

UOT 796:37.02(075.8).

Arzu Elşad qızı Cəfərova

Azərbaycan İdman Akademiyasının fəlsəfə doktoru proqramı üzrə doktorantı

<https://orcid.org/0009-0009-8328-8495>

E-mail: cafarova_arzu@inbox.ru

[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(3\).141-144](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(3).141-144)

QADIN VOLEYBOLÇULAR ÜÇÜN İDMAN MOTİVASİYASININ FORMALAŞDIRILMASINDA ÖZÜNÜ MÜƏYYƏNETMƏ NƏZƏRİYYƏSİNİN ROLU

Arzu Elshad Jafarova

*doctorial student in the program of doctor of philosophy
at the Azerbaijan Sports Academy*

THE ROLE OF SELF-DETERMINATION THEORY IN SHAPING SPORT MOTIVATION AMONG FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

Арзу Эльшад гызы Джафарова

*докторант по программе доктора философии
Азербайджанской Академии Спорта*

РОЛЬ ТЕОРИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Xülasə. Məqalə, qadın voleybolçuların motivasiya səviyyəsinin artırılmasında Özünü Müəyyənətmə Nəzəriyyəsinin rolundan bəhs edir. Məqalədə, idmançıların daxili və xarici motivasiyalarını müəyyənləşdirilərək onların psixoloji ehtiyaclarının qarşılanmasının idman fəaliyyətinə necə təsir etdiyi təhlil olunur. Məqalədə, həmçinin idman motivasiyasının inkişafı üçün təklif olunan praktiki strategiyalarının tətbiqi üsulları təqdim olunur və qadın voleybolçuların idman performansını eyni zamanda psixoloji rifahını artırmaq üçün nəzəri yanaşmanın effektivliyi də vurğulanır.

Açar sözlər: *idman motivasiyası, voleybol oyunu, voleybolçu qızlar, xarici motivasiya, daxili motivasiya, psixoloji amillər, özünü müəyyənətmə nəzəriyyəsi, kompetensiyalara əsaslanma*

Abstract. The article examines the role of self-determination theory in enhancing the motivation of female volleyball players. It analyzes how the satisfaction of athletes' psychological needs affects their sports performance by identifying their intrinsic and extrinsic motivations. The article also presents practical strategies aimed at developing sports motivation and methods for their application. The effectiveness of the theoretical approach in improving both sports performance and psychological well-being of female volleyball players is emphasized.

Keywords: *sports motivation, volleyball game, female volleyball players, extrinsic motivation, intrinsic motivation, psychological factors, self-determination theory, competence-based approach*

Аннотация. Статья рассматривает роль теории самодетерминации в повышении уровня мотивации у волейболисток. В статье анализируется, как удовлетворение психологических потребностей спортсменов влияет на их спортивную деятельность, путем определения их внутренних и внешних мотиваций. Также в статье представлены практические стратегии, направленные на развитие спортивной мотивации, и методы их применения. Подчеркивается эффективность теоретического подхода для повышения как спортивных результатов, так и психологического благополучия волейболисток.

Ключевые слова: *спортивная мотивация, игра волейбол, волейболистки, внешняя мотивация, внутренняя мотивация, психологические факторы, теория самодетерминации, компетентностный подход*

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti Müzəffər Ali Baş Komandanımız İlham Əliyev Cənabları demək olar ki, bütün çıxışlarında yetişən nəslin fiziki cəhətdən sağlam olmaları ilə bağlı dəyərli fikirlər söyləyir və faydalı tövsiyələrini irəli sürür. Onun irəli sürdüyü faydalı tövsiyələr içərisində ölkəmizdə qadın voleybolunun beynəlxalq normalara uyğun inkişaf etdirilərək təkmilləşdirilməsi əsas yer tutur. Qadın voleybolunun beynəlxalq normalara uyğunlaşdırılmasında, voleybolçuların idman motivasiyasının formalaşdırılmasında müxtəlif nəzəriyyələrə istinad olunması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Hansı ki, bu nəzəriyyələrdən biri də Özünü-müəyyənləşdirmə nəzəriyyəsi hesab olunur.

Yeri gəlmişkən qeyd etmək vacibdir ki idman motivasiyası, idmançıların psixoloji və fiziki inkişafını təmin edən vacib amillərdəndir. Voleybolçu qızların motivasiya səviyyəsinin artırılması, onların performansını və ümumi idman maraqlarını yüksəltmək üçün çox əhəmiyyətlidir. Edward Deci və Richard Ryanın Özünü Müəyyənətmə nəzəriyyəsi, motivasiyanın daxili və xarici amillərini balanslaşdıraraq fərdlərin psixoloji ehtiyaclarını – muxtariyyət, kompetensiya və əlaqə – qarşılamağa yönəldiyini vurğulayır. Nəzəriyyənin idmançılara tətbiqi, onların özlərini daha güclü, müstəqil və sosial bağlara rəğmən yaxşı hiss etmələrinə, nəticə olaraq motivasiya səviyyələrinin yüksəlməsinə səbəb ola bilər. Bu yanaşma, voleybolçu qızların idman fəaliyyətlərinə daha dərin həvəs və bağlılıq nümayiş etdirmələrini təmin etməyi hədəfləyir.

