

UOT 159.9

Yasin Nizami oğlu Cəbizadə

Seyid Cəfər Pişəvəri adına Humanitar fənlər gimnaziyasının fiziki tərbiyə müəllimi

FUTBOLDA PSIXOLOJİ HAZIRLIQ

Ясин Низами оглы Джабизаде

учитель физкультуры Гуманитарной гимназии имени Сейида Джафара Пишевару

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ

Yasin Nizami Jabizade

physical education teacher at the Seyid Jafar Pishavari Humanitarian Gymnasium

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN FOOTBALL

Xülasə. Futbolçuların müxtəlif məşq dövrlərində fiziki və taktiki hazırlığına ayrılan vaxt, onların psixoloji hazırlığına ayrılan vaxtdan çoxdur. Bu hər zaman mübahisələrə səbəb olmuşdur. Futbol oyunu zamanı fiziki yük altında, gərginlik anında futbolçuların komanda yoldaşları, rəqibə, azərkeşlərə, hakimə verdiyi mənfi reaksiyalar əyani sübutdur.

Tədqiqat zamanı xüsusi psixoloji hazırlıqla məşğul olmayan, yalnız futbol məşqlərində iştirak edən futbolçular arasında aparılan müqayisəli təhlilin nəticəsi göstərmişdir ki, məşğul olanların morfofunktional sisteminə və emosional davranışlarına səmərəli təsir müəyyən edilmişdir.

Açar sözlər: *futbol, fiziki hazırlıq, psixoloji hazırlıq, futbolçular, emosional hazırlıq.*

Резюме: Время, затрачиваемое на физическую и тактическую подготовку игроков в разные периоды подготовки, больше, чем время, затрачиваемое на их психологическую подготовку, что всегда вызывало споры.

Результаты сравнительного анализа игроков, которые не занимались специальной психологической подготовкой, а только тренировались по футболу, показали, что определялось влияние на морфофункциональную систему и эмоциональное поведение участников.

Ключевые слова: *футбол, физическая подготовка, психологическая подготовка, футболисты, эмоциональная подготовка.*

Summary: The time spent on the physical and tactical training of players in different training periods is more than the time spent on their psychological training. This has always caused controversy.

The results of a comparative analysis of players who did not engage in special psychological training, but only participated in football training, showed that an effective effect on the morphofunctional system and emotional behavior of those involved was identified.

Keywords: *football, physical training, psychological training, footballers, emotional training.*

Mövzunun aktuallığı. Futbolçuların orqanizminin harmonik inkişafına təsir edən amillər sırasında psixoloji hazırlıq öndə dayanır. Psixoloji hazırlığın məzmunu psixikanın futbolçuya məşq zamanı təsirli davranış, oyunun tələblərinə və stressli vəziyyətlərinə tam uyğunlaşmasını təmin edən cəhətlərinin inkişafından ibarətdir. Futbolçuların psixoloji hazırlığı içərisindəki təsirlərin hamısı onun beş əsas cəhətinin vəhdətində hesab olunur: 1. Psixomotor hazırlığı (tərzliq, yer-zaman qavrayışı, reaksiya müddəti,

icra sürəti). 2. İntellektual hazırlıq (diqqət, düşüncə, yaradıcılıq, qətiyyət, yaddaş və təxəyyül), 3. Duyğusal hazırlıq (müsbət xarakterli emosional vəziyyətlərin inkişafı, emosional tərzliq və sabitlik, mənfi duyğulara nəzarət), 4. Könüllü hazırlıq (qarşıya qoyulmuş hədəflərə şüurlu diqqət, əzm və cəsarət, təşəbbüs və səbir), 5. Şəxsiyyət səriştəsinin inkişafı (motivasiya, vərdislər, xarakter xüsusiyyətləri, şüur, temperament və s). {1, s 43}

Futbol fiziki keyfiyyətlərin təzahürünün yüksək olduğu idman növlərindən biridir. Hərəkətlərin qəbul edilməsində həm hərəkət, həm texnika, həm də onun ayrı-ayrı hissələri, fərqlər, xarakter, forma, amplituda, istiqamət, müddət, sürət və hərəkət istiqaməti kimi xüsusiyyətləri və xüsusiyyətləri əks olunur.

