

## **İdmançıların yarışlara hazırlığında psixoloji xidmətin zəruryyəti və metodikası**

**Elmar Hüseynov**

*psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, professor,  
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti*

**E-mail:** elmar-boks@rambler.ru

**Sərxan Rzayev**

*Azərbaycan Respublikası Müdafiə Nazirliyi*

**Rəyçilər:** psixol.ü.e.d., prof. R.İ. Əliyev,  
psixol.ü.f.d., dos. Ü.A. Əfəndiyeva

**Acar sözlər:** idmançı, yarış, psixoloji, formalaşma, özünüqiymətləndirmə, motivlər, özünüidarəetmə, məqsəd, metodika, xidmət, öyrənmək, təhlil

**Ключевые слова:** спортсмен, соревнования, психология, формирование, самооценка, мотивы, самоуправление, цель, методика, служба, изучение, анализ

**Key words:** athlete, competition, psychology, formation, self-esteem, motives, self-government, goal, method, service, study, analysis

Müasir idman hərəkətinin qarşısında duran vəzifələri yerinə yetirə bilməsi üçün psixoloji xidmətin aparılma ehtiyacı böyükdür, indi idmançıların təlim-məşqlərə münasibətlərinin tez-tez dəyişməsi, idmançıların özünüidarəetmə və özünüqiymətləndirmə proseslərində, komandada şəxsiyyətlərarası münasibətlərində özünü göstərən çətinliklərin olmasının şahidi oluruq. Bu səbəbdən də idmanda psixoloji xidmətin zəruriyyəti olduqca aktual bir problemdir.

İdmanda psixoloji xidmətin bir neçə mühüm əhatə sahəsi mövcuddur: müasir idman hərəkətində psixoloji biliklərin professional tətbiqinin yol, vasitə və metodlarını yaratmaq məqsədilə idmançılarda psixi inkişafın, yarışlara psixoloji hazırlığı və idmançı şəxsiyyətinin formalaşmasının qanunauyğunluqlarını öyrənmək, nəzəri-metodik materialların psixoloji əsaslarının işlənməsi, məşqçinin psixoloji hazırlığı kimi məsələlər psixoloqların idman komandaları ilə işlənən praktiki aspektləridir.

*Psixoloji hazırlıq* – idman fəaliyyətinin psixoloji effektivliyinin artırılması üçün aparılan hazırlıq növünə aiddir. Psixoloji hazırlıq idmançının psixoloji mədəniyyətinin artırılması, idmançının hazırlığının başqa hazırlıq növlərinin qarşılıqlı əlaqələndirmə məsələlərinin həllində rast gələn çətinlikləri aradan qaldırmaqdan ibarətdir. Məsələn, idmançı böyük həcmdə məşq yükünü yerinə yetirir, onun psixikasında gərginlik artır və özünüidarəetmə sistemi zəifləyir, burada psixoloji yardım almadan təlim-məşq prosesinə davam etmək mümkün deyil.

Rus psixoloqu Zinova U.A. “İdman psixologiyası” adlı kitabında qeyd edir ki, psixoloji hazırlıq termini idmançıların yarışlarda müvəffəqiyyətlə çıxış etmək və səmərəli məşq fəaliyyəti üçün idmançı şəxsiyyətinin psixoloji proseslərinin və keyfiyyətlərinin inkişafına və formalaşmasına yönəldilmiş fəaliyyətin geniş dairəsinin qeyd olunması üçün istifadə olunur. Psixoloji hazırlıq deyəndə ilk növbədə yarış fəaliyyətində müəyyən nəticələr əldə etməyə imkan verən idmançının xüsusi psixoloji vəziyyəti nəzərdə tutulur [10, s. 67-69].

Beləliklə, psixoloji hazırlıq – idmançıların müvəffəqiyyətli yarış fəaliyyəti üçün tələb olunan psixoloji keyfiyyətlərin inkişafı və təkmilləşdirilməsidir.