Qeyd etdiyimiz kimi idman motivasiyası, hər şeydən əvvəl idmançıların hərtərəfli inkişafını təmin edən ən başlıca amillərdən biridir. Voleybolçu qızların motivasiya səviyyəsinin artırılması, onların idman fəaliyyətində daha yüksək nəticələr əldə etməsinə və psixoloji rifahlarının inkişafına müsbət təsir göstərə bilər. Məhz bu baxımdan idman motivasiyasının gücləndirilməsi və bu sahədə müvafiq nəzəri yanaşmaların tətbiqi, həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Beynəlxalq arenada məşhur olan Edward Deci və Richard Ryan tərəfindən inkişaf etdirilən Özünü Müəyyənətmə nəzəriyyəsi insan davranışının motivasiya, ehtiyacların ödənilməsi və inkişaf baxımından necə idarə olunduğunu izah edir. Bu nəzəriyyə fərdin daxili və xarici motivasiya arasında balans yaradaraq psixoloji rifa-

hına təsir edən əsas prinsipləri özündə ehtiva edir. Özünü Müəyyənətmə Nəzəriyyəsi insanın psixoloji inkişafını və motivasiyasını təmin edən üç ən əsas ehtiyacı qeyd edir: muxtariyyət, kompetensiya və əlaqə.

Muxtariyyət (autonomy) fərdin öz qərarlarını müstəqil şəkildə qəbul etmək və fəaliyyətlərində özünü idarə etmək bacarığıdır. İnsanlar hər hansı bir fəaliyyətlə məşğul olduqda, onu öz seçimləri və daxili motivləri əsasında yerinə yetirmək istədikdə daha yüksək səviyyədə motivasiya hiss edirlər. Məsələn voleybolçu qızın öz məşq planını seçməsi və qərar vermə prosesində iştirak etməsi, məşqlərini fərdi olaraq planlaşdırmaq və ya oyun strategiyalarında bəzi seçimlər etmək imkanı vermək, hər məşqdə öz güclü tərəflərini təkmilləşdirməyə və ya zəif tərəflərində xüsusi fokuslanmağa imkan yaratmaq onun daxili motivasiyasını artırır. Voleybol məşqçiləri, idmançılara daha çox seçim və müstəqillik verərək onların motivasiyasını artırmaq üçün bu prinsipdən istifadə edə bilərlər. Məşqçilər voleybolçu qızlarla birlikdə şəxsi hədəflər müəyyən edə bilərlər ki, bu da onların daxili motivasiyasını artırmağa kömək edir.

Səriştə (competence) fərdin bir fəaliyyətdə bacarıqlı olduğunu hiss etməsi və həmin fəaliyyətdə uğur qazanacağına dair özünə inamıdır. İnsanlar öz bacarıqlarını inkişaf etdirdikdə və onları səmərəli şəkildə tətbiq etdikdə özlərini daha motivasiyalı hiss edirlər. Məsələn məşq zamanı texniki bacarıqlarını təkmilləşdirən və oyunda üstünlük əldə edən bir voleybolçu qız, səriştə hissini artıraraq motivasiyasını yüksəldə bilər. Məşqçilər məşq zamanı voleybolçuların texniki bacarıqlarının təkmilləşdirilməsinə diqqət yetirməli və idmançılara fərdi yanaşmalı. Voleybolçu qızlar üçün kiçik məqsədlər qoymaq və həmin məqsədlərə çatdıqları zaman mükafatlandırmaq da onlarda motivasiyanın səviyyəsinin artırılmasına müsbət təsir göstərmiş olur.

Əlaqə (relatedness) fərdin başqaları ilə bağlılıq və sosial münasibətlər qura bilməsi, cəmiyyətin bir hissəsi olduğunu dərk etməsidir. İnsanlar dəstəkləndiklərini və cəmiyyətin bir hissəsi olduqlarını hiss etdikdə daha güclü motivasiya nümayiş etdirirlər. Komanda yoldaşları ilə sıx ünsiyyət və dəstək hissi voleybolçu qızların motivasiyasını artırır, onları daha çox məşq etməyə və oyuna bağlı olmağa həvəsləndirir. Məşqçilər voleybolçu qızlar arasında komanda

ruhunun inkişaf etdirilməsinə, qrup fəaliyyətləri təşkil edilməsinə və komanda yoldaşları arasında qarşılıqlı dəstək və əməkdaşlıq hissəsinin gücləndirilməsinə diqqət yetirməlidirlər.

