

UOT:159.9.

**İDMAN FƏALİYYƏTİNDƏ PSIXOLOJİ DAYANIQLIĞIN SPESİFİK
XÜSUSİYYƏTLƏRİ VƏ PSIXOTƏNZİMLƏMƏ***Dosent Bayramova Ziyafət Vilayət qızı, Məmmədov Nemət Azər oğlu**Gəncə Dövlət Universiteti*<https://orcid.org/0009-0003-6019-0635>dos.bayramova@mail.ru<https://orcid.org/0009-0004-4452-8277>Nemetmamedov20@gmail.com

Xülasə: Psixoloji hazırlığın planlaşdırılması konkret idman növünün xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla idman hazırlığı sistemində istifadə olunan ümumi prinsiplərə və metodlara əsaslanmalıdır. İdmançıların psixoloji hazırlığı problemlərinin həlli müvafiq vasitə və üsullardan istifadə etməklə həyata keçirilir. İdmançılar üçün ümumi psixoloji hazırlığın vasitələri bunlardır: fiziki məşqlər, idman növünün texnikası və taktikası; xüsusi psixoloji vasitələr – psixoloji məşqlər, təsirlər. İdmançının aktiv intellektual və motor fəaliyyətinə münasibət yaratmağa yönəldilmişdir. Buraya öz əmrləri, inanclar kimi şifahi vasitələr; “psixotənzimləyici təlim” (“səfərbərlik” variantı), konsentrasiya məşqləri kimi psixotənzimləmə məşqləri; akupunkturun stimullaşdırıcı versiyası, stimullaşdırıcı masaj kimi fizioloji təsirlər aid edilir.

Açar sözlər: peşəkar idman, psixoloji məşqlər, fiziki məşqlər, psixoloji gərginlik, psixotənzimləmə.

Ключевые слова: профессиональный спорт, психологические упражнения, физические упражнения, психологический стресс, психорегуляция.

Key words: профессиональный спорт, психологические упражнения, физические упражнения, психологический стресс, психорегуляция.

Əlbəyaxa idman növü ilə məşğul olan idmançıların həyatında həmişə yüksək səviyyədə streslər yaşanmaqdadır. İdmanın bu fəaliyyət növünün xüsusiyyətlərindən irəli gələn məqamlarından biri də bacarıqların daim təkmilləşdirilməsinin tələb olunmasıdır. Peşəkar idmanda gərginlik daim müşahidə olunur və idmançının psixoloji rahatlıq əldə etməsi vacib, lakin mürəkkəb bir işdir. Bunun da öz növbəsində səbəbləri vardır:

– Rəqabətin hiss edilməsinin psixoloji gərginliyi;

– Məşqçi tərəfindən psixoloji təziqlər;

– Yarış öncəsi həyəcanın yaranması və s.

Müşahidələrimizdən belə nəticə əldə etmiş olduq ki, idmançılar arasında rəqabət yarışın əsas hərəkətverici qüvvəsidir [1]. O, idmançıların hazırlığına və onların yarışlarda, çempionatlarda və olimpiadalarda çıxış səviyyəsinə artan tələbləri müəyyən edir. Burada zehni sabitlik idman fəaliyyətinin bütün hədəf tapşırıqlarının uğurla yerinə yetirilməsinə səbəb olan amildir. Bütün yarışın nəticəsi idmançının öz psixoloji resurslarından nə dərəcədə düzgün istifadə etməsindən asılıdır. Bu resursların optimallaşdırılması yüksək nəticələr əldə etməyə imkan verir.

İdmançıdan asılı olmayan bir sıra amillər yarışlar zamanı idmançının çıxışına təsir göstərir. Hava şəraiti, texniki avadanlıqlar, atributların nasazlığı və ya sınıması, tribunadan gələn səs-küy, ətraf mühitin müxtəlif qoxuları və səsləri, uyğun olmayan temperatur, atmosfer təzyiqi, qərzli hakimlik, azarkeşlərin mənfi emosional əhval-ruhiyyəsi və s. Rəqabətli tədbirlərdə mövcud olan bütün bu amillər idmançının fəaliyyətinə təsir göstərir. Daxili narahatlıq və rəqabət hissi ilə yanaşı, xarici təsirlərin öhdəsindən gəlmək lazımdır. Bütün

bunlar ehtiyat ehtiyatı və stresə və ətraf mühitin müdaxilə təsirinə davamlı şəkildə təb gətirmək qabiliyyətini tələb edir.

