

**FİZİKİ TƏRBİYƏNİN, İDMAN TƏLİMİNİN
NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORTS TRAINING**

UOT 372.879.6

Arzu Elşad qızı Cəfərova
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının müəllimi

**YENİYETMƏ VOLEYBOLÇULARIN FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏRİNİN
FORMALAŞDIRILMASI ÜZRƏ İŞİN PSIXOLOJİ ƏSASLARI**

Арзу Эльшад гызы Джафарова
преподаватель
Азербайджанской Государственной Академии
Физической Воспитании и Спорта

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Arzu Elshad Jafarova
teacher at the Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports

**FORMATION OF PHYSICAL ABILITIES OF TEENAGE VOLLEYBALL PLAYERS
PSYCHOLOGICAL BASIS OF THE WORK**

Xülasə. Məqalə yeniyetmə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması işinin psixoloji əsaslarından və bu əsasların tətbiqi imkanlarından bəhs edir. Məqələdə göstərilir ki, yeniyetmə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması üçün nəzərə alınan psixoloji yanaşmalar mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu zaman ilkin olaraq yeniyetmə voleybolçuların təfəkkür imkanlarının tənzimlənməsi nəzərdə tutulur. Bu prosesdə təfəkkürün əyani-hərəkəti təfəkkür, sözlü-məntiqi təfəkkür, nəzəri təfəkkür, əməli təfəkkür, empirik təfəkkür, analitik (məntiqi) təfəkkür və intuitiv təfəkkür, realistik təfəkkür, autistik təfəkkür, əyani-surətli təfəkkür, eqoistik təfəkkür, produktiv (məhsuldar) və reproduktiv təfəkkür kimi növlərindən istifadə edilməsi faydalı sayılır.

Açar sözlər: *yeniyetmə voleybolçular, fiziki tərbiyə, fiziki inkişaf, fiziki qabiliyyətlər, təfəkkür tərz, təfəkkürün inkişafı, əməli təfəkkür, nəzəri təfəkkür, empirik təfəkkür*

Резюме. В статье говорится о психологических основах работы по формированию физических способностей подростков-волейболистов и возможностях применения этих основ. В статье показано, что большое значение имеют учитываемые психологические подходы для формирования физических способностей волейболистов-подростков. В настоящее время он изначально предназначен для регулирования мыслительных способностей волейболистов-подростков. В этом процессе мышления выделяются наглядно-моторное мышление, словесно-логическое мышление, теоретическое мышление, практическое мышление, эмпирическое мышление, аналитическое (логическое) мышление и интуитивное мышление, реалистическое мышление, аутистическое мышление, наглядно-непосредственное мышление, эгоистическое мышление, продуктивное и репродуктивные виды мышления.

Ключевые слова: *юные волейболисты, физическое воспитание, физическое развитие, физические способности, стиль мышления, развитие мышления, практическое мышление, теоретическое мышление, эмпирическое мышление*

Summary. The article talks about the psychological foundations of the work of shaping the physical abilities of teenage volleyball players and the possibilities of applying these foundations. The article shows that the psychological approaches taken into account for the formation of the physical abilities of teenage volleyball players are of great importance. At this time, it is initially intended to regulate the thinking abilities of teenage volleyball players. In this process of thinking, visual-motor thinking, verbal-logical thinking, theoretical thinking, practical thinking, empirical thinking, analytical (logical) thinking and intuitive thinking, realistic thinking, autistic thinking, visual-immediate thinking, egoistic thinking, productive and it is considered useful to use such types of reproductive thinking.