*İdmanda psixoloji xidmətin əsas istiqamətləri.*

İdmanda şəxsiyyətin sosiallaşdırılması. İdman məşğələləri insanın müxtəlif sosial əlaqələrlə üzləşməyə vadar edir. İdmançı müəyyən sosial vəziyyət tutur: məsələn, peşəkar idman yoluna çıxır və yaxud peşəkar karyeraya hazırlaşır. Ona idman məşqlərini təhsil, ailə qayğıları ilə uyğunlaşdırmaq, idman sahəsindəki xüsusi əlaqələr saxlamaq vacibdir. Dünyada müxtəlif idman növlərinin sosial statusu eyni deyil, ölkələrin milli mədəniyyətindən, etnoqrafik, coğrafi və klimatik vəziyyətdən, mədəniyyətinin inkişaf səviyyəsindən, cəmiyyətin sosial quruluşundan, əhəlinin əsas məşğuliyyətinin xüsusiyyətindən və s. asılı olaraq müxtəlif ola bilər. İdmanda psixoloji xidmət aşağıdakıları psixoloji tədbirləri keçirə bilər: psixoloji təlim, şəxsi və peşə özünüidarəetmə məsələlərinə dair konsultasiya; həmyaşıdları və böyüklərə qarşılıqlı münasibət probleminə dair konsultasiya; yarış şəraitinə adaptasiya dövründə idmançılara yardım etmə məsələsinə dair məşqçi, həkimlə konsultasiyası; idmançının fərdi inkişafı probleminə dair məşqçilərin konsultasiyası; idmançı şəxsiyyətinin formalaşması məsələsinə dair idmançada özünüidarəetmə probleminin konsultasiyası; komanda formalaşması məsələsinə dair komanda liderlərinin konsultasiyası.

Psixoloji vəziyyətin idarə olunması. İdman fəaliyyətinin psixoloji hallar dinamikasının çox tərəfli olması idman psixologiyasının xüsusiyyətinin əsas üç şərait növünün mövcudluğunu müəyyən edir. Burada psixoloji idarə etmə istifadə olunur: yorğunluğun dinamikasının korreksiyası, artıq gərginliyin aradan qaldırılması, frustrasiya hallarının qarşısının alınması. İdman psixoloqları adı çəkilən halların aradan qaldıraraq nizamlanması üçün psixogigiyenik məsələlərin müvəffəqiyyətlə həyata keçməsinə nəzərdə tutur və özünüidarəetmə ilə bağlı vasitə və metodları tərtib edərək tətbiq edir. Psixoloji idarəetmə probleminin həlli bu hadisələrin dinamikasında baş verən xüsusi fazaların olması ilə çətinləşir. Məsələn, ruhdan düşkünlük fazalarında yorğunluq gərginliyinin artması, yüksək həyəcan və funksional pozğunluqlar (hətta xəstəliyə qədər) [12, s 85-89].

Artıq psixoloji gərginliyin aradan qaldırılması hissiyyatın aşağı düşməsi ilə bağlı çətinləşir. Psixoloji gərginliyinin artıq olması ilk növbədə start qabağı həyəcanla bağlıdır. Bu gərginlik idmançı qarşısında qoyulmuş məqsədin çətin və həllolunmaz olduğundan, öz imkanlarını həddindən artıq və yaxud aşağı qiymətləndirilməsi, digər idmançının əsəbiliyi ilə "yoluxlanması" və s. səbəblərdən asılı ola bilər. Yarış ərəfəsində iki prinsipial fərqli hal var ki, burada artıq gərginliyi aradan qaldırmaq zəruriyyəti ortaya çıxır: start qabağı hallarda və yarışın gedişində əmələ gələn həyəcanlar. Birinci hadisə idmançı başqaların köməyinə ümid ola bilər, ikinci halda ancaq öz imkanlarına arxalana bilər. Start qabağı gərginliyi aradan qaldırmağa yardım edən vasitələr ilk növbədə sakitləşdirici xarakter daşıyırlar. Yarış fəaliyyəti prosesində artıq gərginliyin əmələ gəlməsi zamanı özünüidarəetmə vasitələrinə xüsusi yer verilir; özünüidarəetmənin effektiv fənlər arsenalından konkret idman növünün şəraitinə uyğunlaşmış formasından istifadə etmə bacarığından asılıdır [7, s. 92].