Məşqçi çətin rəqabət şəraitinə hazırlaşmağı və yüksək fiziki stressin öhdəsindən gəlməyi öyrətməyə müvəffəq olur. Ancaq idmançının öz potensialını, emosional fonunu, iradi və intellektual resurslarını da nəzərə almaq lazımdır. Fərdin dağıdıcı amillərə uyğunlaşma qabiliyyətini özündə ehtiva edən psixoloji sabitlik yarışın bütün mərhələlərinin uğurla başa çatmasını təmin edə bilər.

Psixoloji hazırlıq yarış prosesinin bütün sərt məqamlarını hamarlamaqla idmançıya öz daxili resurslarını aktivləşdirməyə imkan verə bilər. Çünki, bəzən insan stressin bədənində və onun möhkəmliyinə zərərli təsirlərini müstəqil şəkildə dəyərləndirmək imkanına malik ola bilmir. Belə olduqda, idmançıya psixoloq tərəfindən psixoloji dayanıqlığın mexanizmi izah edilir və idmançının fəaliyyətindəki əhəmiyyəti göstərir. İdmançıların psixi sabitliyindən danışarkən psixikanın belə səviyyələrinə toxunuruq: zehni aktivlik, maraq, emosional ton, gərginlik və komfort.

Zehni aktivləşdirmə - sinir sisteminin həyəcan və reaktivlik səviyyəsini xarakterizə edən bir vəziyyətdir. Fəaliyyət retikulyar formalaşma səbəbiylə zehni aktivləşdirməni modeləşdirən limbik sinir sistemi sayəsində baş verir. Situasiya olaraq özünü göstərə və ya uzunmüddətli formaya çevrilə bilər. Norma sinir sisteminin vəziyyətinin davranış aktına uyğunluğu hesab edilə bilər, lakin hər bir insan üçün fərdi xüsusiyyətlərə malikdir.

Maraq - insanın yeni bir şey öyrənməyə ehtiyacının təzahür formasıdır. Maraq, emosionalardan asılı olan könüllü tənzimləmənin qeyri-ixtiyari bir forması olmaqla, fəaliyyətin məqsədlərini dərk etməkdə diqqəti təmin edir və beləliklə, bilik ehtiyatını doldurmaq üçün motivasiyaya kömək edir, intellekt səviyyəsinə təsir göstərir və təfəkkürün inkişafına kömək edir. Bu xüsusiyyətin sabitliyi hər hansı bir fəaliyyətin müddəti və intensivliyi ilə müşahidə edilə bilər, hansı fəaliyyət növünün insana daha yaxın olduğunu müəyyən etmək olar.

Emosional ton - bədənə emosional funksiyaların həyata keçirilməsinə sərf etdiyi enerji ehtiyatlarının aktivləşdirilməsidir. Emosional ton davranışın daxili tənzimlənməsinə təsir göstərir. Hər hansı bir fəaliyyətlə məşğul olmaq istəyini gücləndirməyə və zəiflətməyə kömək edir. Emosional ton birbaşa insanın özünü tapdığı vəziyyətdən (obyektiv amillərdən), fərdin bu vəziyyətə münasibətindən (subyektiv amil) asılıdır.

Gərginlik - insan üçün hadisələrin əlverişsiz inkişafının gözlənilməsi nəticəsində yaranan psixi vəziyyətdir. Bu narahatlıq, hətta qorxu ilə müşayiət olunur. Vəziyyətdə şəffaflığa düşməmək, daxili resursları səfərbər etmək və vəziyyət haqqında düşünmə prosesinə başlamaq, sonra isə çətin məsələnin həlli üçün məsuliyyət daşımaq potensialına malikdir. Gərginlik motivasiya-könüllü sferaya, dəyər sistemə, uzunmüddətli yaddaşa (stress yarandıqda keçmiş təcrübəni nəzərə alaraq), bəzi xüsusi fəaliyyətdə iştirak edən zehni funksional strukturların xüsusiyyətlərinə təsir göstərə bilər. Gərginliyi - insan davranışındakı dəyişikliklərlə parlaq emosional rəngləmə, fəaliyyət motivlərinin dəyişdirilmiş iyerarxiyası, əks motivlərin toqquşması kimi təsvir etmək olar, bəzən insan fəaliyyətinin qeyri-mütəşəkkilliyinə səbəb olur.