Futbolçu özünün müxtəlif məşq dövründə təbii olaraq müxtəlif emosional həyəcanlanma hallarını yaşayır. Bu emosional həyəcanlanma hallarını psixoloji və fizioloji xarakterinə görə üç dərəcəyə bölmək olar: 1. Adi emosional oyanma 2. Həyəcan 3. Stress. {2, s. 54} Bu halların hər biri özünün həm psixoloji durumu, həm də fizioloji reaksiyası ilə fərqlənir. Emosional həyəcanlanmanın həyəcan dərəcəsində baş verən fizioloji dəyişmələr insanın psixoloji durumu ilə müəyyən edilir. Bu dəyişmələr qısa müddət ərzində neytrallaşır və insanın adi emosional oyanma dərəcəsi bərpa olunur. Psixoloji durum kifayət etmədikdə, eləcə də psixoloji duruma təsir göstərən faktorlar çox və güclü olduqları halda emosional oyanma həyəcanlanmanın həyəcan dərəcəsindən stress dərəcəsinə keçid alır. Bu hal kəskin fizioloji dəyişmələrə səbəb olaraq ciddi psixoloji pozuntulara gətirib çıxara bilər. İnsanın halının emosional həyəcanlanmanın stress dərəcəsindən adi emosional oyanma dərəcəsinə qayıdışı isə psixoloqların müdaxilə etmədikləri hallarda psixi pozuntunun xarakterindən asılı olaraq günlər, həftələr və daha çox müddət ərzində baş verə bilər. İdmanla məşğul olan insanlar tez-tez mübarizə anlarını, şəraitlərini yaşamaq olurlar. Mübarizə, yarışma şəraitləri isə futbolçuların yüksək dərəcəli emosional həyəcanlanma halları, kəskin psixoloji durumları ilə səciyyəvidir.

Psixoloji hazırlıq peşəkar futbolçu tərbiyəsində əhəmiyyətli rol oynayır. İdmançı şəxsiyyətinin formalaşmasında və peşəkar bacarıqlarının inkişafında mühüm rol oynayır. Psixoloji hazırlıq bədənin funksiyalarının və futbolçuların davranışlarının sinir və zehni tənzimlənməsi mexanizmlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəlib.

İdman təlimi əhəmiyyətli bir zehni stress, davamlı "özünü aşma" ilə xarakterizə olunur; ciddi nizam-intizam və rejimə bağlılıq tələb edir. Hazırlığın effektivliyi oyunçuların zehni sabitliyindən də asılıdır.

Bir futbolçu üçün zəruri olan əsas psixoloji keyfiyyətlər gündəlik məşqlər zamanı, aktiv rəqabət fəaliyyətində formalaşır və təkmilləşdirilir. Buna görə hazırlıq prosesi metodik olaraq düzgün təşkil olunduğu yerdə bu keyfiyyətləri yaxşılaşdırmaq üçün yaxşı bir əsas vardır.

Xüsusi texnika və psixoloji hazırlıq metodları həcmli, gərgin və rəşional fiziki fəaliyyətə vacib və məcburi bir əlavə olaraq qəbul edilməlidir. Futbolda ən vacib şey, futbolçuların taktiki bacarıqlarının asılı olduğu zehni keyfiyyətlərin yaxşılaşdırılması kimi görünür. Bunlara aşağıdakılar daxildir: müşahidə və diqqətlik, düşüncə və xəyal, uzunmüddətli və əməliyyat yaddaş, intizar.

Bu keyfiyyətlər təlim sessiyalarında inkişaf etdirilir, ancaq bu spesifik keyfiyyətlərin təzahür etdiyi kompleks spesifik məşqlərdən istifadə olunması şərti ilə. Məşq prosesinin effektivliyi əsasən bir futbolçunun bunun üçün psixoloji hazırlığından asılıdır. Buna görə də, təlim prosesinin müxtəlif aspektlərinə motivlərin və əlverişli münasibətlərin yaradılmasına daim diqqət yetirilməlidir.

Psixoloji təlimin vacib bir istiqaməti, rəqabətin həddindən artıq şərtlərinə uyğunlaşmağı və bunlarda müvəffəqiyyətlə çıxış etməyi mümkün edən şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin və psixoloji vəziyyətin formalaşması və yaxşılaşdırılmasıdır. Təmkinlilik, özünə inam, döyüş ruhu – bu keyfiyyətlər futbolçuların oyundakı hərəkətlərini böyük ölçüdə müəyyənləşdirir.