Psixozələ məşqi (psixoloji vəziyyətlərin idarə olunması). Psixozələ məşqi hərəkəti vərdişlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş və əsasən diqqətin cəmlənməsi hesabına hərəkətlərin şüurlu kontrolunu təmin edir. Burada psixotreninq, məsələn nəfəs tapşırıqları, əzələlərin maksimal izometrik gərginliyi, sonra dincəlmə və gözlərin yumulması. Psixozələ məşqi bir neçə pillədən – bədənin boşalması və fəallaşmasından ibarətdir: vəziyyətin ümumi yenidənqurması və vəziyyətin harmozasiyası, məqsədyönlü psixozələ idarə olunma, əzələlərin ümumi boşalması və fəallaşdırılması.

İdeomotor məşq — texniki hərəkətlərin əqli təsvirindən ibarətdir. İdeomotor məşqdə əsas üç funksiya qeyd olunur: proqramlaşdırılmış, məşqedici və idarəedici. Birincisi - hərəkətlərin

düzgün və ideal yerinə yetirilməsinə əsaslanır, ikincisi – vərdişlərin mənimsənilməsini asanlaşdıran təsəvvürlərin formalaşmasına əsaslanır, üçüncüsü isə — ayrı-ayrı hərəkət elementlərinin kontroluna imkan yaradan korreksiya haqqında təsəvvürlərin yaranmasından ibarətdir. İdeomotor məşq hərəkətlərin sürətini artırmaq üçün daha səmərəlidir (34% gədən) [10, s. 92]. Hər -5 “əzələlərin dözümlüyünü” artırma bilər [11, s. 58-59]. İdeomotor metodla aparılan məşqlərin nəticəsində məşqlərə ara verilsə də idmançıların idman işgüzarlığı və çətin fənlərin texnikasını yadda saxlamaq qabiliyyəti sabit qala bilər [9, səh. 37]. ideomotorika idmançıların yarışqabağı emosional vəziyyətlərinin idarə olunmasının səmərəliliyini də artırma bilər. Gələcək hərəkətin əqli obrazlı yaradılan təsviri onun həyata daha səmərəli keçməsi üçün şərait yaradır. Hərəkətlərin beyində yaradılan əqli obrazı nə qədər dəqiqdirlərsə, o qədər onların icrası da “təmiz” ola bilər. İdmançının beyində əqli yaradılan hərəkət obrazları yalnız insanın əzələ-oynaq hissiyyəti ilə bağlı olduğu halda ideomotor adlana bilirlər. Əqli-obrazlı yaradılan təsvirlər “vizual” da ola bilirlər. Çox vaxt idmançılar yanlışlıqla hərəkəti icra etdikdən əvvəl onun son nəticəsini düşünürlər, bu doğru deyil. Beləliklə, texniki fənnin hərəkətlərini dəqiq yerinə yetirməkdən öncə onun ideomotor təsvir etmək və izahatını sözlə dəqiq ifadə etmək vərdişi — “hərəkətin ideomotor qurulması prinsipinin” əsasını təşkil edir.

Autoqen məşq — psixoterapiyanın bir növüdür, özünüandırma metodu, ilk dəfə 1932-ci ildə Şuls tərəfindən təklif olunub. Burada müalicə metodlarının asanlıq mərkəzi sinir sistemin işinin normallaşmasına, emosional və iradi çatışmazlıqların korreksiyasına səbəb olan, müalicənin səmərəliliyini artıran psixoloji təsirin acıq ifadə olunun səmərəliliyi ilə uyğunlaşır. Autoqen məşq davranışın idarə olunma və uyğunlaşma problemi ilə sıx bağlıdır. Bu metod psixoterapiyanın şəxsiyyətin özünüəzarəti və təşəbbüsün tam saxlamaq şərti ilə fəal çalışdığı başlayır [15; 16; 17]. Burada idmançıda öz orqanizminin imkanlarına arxalanaraq arzu olunanların hansı yollarla əldə olunmasını təsvir edə bilmir. Bu psixoloji idarəedilmə metodunun əldə olunması sözlü pillələrdən asılıdır. Bu pillələrdən keçərək idmançıda əvvəlki bir psixoloji durumdan fərqli səhhəti, idman nailiyyətləri, psixikasının inkişafı üçün tələb olunan duruma keçidi nəzərdə tutulur.

