinam qabiliyyətinin düzgün proqnozlaşdırılması üçün əsas zəruri elementlərdən biridə rəqib haqqında geniş məlumat toplanılması və rəqibin keyfiyyətləri haqqında məlumatlandırılmaq zəruridir. İdmançının psixoloji halına təsir edən digər bir hallar isə oyunun keçirilməsi, iqlim şəraiti, məşq üçün lazım olan maddi texniki bazanın zənginliyi, özünün yerləşdirilməsi, əhalinin və tamaşaçıların ona qarşı olan münasibətidir. Düzgün yarışa hazırlıq üçün idmançı rəqib haqqında taktiki, texniki, psixoloji hazırlıq onun zəif və güclü olduğu tərəflər haqqında məlumatlara malik olmalıdır. Yarışda qarşıya çıxan çətinliklərin aradan qaldırılmasına həsr olunmuş ədəbiyyatların təhlili birdaha sübut edir ki, yarışda qarşı çıxma biləcək çətinliklər dərinlən təhlil olunmalıdır. Buraya peşəkar məşqçiyə aid olan məsələn iqlim çətinlikləri və konkret idmançının məsələn yarışa pis hazırlığının nəticəsində rastlaşa biləcəyi çətinliklər daxildir. Bunun üçün hər bir idmançı özünü dərinlən təhlil etməyi bacarmalı və özünün gücünü tam yaxından bilməlidir. Məşqçi isə öz növbəsində psixoloji çatışmazlıqları diqqətlə müəyyənləşdirməli və aradan qaldırma istiqamətində fəaliyyət göstərməlidir [21, s.84 - 88].

İdmançının yarışqabağı psixoloji hazırlığının qarşısında duran vəzifələri yerinə yetirmək üçün atılan addımlardan biridə modelləşdirmədir. Modelləşmə yarışdan qabaq yarış vəziyyətini, orada meydana çıxma biləcək maneələri, oranın ab – havasını yaratmaqdan ibarət olub idmançıya sanki yarışdaymış hissini yaratmaqdan ibarətdir. Beləliklə modelləşdirmə vasitəsi ilə idmançı yarış şəraitinə hazırlaşdırılır.

Peşəkar məşqçilər təklif edirlər ki, modelləşdirmə vasitəsi ilə sürətləndirilmiş hücumlardan istifadə olunmalı, partnyor tez – tez dəyişdirilməlidir. İdmançıya qeyri – bərabər şəraitdə məşq etdirmək də yaxşı nəticə verir, məsələn, bir idmançı hər bir fənddən istifadə edə biləcəyi halda digəri ancaq bir fənddən istifadə edir. Yaxud hakimin bir idmançıya tez – tez haqsız irad tutmağı situasiyası yaradılır və idmançı belə vəziyyətdə sakit qalmağı bacarmalı psixoloji hazırlığını bu vəziyyətə uyğun hazırlamalıdır. İdmançının düzgün və sağlam həyat tərzi keçirməsi onun psixoloji hazırlığının vacib şərtlətindəndir. İdmançını həddindən artıq çox yükləmək və istirahət günlərinə müdaxilələrin olması onda əsəb pozğunluqlarına və gərginliyə

gətirib çıxara bilər bunun üçün düzgün seçilmiş rejimə əməl olunmalıdır [22, s.16 - 19].

Yarışqabağı psixoloji hazırlıq mərhələsində istifadə olunan digər metod isə söhbət metodudur. Peşəkar məşqçi şəxsi söhbət zamanı idmançıda qələbəyə inam yaratmalıdır. O, bildirməlidir ki, bütün kollektiv yarışa yaxşı hazırlanmışdır və kollektivin hər bir üzvü bir – birinə daim dəstək olmalı kömək etməlidir. Psixoloqların fikrincə söhbətlər elə aparılmalıdır ki, idmançılar nəsihətlərdən bezməsin və yorulmasın. İdmançılar başa düşməlidir ki, yarışlar bütün hazırlıqların yekunudur, öyrənilənlərin, mənimsənilmələrin açıq yarış şəraitində yoxlanılması üçün bir şansıdır. Söhbətlər zamanı rəqibin şəxsi keyfiyyətləri və hazırlıq səviyyəsi müzakirə olunmalıdır rəqibin güclü və zəif tərəfləri aşkarlanmalıdır. Söhbət zamanı hər bir söz özünəinamı artırmalıdır, onda yarışa tam hazır olduğunu, rahatlıqla qələbə qazana biləcəyi hissi yaratmalıdır. Bəzən məşqçi yarışa çox az vaxt qalmış idmançının səhvlərini tez – tez vurğulayır və idmançını danlayır. Bu hal yanlış seçim olmaqla yanaşı idmançıda ruh düşkünlüyü və depressiya yaradır. Tam əksinə yarışa vaxt azaldıqca idmançıda inadkarlıq qabiliyyətini kəskinləşdirmək lazımdır. İdmançıya onun gücünün tükənməzliyindən və özünün yorulmazlığından bəhs olunmalıdır.

İdmançıda həmçinin yüksək əhval – ruhiyyə və əsəb təravəti yaratmaq üçün yarışqabağı düzgün tərtib olunmuş yuxu rejimi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Gün rejimində məşqlərin və istirahətin düzgün ortaq məxrəci tapılmalıdır. İdmançıya yumor, zarafatlar, gözəl psixoloji atmosfer yaradılmalıdır. İstifadə olunan şənləndirici hadisələr idmançının psixoloji halətinə müsbət təsir edir. Və əksinə, daimi neqativ şərait və qan – qaralığı idmançıda mənfi keyfiyyətlər formalaşdırır [23, s.16 - 17].

İdmançılara mənfi emosional təsir göstərən əsas amillərdən biridə məşqçinin və ya qrup rəhbərinin ona qarşı olan inamsızlığı göstərilir. Belə olanda tək idmançıda yox ümumi kollektivdə ruh düşkünlüyü müşahidə olunur. Belə hallara sinə gəlmək üçün idmançı öz psixi vəziyyətini idarə etməyi, onu tənzimləməyi bacarmalıdır. Özünü tənzimləmədə əsas prioritet idmançının psixi vəziyyəti hesab olunur. N.A.Xudadov qeyd edir ki, bəzən yarışdan həmişə öncə məşqçi idmançıya “fikrini

döyüşə cəmlə”, “tam hazır ol” deyə komandalar verir, lakin məşqlər zamanı məşqçi idmançıya bu tapşırıqları verməyibsə və ona bu komandalara uyğun olaraq özünü tənzimləməyi öyrətməyibsə, yarışdan əvvəl bu komandalar heç bir nəticə verməyəcəkdir.

Yarışqabağı psixoloji hazırlığa idmançının özünütəhqin edə bilmək qabiliyyəti də daxildir. Özünütəhqin üsulunu öyrənən idmançı yarışa çox az vaxt qalmış və ya yarışdan həmən öncə özünü qələbəyə kökləyir. B.İ. Butenko qeyd etmişdir ki, yarışqabağı təhqinlərdən yalnız seçilmişləri effektivdir. Onlardan ən sadəsi və seçilmişsi inandırmaadır. Bu zaman idmançı özünü və məşqçisini inandırırki birinci yeri tutmalı və tutacaqdır. Belə inandırma yüksək texniki və taktiki hazırlıq zamanı baş verir. İnandırma zamanı stress və həyəcan azalır idmançıda rahat abu – hava yaranır. Özünütəhqinin hansı seçilmiş növlərindən istifadə olunması idmançının fərdi psixoloji keyfiyyətlərindən asılıdır. Psixoloqların ümumi fikrinə görə məşqçi bu keyfiyyətləri və idmançının ümumi psixoloji hazırlığını dərinədən bilməli və buna uyğun təhqinetmə üsulunu seçməlidir. Bunun üçün məşqçi idmançı haqqında əsəb, emosional – iradi, diqqət, qavrayış temperamentləri haqqında məlumatı olmalıdır. Özünütəhqin vasitəsi ilə emosional halətin inkişafı idmançının özünəinamından, ardıcıl olaraq öz üzərində çalışmalarından və qələbəyə can atmasından asılıdır [24, s.8 - 12].

İdmançının yarışqabağı psixi hazırlığında autogen məşqlərdə yer verilir. Autogen məşqlər idmançının yorğunluğunu aradan götürür və idmançı rahat bir halət yaşayır. Autotreninq bir çox hissədən ibarətdir – özünəinandırma, boşalma və bu halətlərin çıxışı. Rahat bir vəziyyətdə əyləmiş və ya uzanmış idmançı müəyyən sözləri təkrar edərək bütün bədənində ağırlıq və istilik yaradır, sonra əzələlərini bir – bir, ardıcıl olaraq bu vəziyyətdən azad edərək tam boşalır, onun tənəffüsü tarazlaşır, ürəyi aramla ritmik vurur və o, həyəcandan və emosional gərginlikdən azad olur. Bu vəziyyətdə idmançının əsas sistemi dincəlidir. Daha sonra idmançı müəyyən sözləri deməklə sükut halından çıxır və yüksək əhval – ruhiyyə ilə çıxışa hazırlaşır. İdmançı bu üsula dərinədən inandıqda daha çox effekt əldə edir. Gündə iki dəfə - səhər və

axşam – boşalmaq və kənar fikirlərdən uzaqlaşmaq, yarış ab – havasına köklənmək yarışdan əvvəl əsəb gərginliyini azaldır.

Göstərilən vasitələrdən başqa idmançının tez yuxuya getməsinə kömək edən üsullarda psixoloji hazırlığa aiddir. Hər gün yatmadan 15 dəqiqə əvvəl bu hərəkətlər idmançını lazımsız fikirlərdən azad edir və rahat yuxu imkanı yaradır. Özünütəhqin, autogen məşq və yorğunluqdan tez çıxmaq üsulları idmançı tərəfindən məsimplənildikcə onda öz diqqətini, emosiyalarını, iradəsini, əzələ tonuslarını şüurlu şəkildə idarə edə bilmək qabiliyyəti formalaşır buda idmançının psixoloji hazırlığına müsbət təsir göstərir onu qələbəyə yaxınlaşdırır.

İdmançının psixoloji hazırlığı və əsəb oynaqlığı püşkatma mərhələsindən sonra dahada gərginləşir. Buna səbəb bilinməzlikdir. Rəqiblər, yarış ardıcılığı məlum olduqdan sonra, nəticələrdən asılı olaraq idmançılar müxtəlif emosional hallar keçirirlər. Psixoloqların fikrincə məşqçilərin əsas diqqətli olmalı hissə məhz bu hissədir. Məşqçi idmançıya müəyyən vaxt ərzində dincəlməyə şərait yaratdıqdan sonra idmançını ən yaxşı nəticə göstərməyə kökləməlidir. Əgər idmançı bərabər gücə malik olan rəqiblə qarşılaşacaqsə ona qalibiyyət təhqin olunur, əgər rəqib daha yüksək ustalığa malikdirsə onun zəif tərəfləri haqqında məlumat idmançı ilə bölüşülür.

Psixoloji ədəbiyyatların təhlili bizlərə birdaha sübut etdiki, idmançıya təsir etmə mexanizmi və metodiki vasitələri müxtəlifdir. Bu üsullar idmançının temprament tipinə, peşəkarlıq səviyyəsinə və emosional – psixoloji xüsusiyyətlərinə uyğun seçilməlidir. Bunlardan biri idmançının “fikri yayındırmaq” üsuludur. Peşəkar məşqçi belə olan halda idmançının fikrini tam ayrı nöqtədə cəmləməyi bacarmalı ona söhbət əsnasında xoş əhval – ruhiyyə bağışlayacaq fikirlər səsləndirməlidir. Yayındırma üsulu kimi musiqidən də effektiv vasitə kimi istifadə olunur. Belə musiqilərin idmançının sevdiyi ifaçıdan olmasına diqqət yetirilir. Musiqini xüsusi cihazlar vasitəsi ilə məşqlər zamanı və bilavasitə yarışdan həmən öncə dinlənməsi idmançıya müsbət təsir edir. c.

E.A.Kulakova qeyd edirki, məşqçinin səs tonu, mimik və hərəkətləri idmançı üçün bir siqnal və bir işarədir. Psixologiyaya çoxdan məlumdur ki, məşqçinin bu fiziki hərəkətləri idmançıda müəyyən emosiyalar yaradır. Peşəkar məşqçi öz

hərəkətlərinə diqqət etməlidir ki, idmançıda özünəinam, özünə əminlik yaratsın və buda öz fonunda idmançının gücünə təsir etsin.

Yarışa hazırlığa əsas amillərdən biridə tənəffüs gimnastikası və massajdır. K.P.Laptevin və fizioloqların ortaq qənaətinə görə yarışdan ən az 2 – 3 ay əvvəl massaj və nəfər gimnastikasıdan mütəmadi istifadə olunmalıdır. Bu hazırlıq əsəb sistemini və ümumi immuniteti normaya salır gündəlik məşqlər zamanı öz effektini göstərir. Sakitləşdirici masaj zamanı idmançının boyun nahiyyəsi götürülür onun boynu, boyun ardı və çiyinləri tonus verici masajla hərəkət etdirilir. Bütün bunların fonunda əgər idmançı zəif çıxış edibsə məşqçi ona xüsusi diqqətlə yanaşmalı onu danlamamalı, diqqətdən kənar qoymamalı, səhvləri daim təhlil etməli və növbəti yarış üçün strateji yol hazırlamalıdır. Psixoloji hazırlığın mükəmməlliyi öz sırasında özünəinam qabiliyyətinə təsir edir. İdmançının uğurlu çıxışı özünəinam iradi keyfiyyətin və psixi proseslərin xüsusiyyətlərindən, yarış zamanı keçirdiyi psixi halətlərdən asılıdır. Stabil müsbət emosional hal yaratmaq yarışqabağı psixoloji hazırlığın əsas vəzifələrindən biridir. Bu vəzifəni əhatə edən idmançının dəstəkçiləri və məşqçisidir. İdmançının uğurlu çıxışı temprament tipindən, özünə münasibətindən, xarakter və davranışının ümumi təzahürüdür. İdmançının rəqibə qarşı bəslədiyi münasibəti psixoloji hazırlığın qananunauyğunluqları əsasında aparılır. Bu münasibət yarış zamanı zərurət olaraq meydana çıxır. Maneələrlə əlaqədar olaraq meydana çıxan münasibətlər idmançının təfəkkürünə və bunun nəticəsi kimi onun hərəkətlərinə birbaşa təsir edir. Mənfi emosional halətə qapılmamaq üçün idmançıdan xüsusi iradi səy tələb olunur. Raundlar arası psixoloji hazırlıq qısa olmalı, dəqiq ifadə olunacaq qədər inandırıcı olmalıdır. Bu idmançının uğurlu çıxışı uğrunda atılmış ilk addımlardan biridir [25, s.317 - 327].