Key words: *teenage volleyball players, physical education, physical development, physical abilities, thinking style, thinking development, practical thinking, theoretical thinking, empirical thinking*

Müstəqillik qazandığımız hazırkı şəraitdə yetişən nəslin fiziki tərbiyəsinin günün tələbləri səviyyəsində inkişaf etdirilərək formalaşdırılması mühüm aktuallıq kəsb edir. Əlbəttə ki, bu aktual problemin daha da inkişaf etdirilərək formalaşdırılması və modernləşdirilməsi bu sahədə çalışan mütəxəssislərin qarşısında təxirəsalınmaz vəzifələr qoyulur. Hansı ki, bu vəzifələrin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsindən ötrü ayrı-ayrı idman sahələrində olduğu kimi, voleybol idman növünün də beynəlxalq normalara uyğun olaraq təkmilləşdirilməsi zəruri sayılır. Yeniyyətə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması üzrə işin pedaqoji əsaslarının müəyyənləşdirilməsi bu aktuallığı bir daha artırmış olur. Yeniyyətə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması işinin psixoloji əsaslarından ən başlıcası onların təfəkkür imkanlarının genişləndirilməsi hesab olunur. Ona görə ki, yeniyyətə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması zamanı yeni ən mühüm əlamətlərin axtarışına, kəşfinə yönəldilmiş, sosial mühit üçün maraq doğuran qələbə əzmini artıran psixi prosesdir. Məhz bu baxımdan yeniyyətə voleybolçuların təfəkkür tərzinin artırılması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Təfəkkürün növlərinin araşdırılması zamanı bir xüsusiyyətə fikir verilməlidir: onlardan bəziləri intellektual inkişafın ayrı-ayrı pillələrində formalaşır və onların adları pillələrin adları ilə üst-üstə düşür, digərləri isə eyni pillənin (daha doğrusu, yüksək pillənin) məhsuludurlar. Təfəkkürün əsas növlərini nəzərdən keçirək.

1. Əyani-hərəkət təfəkkür - əşyaların bilavasitə qavranmasına, onlarla hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı onların real şəkildə dəyişdirilməsinə əsaslanan növüdür (10, səh.163).

Əslində yeniyyətə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması zamanı onların təfəkkür tərzinin inkişaf etdirilməsi ən mü-

hüm şərtlərdən hesab olunur. Çünki voleybolçu qızların bu sahədəki həm nəzəri biliklərinin artırılması, həm də onların praktik fəaliyyətləri üçün zəruri sayılan vərdişlər sisteminin inkişaf etdirilməsindən ötrü onlara psixoloji cəhətdən düzgün yanaşmaq lazım gəlir. Yəni yeniyyətə voleybolçuları hələ məşq prosesində fəndlər üzərində işləməyi öyrədərkən, həm məşqlərdən sonrakı proseslərdə onlara rəqiblərə qarşı diqqətli olmağa qələbə əzmini yüksəltmə oyunşaqlarının hərəkətlərini duyub qavramaq psixoloji cəhətdən hazır olmağı öyrətmək lazımdır. Bunun üçün isə voleybolçu qızların hər birinə fərdi yanaşmaqla onlara əyani şəkildə təqdim edilən fəndlərin mahiyyətini dərk etmək gərəkdir. Bu zaman voleybolçu qızların təfəkkür təzləri yüksəlir. Bu zaman onların idrak prosesi güclənir. Hər bəndin nəzəri cəhətdən dərk edilməsi onların təfəkkür tərzini gücləndirir və dərinləşdirir. Təfəkkürün dərinləşməsi isə voleybolçu qızların idrak səviyyələrini genişləndirmiş olur. Beləliklə, voleybolçulara sözlə təsir etməyin imkanları çoxalır. Sözlə təsirin dinamik inkişafı sözlü-məntiqi təfəkkürün inkişafına bir növ şərait yaratmış olur. Beləliklə, yeniyyətə voleybolçu qızlara fəndlərin düzgün yerinə yetirilməsinin sözlü məntiqi əməliyyatlar şəklində təqdim edilməsi onların psixoloji inkişafını təmin edir.

Belə fərdi yanaşmalar, əgər bir tərəfdən həm əyani təfəkkürün, həm hərəkət təfəkkürünün inkişaf etdirilməsi sözlü-məntiqi təfəkkürün inkişafına bir növ yol açmış olur. Sözlə göstərilərək təsirlər məntiqi əməliyyatlar şəklində yerinə yetirilir.