Həm zehni vəziyyətləri həm müsabiqədən əvvəl, həm də yarışlarda həm məşq prosesində xüsusi məşqlər seçməklə, həm də onların özlərini tənzimləməsinin müxtəlif üsullarından istifadə etməklə (bağlanma və keçid, əzələ tonusunun tənzimlənməsi, tənəffüs məşqləri, avtogen məşqlər) mümkündür.).

Rəqabətli zehni vəziyyətlərin tənzimlənməsi əsasən məşqçinin hərəkətlərindən asılıdır. Sakit olmalı, uğura inamlı olmalıdır. Mentorun əsəbilik, şübhə, qaynaşma dərhal komandaya ötürülür və oyunun gedişatına və nəticələrinə mənfi təsir göstərə bilər. Oyunun nəticələrinin əhəmiyyəti barədə uzun söhbətlərdən qaçınılmalı, uzun iclaslar və qurğular keçirilməlidir. Rəqib haqqında məlumat obyektiv olmalıdır: onun imkanlarını lazımsız şəkildə şişirtməyə və ya ləyaqət istəməyə ehtiyac yoxdur.

Hər bir nəzəri və ya praktik dərstdə futbolçuların psixoloji hazırlığına diqqət yetirilməlidir.

- funksional, fiziki, psixoloji stressə uyğunlaşma;
- texnologiyanın yüksək keyfiyyətli mənimlənməsinə hazırlığın formalaşması;
- idman hazırlığı sahəsində özünütərbiyə ehtiyacının formalaşması;
- idman zəkasının inkişafı;
- psixoloji funksiyaların və psixomotor keyfiyyətlərin inkişafı;
- gənc idmançıların fərdi potensialının, meyllərinin və xüsusi qabiliyyətlərinin açıqlanması;
- bir gənc futbolçunun idman komandasına daxil olması, uyğunlaşması və inkişafı;
- sistemlərdə effektiv əlaqələrin qurulması: "məşqçi-idmançı", "idmançı-məşqçi", "idmançı-idmançı", "idmançı-fəaliyyət";
- gənc idmançı şəxsiyyətinin mənəvi və əxlaqi inkişafı;
- idmana davamlı bir maraq aşılamaq, məşq fəaliyyətlərinə münasibət formalaşdırmaq, gənc idmançı şəxsiyyətinin dəyər-motivasiya inkişafı;
- psixoloji vəziyyəti idarə etmək bacarıq və bacarıqlarının inkişafı; dəyişkən rəqabət şəraitində güləş vərdislərinin formalaşması;

Ədəbiyyat:

1. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Под.ред.проф.Н.М. Люкшинова. – – Москва: Советский спорт, ТВТ Дивизион, -2015. – 432 с.
2. Повышение функциональных возможностей футболистов на этапах годичного цикла тренировки посредством регламентированных режимов дыхания. Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов / Д.В. Таможников, А.А. Шамардин, И.П. Солопов [и др.] - Вып. 3. - Волгоград, -2007.
- 3.Ткаченко, Н.В. Психофункциональная подготовка футболистов // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов Н.В. Ткаченко, А.А. Шамардин, А.П. Герасименко. - Вып 3 - Волгоград, -2007.
4. Шамардин, А.А., Ткаченко Н. В, Герасименко А. П, Солопов И. Н. Методика общей психофункциональной подготовки юных футболистов // Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании / А.А. Шамардин, Н.В. Ткаченко, А. П Герасименко [и др.] - Волгоград, - 2008.
5. Ткаченко, Н.В. Эффективность использования средств развития психических качеств и коррекции психофункциональных состояний в тренировке юных футболистов // Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании / А.А. Шамардин, Н.В. Ткаченко, А. П Герасименко [и др.] - Волгоград, -2008.
6. Əliyev, K. İdmançının qələbə psixologiyası / K. Əliyev.- Bakı.-2008

E-mail: yasin.jabizade2019@sport.edu.az

Rəyçilər: dos. V.A. Adıgözəlova

Redaksiyaya daxil olub: 03.05.2021