Qeyd edər ki, idmanla məşğul olanların psixoloji və iradi keyfiyyətlərinin inkişafı hələ kiçik yaşlardan başlanması məqsədə uyğundur. Bu dövrdə bütün psixi xüsusiyyət və keyfiyyətlərin inkişafında və formalaşmasında təhsil fəaliyyəti aparıcı rol oynayır. Məhz bu dövr psixi proseslərin sərbəstliyi, daxili hərəkət planı, öz davranışının refleksiyası, fəal idrak fəaliyyətinə qarşı maraq, vərdişlər kimi psixoloji yenitörəmələrin inkişafı üçün senzitivdir.



### **1.3. Ümümtəhsil məktəblərində şagirdlərin psixoloji hazırlığının səciyyəvi xüsusiyyətləri**

Özünəinam şəxsiyyətin strukturunda əsas komponentlərdən biri olub psixoloji hazırlıqla sıx bağlıdır. Özünəinam hələ daha az yaşdan formalaşmağa başlayır. “Özünəinam” anlayışı şəxsiyyətin özünə münasibətini, başqalarının ona münasibətini əks etdirir. Bir qayda olaraq onu deyə bilərik ki, özünəinam özünədərkin təhlili nəticəsində meydana çıxır. Qeyd edək ki, özünüdərk və özünü qiymətləndirmə özünəinamla sıx bağlıdır. Psixoloji ədəbiyyatların təhlili onu göstərir ki, özünəinam, özünəhörmət, özünü qəbul edib və ya özünüinkar etməyi öz hərəkətlərinə, fəaliyyətinə münasibəti ehtiva edir. “Özünəinam” şəxsiyyətin özünü, öz imkanlarını, başqalarının yanında inanmasıdır. Bu prosesdə insanı əhatə edən peşəkar məşqçilərin və psixoloqların olması əhəmiyyətlidir.

Müasir psixologiyada özünəinam probleminə müxtəlif yanaşmalar mövcud olsa da, bütün məlliflərin ortaq qənaətinə görə özünəinam şəxsiyyətin davranışını tənzimləyir. Şəxsiyyətin onu əhatə edən cəmiyyətlə, mühitlə, tənqidlərlə, özünə qarşı tələbkarlığı, uğur və uğursuzluqlarına münasibəti özünəinamdan asılıdır. Özünəinam iradi keyfiyyətinə bir çox ədəbiyyatlar həsr olunmuşdur. İlk dəfə bu iradi keyfiyyətin tədqiqi amerikalı psixoloq K.R.Rocersin adı ilə bağlıdır. XIX əsrə təsadüf edən bu qeydlər hal – hazırda istifadə olunmaqda davam edir. K.R.Rocers özünəinamı iradi keyfiyyətlərin əsas hissəsi kimi təqdim etmişdir və onun psixoloji hazırlıqlarla əlaqəsini vurğulamışdır. Psixoloq K.R.Rocersin fikrincə ləyaqət, özünəhörmət, həyatdan məmnunolma hissləri ilə sıx bağlı olan özünəinam uğur və uğursuzluqlarla tənzimlənir.

1935 – ci ildə Kurt Koffka özünüqiymətləndirməni tədqiq etməyə başlamışdır. Koffka özünüqiymətləndirməni tədqiq etmək üçün fenomenoloji interpretasiyadan istifadə edirdi. Fenomenoloji təhlil zamanı şəxs öz şüurlu yaşantılarını məhdudiyət qoymadan təsvir etməli idi. Operant təliminin yaradıcısı B.Skinnerin də özünüqiymətləndirmə haqda fikirləri maraqlıdır. O, belə hesab edirdi ki, ətraf aləmlə qarşılıqlı əlaqədə özünəinam və özünüqiymətləndirmənin böyük rolu vardır. Burada

həmdə qeyd olunur ki, özünüqiymətləndirmənin formalaşması insanın təkcə bilavasitə öz təcrübəsi ilə deyil, həm də müşahidə vasitəsi ilə aparılır. Belə tezisi irəli sürməsinə baxmayaraq göstərilir ki, özünəinamın möhkəmlənməsi zamanı şəxsi təcrübə əsas faktor sayılır. Bu proses 3 mərhələyə bölünür: özünümüshahidə, özünüqiymətləndirmə və özünə cavabdehlik. Bu prosesin əsasını özünüqiymətləndirmə təşkil edir. Özünüqiymətləndirmə özündən razılıqda, uğurlarına görə özü ilə fəxr etmə qabiliyyətini formalaşdırır. Özünəinam qabiliyyəti psixoloji hazırlığı özündə təzahür edir. İrədi keyfiyyətin əsası hələ erkən məşqlər zamanı formalaşdırılmalıdır. Psixoloqların fikrincə düzgün hazırlıqda idmançı üçün vacib olan irədi keyfiyyətlərdən biridə özünəinamdır [26, s.54 - 58].

E.From özünüqiymətləndirməni özünəməxsus şəkildə başa salır. Onun fikrincə insanın mədəniyyəti və özünüqiymətləndirməsi onu əhatə edən mədəniyyətlə bağlıdır. Şəxsiyyətin tarixi mədəniyyətinə nəzər salmaqla onun dünya görüşü haqqında təsəvvür yaratmaq mümkündür. Özünəinam cəhətdən ümumiləşdirsək, E.From şəxsiyyətin konfliktini sosial mühitdə görürdü. Humanist psixologiyasının yaradıcısı olan Abraham Maslou özünəinam problemini iyerarxik formada təzahür edirdi. Məlumdur ki, Maslou şəxsiyyətin strukturunda fizioloji tələbatları və irədi keyfiyyətləri ayırd edirdi. O, göstərirdiki ilk öncə daxili tələbatları ödəmədən irədi keyfiyyətlərə keçid etmək mümkün deyildir. Özünəinam A.Maslou qeyd etdiyi kimi, məhəbbət bir də özünəhörmət tələbatları ilə sıx bağlıdır. O, özünəhörməti 2 yerə bölürdü: özünə hörmət etmək və başqalarının hörmətini qazanmaq. Özünəhörmət kompotentlik, özünəinam və azadlıq anlayışı ilə bağlıdır. Başqaları tərəfindən olunan hörmət isə nüfuza, etirafa, şöhrətə, və qəbul olunmaya aiddir. Yəni insan bilməlidir ki, onun etdikləri başqaları tərəfindən qəbul edilir, qiymətləndirilir.

Karl Rocers şəxsiyyət nəzəriyyəsində humanist psixologiyasının əsas prinsiplərindən biri kimi hər bir insanın təkrar olunmaz olduğunu və özünəinamının mükəmməlliyini qeyd edirdi. Onun fikrincə özünəinamın şəxsiyyətin bir sistem kimi formalaşmasında təsəvvürlərini dəyişdirə bilər. Rocers şəxsiyyət üçün elə bir sistem təklif edirdi ki, idmançı bu sistem vasitəsi ilə özünəinamını və yaxınları haqqında təsəvvürləri dəyişdirə bilər. Onun fikrincə insanların həyatı boyu qazandığı təcrübə

unikal və fərdir. Psixoloqların fikrincə bu fenomenal sahə adlandırılır. Şəxsiyyətin özü haqqında təsəvvür etdiyi dünya həqiqi reallıqla üst – üstə düşə bilər düşməyə bilər. Belə ki, şəxsiyyət heçdə onu əhatə edən cisim və hadisələrin hamısını dərk edə bilmir. Rocers şəxsiyyətin təcrübəsi ilə reallığın uyğunluğunu konkurentlik adlandırır. Yüksək dərəcəli konkurentlik onu göstərir ki, insanların özü haqqında başqalarına verdiyi məlumat az və ya çox halda real hadisələrlə üst – üstə düşür. Ancaq konkurentliyin pozulmasının nəticəsində real hadisələr düzgün əks etdirilmir və dərk olunma prosesi gecikir. Sonda hərarət və gərginlik nəzarətdən çıxır insan nevroitik hallar yaşayır [27, s.67 - 69].

K.Rocers şəxsiyyət nəzəriyyəsində idmançının özünəinamını dərinədən və hərtərəfli işləyib hazırlamışdır. O, şəxsiyyətin strukturunda bir çox səviyyələri ayırır edir. Özünüqiymətləndirmə isə bu strukturun hesabına formalaşır. Özünüqiymətləndirmə insanın mahiyyətidir, onun əksidir. Özünəinam əsasında qurulan belə davranışlar şəxsiyyətin əsl mahiyyətini əks etdirir və uğur qazanır. Fəaliyyətin nəticəsində idmançı başqalarının gözündə böyüyür. İnsanların şəxsiyyət haqqında fikirləri idmançının özünüqiymətləndirməsi ilə üst – üstə düşürsə əsas konkurentliyə gətirib çıxarır. K.Rocersin belə nəticəyə gəliki özünəinam və özünüqiymətləndirmə keyfiyyəti idmançının valideynləri ilə və dostları ilə olan münasibəti hesabına formalaşır. Yəni özünəinam və özünüqiymətləndirmə sosializm münasibətləri fonunda onu əhatə edən böyüklərlə qarşılıqlı təsiri prosesində formalaşır. Lakin valideynlər çox vaxt azyaşlının istək və tələblərini həmçinin qabiliyyətlərini nəzərə almadan onunla münasibət qururla buda öz fonunda onun özünəinamına və özünüqiymətləndirməsinə böyük təsir edir nəticələr reallığı əks etdirmir. Psixoloqların fikrincə əsl şəxsiyyət inkişaf prosesi zamanı formalaşır və onun əlverişli olması isə özünəinam və özünü qiymətləndirmə ilə bağlı olur. İdmançı özünü başqaları ilə müqayisə edərkən özünəinamını və özgüvənəinamını dərinədən öyrənir. Bəzən idmançı özü ilə konflikt vəziyyətinə düşür. Psixoloqların fikrinci bu hal baş verdiyi ən qısa müddətdə məşqçi tərəfindən müdaxilə olunmalı düzgün inkişaf yolu seçilməlidir. Belə hal 2 vəziyyətdə meydana çıxır: özünüqiymətləndirmə ilə başqalarının verdiyi qiymət arasında fərq yarananda. Özünüqiymətləndirmə ilə

təsəvvürdə özünü gördüyü halla uçurum fərq olduqda. Özünəinam elastiklik bacarığını, təcrübəyə əsaslanan davranışı və korreksiya etmək qabiliyyətini şərt kimi çıxış etdirir. Psixoloqların fikrincə idmançının normal psixi haləti öz – özü ilə razılıq əldə etməlidir yəni özünə və imkanlarına qarşı adekvat münasibət formalaşdırmalıdır. Həmçinin burada qeyd etmək lazımdır ki, idmançının düzgün özünəinamını formalaşdırmaq üçün ətrafdakıların onun haqqında olan fikirləri öyrənilməli və çatışmamazlıqlar aradan qaldırılmalıdır. Psixoloqlar hər bir neqativ fikri dərinlən araşdırmağı və təhlil etməyi məşqçilərə məsləhət bilir. Psixoterapiya seanslarından sonra idmançılar özünəinamını daha dərinlən təhlil etməyi və öz üzərində gedən dəyişiklikləri hiss etməyi bacarır. Bunların hər biri sosiallaşmaq, yetkinləşmək və özünügerçəkləşdirmək yolu ilə bağlıdır.

Psixologiya üzrə elmlər doktoru, professor S.İ.Seyidov və M.Həmzəyevin redaktoru olduğu “Psixologiya” dərsliyində özünəinam və bacarıq qabiliyyətlərini idmançı tərəfindən təsəvvür etməsi nəzərdə tutulur. Müəlliflər özünəinamı idmançının fundamental istiqaməti olduğunu və aktivliyini əks etdirdiyini qeyd edirlər. Ümumi və xüsusi özünəinam fərqlidirlər. Ümumi özünəinam şəxsiyyətin əsasını təşkil edən qiymətlər, xüsusi özünəinam isə şəxsiyyətin fəaliyyəti ilə bağlı olan qiymətlərdir. Psixoloqlar özünəinamı şəxsiyyətin müsbət və mənfi niyyətlərini müəyyənləşdirən amil kimi qiymətləndirirlər. Əgər idmançı güclü şəxsiyyətə malikdirsə o, başqalarının fikrini nəzərə almadan onlara qarşı hərəkət edəcəkdir. Əgər bu uyğunsuzluq müəyyən müddət davam edərsə bu hal idmançıda böhrana səbəb olur insan dəyişir, yada konflikt yaşayır. Məhz bu səbəbdən insanın özünəinamı və onun real qiyməti düzgün təhlil olunmalıdır. Bu problemi dərinlən öyrənən Moris Rozenberq təkə özünəinamı məzmununu yox, həm də onun inkişaf mərhələlərini tədqiq etmişdir. Onun fikrincə aşağı özünəinama malik olan idmançılar hərşeyə qarşı çox həssas və diqqətlidirlər. Onlar özləri haqqındakı tənqidi çox ağır və gərgin qarşılayırlar, bundan başqa özləri haqqındakı mənfi rəyləridə ağır yaşayırlar. Aşağı özünəinam və özünüqiymətləndirmə idmançıda ünsiyyət çətinlikləri yaradır. Onlar müxtəlif neqativ emosional hallar və depressiya yaşayırlar [28, s.48 - 50].