Sözlü – məntiqi təfəkkür – təfəkkürün, anlayışlarla məntiqi əməliyyatların həyata keçirilməsi zamanı yerinə yetirilən növüdür (10, s.164).

Əlbəttə ki, təfəkkürün bu növündən idman dərslərində, idman məşğələlərində, eyni zamanda, voleybolçu yeniyyətə qızların fiziki qabiliyyətlərini artırmaq üçün istifadə edilən təfəkkür tərzinin inkişaf etdirilməsi ən mü-

yətlərinin formalaşdırılması prosesində istifadə olunur. Ona görə ki, ilk növbədə, yeniyetmə voleybolçu qızların məsləhət almalarına ciddi ehtiyacları yaranır. Sözlə məsləhətlərin, hətta öyüdlərin, nəsihətlərin verilməsində də məntiqi cəhətdən əsaslandırılan sözlərə geniş yer vermək lazımdır. Çünki məntiqə əsaslanan söz təfəkkür tərzinə, onun inkişafına öz dinamik təsirini göstərir. Bu zaman nəzəri cəhətdən verilən məsləhətlər nəzəri təfəkkürü də çox inkişaf etdirmiş olur.

Nəzəri təfəkkür – qanunauyğunluqların, qaydaların öyrənilməsinə və onların əsasında qanunların və anlayışların formalaşmasına yönəlmişdir (10, s.164).

Deməli, nəzəri təfəkkürə malik olan yeniyetmə voleybolçular fiziki qabiliyyətlərin formalaşdırılmasına istiqamət verən qanunauyğunluqlarını qaydaların öyrənilməsinə əməl etmələri onların hərtərəfli inkişafını təmin etmiş olur. Nəzəri təfəkkürün inkişafı isə əməli təfəkkürün formalaşmasına öz müsbət təsirini göstərir. Nəticə etibarilə əməli təfəkkürün yaranma imkanları genişlənir. Yeniyetmə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşmasına təsir edən əməli təfəkkür onların məqsədyönlü və planlı inkişafını təmin edir. Yeniyetmə voleybolçular öz planlarına müvafiq olaraq fəaliyyət göstərmələri üçün hazırlıq işlərini həyata keçirirlər. Deməli, fiziki qabiliyyətlərin inkişafını təmin edən əməli təfəkkürün inkişafı ən zəruri psixoloji amillərdəndir.

Əməli təfəkkür – başlıca vəzifəsi kimi gerçəkliyin fiziki baxımdan dəyişdirilməsinin (məqsədin irəli sürülməsi, fəaliyyətin planının, layihəsinin və sxeminin) hazırlanması qəbul edilir (10, s.164).

Ümumiyyətlə desək, yeniyetmə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması ilə bağlı aparılan tədqiqatların psixoloji cəhətdən əsaslandırılması fiziki tərbiyə müəllimlərinin və bu sahədə çalışan məşqçilərin məqsədyönlü fəaliyyətinin meyarı, yəni bir növ ölçü vahidi ola bilər. Çünki yeniyetmə voleybolçuların əməli təfəkkürünün məqsədyönlü şəkildə inkişaf etdirilərək formalaşdırılması perspektivdə empirik təfəkkürün inkişafına yol açmış olur.

Empirik təfəkkür – sırf elmi anlayışlarla məşğul olan nəzəri təfəkkürdən fərqli olaraq həyatı, şəraitlə bağlı ümumiləşdirmələrlə məşğuldur (10, s.165).

Fiziki tərbiyə müəllimlərinin, eləcə də bu sahədə çalışan məşqçilərin nəzəri materiallardan bəhrələnməklə yanaşı real şəraitdə, yəni mövcud vəziyyətə uyğun olaraq fəaliyyət göstərməyin yollarını, qələbə qazanmağın metodlarını düzgün müəyyənləşdirə bilərlər. Bu şərtlə ki, empirik təfəkkürün imkanları ilə yanaşı analitik təfəkkürün, öz intuisiyalarının imkanlarından səmərəli istifadə edə bilsinlər. Analitik, yəni məntiqi təfəkkürün imkanlarından bəhrələnməklə nailiyyətlər qazanmaq mümkün sayılır.