Komfort (rahatlıq) - ("gərginlik" anlayışına mənaca əks olan anlayış) rifah, sülh və harmoniyanın psixi vəziyyətdir. Bu vəziyyət sabit xüsusiyyətlərə malik deyil, çünki o, insanın olduğu durumundan və hazırkı somatik və psixi vəziyyətindən asılı olaraq özünü göstərir. Adətən insan üçün dəyərli fəaliyyətlərə olan ehtiyacların ödənilməsi, bu fəaliyyətin effektivliyi və gözləntilərin nəticə ilə əlaqəsi ilə baş verir.

Yeniyyətlik dövrünün uşaqlıqdan yetkinliyə keçid dövrü olduğu mütləq nəzərə alınmalıdır. Bu dövrdə spesifik proseslər baş verir. Fiziki inkişaf bədən komponentinin hissiyyətinə, sürətli dəyişikliklərin qavranılmasına, bu dəyişikliklərin fərqi varılmasına və

qəbul edilməsinə təsir edərək çox tez baş verməyə başlayır. Sürətli yetkinlik, ürək-damar sisteminin yenidən qurulması, qan tərkibində, qan təzyiqində dəyişikliklər, mərkəzi sinir sisteminin, periferik sinir sisteminin işində sistemli sürətlənmələr və s. Bədənin böyümə sürəti və gücü davam edən yetkinlik dövrünün əsas əlamətləridir. Məhz bu əlamətlər sonradan şəxsiyyətin inkişafına və onun bütün xüsusiyyətlərinə təsir edəcək, psixikanın və fiziki məlumatların fərdi keyfiyyətləri, xüsusiyyətləri və xüsusiyyətlərinə səbəb olacaqdır [2, 34].

Yetkin orqanizmin sürətlə baş verən daxili formalaşması prosesləri ilə eyni vaxtda əks hadisələr müşahidə olunur: yorğunluq daha çox olur və fəaliyyət göstəriciləri azalır. Yeniyetmənin hərəkət aktivliyinin artdığı zaman deyilənləri müşahidə etmək olar. Bundan sonrakı dövrdə əhvalın dəyişkənliyini görmək olur və aktivliyin natamamlığını görürük. Bunları aşağıdakı kimi izah etmək olar.

Sürətli inkişafda olan orqanizm mövcud resursları maksimal dərəcədə sərf edir ki, bu da bütövlükdə prosesdə ləngimələrin qarşısının alınmasını təmin etməlidir. Eyni zamanda, şəxs aparıcı fəaliyyətdə - həmyaşıdları ilə ünsiyyətdə fəal olmağa davam edir. Qarşıya qoyulmuş böyük həcmdə vəzifələrin icrasında psixoloji və fizioloji yükün böyüməsinə adaptasiya olmaq lazımdır. Uğursuzluqdan sonra yeniyetmə əvvəllər etdiklərinə və maraq göstərdiyi işə münasibətini dəyişə bilər - adaptiv funksiyanın səfərbərliyi belə təzahür edir. Eyni zamanda, yeniyetmənin özü, kifayət qədər yetkin olmadığına görə, bu cür hadisələri qeyd edə bilməz, daha az nəzarət edə bilər. Eyni zamanda, yeniyetmənin özü, kifayət qədər yetkin olmadığına görə, bu cür hadisələri tam dərk edə bilməz, nəzarəti də zəif olar.

Adaptiv funksiyaların formalaşdığı zaman yeniyetmə idmançıların həmyaşıdları ilə ünsiyyətdə qeyri stabilliyi müşahidə etmək olur, bir o qədər də əhəmiyyətli səbəblər olmadan konfliktlərin yaranması baş verə bilər. Bu kimi hallar böyüklərlə də gözlənilir. İdman mühitində münaqişələr yeniyetmələrdə rəqiblərlə, komanda yoldaşları ilə də yaranır. Məşqçinin bəzi məsləhətlərini yeniyetmə idmançı neqativ və prinsipial qarşılaya bilər. Baş verənlərin səbəbi olaraq yeniyetmə idmançıya yaşlı kimi yox, uşaq kimi müraciət edilməsidir. Şəxsiyyət kimi vəziyyətdən asılı olaraq, onda artıq yetkin və dəyişmiş xarakterin görəcəyinə cəhd olmasıdır. Bəzən məşqçilərdə idmançının inkişafının yaş dövrləri ilə bağlı lazımı səciyyədə psixoloji və pedaqoji məlumatları olmamasıdır ki, yeniyetmə dövrünü yaşayan gəncə münasibətdə çətinliklər yaranır. Bəzən kiçik yaşda olan idmançılarla iş prosesində istifadə edilən manipulyasiyalar yeniyetməlik yaş dövründə olan idmançılara tətbiqi nəzərdə tutulur. Məlumdur ki, bu halda heç bir müsbət effekt əldə edilə bilməz. Bu yaş dövrünə xarakterik olan cəhəhlərdən biri də cılızlıq və məşqçidən inciklik olur ki, yeniyetmə bu zaman öz varlığını və əhəmiyyətli olmasını görmək istəyir. Bu hallar daha çox cinsi inkişaf dövrü ilə bağlıdır.