Özlərinə hörmətlə yanaşanlar və güclü özünəinamə malik idmançılar asanlıqla başqalarının da qəbul edə bilirlər onlarla çox sadə ünsiyyət qura bilirlər. Tədqiqatlar zamanı müşahidə olunmuşdur ki, əksər idmançılar özünəinamı yüksəltməyə meyillidirlər. İdmançılar özünəinamda özlərinə başqalarından daha cazibədar və yüksək hesab edirlər. Psixoloq L.Fistenger müqayisəni 3 istiqamətdə aparmışdır;

- 1) özünəinamə olan tələbat
- 2) təkmilləşdirmə forması
- 3) yüksəldilmiş özünəinamə olan tələbat

Bu zaman idmançılar qiymətləndirmə üçün onlara daha çox qiymət verən şəxsləri seçirlər. Burada qeyd etmək olar ki, sadə riyazi bilikləri olan insanlar özlərini dahi riyaziyyatçılar ilə müqayisə edirlər. İdmançılar isə özünəinam qabiliyyətini artırmaq və düzgün rəqabət yaratmaq üçün özlərini daha peşəkar idmançılar və daha özünəinamlı idmançılar ilə müqayisə edirlər. Psixoloqlar qeyd edirlər ki, həddindən artıq şişirdilmiş özünəinam qabiliyyəti şəxsiyyət üçün sosial və psixoloji problemlər mənbəyidir. Öz növbəsində yerli psixoloqlardan Ə.Əlizadə, Ə.S.Bayramov, B.Əliyev, R.Cabbarov, Ş.Abdullayeva, L.Cabbarova, H.Əlizadə bu problemi birbaşa tədqiq etməsələrdə öz işlərində bu mövzuya toxunmuşlar.

Beləliklə, birdaha əmin olduq ki, özünəinam və özünüqiymətləndirmə psixoloji anlayış kimi şəxsiyyətin strukturunda mərkəzi yer tutur, özünü tanımayan özəyini təşkil edir. Özünəinam – şəxsiyyətin emosional yaşantılarının təsiri ilə formalaşan koqnitiv komponentdir. Onun köməyi ilə müxtəlif davranış formaları yaranır və tənzimlənir. İnsanın psixikası və şüuru fəaliyyət prosesində inkişaf edir və formalaşır. Gündəlik məşqlərə can atan idmançı özünü həm də psixi cəhətdən inkişaf etdirir. Başqa sahələrdə olduğu kimi idmanda da insan özü özünü formalaşdırır və inkişaf etdirir. Bunun nəticəsi olaraq idmançı göstərdiyi aktivliyə və çevikliyə görə yüksək peşəkarlıq ortaya qoyur. İdman insana həm bioloji, həm də psixoloji təsir etmə mexanizminə sahibdir. Burdan yaranan vəhdətə görə məşq zamanı ifraz olunan hormonlar beyində həzz alma duyğusuna bərabərdir. Həmçinin idman şəxsiyyətin sosiallaşmasına cəmiyyət arasında öz nüfuzunu yüksəltməyə və bu fonda özünəinamını artırmağa imkan verir. İdman fəaliyyətini həm də başqa

fəaliyyətlərindən fərqləndirən cəhətdən ondan ibarətdir ki, burada həm subyekt həm də obyekt insanın özüdür. İdman həm də insanlarda yüksək aktivliyə gətirib çıxaran hərəkətlər ilə sıx bağlıdır. Psixoloqların fikrincə idman insana bir çox müsbət keyfiyyətlər qazandırır. Bir müddət sonra idmanı tərk edənlər və onunlar ümumiyyətlə məşğul olmayanlar beyində stress faktorlarının yığılmasına, gərginliyin artmasına gətirib çıxaran amillər ilə üzləşirlər. Deməli idman təkcə insanda fiziki sağlamlığa yox həm də ümumi dünya görüşünün inkişafı ilə nəticələnən fəaliyyətlə sonlanır. Özünəinam iradi keyfiyyəti ilə insan sosiallaşmaqdan və yeni münasibətlər qurmaqdan çəkinmir və qorxmur. Özünəinamın inkişafı ilə şəxsiyyətin sosial mühitə qoşulması sürətlənir. Psixoloji ədəbiyyatların təhlili onu göstərir ki, idman şəxsiyyətin dözümlülüyünü, iradəsini, affektlərini idarə etmək qabiliyyətini təmin edir. Əldə olunan nəticələri ümumiləşdirsək idman insana aşağıdakı müsbət keyfiyyətləri qazandırır:

- 1) özünəinamı artır – özünəhörməti, özünəqiymətləndirməni artır;
- 2) liderlik bacarığını aşılır – liderlik fəaliyyətinin səmərəliliyini göstərir;
- 3) xarakter fəaliyyəti inkişaf etdirir – uşaq yaşlarından xarakter formalaşdırır;
- 4) yeni dostlar qazandırır – ünsiyyətə və sosiallaşmağa təsir edir;
- 5) akademik uğurlara müsbət təsir edir – zehni fəaliyyəti artıraraq qavrama qabiliyyətini sürətləndirir;
- 6) stress və həyəcanın təsirini azaldır.

Bütün bu sadalanlar göstərir ki, özünəinam qabiliyyətinin inkişafı idmanla sıx bağlıdır. Öz növbəsində idman isə psixologiya ilə birbaşa əlaqədədi. İdmançı psixologiyası bir çox tədqiqatlarda işlənilib hazırlanmışdır. Amerikalı psixoloqlar V.Kreyn və C.M.Uilyams olimpiadaya hazırlaşan idmançıların bir çox ortaq xüsusiyyətlərini qeyd etmişlər. Bu xüsusiyyətlər olimpiadaya hazırlaşan idmançıların ortaq xüsusiyyəti kimi nəzərə alınır.

- 1) Məşğul olduğu idman növünə uyğun şəxsi keyfiyyətlər;
- 2) Uğur və uğursuzluğun psixoloji potensialına uyğun idarə olunması;
- 3) Qələbə ilə bağlı özünəinanma və özünüqiymətləndirmə iradi keyfiyyəti;
- 4) Daxili və öz – özünü motivasiya;

- 5) Uğura gedən yolda qoyulmuş hədəfə çatmaq üçün güclü iradə;
- 6) Mövcud vəziyyətin düzgün təhlili;
- 7) Duyğu və reaksiyanın sürətinin artırılması;
- 8) Çətinliklərin öhdəsindən gəlmə qabiliyyəti;
- 9) Qarşıya çətin məqsədlər qoyma və o, məqsədlər uğrunda mübarizə aparmaq;
- 10) Özünəinamın və motivasiyanın artırılması;

Amerikalı psixoloq R.H.Coks bunların içərisində zehni dözümlülüyün, idrakın, daxili motivasiyanın özünəinam iradi keyfiyyətinin inkişafında böyük rolu olduğunu qeyd etmişdir. Onun fikrincə zehni dözümlülük idmançının yarış zamanı qarşılaşdığı çətinlik və stresslə müqavimətdə ən yaxşı performans qabiliyyətidir. Alimlərdən G.Cones zehni inkişafı 2 cür təzahür etmişdir ümumi və xüsusi zehni dözümlülük qabiliyyəti. Ümumi zehni dözümlülük rəqiblə mübarizənin və məşqlərin öhtəsindən gəlmək imkanını xüsusi dözlümlülük isə rəqibə yaxşı fokuslanmaq, özünəinam və təzyiq altında özünü idarə etmək qabiliyyətidir. Daxili motivasiya isə idmançını qələbəyə və özünəinama kökləyən onun uğrunda mübarizəyə başlanan istiqamət kimi təsvir olunur. Daxili motivasiya ilə idmançı özünü motivasiya edir. Unutmaq olmazki məşqçinin göstərdikləri və öyrəndikləri istiqamətlərin hər biri sonda idmançının özündə təşəkkül tapır. Daxili motivasiyanın inkişafı ilə idmançının qələbə əzmi və mübarizənin qavrayışı artır. Bunlarla yanaşı idmançı üçün əhəmiyyətli olan və özünəinam qabiliyyətini formalaşdıran digər bir amil isə konsentrasiyadır. Konsentrasiya uğur əldə etmək üçün öyrənilməli, vərdiş edilməli mühüm bir psixoloji bacarıqdır. Psixoloq R.S.Vaynberq idman fəaliyyətində konsentrasiyanın 4 mərhələsini qeyd etmişdir [29, s.211 - 214].

- 1) ətrafdakı nüansları gözdən qaçırmamaq;
- 2) diqqətin uzun müddət saxlanılmasının təmini;
- 3) vəziyyətin xəbərdarlığı;
- 4) lazım olduqda diqqətin obyektə yönəldilməsi;

İdmançı yarış müddətində ətrafdakı nüansları gözdən qaçırmamalı ona özünəinamla bağlı olan amilləri nəzərdə saxlamalıdır. Tamaşaçılar tərəfindən

səslənən şüarlar, asılan bayraqlar, ailə üzvlərinin yarışı izləməsi idmançı üçün xüsusi özünəinam keyfiyyətini artıran nüanslardandır.

Psixoloqlar qeyd edirlər ki, idman insanda güclü daxili psixoloji potensial yaradır. Daxili psixoloji potensial dedikdə idmançının müəyyən bir işi gördükdə yaratdığı özünəinamı nəzərdə tutulur. Qazanılan uğurlar idmançıda ruh yüksəkliyi yaratsada ancaq uğursuzluqlar mənfi təsir edir. Psixoloji potensial idmançını bütün fiziki, bio – mexaniki və psixoloji bacarını reallaşdırmağa imkan verir. Peşəkar idmançıların psixoloji potensialına xüsusi önəm verilərək dahada artırılması üçün lazım olan bütün vasitələrdən istifadə olunur. Beləliklə belə qərara gəlmək olar ki, daxili psixoloji potensialın nəticəsində uğur və uğursuzluqlara müəyyənəddici rol özünəinam iradi keyfiyyəti ilə təşkil olunur.

İdmançıların özünəinamı 3 növdə qeyd olunur:

- 1) İdraki qabiliyyətlər;
- 2) Fiziki qabiliyyətlər;
- 3) Bərpaedici vasitələr (özünə gəlmə);

İdmançının özünəinamı və özgücünə inamı onun müsbət keyfiyyətləri ilə konsentrasiyaya kömək etməklə böyük əhəmiyyətə malik olur. Amerikalı psixoloqlardan R.S.Viley, B.J.Nayt idmançının özünəinamını formalaşdıran amilləri müəyyənləşdirmişlər. Onların fikrincə özünəinamın yaradılması üçün aşağıdakı nüanslara diqqət etmək lazımdır:

- 1) İdmançının fiziki bacarıqlarını reallaşdırmağa imkan verən inamı;
- 2) İdmançının psixoloji bacarıqlarından istifadə edə bilmə bacarıqları;
- 3) İdmançının qavrama qabiliyyətindən istifadə edəbiləcəyinə olan inamı;

Həmçinin tədqiqatlarda göstərilir ki, özünəinamın qarşıya qoyulmuş məqsədə və o, məqsədə çatmağa olan inamı idmançının psixoloji hazırlığı ilə bağlıdır. Burada məqsəd idmançının özünü inkişaf etdirməsi və yeni biliklərə yiyələnməsidir. Bu idmançının fiziki və psixoloji bacarıqları üçün əsas şərt hesab olunur.

Eqo hədəfə yiyələnməyin əsas maneəsi kimi dayanır. Burada idmançı öz gücünü və qabiliyyətini eqodan yaranan maneəyə görə tam göstərə bilmir. Belə olan halda idmançı qeyri – etik hərəkətlər edə bilər və uğursuzluq emosional hallar ilə



nəticələnən hadisələr yaşaya bilər. Hədəf dedikdə biz çatmaq istənilən yer kimi başa düşürük. Amerikalı psixoloqlardan P.M.Qolvitser və G.B.Moskovitz hədəflərə yiyələnmək və əldə edə bilmə səviyyəsinə görə 2 yerə ayırmışlar:

1) Obyektiv hədəflər – müəyyən vaxt ərzində qarşıya qoyulan hədəfə çatmaq üçün;

2) Subyektiv hədəflər – müəyyən vaxtı olmayan və necə ediləcəyi nəzərdə tutulmayan hədəflər;

Nəticə hədəflərinə gəldikdə isə buraya yarışda qələbə qazanılması üçün qarşıya qoyulmuş hədəfləri qeyd etmək lazımdır. Yarışa yaxşı hazırlaşmadıqda və diqqət etmədikdə nəticə neqativ olur. Bu hal idmançının özünəinamının və özgücünə inamının azalmasına və depressiyaya səbəb olur. Yarış qabağı performans hədəfləri idmançıya məşqçi tərəfindən müəyyən olunur. Bu hədəflər rəqibin hazırlığını nəzərə almadan məşqçinin müəyyənləşdirdiyi hədəflərdir. Yarışqabağı hədəflər nəticə hədəfləri ilə müqayisədə idarə oluna bilən hədəflərdir. Proses hədəflərin isə bunlardan fərqi ondan ibarətdir ki, onun vasitəsi ilə idmançının səhv icra etdiyi hərəkətlərin düzəldilməsinə yönəldilmiş hədəflərdir. Bu hədəflər müəyyən proqramlar və müəyyən zaman aralığında nəzərdə tutulmuş hədəflərdir. Tədqiqatçıların fikrincə peşəkar idmançı istənilən hədəfə çatmaq üçün daha böyük hədəflər qoymalı, özünəinamı və özgücünə inamı mükəmməl səviyyədə olmalıdır. Bu iddia səviyyəsindən və özünüqiymətləndirmədən asılıdır. İdmançı özgücündən artığını gözləməsi onda daxili mübarizənin başlanmasına gətirib çıxarır. İdman həm də şəxsiyyətin iradəsini formalaşdırır. Məşqlər zamanı idmançı özündən asılı olan və olmayan bir neçə vəziyyət ilə qarşılaşır. Bunlar idmançının özünəinamına həm müsbət həm də mənfi nəticə göstərə bilər. İdmançının özünəinamına və iradəsinə təsir etmək üçün məşqçi, təlimçi və psixoloq birgə iş aparmalıdır. İdmançının hədəflərinə çatmağa maneə olan səbəblər obyektiv amillərdir. Obyektiv amilləri aradan qaldırmaq üçün idmançının psixoloji hazırlığı mükəmməl səviyyədə inkişaf etməli və özünəinamı yüksək olmalıdır. İradə psixoloji hazırlığın tənzimləyici amili olaraq vacib elementi hesab olunur. Bu isə özünü idmançının davranış və fəaliyyətində özünü göstərir. İradəli idmançı məşqlərə davamiyyəti ilə seçilməklə

yanaşı qarşıya qoyduğu məqsədə uyğun olaraq davranışını tənzimləyir. Özünəinam iradi keyfiyyətinin inkişafı möhkəm iradə tələb edir. Bu zaman idmançı bir çox psixi proseslərini tənzimləyir, diqqətini, hisslərini, fikirlərini və emosional halətlərini idarə edir. İdmançının iradəsini tənzimləmək qarşıda duran əsas məsələlərdən biridir. Bu o zaman mümkün olur ki, idmançı özü iradi keyfiyyətlərini uğur qazanmaq üçün vacib amillərdən olduğunu dərk etsin. Beləki məşqlər zamanı yaranan fiziki və psixi yüklənmənin müvəqqəti olduğunu və hər əziyyətin arxasında böyük bir uğurun olduğunu idmançı dərk etməlidir. Bunun üçün idmançı istədiyini yox tələb olanı icra etməlidir. O, hər bir tapşırığa diqqətlə yanaşmalı, tələb olunanı düzgün və dəqiq yerinə yetirməlidir. Özünə tənqidlə yanaşan hər bir fikirdə ilk səbəbi özündə axtarmağı bacarmalıdır. Belə özünüdərk prosesindən sonra o, çatışmayan iradi keyfiyyətlərini inkişaf etdirməyi qarşısına məqsəd qoymalıdır. Özündə özünəinam iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması fəaliyyət üçün motiv rolunu oynayır. İdmançının iradi keyfiyyətləri çətinlikləri aradan qaldırma prosesində aşağıdakı hallarda rol oynayır:

- 1) xüsusi hazırlıq mərhələsində;
- 2) səhvlərin düzəldilməsi zamanı;
- 3) yorğunluq zamanı məşqi davam etdirdikdə;

Yerli psixoloqların araşdırmaları nəticəsində idmançıların yüksək özünəinam qabiliyyətinə malik olması irəli sürülürdüsə, sonrakı araşdırmalardan aydın olur ki, bu göstəricilər dəyişkənliyi ilə seçilir. Onların fikrincə yaş və təcrübə artdıqca idmançının özünəinamı da dəyişir, bir qayda olaraq aşağı düşür. Başqa tədqiqatlarda idmanla məşğul olan və olmayan insanların özünəinamı müqayisəli şəkildə öyrənilmişdir və belə nəticə əldə olunmuşdur ki, idmanla məşğul olanlar daha yüksək özünəinam iradi keyfiyyətinə malikdirlər. Müxtəlif dövrlərdə müxtəlif nəticələr əldə etmiş psixoloqların ortaq nəticəsinə görə yüksək dərəcəli idmançılarda özünəinam kifayət qədər yüksək olur [30, s.112 - 20].