Biz, psixoloji xidmətin idmançıların yarışlara hazırlığında əhəmiyyətini göstərmək etmək üçün Azərbaycanın Milli yığma komandaların biri ilə bir necə mərhələdən ibarət olan tədqiqat işi apardıq. Birinci mərhələdə yığma komandanın baş məşqçisi, köməkçi məşqçilər, komandanın meneceri, həkimləri, massajistləri ilə: “idmançıların yarışlara hazırlığı və çıxışları zamanı özünü biruzə verən psixoloji problemlər” — mövzusunda ətraflı söhbətlər apardıq. Bir necə həftə ərzində idmançıların səhər və axşam məşqlərində davranışlarını, şəxsiyyətlərarası münasibətlərini müşahidə etdik. Mövzu ilə bağlı bizi maraqlandıran ümumi bilikləri əldə etdikdən sonra biz keçdik növbəti mərhələyə — psixoloji testlərin vasitəsi ilə idmançıların özünüidarəetmə, özünüqiyətləndirmə, emosional-iradi durumlarını aşkar edən, xarakterlərini açıqlayan testlərin vasitəsi ilə psixodiagnostikaya.

İlkin olaraq bizim istifadə etdiyimiz testlər — xarakteri açıqlayan və idmançıların emosional vəziyyətini təyin edən testlər olmuşdu. Tədqiqat işimizdə iştirak edən idmançılar beynəlxalq kürsüdə ad qoymuş idmançılar idi, onların arasında Azərbaycan, Avropa və Dünya çempionatlarının, Olimpiya Oyunlarının, müxtəlif kubokların və beynəlxalq turnirlərin qalib və mükafatçıları var idi.

Birinci günlər müsabiqələrimizin test sorğularına cəlb olunan idmançılar istədiyimiz qədər maraq göstərmirdilər, lakin bir necə gündən sonra bizimlə səmimi söhbət edirdilər, narahat etdikləri psixoloji problemləri aşkar edirdilər. Müxtəlif xarakterlərə malik olan idmançılardan 19% azad, ənənələrə boyun əyməyən, özlərini inkişaf etdirən və kimsəyə bağlı olmayan bir

həyat arxasında olanlar idi. Onlar hobbilərində ya da işlərində müvəffəqiyyətə çatdıracaq qabiliyyətlərə sahibdirlər. Müstəqilliyə olan düşkünlükləri bəzən onlardan gözlənilənin tam tərsini etmələrinə səbəb olur. Hər şəraitə uyğun gələcək tiplərdən deyildilər. Öz fikirləri istiqamətində getməyi yəni, axıntıya qarşı avar çəkməyi sevdilər.

İdmançıların 27% dinamik-aktiv, ünsiyyətçi xarakter tipinə malik olunduqları aşkar edilmişdi. Bu tipli idmançılar maraqlı və müxtəlif işlərə girə bilmək üçün riskə getməkdən çəkinmirlər. Təkrarlanan bir həyat onları tez bezdirir. Ən çox sevdikləri şey bütün hadisələrdə baş rol oynamaqdır, irəlidə getməkdir. Həqiqətən də bu idmançılar qrupunda əsasən Dünya və Avropa çempionatların qalib və mükafatçıları toplanmışdılar.

Üçüncü qrupda idmançıların 17% təşkil etmişdi, bunlar ayaqlarını yerə möhkəm basan, nə istədiyini bilənlərdilər. Kompleksi olmayan və təbii bir həyatı, bir eşqi və potensiallı bir işi həyatlarında məqsədi hesab edənlər. İnsanlar onlara hörmət edir, çünki onlar elə bir mövqedə olurlar ki, hər kəs onlardan dəstək alır. Onlar da bu insanlara güvən təmin etməyi bilirlər. Çox səmimi və insansevər olaraq tanınırlar. Şablon və çox şişirdilmiş olan hər şeyi rədd edirlər. Modanın gətirdiyi yeniliklərə də bağlı olmayan, əksinə, geyim praktik və rahat olmağına üstünlük verənlərdir.