Məlumdur ki, məşqçi idmançıların yaş səviyyələrindən asılı olaraq psixoloji durumun idarə olunması üçün müvafiq sərəfələrə sahib olmaqla yanaşı, pedaqoji və psixoloji biliklərin tətbiqi qabiliyyətinə də sahib olmalıdır. Məşqçinin öz psixoloji durumunu təhlil etmək qabiliyyəti burada vacib məqamları göstərir.

Əlbəyaxa döyüşçülərin vəziyyətinin psixotənzimləməsinin əsas komponenti onun təzahürünün əsas istiqamətləri olmalıdır. Məlumdur ki, yarış öncəsi idmançıların psixotənzimlənməsi psixoloji hazırlığın metodikası kimi çıxış edir, zehni hazırlıq vəziyyətinin formalaşmasının struktur komponentidir və neqativ psixi vəziyyətləri tənzimləməyə yönəlmiş olur (apatiya, stress, qorxu, yarış öncəsi həyəcan və s.).

Əlbəyaxa döyüşçülərin psixotənzimləmə vəziyyəti		
<i>Əlbəyaxa döyüşçünün psixotənzimləmə istiqamətlərinin müəyyən edilməsi</i>		
İdmançının psixi vəziyyətinin tənzimlənməsi apatiya, stress, fiziki və psixoloji fəaliyyətin zəifləməsi ilə mübarizənin aparılması	Əlbəyaxa döyüşçülərin yarışlara psixoloji yönəliş (motivlər, inanclar, autotreninq, funksional musiqi, videoçarxlar)	Fiziki və psixoloji qabiliyyətlərin bərpası, əlbəyaxa döyüşçülərin şəxsi və situasiyalardan asılı olan gərginliyin aradan qaldırılması.
Qarşıda olan yarış fəaliyyətinə idmançının səfərbər edilməsi.	Əlbəyaxa döyüşçülərin Psixoloji inamının yüksəldilməsi.	Əlbəyaxa döyüşçülərin fəaliyyətinin yüksəldilməsi və nəticələrində edilməsi.
Əlbəyaxa döyüşçülərin texniki-taktiki fəaliyyətində olan səhvlərin aradan qaldırılması, çalışmalar.		

K.K. Platonovun konsepsiyasına müvafiq olaraq məşqçinin şəxsiyyətinin strukturuna yanaşmalarımızı konkretləşdirib təqdim etmək istədik. Platonova görə şəxsiyyətin strukturunda 4 alt strukturu göstərmək olar: [3]

Birinci alt struktura məşqçinin şəxsiyyətinin ideoloji və mənəvi keyfiyyətləri daxildir ki, bu da onun pedaqoji fəaliyyətinin motivasiya istiqamətini, idman fəaliyyətinin sosial və peşəkar təcrübəsini tələbələrə çatdırmaq üçün güclü həvəsi və istəyini müəyyənləşdirir.

İkinci alt struktur məşqçinin peşəkar fəaliyyət prosesində əldə etdiyi keyfiyyətləri vurğulayır: idmançının məşqini və istirahətini təşkil etmək bacarığı; peşəkar və işgüzar keyfiyyətlər; idman komandasında təsdiqlənmiş vərdislər və ənənələr. Beləliklə, məşqçinin işgüzar keyfiyyətlərinə aşağıdakılar daxildir: konkret idman növü üzrə bilik və konkret idman bacarıqlarına yiyələnmə; tədrisin keyfiyyəti, təşkilatçılıq bacarığı, işə münasibət, tələbkərlilik, ciddilik, dürüstlük, obyektivlik.

Üçüncü alt struktur fərdi psixoloji xüsusiyyətləri vurğulayır: erudisiya, zəka, yaddaş, düşüncə, empatiya, iradə, emosiyalar. Emosional-iradə keyfiyyətlərə, məsələn, aşağıdakılar daxildir: tarazlıq (düzümlülük, özünü idarə etmə), səbir, qətiyyət, şənlik (şənlik, yumor hissi).