İ.N.Lipirid özünəinamı və adaptasiyanı əlaqəli şəkildə araşdırmışdır. O, araşdırmanı idmanla məşğul olan və olmayan insanlar arasında aparmışdır. Adaptasiyanın daha yüksək səviyyəsi idmanla məşğul olanlar arasında qeydə

alınmışdır. Lakin adaptasiyanın özünəinam ilə əlaqəsi tədqiq olunmamışdır. Şəxsiyyətin iradi keyfiyyətlərinin inkişafı onun idmanla məşğul olma dərəcəsindən asılıdır. Psixoloqlar idmanı şəxsiyyətin düzgün formalaşmasında böyük rolu olduğunu qənaətdədilər. İdman sağlamlıqla yanaşı şəxsiyyətin formalaşmasında ayrılmaz hissəsidir.

Özünəinamın idmançının intellektual səviyyəsi ilə arasındakı bağlılıq da araşdırılmışdır. Bu zaman öyrənilmişdir ki, intellektual səviyyənin təsirindən danışmaq özünəinam probleminə aydınlıq gətirmir. Burada emosional oyanıqlıq da mütləq faktor kimi çıxış edir. İntellektual səviyyənin inkişaf etdirilməsi psixoloji hazırlıqla və özünəinam iradi keyfiyyəti ilə aparıcı halqadır. Şəxsiyyətin formalaşması qətiyyətlik, dözümlülük, israrlıq, inadkarlıq kimi iradi keyfiyyətlərin inkişafından asılıdır. Bu keyfiyyətlər daha çox peşəkar idmançılarda müşahidə edilir. Qarşıya qoyulmuş hədəf bu keyfiyyətlərin israrı ilə əldə olunur. A.L.Popov haqlı olaraq birdirmişdir ki, idmançada şəxsi keyfiyyətlərin inkişafı psixoloji xüsusiyyətlərin tərbiyəsi olunması deməkdir.

Özünəinam insanın qabiliyyətləri ilə bağlı düzgün məlumatlara sahib olmasını və güclü tərəflərinə güvənməsini təmin edir. Özünəinamı yüksək olan idmançılar çətin bir vəzifənin öhdəsindən rahatlıqla gələ bilirlər. Bu şəxslər adətən özlərindən əmin olduqları üçün varlıqlarını hamıya hiss etdirirlər. Özünəinamı yüksək olan idmançılar istənilən qrupda asanlıqla önə çıxırlar. Bu şəxslər şəxsi həyatlarında düşüncələrindən daha əmin olurlar. Hisslərini bilmək şəxsiyyət üçün sərhədlərini bilməkdir. Özünəinamı inkişaf etmiş idmançılar sərhədlərini müəyyənləşdirməkdə çətinlik çəkmirlər. İdmançılar dərk edirlər ki, özünəinam məqsədə çatmaq və həyatda uğur qazanmaq üçün vacib xüsusiyyətlərdən biridir. Məlumdur ki, insan yeni uğurlara imza atdıqca özünəinamı artır və daha yaxşı hiss etməyə başlayır. Uğursuzluq yaşayan insanlarda isə özünəinamı sarsılır və daha pis hiss edirlər [31].

Diqqətin formalaşması ilə idmançı daim öz üzərində işləyir yeni hədəfləri özüne məqsəd qoyur. Belə ki, diqqətin 5 növü vardır: həcmi, məzəkləşməsi, davamlılığı və keçirilməsi. Bunlar hər idmançada eyni səviyyədə inkişaf etmir. İdmançının və məşqçinin peşəkarlıq səviyyəsinə uyğun diqqətin səviyyəsi müəyyən

olunur. Diqqətin həcmi idmançının eyni anda əhatə edən cisimlərin sayından asılıdır. Əksər hallarda diqqətin həcmi ölçmək üçün taxistoskop adlanan cihazdan istifadə edirlər. Diqqətin həcmi qavranılan cisimlərin və hadisələrin nə qədər sıx olması ilə bağlıdır. Diqqətin davamlılığı isə onun bir hadisə və ya hədəf üzərində uzun müddət saxlanılmasından asılıdır. Tədqiqatlar göstərir ki, idmançının diqqətini yönəltdiyi hədəfdə yeni tərəflər, yeni əlaqələri aşkar etməyi bacarırsa onun diqqəti davamlı olur. Başqa sözlə demək olar ki, diqqətin yönəltdiyi hədəf özünəinamın köməyi ilə məzmun kəsb edərsə idmançı tərəfindən daha tez qavranılır. Diqqətin dəyişkənliyini nəzərə alaraq məşqçi hər 10 – 15 dəqiqədən bir yeni hədəfləri diqqət mərkəzinə gətirməlidir. Diqqətin paylanması məşqçi bəzən eyni anda 2 və daha artıq hədəfi göstərərək idmançıda çaşqınlıq yaratmağı bacarmalı ona 1 hədəfə köklənməyi öyrətməlidir. Diqqətin paylanmasının əsas şərti idmançıya bir hərəkətin avtomatlaşdırılması aşılmalı digər hərəkət isə şüurlu bir şəkildə öz sırasını gözləməlidir. Diqqətin paylanması idmançıda yorğunluq və stress halında dəyişkənlik göstərməklə yanaşı hədəf istiqamətinin dəyişilməsi ilə də nəticələnə bilər. Şüurlu bir şəkildə diqqətin bir obyektə digərinə və ya hədəfə doğru sürüşməsidə məşqçi tərəfindən idmançıya izah edilməlidir. Peşəkar idmançı özünəinamın inkişafı ilə diqqətini daim hədəf üzərinə kökləyir. Diqqətin mərkəzləşdirilməsi həm fizioloji həm də beyində dominant bir hadisə olaraq cərəyan edir. Diqqətin yayınması isə idmançının şüurlu şəkildə etdiyi hadisə deyildir. İdmançı yarış zamanı ətrafda baş verənləri müşahidə edir və məşqçinin təlimatlarını dinləməyə çalışır. Özünəinamın inkişaf etdirilməsi ilə idmançı özünə və öz gücünə tam əminliklə yarışda iştirak edir. Diqqətin yayınmasının bir digər səbəbidə dalğınlıqdır. Dalğınlıq deyəndə idmançının diqqətinin cəmlənə bilməməsi nəzərdə tutulur. Dalğınlıq iki şəkildə ayırd edilir. Birincisi ixtiyari diqqətin zəifləməsi ilə ifadə olunan dalğınlıq. Bu zaman idmançı diqqətini müəyyən hədəf üstündə cəmləşdirə bilmir, onun diqqəti davamsız olur və tez – tez yayınır. Bunun başlıca səbəbi yorğunluq, idmançıya təsir edən güclü xarici amillər, xəstəlik, ixtiyari diqqətin düzgün təbiyə və təşkil olunmamasından irəli gəlir. İkinci halda dalğınlığın güclü bir şəkildə hədəfə doğru mərkəzləşməsi göstərilir. Bunun sayəsində idmançı ətraf qıcıqlardan tam azad olur və hədəfə köklənə bilər.

L.S.Viqotski diqqət haqqında qeyd edir ki, diqqət idmançının genetikasından gəlməklə yanaşı və uşaq yaşlarında formalaşdırılmasından asılıdır. Məktəb yaşlarından şəxsiyyətin diqqət üzərində formalaşdırılması prosesi başlamalıdır. Məktəblərdə təlim – tərbiyə işinin təşkili zamanı hər bir şagirdin diqqətinin yaş və fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Təlim – tərbiyə işinin təşkili zamanı müəllimin bir digər vəzifəsi şagirdlərdə özünəinamın və diqqətin inkişaf etdirilməsidir [32].

İdmançı yarış zamanı öz duyğularını və hisslərini idarə etməyi bacarmalı özünəinamını nəzarət altında saxlamalıdır. Həddin artıq duyğulara qapılmamalıdır. Müasir psixologiyada duyğuların təsnifatını müxtəlif prinsiplər əsasında aparırlar. Duyğuların şəxsiyyət üzərində təsirini 2 cür təzahür edirlər. Bunlar distant və kontakt duyğulardır. Kontakt duyğular dad və dəri duyğuları, distant duyğular isə görmə, eşitmə və iybilmə duyğularıdır. İdmançı duyğuları ilə yarış fəaliyyətini tənzimləyir və hədəfə doğru düzgün qərarlar verməyi bacarır. Özünəinamının inkişafı üzərində daim çalışan idmançı analizatorların mütləq həssaslıq səviyyəsini müəyyən edir.  $E=1/P$  düsturu ilə onun dərəcəsi məşqçi tərəfindən öyrənilir. E – mütləq həssaslıq, P – isə qıcaqlandırıcının mütləq həddidir. Peşəkar idmançının qavrayış xüsusiyyətləri fərqlidir. Qavrayış iki növdə təsnif olunur: ixtiyari və qeyri – ixtiyari qavrayış. Müşahidə ixtiyari qavrayış olaraq idmançının bir neçə xüsusiyyətini özündə əks etdirir. Bu zaman subyekt müşahidə olunan münasibətdə heç bir fəallıq göstərmir. Duymaq və hiss etmək qabiliyyəti insanlara anadan gəlmə xas olan bir xüsusiyyətdir. Bu proses həyat fəaliyyətinin genişlənməsi ilə bağlı olaraq inkişaf edir. Duyğu və qavrayış ümumi idrak prosesləridir. Ətraf mühitin dərkə duyğu və qavrayışdan asılıdır. Belə ki, məşqçi tərəfindən verilən hərəkətlər idmançı tərəfindən tamami ilə başa düşülməli və məşqçidə şüurlu şəkildə yerinə yetirməyi tələb etməlidir. Bütün hərəkətlər diqqətlə öyrənilməli və vərdiş dərəcəsinə çatdırılmalıdır. Tələb olunan hərəkətlərin idmançı tərəfindən mexaniki surətdə öyrənilməsinə yol verilməməlidir, psixoloji tələblər idmançının düşünməsinə səbəb olmalıdır.

Psixoloji hazırlığın və özünəinam iradi keyfiyyətinin inkişaf etdirilməsində idman oyun növlərində böyük rolu vardır. Xüsusən futbol, basketbol, voleybol və bənzər oyunlar ölkəmizdə çox geniş yayılmışdır. Həmçinin bu oyunların tərbiyəvi əhəmiyyəti böyükdür. İdman oyunlarının həm də kollektivçilik və intizamlılıq faydası vardır. Şəxsiyyətin düzgün formalaşmasından idman oyun növlərində istifadə olunur. Bu oyunlarda qaçmaq, tullanmaq, alət ilə davranış qaydaları, topu yoldaşa vermək, topun rəqibdən alınması uğrunda mübarizə aparmaq. İdman oyunlarının bir digər psixoloji hazırlıq keyfiyyəti onun həyəcanlı dəqiqələr ilə dolu olmasıdır. Bu yalnız oyunçuların özləri üçün deyil həm də tamaşaçılar üçün keçərlidir. Açıq havada keçirilən yarışlar idmançıların sağlamlığı üçün və orqanizmini möhkəmləndirmək üçün əsas vasitə hesab olunur.

Özünəinam iradi keyfiyyəti yüksək olan idmançıların sosiallaşması daha rahat olur. Bu cür münasibətlər sosial psixologiyada şəxsiyyətlər arasındakı münasibətlər adlanır. Şəxsiyyət arasındakı münasibətlər fərdlərin bir – birini qavraması şəraitində mümkün olur. Şəxsiyyətlər arasındakı münasibətlər insanların bir – birini qavraması və başa düşməsi sistemindən ibarətdir. Bununla yanaşı şəxsiyyətlər arasındakı münasibətlərin qurulması subyektiv psixoloji amillər psixologiyasında iz buraxır. Məhz buna görə də idmançı daima münasibətdə olduğu şəxslərin subyektiv mövqeyini öyrənməyə çalışır. Bu vasitələr köməyi ilə idmançının münasibətdə olduğu şəxsin kim olduğu və yaxud həmin şəxsin hissləri, ictimai münasibətləri aşakara çıxır. Amerikalı psixoloqlar insan münasibətləri haqqında tədricən zəngin məlumatlar toplamış və sosial sxem adlandırmışlar.