Analitik (məntiqi) təfəkkür və İntuitiv təfəkkür – təfəkkürün bir-biri ilə sıx bağlı, eyni zamanda bir-birinin əksi olan bu iki növü üç əsas əlamətə görə fərqləndirilir: zamana (prosesin getmə vaxtına) görə, struktura (mərhələlərə bölünməyə) görə və həyata keçirilmə (dərək olunma) səviyyəsinə görə. Analitik (məntiqi) təfəkkür vaxt baxımından paylanır, dəqiq fərqləndirilən mərhələlərə malikdir, insanın şüurunda əhəmiyyətli dərəcədə öz əksini tapır. İntuitiv təfəkkür, əksinə, özünün sürətli axını, dəqiq mərhələlərə bölünməməsi və minimum səviyyədə dərək edilməsi ilə fərqlənir (10, s.165).

Ona görə də yeniyetmə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması zamanı daha çox ziddiyyətli məqamlarda daha tez nəticə çıxarmağı bacarmaq, mərhələlər üzrə fəaliyyət üçün səmərəli təklifləri irəli sürmək və minimum vaxt çərçivəsində qələbəni təmin etmək lazım gəlir.

Yeniyetmə voleybolçularla çalışan mütəxəssislərin realistik təfəkkürə malik olmaları da faydalı hesab olunur. Çünki realistik təfəkkürə malik olmağın bir çox üstünlükləri vardır.

Realistik təfəkkür - əsas etibarilə xarici aləmə yönəlmişdir, məntiqi qanunlarla tənzimlənir (10, səh.165).

Voleybolçuların xarici mühitə uyğunlaşmaları onların qələbə əzminə təsir edən əsas amillərdən hesab olunur. Hansı ki, xarici mühitə yönəldilmiş, bu mühitə uyğunlaşdırılmış voleybolçuların əlbəttə ki, məntiqi qanunlarla, qaydalarla tənzimlənir. Bütün bunlar isə qələbəyə aparıcı yolun əsas amillərindən hesab olunur. Əlbəttə ki, qələbənin təmin edilməsində autistik təfəkküründə payı az deyil.

Autistik təfəkkür – insanın istəklərinin həyata keçirilməsi (bir sıra hallarda arzu edilənin həqiqi kimi təqdim edilməsi) ilə bağlıdır (10, s.165).

Yeniyyətə voleybolçuların fiziki tərbiyəsinin formalaşdırılması işində əyani sürətli təfəkkürün də rolu əvəzolunmaz hesab olunur. Niyə? Birincisi, ona görə ki, yeniyyətə voleybolçular tezliklə usta voleybolçular kimi fəaliyyət göstərməyi arzulayırlar. Bir çox hallarda buna nail ola bilmirlər. Ona görə də həm fiziki tərbiyə müəllimləri, həm də məşqçilər korpusu onların əyani-sürətli təfəkkürlərinin inkişafına çalışmalıdırlar.

Əyani-sürətli təfəkkür – təsəvvürlərə və sürətlərə əsaslanmaqla səciyyələnən növüdür. Sürətli təfəkkürün funksiyaları, insanın təsəvvüründə şəraitin dəyişdirilməsinə yönəlmiş fəaliyyətinin nəticəsi kimi əldə etmək istədiyi vəziyyətlərin və dəyişikliklərin canlandırılması ilə bağlıdır. Sürətli təfəkkürün mühüm xüsusiyyətlərindən biri – əşyaların və onların xassələrinin qeyri-adi, ağlasığmaz birləşmələrinin yaranmasıdır (10, s.164).

Bu fikri voleybol idman növünə şamil etsək, deməli ki, sürətli təfəkkürün funksiyalarından bəhrələnməklə yeniyyətə voleybolçuların bütün hallarda nailiyyətlərinin qazanılmasına təkan vermək olar.