Belə olan təqdirdə məşqçi və idmançı əlaqəsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Yəni məşqçilər idmançılarla yaxın münasibət qurmalı və onların ehtiyaclarını dinləməlidir. Bu, voleybolçu qızların özlərini dəyərli hiss etmələrinə və daha çox təşəbbüs göstərmələrinə səbəb olacaqdır.

Onu da xüsusi qeyd etmək lazımdır ki Özünü Müəyyənətmə nəzəriyyəsi iki əsas motivasiya növünü fərqləndirir.

Onlardan birincisi daxili motivasiya (Intrinsic motivation) adlanır. Daxili motivasiya fərdin fəaliyyətə öz marağı və həvəsi ilə qoşulmasıdır. Bu zaman şəxs həzz almaq, öyrənmək və ya yeni təcrübə qazanmaq üçün fəaliyyətlə məşğul olur. Bir voleybolçu qızın oyunu sadəcə sevinc və həzz üçün oynaması daxili motivasiyaya nümunədir.

İkincisi xarici motivasiya (extrinsic motivation) hesab olunur. Xarici motivasiya fərdin fəaliyyətini mükafat qazanmağa və ya cəzalardan qaçmağa yönəldilən motivasiyasıdır. Bir voleybolçu qızın komanda üçün mükafat qazanmaq və ya məşqçinin tənqidindən qaçmaq üçün oyunda iştirak etməsi xarici motivasiyaya nümunədir.

Özünümüəyyənetmə nəzəriyyəsi, daxili (intrinsic) və xarici (extrinsic) motivasiya arasındakı balansın qorunmasına da diqqət yetirir. Voleybolçu qızların oyunda və məşqlərdə əsas məqsədlərinə uyğun olan vəzifələri müvəffəqiyyətlə yerinə yetirdikləri halda, idmançılara mükafatlar və təşəkkürlər təqdim etmək onların xarici motivasiya səviyyəsini artırır.

Özünümüəyyənetmə nəzəriyyəsi (Self-Determination Theory), voleybolçu qızların motivasiyasını artırmaq üçün mühüm bir yanaşmadır və idmançının daxili və xarici motivasiyalarının balanslaşdırılması üzərində dayanır. Bu nəzəriyyənin tətbiqi, voleybolçu qızların məşq və yarışlarda daha yüksək performans göstərmələri üçün psixoloji təsirləri gücləndirir və onların həm fiziki, həm də psixoloji inkişaflarını dəstəkləyir. Nəzəriyyənin üç əsas komponenti – muxtariyyət (autonomy), səriştə (competence) və əlaqə (relatedness) – voleybol məşqlərinə və yarışlarına çoxsaylı faydalar gətirə bilər.

Muxtariyyətin təmin edilməsi idmançılara öz məşq planlarını və strategiyalarını seçmək

imkanı verərək, onların daha müstəqil və motivasiya olunmuş olmalarını təmin edir. Voleybolçu qızlar, öz məqsədlərinə çatmaq üçün birbaşa iştirak edərək, məşq və oyunlarda daha çox təşəbbüs və enerjiyə sahib olurlar. Bu, özlərinə inamlarını artırır və onları daha yüksək motivasiya səviyyəsində saxlayır.

Səriştə voleybolçu qızların öz bacarıqlarına olan etimadlarını və güvənlərini artırır. İdmançılar öz bacarıqlarını inkişaf etdirərək, yeni nailiyyətlər əldə etdikcə, motivasiya səviyyələri yüksəlir. Hər bir voleybolçu, öz təlimatlarını, texnikasını və oyun performansını təkmilləşdirərək, nəticədə öz potensialını daha yaxşı hiss edir və motivasiyasını artırır. Məşqçilər bu komponenti nəzərə alaraq, şəxsi bacarıqları inkişaf etdirən fərdi məşqlər və hədəflər təyin etməlidirlər.

Əlaqə isə voleybolçu qızlar arasında həm komanda ruhunun inkişafına, həm də məşqçi-idmançı münasibətinin möhkəmləndirilməsinə gətirib çıxarır. Komanda daxilində qarşılıqlı dəstək və əməkdaşlıq təbliğ edildikcə, idmançılar özlərini daha yaxşı hiss edir və bu, onların kollektiv performansını yüksəldir. Məşqçilər, voleybolçu qızlar arasında pozitiv münasibətləri gücləndirmək üçün komanda ruhu yarada bilərlər, bu da oyun performansına müsbət təsir edir.