Fiziki tərbiyə pedaqoji təsirlər sistemində ayrıca müstəqil istiqamət kimi mövcud ola bilməz. Bütün başqa pedaqoji təsirlər də fiziki tərbiyəyə kömək etməyə bilməz; tərbiyənin müsbət səmərəsi məqsədyönlü səylərin kompleksliyindən və ya başqa sözlə onların birləşdirilməsindən asılıdır. Bu cür pedaqoji prosesin planlaşdırılmasına bir növ çertyoj kimi formalaşan şəxsiyyətin müəyyən edilmiş modeli kimi baxılmalıdır. Bu mənada məktəbdənkənar iş məktəbdə aparılan işə nisbətən bir qədər üstünlük kəsb edir. Psixoloji hazırlığın təməli məhz məktəbəqədər təhsil sistemindən başlayır. İdmanla məşğul olan şagirdlərin müəyyən olunması

onlarla profilaktik işlərin aparılması müəllim heyətinin əsas istiqamətlərindəndir. Uşaqların müəyyən kontingenti bir sıra illər ərzində məktəbin təsiri dairəsində olur: demək olar bütün il ərzinin günün çox hissəsində məktəb uşaqlara təsir göstərərək bu təsir vasitələrini ahəngdar şəkildə dəyişdirə bilər [33].

Beləliklə, dediklərimizi yekunlaşdırsaq belə nəticəyə gəlmək olar ki, idmançıların özünəinam iradi keyfiyyətinin inkişafı olduqla əhəmiyyətli və aktual bir məsələdir. Belə ki, idmançılarla bağlı istənilən problem birbaşa psixoloji hazırlıq və iradi keyfiyyətlər ilə sıx bağlıdır. Özünəinam şəxsiyyətin strukturunda əhəmiyyətli halqa olub idmançının professional sənətində böyük rol oynayır. Təhlillər göstərir ki, nəzəri terminlər ilə yanaşı praktiki təlimlərdə istifadə edilən özünəinamın inkişafında mühim rol oynayır. Şəxsiyyətin özünəinamının inkişafı üçün daha çox yaxınlarından aldığı motivasiya və qiymət daha əlverişlidir. İdmançının özünəinamı düzgün formalaşarsa o, öz hisslərini gizlətməkdən çəkinər və hisslərini biruzə verər. Özünəinam şəxsiyyətin dəyərlər sistemi, dünya görüşü və əqidəsindən asılı olaraq dəyişir.

İdman məktəblərində və gimnaziyalarda psixoloqun fəaliyyətinin genişləndirilməsi gələcək idmançıların yetişməsində və onların psixioloji hazırlığında və özünəinam keyfiyyətində mühim rol oynayır.

## II FƏSİL

### ÖZÜNƏ İNAM İRADİ KEYFİYYƏTİNİN İDMANÇILARIN PSIXOLOJİ

#### HAZIRLIĞINDA ROLU

##### 2.1. Özünəinam probleminə metodoloji yanaşma

Hər şeydən əvvəl qeyd etmək lazımdır ki, psixoloji təhsil xidməti anlayışının əsl mahiyyəti iradi keyfiyyətlərin inkişafı ilə bağlıdır. Psixoloji xidmət və idmanda praktik psixoloqun işinin eyni olması haqqında yanlış təsəvvürlər təkzib edildi. İ.V.Dubroviyanın qeyd etdiyi kimi, idmanda psixoloji xidmət sisteminin hər bir aspektinin – elmi, tətbiqi, əməli və təşkilati aspektin xüsusi məqsəd və vəzifələri vardır ki, onların da həlli icraçıdan xüsusi peşəkar hazırlıq tələb edir. Elmi aspekt nəzəriyyəsinə görə idman psixoloji xidmətinin nəzəri – metodoloji problemlərinin işlənilib hazırlanması nəzərdə tutulur. Özünəinam iradi keyfiyyətinin düzgün işlənilib hazırlanması məşqədən hazırlıqdan başlanması daha məqsədə uyğundur. Elmi aspekt idman psixoloji xidmətinin nəzəri metodoloji problemlərinin işlənilib hazırlanmasını nəzərdə tutur. Bu istiqamətdə aparılan elmi araşdırmalarda psixodiyagnostika, psixokorreksiya və inkişafetdirici üsullar və uşaqlarla psixoloji iş proqramları nəzəri cəhətdən əsaslandırılır və işlənilib hazırlanır. Bu səbəbdən psixoloji xidmətin elmi aspekti, pedaqoji və yaş psixologiyasının əsas istiqamətlərindən biri kimi, məhz nəzəri – tətbiqi istiqamətə keçir. Burada əsas vəzifə idmançının psixoloji inkişaf qanunauyğunluqlarını, onun bir şəxsiyyət kimi formalaşması xüsusiyyətlərini öyrənməkdən ibarətdir. Elmi – tətbiqi xarakter daşıyan belə tədqiqatlar akademik araşdırmalardan fərqlənir. Akademik araşdırmalardan fərqli olaraq, elmi – tətbiqi tədqiqatlarda yalnız və ya digər psixoloji mexanizm və qanunauyğunluq deyil, həm də konkret fərd – idmançı kontekstində bu mexanizm və qanunauyğunluqların istifadəsi üçün lazımi psixoloji şərait müəyyənləşdirilir. Beləliklə, elmi aspektin əhəmiyyəti göz qabağındadır. Bundan başqa, bu istiqamətdə elmi tədqiqatların aparılması psixoloji xidmətin elmi – nəzəri səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün çox



vacibdir. Burada özünəinam iradi keyfiyyətinin inkişafında rast gəlinən digər aspekt isə tətbiqi aspektdir. Tətbiqi aspekt psixoloji biliklərin bütün səviyyə və istiqamətlərdə təhsil işçiləri tərəfindən istifadə olunmasını nəzərdə tutur. İdmanda psixoloji xidmətin lazımı elmi – metodik səviyyədə təşkil olunmasında tətbiqi aspektik rolü çox böyükdür. Bütünlükdə təlim – tərbiyə prosesinin psixoloji təminatı tədris proqramlarının tərtib olunması, dərsliklərin yazılması, psixoloji üzrə didaktik və metodik materialların işlənilib hazırlanması tətbiqi aspektin əsas vəzifələridir. Göründüyü kimi, tətbiqi aspektdə psixoloji biliklərin təhsil işçiləri və idman mütəxəssisləri tərəfindən istifadə olunması nəzərdə tutulur. Bu istiqamətin əsas iştirakçıları – tərbiyəçilər, müəllimlər, metodistlər, məşqçilər və təlimçilərdir. Yerli psixoloqlar hələ 60 – cı illərdə bu aspektdən müəyyən nəaliyyətlər əldə etmişdir. Ş.Ağayev, Ə.Əlizadə, M.Həmzəyev hazırlıq qrupları və təlim məşğələlərində psixoloji hazırlığın və özünəinamın dərs vəsaitlərini işləyib hazırlamışlar. Əməli aspekti qeyd etmək lazımdırsa burada psixoloji xidmətin bu aspekti uşaq gimnaziyalarda və məktəbtəblərdə uşaqların psixoloji keyfiyyətlərini formalaşdırılmasında həll edici rol oynayır. Onun vəzifəsi konkret psixoloji problemləri həll etməsidir. Yeni üsulların hazırlanması, psixi qanunauyğunluqların öyrənilməsi onların iş səlahiyyətinə daxil deyildir. Bu məlumatları psixolo – pedaqoji elm təklif edir. Lakin onlar isə elmin bu gün təklif etdiyi informasiyadan peşəkar sürətdə istifadə etməlidirlər. Bu o, deməkdir ki, əməli aspekt də tətbiqi aspekt kimi elmi araşdırmalara arxalanmalıdır. Rusiya eksperimentləri göstərir ki, psixoloji xidmətin tətbiqi və əməli aspektləri bütövlükdə elmi aspektin inkişafından asılıdır. Elmi aspekt nəzəri konsepsiyayı müəyyənləşdirir, bunun əsasında isə təhsil sistemində psixoloji xidmətin məqsəd və vəzifələri, məzmun və funksiyaları modeli işlənilib hazırlanır. Təhlil etdiyimiz konsepsiyada psixoloji təhsil xidmətinin elmi əsasını Rusiya psixologiyasında insan psixologiyasının inkişafı və sosial mahiyyəti haqqında işlənilib hazırlanan fundamental nəzəri müddəalar təşkil edir. Bu nəzəri təsəvvürlərə əsasən, şəxsiyyət bütöv bir psixoloji sityukturdur. Bu struktur ictimai idrak və davranış normalarına yiyələnmək əsasında insanın bütün həyatı prosesində formalaşır. Psixoloqlardan L.İ. Bojoviç, L.S. Vıqotski, A.Y. Zaporojes, A.N.

Leontyev öz araşdırmalarında qeyd edirlərki özünəinam iradi keyfiyyəti sağlam və peşəkar idmançının ayrılmaz hissəsidir. Peşəkar idmançıların ortaq psixoloji halı onların özünəinamı və öz gücünəinamının oxşar olmasıdır. Yəqin ki, psixi cəhətdən sağlam olan hər bir insan şəxsi və peşəkar kamilliyin ən uca zirvələrini belə fəth etməyə qadirdir. Lakin hərəkəs buna nail ola bilmir. Buna səbəb kimi dəyişgən psixoloji hal və ətraf mühitin təsirini göstərə bilərik. Təlim və tərbiyədə fərdi yanaşma heç də o demək deyildir ki, idmançı digər yoldaşlarından kənarda ayrılıqda, fərdi şəkildə məşq etməlidir. Bu hər bir idmançının fərdi – psixoloji xüsusiyyətlərinin onun şəxsiyyətinin formalaşmasına təsir göstərən spesifik şəraitin peşəkar şəkildə öyrənilməsi və elmi cəhətdən əsaslandırılması deməkdir. İdmançının fərdi xüsusiyyətləri dedikdə, onun şəxsiyyət kimi digərlərindən fərqləndirən xüsusiyyətləri nəzərdə tutulur. Eyni məqsədlər, proqramlar, təlim və tərbiyə üsullarına baxmayaraq bütün idmançılarda fərdi xüsusiyyətlər, fərdi özünə və özgücünə inamı görürük. Zaman keçdikcə, idmançının peşəkarlıq dərəcəsi artdıqca onun psixoloji və iradi keyfiyyətləri daha parlaq və daha əhəmiyyətli olur. Burada bir daha psixologiyanın fərdi yanaşması meydana çıxır. Fərdi inkişaf üsullarından idmançının imkanlarının aşkara çıxarılması, onun şəxsi fəallığının möhkəmlənməsi, şəxsiyyətin təkrar olunmazlığının vurğulanması bu mənada fərdi yanaşma üsulu ilə peşəkar idmançının formalaşdırılması zamanı vurğulanmalıdır. Məşqçilər bilməlidir ki, hər bir idmançının bacarıqlarını inkişaf etdirmək və şəxsiyyətin güclü tərəfinə çevirmək lazımdır. Ümumiyyətlə idmançının bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi həmişə onun xüsusi, yalnız ona məxsus olan xüsusiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi ilə əlaqədar olmalıdır. Ən başlıcası odur ki, idmançının fərdi xüsusiyyətləri ilə mübarizə aparmamaq, onları inkişaf etdirmək, idmançıların şəxsi potensial imkanlarını öyrənmək və təlim, tərbiyə işini fərdi inkişaf prinsipi üzərində qurmaq lazımdır. İdmançıların psixi inkişafının təhlili praktik psixoloqlar üçün çox vacib olan bir nəticəyə gəlməyə imkan verir: psixi inkişafın hər bir yaş mərhələsində yaranan daxili hazırlıq realizə olunduğundan qat – qat zəngindir. Başqa sözlə deyə bilərik ki, idmançının intellektual imkanlarının yalnız bir hissəsi səmərəli şəkildə realizə olunur. Bu imkanların aşkara çıxarılması idmançının ahəngdar və hərtərəfli inkişafı üçün

zəminin hazırlanması deməkdir. Beləliklə, idmançının psixoloqunun vəzifəsi – hər bir idmançının maraq və bacarıqlarını, bütövlükdə onun şəxsiyyətini, özünütərbiyə və özünütəşkilətmə imkanlarını inkişaf etdirmək üçün fərdi, spesifik üsullarının tapılmasıdır. Ən əsası odur ki, psixoloq və məşqçilər idmançının həyat şəraiti, tərbiyəsi, yaşı, cinsi və fərdi xüsusiyyətləri, böyüklər və yaşlıları ilə qarşılıqlı əlaqəsi baxımından bir şəxsiyyət kimi formalaşan fərdi xüsusiyyətlərini tapa bilsinlər və gələcək iş planlarını bu zəmində qursunlar.

Gimnaziyalar və idman məktəblərində praktik psixoloqun fəaliyyəti psixoloji xidmətin ümumi məqsəd və vəzifələri ilə müəyyənləşir, lakin hər dəfə psixoloji müdaxilə və psixoloji kömək tələbatları ilə istiqamətlənir. İdman məktəblərində praktik psixoloqun işi idman müəssisəsində psixoloji xidmətin özəyini təşkil edir. Praktik psixoloji xidmət sisteminin əsas obrazı idmançı ilə işdir. Psixoloqun fəaliyyəti yalnız idmançının şəxsi və intellektual inkişaf xüsusiyyətlərini, məşq prosesindəki nöqsanların psixoloji səbəblərini aşkara çıxarmağa deyil, həm də bu nöqsanları aradan qaldırmaq üçün profilaktik tədbirlər görməyə məşqçinin yönləndirilməsindən ibarətdir. Burada məşqçi ilə psixoloqun birgə fəaliyyəti və səyi meydana çıxır.

Məşqçinin peşəkarlaşması həm də onun psixoloji hazırlıqla bağlı maariflənməsindən asılıdır. Bu istiqamətdə məşqçinin vəzifəsi psixoloq ilə idmançının ehtiyac zərurətini formalaşdırmaq, onları öz inkişaf naminə işə cəlb etmək, hər bir məşğul olanın təcrübəsinə əsaslanaraq idmançının psixi inkişafı üçün şərait yaratmaq, idmançının və əqlin inkişafında yarana biləcək qüsurları vaxtında aşkara çıxarmaq və məlumat verməkdir.