Dördüncü qrupda bizim nəticələrə görə professional-praqmatik-özlərini yaxşı tanıyan idmançılar toplanmışdılar, bu da sorğu apardığımız idmançıların 18% təşkil etmişdi. Bu tipli idmançılar həyatlarını əlinə alıb şansını tələyə buraxmaq yerinə yaratmağı sevirilər. Problemlərini praktik və qarışıq olmayan üsullarla həll edənlər, gündəlik həyatlarında real olmağı seçənlərdilər. Məşqdə isə isə, hər kəs onları məsuliyyət sahibi olaraq tanıyır. Onların özlərinə olan güvən, inam sayəsində ətraflarında olanlar da onlardan güc alır. Fikirlərini tətbiq edəndə qədər rahat ola bilməyəndilər. Bu qrupun tərkibinə Olimpiya Oyunlarının mükafatçıları da daxil edilmişdilər.

Sonuncu xarakter tipi qrupuna aid olan idmançılarımızın 19% - diqqətsiz, oyunsevərlər təşkil etmişdilər. Azad bir həyat şəraitini sevdilər. Həyata bir dəfə gəlirik qanunundan yola çıxaraq dolu-dolu yaşamağı istəyənlər, çox maraqlı və hər yeni şeyə açıq olan bir insandırlar. Bütün dəyişikliklərin onların həyat təcrübələrinin artırmasına inanırlar. Qapalı qalma qədər onları sıxan bir şey yoxdur. Sürpriz etməkdən və sürprizlərlə qarşılaşmaqdan çox xoşlanan tipli idmançılar idi. Bu qrupa əsasən ölkə miqyaslı yarışlarda nəticə göstərən idmançılar daxil olmuşdular.

Çalışdığımız idmançılarla dərinləndirən tanış olduqdan sonra işimizin ikinci mərhələsində biz həmin idmançıların sırasında yarış şəraitinə çətin uyğunlaşan, özlərini idarə etmədə problemi olan 6 idmançı seçdik və onların emosional durumunu tədqiq etdik. Bu idmançılardan ikisi insanlarla ünsiyyətdə olmağı xoşlamır, onları tez-tez daxili narahatçılıq, özünə inamsızlıq narahat edildiyi olduğu testlərin cavablarından aşkar edilmişdi. Bununla bağlı onların yarışda emosional gərginlikləri həddindən artıq olduğundan gözlənilən nəticə əldə edə bilməmişdilər.

Üç idmançının emosional durumlarının təhlili onların tez yorulan, zəif, halsız olmaqları, depressiyalara düşkən, küsəyən, inciyən, həyatda mübarizə etməyi zəif bacaran olduğu aşkar edilmişdi.

Bir idmançı testin nəticələri ilə emosional durumuna görə hakimlik etməyi xoşlayan, lider xüsusiyyətlərinə malik olan, həyatda nə istədiyini yaxşı bilən, uğur qazanmaq üçün ən asan yolları seçməyə çalışan, çətinlikləri xoşlamayan kimi özünü göstərmişdi.

Bu 6 idmançı ilə biz psixoloji konsultativ və psixoloji profilaktik və korreksiya işlərini planlaşdırdıq və həyata keçirdik. 3 ay ərzində həftədə 2 dəfə biz bu idmançılarla görüşdük və müxtəlif metodlarla onların özünüidarə etmə və özünüqiyətləndirmələrində olan

çatışmazlıqları, emosional-iradi durumlarında olan problemləri aradan qaldırmağa çalışdıq.