Özünümüəyyənetmə nəzəriyyəsinin tətbiqi həmçinin voleybolçu qızların daxili motivasiyasını artıraraq onların idmana olan maraqlarını daha da artırmış olur. Daxili motivasiya, idmançıların sadəcə mükafatlar və nəticələr üçün deyil, öz inkişafı və şəxsi hədəfləri uğrunda çalışdıqları zaman ən yüksək nəticələri əldə etmələrini təmin edir. Daxili motivasiya ilə yanaşı, xarici motivasiya vasitəsilə qazanılan mükafatlar və tanınma, idmançıların əlavə təşviq olunmasını təmin edər, amma əsas odur ki, bu mükafatlar idmançının şəxsi hədəflərinə və daxili motivasiyasına xidmət etsin.

Bu nəzəriyyənin voleybolçu qızlar üçün tətbiqi yalnız fiziki hazırlığı artırmaqla qalmır, həm də onların psixoloji sağlamlığını gücləndirir. İdmançılar özlərini daha güclü və müstəqil hiss etdikdə, onlarda stressin idarə olunması və mental dözümlülük səviyyələri yüksəlir, bu da onların oyun zamanı yüksək performans göstərmələrini təmin edir. Nəticədə, voleybolçu qızların motivasiya səviyyələrinin artırılması onların peşəkar idman karyeralarında müvəffəqiyyət qazanmalarına səbəb olur.

Son olaraq, Özünümüəyyənətmə nəzəriyyəsi voleybol məşqlərində və yarışlarında tətbiq edilərkən, məşqçilərin və idman mütəxəssislərinin diqqət etməli olduqları əsas amillərdən biri, motivasiya səviyyələrinin müxtəlifliyi və hər bir idmançının fərdi ehtiyaclarının qarşılınmasıdır. Hər bir idmançının unikal psixoloji vəziyyəti və motivasiya mənbələri olduğuna görə, məşqçilər və mütəxəssislər bu nəzəriyyənin komponentlərini fərdi olaraq tətbiq etməli və idmançıların ehtiyaclarına uyğun təlim və dəstək metodları seçməlidirlər. Beləliklə, voleybolçu qızların motivasiyası artırılaraq, onların idman həyatlarında uğurlarını davamlı şəkildə yüksəltmək mümkündür.

Problemin elmi yeniliyi. Bu məqalə, Özünümüəyyənətmə nəzəriyyəsi ilə voleybolçu qızların motivasiya səviyyələrini artırmağa dair mövcud ədə-

biyyata yeni töhfə verir və nəzəriyyənin voleybol idmanında konkret tətbiqini aydınlaşdıraraq, idmançıların psixoloji inkişafına və performanslarına müsbət təsir göstərəcək yeni praktik metodları təqdim edir.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Məqalədən İdman Akademiyasında voleybol idman növü üzrə təhsil alan qızlar, voleybol üzrə çalışan məşqçilər, ölkə birinciliyi yarışlarında iştirak edən komandalardan, üzvləri, məşqçiləri və bu sahədə tədqiqat aparənlər istifadə edə bilərlər.

Nəticə: Qadın voleybolçular üçün idman motivasiyasının formalaşdırılmasında Özünü Müəyyənətmə nəzəriyyəsinin müddəalarından, habelə praktik fəaliyyət istiqamətlərindən yararlanan qızların psixoloji hazırlıqları yüksəlir, onların qələbəyə olan inamları artır və şəxsiyyətyönlülük səviyyələri ilə yanaşı hərtərəfli inkişafı üçün yüksək zəmin yarənmiş olur.

Ədəbiyyat

1. Ağayev O.M., Qədəşov E.N. Voleybol. -Bakı: İKF, -2003. -260 s.
2. Ağayev O.M., İsmayılov T.M. Voleybolçuların psixoloji hazırlığı. –Bakı: Maarif, -2004. -89s.
3. Sadıqov F.B. Ümumi pedaqogika (fiziki tərbiyə bölməsi). -Bakı: Maarif, -2023. -841 s.
4. Salamova K.B. Ümumi psixologiya (Dərs vəsaiti). –Sumqayıt: SDU, -2016. -448 s.
5. Qədəşov E.N., Sultanova S.O., Axundov S.R., Əliyev S.Y. Voleybol (ibtidai hazırlıq qrupları üçün dərslik). –Bakı: Nərgiz nəşriyyatı, -2008. -229 s.
6. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. Liberonun hazırlığı. –Bakı: Ecoprint, -2019. -34 s.

Redaksiyaya daxil olub:20.05.2025