Məşqçinin idmançı üzərində bir digər işi isə psixodiagnostik işdir. Bu istiqamətin vəzifəsi – idmançının psixoloji – pedaqoji cəhətdən dərinlən öyrənilməsi, fərdi xüsusiyyətlərinin aşkara çıxarılması, təlim və məşqlərdə nöqsanların səbəbinin müəyyənləşdirilməsidir. İdmançının psixoloqunun səlahiyyət və vəzifələrinə, həmçinin idmançının psixi inkişaf xüsusiyyətlərinin aşkara çıxarılması, müəyyən psixoloji yeni törəmələrin formalaşması, idmançının bilik, bacarıq və vərdişlərinin, şəxsiyyətlərarası münasibətlərinin səviyyəsinin yaş meyarlarına, cəmiyyətin

tələblərinə uyğun gəlməsi və s. daxildir. Məhz buna görə də psixodiagnostika ayrı – ayrı idmançıların təlim və tərbiyəsində meydana çıxan problem və çətinliklərin psixoloji səbəbini aşkara çıxaran, idmançıların maraq və bacarıqlarının inkişaf xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirən fəaliyyət növü kimi psixoloji məktəb xidmətinin diqqət mərkəzində durur və öz spesifik əlamətləri ilə fərqlənir. K.M.Qureviçin fikrincə psixodiagnostikanın vəzifəsi – idmançının fərdi – psixi xüsusiyyətləri haqqında idmançının özü üçün və onunla işləyən məşqçi və təlimçi üçün faydalı olan informasiya verməkdir. Psixodiagnostika idmançı psixologiyasında öz prinsipial xüsusiyyətləri ilə seçilir. Xarici və yerli psixoloqların bir sıra tədqiqatlarında psixodiagnostikanı elmi – tədqiqat və elmi – praktik psixodiagnostika növlərinə ayırmaq zərurəti qeyd olunur. Elmi – praktik psixodiagnostika ictimai təcrübənin müxtəlif məsələlərinə istiqamətlənir; bütünlükdə, bu – hərtərəfli və ahəngdar inkişaf etmiş idmançı formalaşdırır. Psixoloq tədqiqatçıları ilə idmançı psixoloqlarının diaqnostik işinin arasında müxtəlif fərqlərin olmasını xüsusi qeyd etmək lazımdır. Belə ki, Y.Şvantsara bildirir ki, müxtəlif idmançı müəssisələrində əməli problemlərlə məşğul olan psixoloqların əsas vəzifəsi - müxtəlif psixoloji məlumatların toplanması, tədqiqata səbəb olan suallara cavab axtarılması və buradan doğan yeni sualların araşdırılmasıdır. Başqa sözlə desək, psixoloqların bir hissəsinin məqsədi psixi inkişafın müəyyən qanunauyğunluqlarını öyrənməkdirsə, digər hissəsinin məqsədi müəyyən psixoloji hadisələrin səbəbini araşdırmaqdır. Bu zaman səbəblərin diaqnostikası praktik psixoloq üçün əsas məqsəd deyildir çünki diaqnostika həmişə əsas vəzifəni – idmançının bu və ya digər bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi üzrə tövsiyələrin işlənilməsi, hazırlanması, inkişafdakı çətinlik və nöqsanların aradan qaldırılması və s. kimi vəzifələri həll edir. Q.Vitslak 1986-cı ildə qeyd etmişdir ki, idman məktəblərində psixodiagnostika pedaqoji problemlərlə sıx bağlı olmalıdır. Bu onun əsas mənasıdır, çünki psixodiagnostika nəticədə daha səmərəli pedaqoji təsir vasitəsinin seçilməsini və əlverişli psixoloji şəraitin yaradılmasını nəzərdə tutur. Psixoloji hazırlılığın idmançının əsas məşqinin tərkib hissəsi olması rolunda məşqçi və psixoloq birgə plan hazırlamalı və onu idmançı üzərində tətbiq etməlidirlər. Elmi problemlərin təhlili və praktik psixoloqların iş təcrübəsinin ümumiləşdirilməsi

göstərir ki, psixoloji hazırlıq çərçivəsində söhbət yalnız diaqnostikadan, korreksiyadan və ya inkişafdən gedə bilməz. Burada yalnız diaqnostika – korreksiya, diaqnostik – məşq istiqamətlərindən vahid iş istiqaməti kimi söhbət açmaq olar. D.B.Elkonin qeyd edirdi ki, idmançıların seçilməsinə deyil, onların psixi inkişafının gedişinə nəzarət edən və onu aşkara çıxaran qüsurları təshih etməyə yönələn xüsusi diaqnostika zəruridir. O, göstərirdi ki, inkişaf prosesi üzərində nəzarət xüsusilə ciddi olmalıdır ki, inkişafda meydana çıxan qüsurlar mümkün qədər tez təshih olunsun. Bundan başqa idmançıların psixoloqu idmançı üzərində eksperiment aparmaqdan çəkinməməli, idmançı üzərində testlər aparmalıdır. Çox vacibdir ki, psixoloq idmançının inkişaf tarixi haqqında məlumatlara malik olsun, çünki məhz bu gələcək məlumatların əsas mənbəyi, tədqiqat fonu olacaqdır. L.S.Vıqotski yazırdı: İdmançıların inkişafının elmi tarixçəsini tərtib etmək üçün əsas şərt – bu inkişaf və tərbiyə tarixçəsinin səbəbiyyət prinsipi üzərində qurulmasıdır. İdmançının inkişafındakı hər yeni dövrü özündən əvvəl gələn dövrün məntiqi davamı kimi başa düşmək lazımdır. Psixoloji hazırlığın hər bir problemini aydınlaşdırdıqdan sonra psixoloq idmançının təlim – tərbiyəsindəki, inkişafındakı nöqsanların səbəbi haqqında idmançının potensial imkanları, meyl və maraqları haqqında məşqçilərə və təlimçilərə mülahizələr irəli sürür. Yadda saxlamaq lazımdır ki, tədqiqatın gedişində cəld taktika zəruridir. Belə ki, psixoloq əldə etdi yeni məlumatlar, əlavə göstəricilər, bu və ya digər tapşırığı yerinə yetirərkən idmançının göstərdiyi nəticələr əsasında ilkin mülahizələri dəyişərək yeni fərziyyələr irəli sürə bilər. Düzgün tədqiqat işinin seçilməsi ən çətin mərhələlərdən biridir. Məhz burada praktik psixodiaqnostikanın özünəməxsusluğu daha parlaq təzahür edir. Diaqnostik – korreksiya və diaqnostik – inkişaf üsulları bir çox mübahisələrə və fikir ayrılığına səbəb olur. Bu da aydındır, çünki psixoloji hazırlıq və özünəinam iradi keyfiyyətinin inkişafı o, zaman effektiv ola bilər ki, psixoloq zəruri və etibarlı psixodiaqnostik vasitələrlə təmin olunsun. N.N.Obozov böyük təcrübə əsasında belə bir nəticəyə gəlmişdir ki, idmançılar ilə iş zamanı psixi diaqnostikadan istifadə olunması zərurəti tətbiq olunan üsulları, onların hazırlığını, alınmış nəticələrin izahatını yenidən nəzərdən keçirməyi tələb edir. Elmi – praktik psixodiaqnostika elmi – tədqiqat psixodiaqnostikasından fərqli olaraq, vaxt

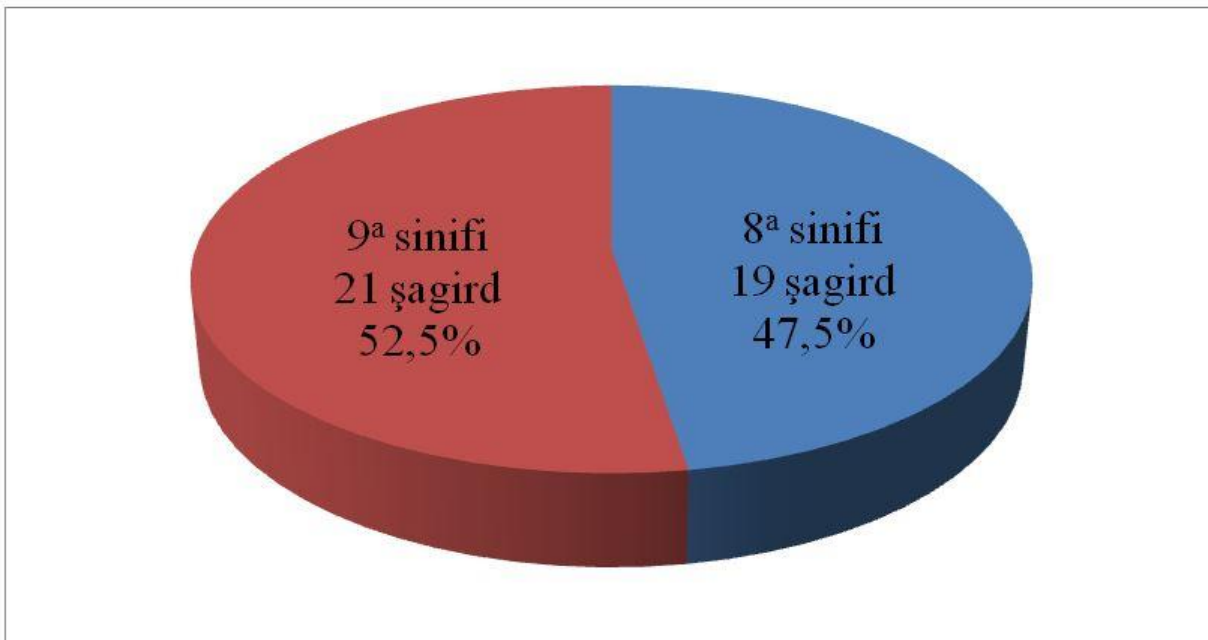
və insan sərflərinə yol verə bilməz. Klassik psixologiyada işlənilib hazırlanmış metodikalar yenidən modifikasiya olunmalıdır, çünki onlar real şəraitdə yaşayan bütöv, konkret insanın öyrənilməsi üçün nəzərdə tutulmamışlar. Bundan başqa bu metodikalar çox böyük və geniş, vaxt etibarlı ilə uzun olduğu üçün hər gün yüzlərlə problemlə qarşılaşan praktik psixoloq üçün əlverişli deyildir. Praktik psixoloji həllər idmançı üçün əlverişli olmalı onun özünəinam və özgüvənəinam halını yaxşılaşdırmalı və inkişaf etdirməlidir. Burada məşqçi və psixoloq idmançıya fərdi yanaşmalıdır. Fərdi yanaşmanın əsas vəzifələri – idmançının imkanlarının, fərdi inkişaf üsullarının tam aşkara çıxarılması, onun şəxsi fəallığının möhkəmlənməsi, şəxsiyyətin təkrarolunmazlığının qeyd olunmasıdır. Hər bir idmançının onun güclü tərəfinə çevrilə biləcək, inkişaf etdirilməsi lazım olan fərdi xüsusiyyəti vardır. Ümumiyyətlə idmançının qabiliyyətlərinin inkişafı həmişə yalnız ona xas olan xüsusi cəhətlərin inkişafı ilə əlaqədar olmalıdır. Fərdi xüsusiyyətlərlə mübarizə aparmaq başlıca iş deyil, onları inkişaf etdirmək, idmançıların potensial imkanlarını öyrənmək və tərbiyə işini fərdi inkişaf prinsipi üzərində qurmaq lazımdır [34].

Unutmaq lazım deyil ki, psixoloji hazırlığın mükəmməlliyi və özünəinam qabiliyyətinin inkişafı uğurun və yüksək nəticənin ilk addımıdır. Yeniyetmə və gənclər vaxtlarının böyük idmana sərf etməklə özlərində bir çox inkişafın nəticəsini görə bilirlər. Həm qələbə həm də məğlubiyyət birbaşa psixoloji hazırlıqla əlaqədardır. Yarış zamanı idmançıya həm texniki, taktiki həm də psixoloji kömək lazım olur. Məşq zamanı digər böyük məsuliyyət isə məşqçi üzərinə düşür. Məşqçi və psixoloqun birgə səyi nəticəsində idmançı daha özünəinamlı və hazırlıqlı olur. Məşqçilərin psixoloji mariflənməsi xüsusi ilə önəmlidir bunu həm də məşqçilərin vacib xidməti hesab etmək lazımdır.

## **2.2. Eksperimentin təşkili**

Tədqiqat işimizin obyektinə uyğun olaraq eksperimentimiz Bakı şəhərinin 252 sayılı orta ümumtəhsil məktəbinin VIII – IX sinif şagirdlərinin üzərində aparılmışdır. Eksperiment məktəbin direktoru və bədən tərbiyəsi müəllimlərinin

müşahidəsi ilə aparılmışdır. İlk öncə şagirdlər arasında sorğu keçirilmişdir. Onların psixoloji vəziyyəti və psixi halı öyrənilmişdir. Eksperimentimizdə 14 – 15 yaşlı VIII<sup>a</sup> və IX<sup>a</sup> sinif şagirdləri arasında iştirak etmişlər.



Şək. 2.1. Tədqiqatda iştirak edən şagirdlər (faizlə)

Şagirdlərin özünüqiymətləndirməsinin formalaşmasına təsir edən amilləri müəyyənləşdirmək üçün bir sıra testlərdən istifadə etmişik. İlk öncə şagirdlər ilə Dembo-Rubinşteyn testindən istifadə etdik. Bu testin adı 2 psixoloqun adı ilə bağlıdır. Tamara Dembo və S.Y.Rubinşteyn bu testin əsrəyə gəlməsində böyük araşdırmalar etmişlər. Onların fikrincə bu test xoşbəxtlik haqqında təsəvvürləri öyrənmək üçün tərtib olunmuşdur. Biz tədqiqat işimizdə bu testi müəyyən qədər dəyişərək ondan özünəinam qabiliyyətinin artırılması üçün istifadə etmişik. Test ilk dəfə 2 şkala üzrə keçirilsədə keçən dövr ərzində bir çox dəyişikliklərdən sonra 6 şkala üzrə keçirilir. Biz ilk öncə şagirdlərdə özünəinam, rəqibin qiymətləndirilməsi, yarışın əhəmiyyəti və idmançının iştirak arzusu, başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlərini öyrənmək üçün onlarla sorğu keçirdik. Sorğuda şagirdlərə aşağı, orta və yüksək olan seçimlər verilmişdir. Sorğunun nəticəsinə görə aşağıdakı göstəricilər formalaşmışdır.

Cədvəl 2.1.

cavablar	özünəinam qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi		
	aşağı	orta	yüksək
Şagirdlərin sayı	18	13	9

Şagirdlərdən özünəinam qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi ilə bağlı verilən suallara 18 nəfəri aşağı, 13 nəfəri orta, 9 nəfəri yüksək cavablarını vermişdir. Göründüyü kimi şagirdlərdən özünəinam qabiliyyətinin aşağı olması daha çoxdur. Motivasiya yüksəldikcə risk səviyyəsi aşağı düşür. Şagirdlər başa düşür ki, hər bir yersiz risk uğursuzluq gətirə bilər.