Əyanilikdən, sürətlilikdən istifadə etməyi bacarmayan yeniyyətə voleybolçuların fəaliyyətində eqoistlik müşahidə olunur. Adından məlum olduğu kimi, eqoistik təfəkkürə malik olanlar tərəf müqabillərinin mövqelərini düzgün dəyərləndirə bilmirlər.

Əyani-sürətli təfəkkür – hər şeydən əvvəl, subyekt tərəfindən tərəf-müqabilin mövqeyinin qəbul edilməsinin qeyri-mümkünlüyü ilə səciyyələnir (10, s.165).

Elmi psixologiyada bütün bunların əksinə olaraq produktiv və reproduktiv təfəkkür tərzinin inkişaf etdirilməsilə bağlı bir sıra dəyərli fikirlər irəli sürülür.

Qeyd olunur ki, produktiv və reproduktiv təfəkkür tərzinə malik olan idmançılar, o cümlədən yeniyyətə voleybolçular yeniliklərə imza atmağa, qeyri-adi oyun tərzini nümayiş etdirməyə daha çox maraq göstərirlər.

Produktiv (məhsuldar) və reproduktiv təfəkkür növləri – əqli fəaliyyətin həyata keçirilməsi prosesində əldə olunan məhsulun subyektin fəaliyyət sahəsinə münasibətdə yenilik səviyyəsi ilə fərqləndirilir (10, s.165).

Bütün bunlar deməyə əsas verir ki, yeniyyətə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması üçün bu işin psixoloji əsaslarının düzgün müəyyənləşdirilməsi zəruri sayılır.

Problemin elmi yeniliyi. Yeniyyətə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması işinin psixoloji əsaslarının müəyyənləşdirilməsi və onların tətbiqi imkanlarından istifadə edilməsi ilə bağlı irəli sürülən nəzəri müddəalar məqalənin elmi yenilikləri hesab olunur.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə yeniyyətə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması işinin psixoloji əsaslarının praktikada tətbiq olunması bu sahədə müvafiq nailiyyətlərin qazanılmasına dinamik təsir göstərir.

Yeniyyətə voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması işinin psixoloji əsaslarının müəyyənləşdirilməsi və məqsədyönlü şəkildə tətbiq edilməsi onların hərtərəfli inkişafını təmin etmiş olur. Belə olan təqdirdə yeniyyətə voleybolçuların perspektiv imkanları genişlənir.

Ədəbiyyat:

1. Beynəlxalq elmi konfransın materiallarının toplusu. -Bakı: Araz, -2014.
2. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. -Bakı, 2013.
3. Hacıyev Z.C. Voleybolçu hazırlığının əsasları: Dərs vəsaiti. -Bakı, 2022.
4. İsmayılov T.M, Qurbanov X. Ali məktəb psixologiyası. -Bakı: Araz, -2011.
5. Qayıbov, R.H. İdman fiziologiyası. -Bakı: Mütərcim, -2015, -170 s.
6. Qasımov H.İ., Cəfərov Q.M. İdman tələbatı, müalicə, bədən tərbiyəsi və masaj. -Bakı: Mütərcim, -2002.
7. Sadıqov F.B. Ümumi pedaqogika (Fiziki tərbiyə bölməsi). -Bakı: Maarif, -2018.
8. Sadıqov F.B. Ali məktəb pedaqogikası (Fiziki tərbiyə bölməsi) -Bakı: Maarif, -2020.
9. Salamova K.B. Ümumi psixologiya. -Sumqayıt: SDU-nun nəşriyyatı, -2016.
10. Seyidov S.İ., Həmzəyev M.Ə. Psixologiya. -Bakı: Nurlan, -2007.

E-mail: arzum.cəfərova.1977@mail.ru

Rəyçilər: *ped.elm.dok., prof. F.B. Sadıqov,*
ped.ü.fəls.dok., dos. Z.C. Hacıyev

Redaksiyaya daxil olub: 22.06.2023