Aparduğumuz konsultasiya və profilaktik işin nəticəsində bu idmançılar özlərinin etirafına görə yaşadıkları yarış qabağı artıq gərginliklərdən qurtulmuş olmuşdular. Beynəlxalq yarışa gedərək bu idmançıların altısı da Vətənə mükafatla qayıtmışdılar. Dərin məşq mərhələsində idmançılara göstərilən psixoloji yardım yarışda qələbə qazanmaq məqsədinə istiqamətlənir. Burada idmançının xüsusi hazırlığın rolu artır. Məşqçilər çalışırlar ki, idmançılar onların ümidlərini itirməsinlər. Yarışlarda bəzi qeyri stabil çıxışlar zamanı məşqçilər idmançıların bütün potensiallarını toplayaraq yüksək nəticə əldə edilməyə səy göstərmələrini tələb edirlər. Bu mərhələdə idmançıya psixoloji yardım göstərilməlidir (məsələn, müvəffəqiyyət əldə etmək motivasiyasının artırılması, fəaliyyətin fərdi uslubun formalaşması və s.). Bu problemlərlə bağlı idmançıya fərdi psixoloji yardım ehtiyacı ortaya çıxır, buna görə də idmanda psixoloji xidmətin olması çox vacibdir.

**Məqalənin aktuallığı.** Müasir dövrdə idmançıların yarışlara hazırlığında psixoloji biliklərdən istifadə olunmasının zəruriliyini nəzərə alsaq, məqaləni aktual hesab etmək olar.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** İlk dəfə olaraq məqalədə idmançıların hazırlığında psixoloji vasitələrdən istifadə etməklə onların hazırlığının səmərəliliyi göstərilmişdir.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərin müəllimləri, tələbə və magistrantlar, eləcə də idman üzrə mütəxəssislər istifadə edə bilərlər.

## Ədəbiyyat

1. Hüseynov E.A. Yarış fəaliyyətinin psixologiyası. Bakı, 2015.
2. Hüseynov E.A. Boksçuların psixoloji hazırlığı. Bakı, 2013.
3. Hüseynov E.A. Olimpiya fəlsəfəsində yüksək nailiyyətlər psixologiyası // Milli Olimpiya Akademiyalarının 2-ci konfrans materialları. II hissə. Bakı, 2015.
4. Hüseynov E.A. İdmançıların yarışqabağı psixoloji hazırlığı // Pedaqoji Universitetin Xəbərləri, 2002, № 2.
5. Дымерский В.Я. О применении воображаемых действий в процессе восстановления и сохранения навыков // Вопросы психологии, 1955, № 6.
6. Жмурова Л.В. Идеомоторная тренировка как способ повышения качества музыкально-исполнительской деятельности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017, Том 6, № 3А.
7. Зинова У.А. Спортивная психология. М., 2002.
8. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов // Спортивная борьба, 1985.
9. Леонтьев Н.М. Психология и спорт, М., 1980.
10. Пирвердиева С.Б., Гусейнов Э.А. Спортивная психология, Баку, 2013.
11. Практикум по спортивной психологии, под редакцией Волкова И.П., Санкт-Петербург, 2002.
12. Пуни А.Ц. Об активной роли представлений в процессе овладения моторными навыками // Теория и практика физической культуры, 1947, вып. 9.
13. Erkut Konter, Sports Psychology, Handbook, Istanbul, 2006.
14. Orhan Doğan, Sport Psychology, Ankara, 2004.

**Э. Гусейнов, С. Рзаев**

**Значение и методы психологической службы в  
подготовке спортсменов к соревнованиям**

**Резюме**

Проведенное исследование еще раз подтвердило, что в подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям психологическая подготовка играет очень важное значение и играет большую роль в достижении высоких спортивных результатов. В этом процессе психологическая служба так же необходима для профилактики и коррекции психологических недостатков в формировании личности и черт характера спортсмена необходимых для спортивного карьерного роста.

**E. Huseynov, S. Rzayev**

**The value and methods of psychological service in  
preparing athletes for competitions**

**Summary**

The study once again confirmed that in preparing athletes for responsible competitions, psychological preparation plays a very important role and plays an integral role in achieving high athletic performance. In this process, the psychological service is also necessary for the prevention and correction of psychological deficiencies in the formation of personality and character traits of an athlete necessary for sports career growth.

**Redaksiyaya daxil olub: 18.02.2019**