Cədvəl 2.2.

cavablar	rəqibin qiymətləndirilməsi		
	aşağı	orta	yüksək
Şagirdlərin sayı	14	19	7

Şagirdlərdən qarşıdakı rəqibin hazırlığının qiymətləndirilməsi üçün verilən suallara 14 nəfəri aşağı, 19 nəfəri orta, 7 nəfəri yüksək seçimini etmişdir. Burada rəqibin əvvəlki döyüşlərinin və yarışlarının müşahidə olunması və rəqibin hazırlığı ilə bağlı fikirlər irəli sürülmüşdür.

Cədvəl 2.3.

cavablar	yarışın əhəmiyyəti və idmançının iştirak arzusu		
	aşağı	orta	yüksək
Şagirdlərin sayı	14	17	9

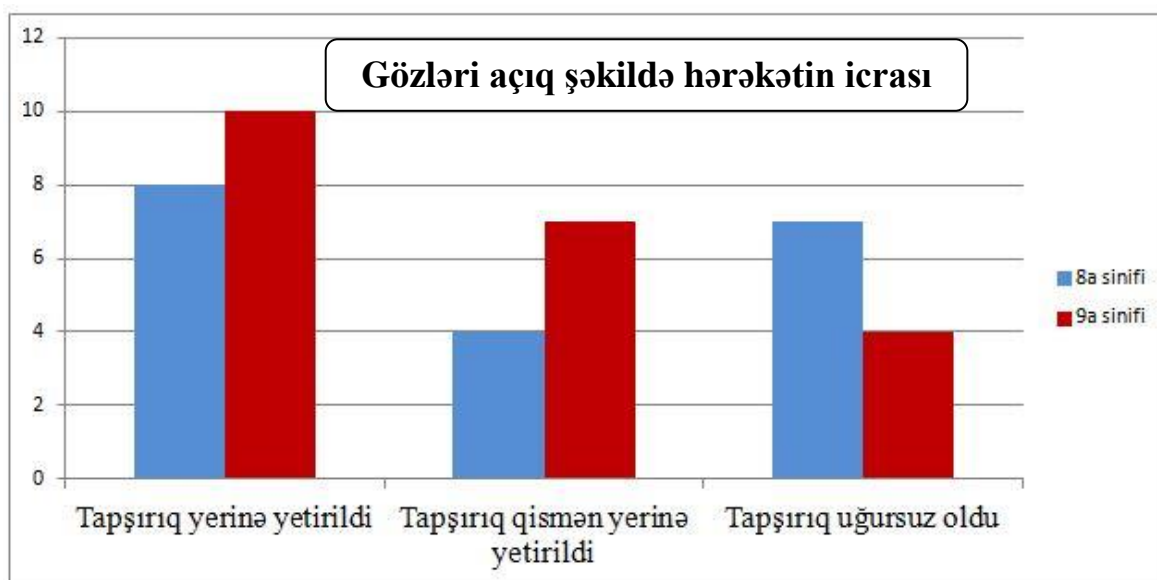


Şagirdlərdən yarışın əhəmiyyətini və idmançının iştirak arzusu ilə bağlı sorğu keçirmişik. 14 nəfər aşağı, 17 nəfər orta, 9 nəfər yüksək seçimlərini etmişdir. Burada yarışın idmançıların karyerasında əhəmiyyəti müzakirə olunmuşdur. Bəzi idmançılarda yarışın əhəmiyyət dərəcəsi daha çox üstünlük təşkil edir bəzilərinə isə əksinə. Peşəkar idmançılar əldə olunmuş uğurlar ilə kifayətlənməyib daha yüksək titullar üzrə mübarizə aparırlar. Bu həm də peşəkarlıq nümayişidir.

Cədvəl 2.4.

cavablar	başqalarının onun haqqında fikirlərinin əhəmiyyəti		
	aşağı	orta	yüksək
Şagirdlərin sayı	13	10	17

Şagirdlərə gözü açıq və bağlı olmaqla dəstəsiz atın üzərindən keçmə tapşırığı verilmişdir. Birinci mərhələdə şagirdlər gözləri açıq formada maneəni dəf etməyə çalışmışlar bu zaman şagirdlərdə aşağıdakı göstəricilər ortaya çıxmışdır.



Şək. 2.2.



Şək. 2.3.

Eksperiment keçirilməsi zamanı məktəbin bədən tərbiyəsi müəllimləri Əmirəhmədov Rafael və Aslanov Cavad müəllim yaxından iştirak və nəzarət etmişlər. Şagirdlərin yönləndirilməsinə və təhlükəsizlik qaydalarına ciddi riayət olunmuşdur. Şagirdlərə hərəkətin texnikası və icra olunma üsulu izah olunmuşdur. Şagirdlər arasında əsəb sisteminin oyanıqlıq səviyyəsi müəyyən olunmuşdur. Oyanıqlığın yüksək qüvvəsinə malik olan şagirdlər qıcığa, stimula güclü cavab reaksiyası verirlər. İşə tez girişirlər, yüksək nəticə əldə etmək arzusuna tez alışırlar, çalışqandırlar, möhkəmlik nümayiş etdirirlər və yüksək işləmək qabiliyyətinə malikdirlər. Bu hal sanqvinik və xoleriklərdə müşahidə olunur. Zəif oyanıqlığa malik olanlar qıcığa zəif və gec reaksiya verirlər, yavaşdırlar, ləngimə vəziyyətinə tez çatırlar, işə gec qoşula bilirlər, tez yorulurlar, dözümlü deyillər, yaxşı nəticə göstərməyə meyilli deyillər. Fleqmatiklərdə və melonxoliklərdə müşahidə olunur. Orta oyanıqlıq isə bu ikisinin arasındadır. Əsəb sisteminin ləngimə səviyyəsinə malik olanlarda ləngimə ən yüksək səviyyədədir, qıcıqlar, stimullar tez sönür, özünənəzarət

edir, ehtiyatlıdır, davranış reaksiyalarında soyuqqanlıq nümayiş etdirirlər. Fleqmatiklərdə müşahidə olunur. Zəif ləngilə səviyyəsinə malik olanlar qıcığa verdiyi cavablara impulsiv reaksiyalar verirlər, davranış reaksiyalarına zəif nəzarət edirlər, özünə qarşı tələbkar olmayıb güzəştliidlə, adi qıcıqlara belə asta, gec reaksiya verirlər, onlara müəyyən tormozlayıcı halət xasdır. Melonxoliklərdə müşahidə olunur. Orta ləngimə səviyyəsində hər ikisinin xüsusiyyətləri müşahidə olunur. Əsəb sisteminin mütəhərrik səviyyəsi yüksək mütəhərrik səviyyəsinə malik olanlar əsəb prosesinin birindən o birinə - oyanıqlıqdan ləngiməyə, ləngimədən oyanıqlığa asanlıqla keçirlər. Bunun nəticəsi kimi bir işdən başqasına tez və asanlıqla keçirlər, qərar verə bilirlər, davranışlarında cəsərtlidirlər. Sanqvinik və xolerikdə müşahidə olunurlar. Aşağı mütəhərrikliyə malik olanlar tez və gözlənilməz dəyişiklikləri sevmirlər, stereotipləri dəyişə bilmirlər. Yeni hərəkətlərlə köhnələri arasında müvazinət qura bilmirlər, tarazlığı itirirlər. Melanxolik və fleqmatiklərdə müşahidə olunur. Şagirdlərin özünəinam səviyyələri ilə yaş arasında heç bir dürüst və əhəmiyyətli əlaqə mövcud deyildir. Lakin rəqibin imkanlarının qiymətləndirilməsi baxımından yeniyetmələrlə böyüklər arasında fərqlər vardır. Bu cavablarla yaş arasında mənfi korrelyasiya əlaqələrinin mövcudluğu onu göstərir ki, yaş artdıqca şagirdlər rəqibin imkanlarını daha aşağı qiymətləndirirlər. Ehtimal etmək olar ki, onlar əslində rəqibin imkanlarını şişirtmir, daha real, daha adekvat qiymətləndirirlər. Yarışın əhəmiyyəti və idmançıların yarışda iştirak etmək arzusu ilə bağlı yeniyetmə və böyüklərin cavablarında da müsbət asılılıq meydana çıxmışdır. Yəni yaş artdıqca idmançılar üçün yarışın əhəmiyyəti və buna uyğun olaraq yarışda iştirak etmək arzusu da artır. Yeniyetmə və böyüklərdə başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlərlə bağlı fərqli cavablar verirlər. Statistik təhlil göstərir ki, yaş artdıqca idmançılar başqalarının onlar haqqında o qədər də yüksək fikirdə olmadıqlarını söyləyirlər. Həqiqətən də psixologiyada çoxdan məlumdur ki, özünəinamı aşağı olanlar psixoloji müdafiə mexanizləri qanunlarına əsasən özləri yüksək (şişirdilmiş) qiymətləndirilir. Rəqibinə münasibətlə də özünüqiymətləndirmə arasında dürüst fərqlənmə vardır. Onlar arasında mənfi asılılıq onu göstərir ki, özünü həddən artıq yüksək qiymətləndirənlər tənqidi fikirdən uzaq olduqları üçün



rəqiblərinin də imkanlarını düzgün təhlil edə bilmir və onları aşağı qiymətləndirirlər [35].

Özünəinam şəxsiyyətin strukturunda əsas komponentlərdən biri olub, özünü qiymətləndirmə ilə sıx bağlıdır. Sorğular nəticəsində yeniyetmə və böyük yaşlı idmançılarda özünəinama və psixoloji hazırlığa təsir edən amillərin inkişaf etdirilməsi və mənfi təsir edən amillərin müəyyənləşdirilməsinin önəmi birdaha öz əksini tapmışdır. Emosionallıq baxımından aşağı (31%), orta (38,3%), və yüksək (30,4%) göstəricilər arasında demək olar ki, fərq yoxdur, onlar təxminən bərabərdirlər. İradə baxımından isə idmançılar daha çox orta səviyyəyə malikdirlər - 51,3%. Yüksək iradəyə malik olanlar isə yarıdan az, cəmi 43,5% - dirlər.



Şək. 2.4.

Təhlildən idmançıların introvert, ekstrovert və ambivert tipləri müəyyənləşdirilmişdir. Lakin statistik təhlil və korrelyasiya analizi onlar arasında dürüst fərq və asılılıq aşkar etməmişdir. Özünüqiymətləndirmə ilə idmançıların uğur

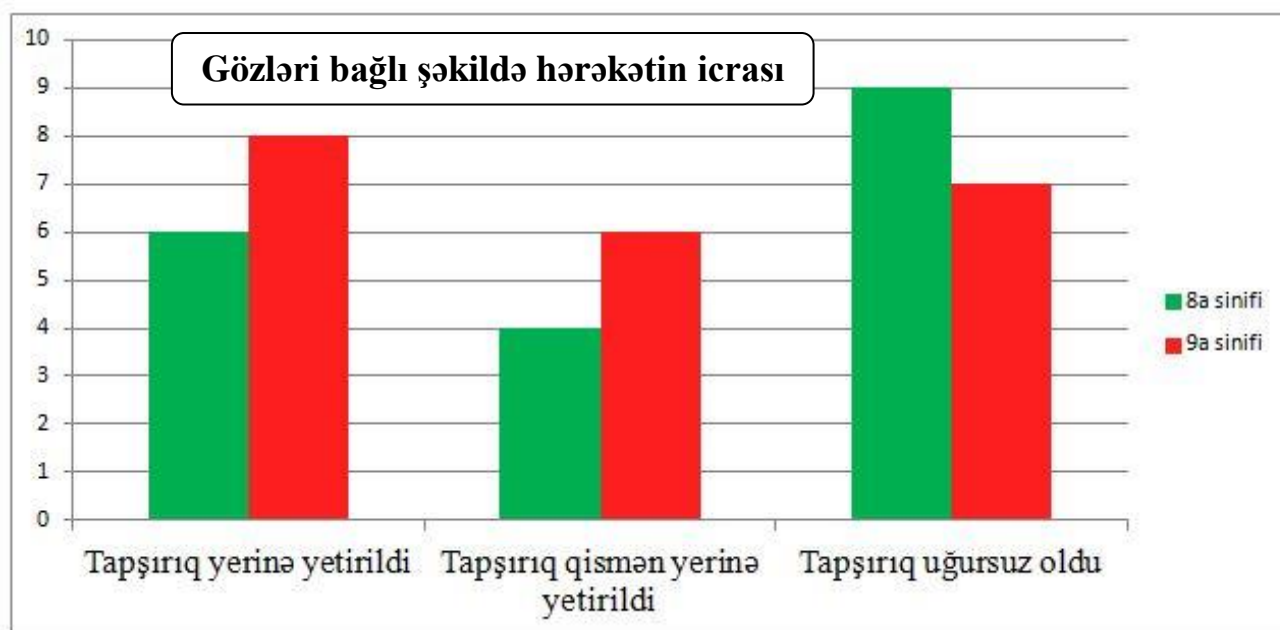
qazanmaq arasında motivasiyası arasında isə dürüst fərqlənçə və mənfi korrelyasiya aşkarlanmışdır. Bu onu göstərir ki, şişirdilmiş özünüqiymətləndirmə hələ uğur qazanmaq motivasiyasının da artdığına dəlalət etmir. Həqiqətən də özünü şişirdilmiş qiymətləndirən idmançılar yarışda iştirak etmək istəmələrini özləri ilə yox, başqa səbəblərlə izah etməyə çalışırlar, ona görə də onlarda uğur qazanmaq motivasiyası aşağı olur. Bunu təxminən belə başa düşmək lazımdır ki, “Mən uğur qazana bilərdim, ancaq özüm istəmirəm”.