Dördüncü alt struktur məşqçinin şəxsiyyətinin dinamik xüsusiyyətləri ilə xarakterizə olunur: yaş, cins, temperament və s. Bu yanaşma bizə məşqçinin ümumi və spesifik şəxsiyyət xüsusiyyətlərini anlamağa imkan verir. Məşqçinin idman fəaliyyətinin tələblərinə cavab verib-vermədiyini müəyyən etmək üçün bu tələblərə cavab verən müəyyən şəxsiyyət xüsusiyyətlərini müəyyən etmək lazımdır. Amma bu, sadəcə xassələrin toplusu deyil, məşqçinin aparıcı keyfiyyətlərini göstərən onların müəyyən strukturu kimi olmalıdır.

Bütün bunlar "ideal" məşqçinin enerjili, kifayət qədər tələbkərlilik olduğunu, fikirlərini aydın ifadə etdiyini və yetərincə emosional olduğunu düşünməyə imkan verir. Şəxsin diqqət və ya həyat mövqeyinin ümumi və spesifik (müəyyən idman növünün xüsusiyyətləri ilə şərtlənən) komponentləri fərqləndirilir: məsələn, idman motivasiyasının sosial aspektləri, ictimai maraqlar və vətəndaş şüuru; xarakterin xüsusiyyətləri: məsələn, dürüstlük, nikbinlik, ünsiyyətçilik, emosional sabitlik, özünü-tənqid; iradə sferasının xüsusiyyətləri: məsələn, möhkəmlik, nizam-intizam, özünü idarə etmə; sosial-psixoloji xüsusiyyətlər: məsələn, başqalarının düşdüyü vəziyyətin anlayışı, empatiya. Məşqçinin pedaqoji nüfuzu onun öz işini dərindən bilməsi, özünə qarşı konkret ciddi tələblərin olması, işinə olan həvəsi üzərində qurulur. Bundan başqa, şəxsi nüfuz məşqçinin həm idmançılar, həm həmkarları və ictimaiyyətlə düzgün, prinsipial münasibətlər qurmaq bacarığından asılıdır.

Ədəbiyyat

1. Fövqəladə Hallar Nazirliyinin Gəncə Regional Mərkəzi tərəfindən “Gənc xilasedici və yanğınsöndürən” XI Ümumrespublika yarışlarının zona birinciliyi zamanı. 16 may 2024
2. Quliyev Y.N. və b. «İdman fiziologiyası» “Kitabçapı.az”, Bakı – 2019, 289 səhifə
3. Рукопашный бой Курчатов 28 май 2020 Концепция личности К.К.Платонова https://spravochnick.ru/psihologiya/koncepciya_lichnosti_k_k_platonova/

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Байрамова Зияфат Виляят кызы, Мамедов Немат Азер оглы
Резюме

Планирование психологической подготовки должно осуществляться на основе общих принципов и методов, используемых в системе спортивной подготовки, с учетом особенностей конкретного вида спорта. Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с использованием соответствующих средств и методов. Средствами общепсихологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, техника и тактика вида спорта; специальные психологические инструменты – психологические упражнения, воздействия. Направлено на формирование установки на активную интеллектуальную и двигательную деятельность спортсмена. Сюда входят вербальные средства, такие как собственные команды и убеждения; «психорегуляционный тренинг» (вариант «мобилизации»), психорегуляционные упражнения, такие как упражнения на концентрацию внимания; являясь стимулирующим вариантом акупунктуры, она оказывает физиологическое воздействие, схожее со стимулирующим массажем.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL STABILITY AND PSYCHOREGULATION IN SPORTS ACTIVITIES

Bayramova Ziyafat Vilayat, Mammadov Nemat Azer
Summary

Planning of psychological preparation should be carried out on the basis of general principles and methods used in the system of sports training, taking into account the characteristics of a particular sport. The solution to the problems of psychological preparation of athletes is carried out using appropriate means and methods. The means of general psychological preparation of athletes are: physical exercises, technique and tactics of the sport; special psychological tools - psychological exercises, influences. Aimed at forming an attitude towards active intellectual and motor activity of the athlete. This includes verbal means, such as own commands and beliefs; "psychoregulatory training" (a variant of "mobilization"), psychoregulatory exercises, such as exercises for concentration of attention; being a stimulating variant of acupuncture, it has a physiological effect similar to a stimulating massage.

Rəyçi: dosent Quliyev Allahverdi

*Təhsilin pedaqogikası və metodikası kafedrasının 15 yanvar 2025 ci il tarixli iclas 06 sayılı protokolu
Daxil olma tarixi 16 yanvar 2025-ci il*