Situativ həyəcan səviyyəsi ilə idmançıların özünüqiymətləndirməsi arasında mənfi asılılıq aşkarlanmışdır. Yəni hər bir situasiyada özünə qarşı təhlükə görə idmançı psixoloji cəhətdən sabitliyə malik deyildir, situativ həyəcan səviyyəsi artdıqca idmançıya mənfi təsir göstərir və onun özünüqiymətləndirməsi aşağı düşür. Lakin şəxsi həyəcan səviyyəsi normal hal hesab olunur və idmançıya heç bir təsir göstərmir. Natahatlıq halının da idmançıya heç bir təsiri yoxdur. Bundan başqa frustrasiya, aqressiya və rigidliklə də özünüqiymətləndirmə arasında asılılıq müəyyənləşdirilməmişdir. Buradan o nəticə çıxır ki, əsəb sistemi aşağı ləngimə səviyyəsinə malik olanlar aşağı özünüqiymətləndirməyə malikdirlər.

Bunları nəzərə alaraq şagirdlərdə özünəinam qabiliyyətinin inkişaf mərhələsini müəyyənləşdirmək üçün onlardan hərəkətin icrasını gözləri xüsusi şəkildə bağlanmış şəraitdə icra olunması istənildi. Burada bir məqami qeyd etmək lazımdır ki, bu tapşırıa zamanı əlavə olaraq dəstəsiz atın kənarına idman döşəkçələri yerləşdirildi və təhlükəsizlik tədbirlərinə ciddi riayət olundu. Şagirdlərdən bir qismi tapşırığı icra etmə inamını özündə hiss etdilər. Burada onlardan cəsurluq, özünəinam, özgücünəinam və mərdlik tələb olunurdu. Temperament tiplərinin tapılması üçün əsəb sisteminin oyanıqlıq, ləngimə və mütəhərriqliyin müəyyənləşdirilməsi göstərdi ki, onların hər üçü idmançılarda böyük üstünlüklə yüksək səviyyəni təşkil edir: oyanıqlıq - 80%, ləngimə - 91,3%, mütəhərrik - 79,4%. Statistik təhlil göstərir ki, özünəinam və özünüqiymətləndirmə arasında dürüst fərq yoxdur. Yəni idmançıların özünüqiymətləndirilmələri onların özünə inamını əks etdirmir. Yeniyetmə və böyüklər arasında şəxsi həyəcan səviyyələri arasındada statistik dürüst fərq və müsbət

korelyasiya əlaqələri aşkarlanmışdır. Bu onu göstərir ki, yaş artdıqca şagirdlərin şəxsi həyəcan səviyyələrində artır.

Əvvəllər idmanla məşğul olan şagirdlər xüsusi ilə seçildilər. Özünəinam iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması şagirdlərdə böyük marağa səbəb olmuşdur. Gözləri bağlı şəraitdə verilən tapşırığın icrası zamanı aşağıdakı göstəricilər ortaya çıxmışdır.



Şək. 2.5.

Nəticə etibarlı ilə onu demək olar ki, 40 nəfər şagirddən orta hesabla 12 nəfəri yüksək özünəinam və psixoloji hazırlığa malikdir. Psixoloji hazırlığın ümumi səciyyəvi xüsusiyyətlərinin araşdırılması göstərdi ki, psixoloji hazırlıq və özünəinam qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi psixologiyanın idman sahəsi ilə əlaqəsindən onun metod və vasitələrinin tətbiq edilməsindən asılıdır. Psixoloji hazırlıq psixo-pedaqoji təsir sistemidir idmançının məşq fəaliyyətinə, yarışa hazırlığına, uğurla çıxışını təmin edir. Yüksək psixoloji hazırlıq və özünəinam qabiliyyəti ümumi hazırlığın tərkib hissəsi olub idmançıların məşq zamanı əldə etdiyi bacarıq və ustalığı nümayiş etdirməyə imkan verir. Bu keyfiyyətlər içində özünəinam əsas faktor kimi çıxış edir. Təhlil göstərdi ki, özünəinam şəxsiyyətin başqa psixoloji xüsusiyyətləri arasında elə bir təsir gücünə malikdir ki, o, bütün psixi proseslərə bu və ya digər şəkildə təsir göstərir. Özünə inam şəxsiyyətin dəyərlər sistemi, dünyagörüşü və əqidəsindən,

emosional halətindən intellekt səviyyəsindən, onun motivasiyasından, özünüdərək səviyyəsindən asılı olaraq dəyişir.

### **2.3. Eksperiment materialının ümumi statistik təhlili**

Özünəinam özündə həm subyekt, həm də obyektiv olan bir neçə komponenti – emosional dəyərləndirici, ekspressiv, koqnitiv, mərkəzi və periferik fizioloji prosesləri və davranış komponentləri ehtiva edir. Aşağı özünəinama malik olanların hiss – həyəcan yaşantıları zəif olur, onsuz da zəif olan yaşantılarının ekspressiyası da – mimik, pantomimik jestləri, səslərinin tonu ifadəli olur. Real və təssəvvür olunan situasiyanın analizi və ya ona verilən reaksiya sönük olur və ya heç olmur. Bununla bağlı vegetativ və biokimyəvi reaksiyaları da zəif olur. Bunun nəticəsi onların davranışında da öz əksini tapır. Yüksək özünəinama malik idmançılarda hər şey bunun əksinə olur: hiss – həyəcan yaşantıları həddindən artıq parlaq və güclü, mimika, pantomimika və səs tonu həddindən artıq ifadəli olur; real və ya təsəvvür olunan situasiyaya güclü emosional reaksiya verirlər. Vegetativ, biokimyəvi, endokrin dəyişiklikləri hərəkətlərində, gözlərinin bəbəyində dəqiq əks olunur. Davranışlarında emosional xüsusiyyətlər həddən artıq üstünlük təşkil edir. Orta özünəinam isə ən optimal haldır. Psixoloji hazırlığın ümumi səciyyəvi xüsusiyyətlərinin araşdırılması göstərdi ki, psixoloji hazırlıq idman fəaliyyətinin effektivliyini artırmaq üçün psixologiyanın elmi nəaliyyətlərinin, 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 keyfiyyətlərini 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. Şagirdlərin psixoloji hazırlığının təhlili göstərdiki, idmançının uğurlu fəaliyyəti bir çox hallarda onun psixi proseslərinin xüsusiyyətlərindən, yarış zamanı keçirdiyi psixi halətlərdən asılıdır. İdmançının fəaliyyəti nəticəsində onda bir sıra psixi

proseslər - əzəli – hərəki, görmə, qavrama, təsəvvürlər, diqqət, təfəkkür, yaddaş və hərəkət reaksiyalarının sürəti inkişaf edərək formalaşdırır. Bu keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi idmançının peşəkarlıq səviyyəsindən xəbər verir. Bu keyfiyyətlər içində özünəinam əsas faktor kimi çıxış edir. Özünəinam şəxsiyyətin strukturunda əsas komponentlərdən biri olub, özünüdəklə sıx bağlıdır. Aşağı və şişirdilmiş özünəinam idmançıların psixoloji hazırlığına mənfi təsir edir; həm şişirdilmiş, həm də azaldılmış özünəinam vəziyyəti başqa cür olur. Şişirdilmiş özünəinama malik idmançılar qarşılıqlarına elə bir əlçatmaz məqsəd qoyurlar ki, imkanlarının azlığı üzündən o məqsəd əlçatmaz olur. Aşağı özünəinam isə özlərini reallıqda olduqlarından aşağı qiymətləndirdiklərinə görə heçbir məqsəd qoymurlar. Hər iki halda uğursuzluq yaşayırlar. Adekvat və yüksək özünəinam idmançıların psixoloji hazırlığına müsbət təsir edir, bu zaman idmançıların emosiyaları ilə fikirləri arasında bir tarazlıq, uyğunluq yaranır.

İdmançıların özünəinamına təsir edən amillər müəyyənləşdirilmişdir. Özünəinam 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. Özünəinam ilə müsbət korrelyasiyada olan amillər kimi – yarışın əhəmiyyəti və onda iştirak etmək arzusu, iradə, əsəb sisteminin oyanıqlıq səviyyəsi və əsəb sisteminin ləngimə səviyyəsi müəyyənləşdirilmişdir. Yaşla müsbət korrelyasiya asılılığına malik amillər kimi – yarışın əhəmiyyəti, situativ və şəxsi həyəcan səviyyəsi, emosionallıq dərəcəsi və əsəb sisteminin ləngimə səviyyəsi müəyyənləşdirilmişdir. Psixoloqun və məşqçinin birgə işi sayəsində idmançı üzərində görülən işlər onun psixoloji hazırlığına və iradi keyfiyyətlərinə müsbət təsir etməsi ilə yanaşı onda şəxsi keyfiyyətlərində formalaşmasına gətirib çıxarır. Məşqçi idmançının psixoloji inkişafına xüsusi əhəmiyyət verir. İdmançının psixoloji hazırlığını tənzimləyir. Bunun nəticəsi kimi idmançılar sonda uğur qazanırlar.



## NƏTİCƏ

1) İdmançı sosial kateqoriya olub insanı ictimai fərd, ictimai münasibətlərin obyektı və subyekti baxımından səciyyələndirir. Məhz bu səbəbə görə idmançının psixoloji hazırlığının və özünəinamının inkişafı mühimdir.

2) İdmançının psixoloji hazırlığına psixologiyanın əsas fərdi xassəsi kimi baxılmalıdır.

3) Məlumdur ki, fəaliyyəti maraq qabiliyyətləri formalaşdırır, qabiliyyət isə stimul yaradır. İdmançının fəaliyyətində özünəinamı, özgücünəinamı və psixoloji hazırlığı onun uğurunun əsas tərkib hissəsidir.

4) Tədqiqatda öyrənilmişdir ki, tələbatlar və motivlər insanı həm fərd, həm də şəxsiyyət kimi öyrənməkdə həlledici kateqoriyalar kimi çıxış edir.

## TƏKLİFLƏR

- 1) Bütün idman növlərində müasir psixoloji konsepsiyanın işlənilib hazırlanması və formalaşdırılması.
- 2) Ölkəmizdə idman psixoloqlarının az olmasını nəzərə alaraq xarici mütəxəssislərdən istiqamətin öyrənilməsi.
- 3) Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında daxil olmaqla digər universitetlərdə də idmançı psixoloqlarının yetişdirilməsi. Semestr müddətində idman psixologiyası fənninin tədris olunması.
- 4) İdmançıların psixoloji hazırlığında tək məşqçilərin yox həm də psixoloqların iştirakının təmin olunması.
- 5) Məşqçilərin mütəmadi psixoloji hazırlıqlar haqqında kurslarda, seminarlarda iştirakının təmin edilməsi.

## İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Abbasov Q.Y., Mahmudova R.M., Əlizadə H.Ə. Təhsilin sosial pedaqoji məsələləri. Bakı: 2008, 202 s.
2. Abdullayev N.S. Yeniyetmələrin məşq metodikası. Bakı: 2007, 57 s.
3. Abiyev A.Q., Babanlı T.X., Hüseynov E.A. Boks. Bakı: 2006, 45 s.
4. Abiyev A.Q., Mehdiyev Q. Azərbaycan boksunu 80 ildə. Bakı: 2004, 43 s.
5. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: Çinar-çap, 2002, 322 s.
6. Cavadov R.Ə., Tağıyeva G.B. Ekstremal şəraitdə psixoloji xidmət. Bakı: ADRU, 2006, 147 s.
7. Əliyev B.H. Şəxsiyyət probleminə yeni baxış, Elmi-praktik konfransın materialları., Bakı: Renessans, 1998, s. 1-2
8. Əliyev K.O. İdmançının qələbə psixologiyası. Bakı: Oğuz eli, 2014, 106 s.
9. Əlizadə Ə.Ə. Təxəyyül. Bakı: ADPU, 2006, 120 s.
10. Əlizadə Ə.Ə. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Bakı: Pedaqogika, 2004, 328 s.
11. Həsənlı S. Psixologiya, Elm və Təhsil. Bakı: 2013, 27 s.
12. Hüseynov E.A. Psixoloji korreksiya işi. Bakı: 2003, 42 s.
13. Hüseynov E.A. Yarış fəaliyyətinin psixologiyası. Araz, 2015, 124 s.
14. Məcidov N.B. Bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: 2018
15. Məcidov N.B. İdman Nəzəriyyəsi. Bakı: Nərgiz, 2009, 148 s.
16. Məcidov N.B. Magistr dissertasiyası. Bakı: 2011, 43 s.
17. Məhərrəmov M.C. İzahlı psixoloji lüğət. Bakı: Azərnəşr, 1999, 112 s.
18. Məmmədova C.M. İdman Psixologiyası. Bakı: Maarif, 2002, 42 s.
19. Rzayeva N.T., Əmrahlı L.Ş., Uşaq psixologiyası. Bakı: Elm, 2015, 214 s.
20. Şəfiyeva E.İ., Həməzəyev M.Ə., Psixofiziologiya, Bakı: Səda, 1998, 45 s.
21. Cəbhevi Tancu Gökçöl, Psixoloji tarixi, İletişim Yayınları, Celaloğlu, İstanbul: 1992, 112 s.

22. Konter E. Spor Psixolojisi El Kitabı, 6. Baskı, Ankara: Nobel Yayıncılık, 2006, 45 s.

23. Köknel Ö. Bilimsel Sorunlar Dizisi. İstanbul: Altın kitaplar, 1982, 27 s.

24. Nevzat Erdoğan Anadolu University elit sporcuların sahip olması Türkiye klinikleri. İstanbul: 2011, 58 s.

25. Öncül R. Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü, MEB Yayınları 3410. İstanbul: 2000, 448 s.

26. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. М. ФиС, 2006, 122 с.

27. Градополов К.В. Бокс, Физкультура и спорт. 2005, 97 с.

28. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1996, 73 с.

29. Ильин Е.П. Психологическая подготовка к рукопашному бою. М.: Феникс, 2003, 245 с.

30. Марцинковская Т. История психологии: Академический проект. 2007, 312 с.

31. <http://google.com/sporteducation>

32. <http://olimpiyadunyasi.com/w306.html>

33. [https://az.wikipedia.org/wiki/Psixologiy%C4%B1n\\_t%C9%99dqiqat\\_metodla](https://az.wikipedia.org/wiki/Psixologiy%C4%B1n_t%C9%99dqiqat_metodla)

34. <https://www.olimpnews.az/post/11577/>

35. [https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy\\_lekcij/fizkultura/povpovyshe\\_professionalnogo\\_masterstva1/k\\_p\\_n\\_professor\\_ahatov\\_a\\_m1/psixologicheskaps\\_podgotovka\\_sportsmenov/](https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy_lekcij/fizkultura/povpovyshe_professionalnogo_masterstva1/k_p_n_professor_ahatov_a_m1/psixologicheskaps_podgotovka_sportsmenov/)