

fəaliyyətində iştirak edirlər. Bilməliyə ki, insan həyat çəçivəsində mövcud olan qanunlara tabedir. Bunlardan aşağıdakıları fərqləndirə bilərik.

1. Yaşamaq uğrunda mübarizə
2. İnsan nəslinin artırılması və həyatın davamı.
3. Bu nəslin və həyatın qayğısı, qorunub nəsildən-nəsilə saf və təmiz çatdırılması.

Bu gün – kompyuter və texnikanın sürətlə inkişafı dövründə tərəqqi ilə bərabər, insana kənardan mənfi təsirlər də sürətlə artır. Biz belə bir fakta nəzər sala bilərik ki, əksər uşaqlar və cavanlar dəhşətli kino, cizgi filmlərinə tamaşa etməyə və bu qəbildən olan kitabları oxumağa çox böyük həvəs göstərilir. Belə dəhşətli filmlər və kitablar yeniyetmələrin, gənclərin psixologiyasını tamamilə korlayır, onları uçuruma, hətta mən deyərdim ki, məhvə sürükləyir. Bu tendensiya getdikcə artır, çünki dünya kinomotoqrafiyası bundan çox böyük qazanc göyürür və bunun qarşısını almaq getdikcə çətinləşir. Bu bəşəriyyətin ümumi bəlasıdır. Buna görə də hər ölkə, hər xalq və dövlət buna qarşı öz mübarizəsini aparır. Belə psixoloji pozuntuların qarşısını almağın mühüm yolu – insanları yaşından asılı olmayaraq idmana cəlb etməkdən ibarətdir.

Bu gün dünyada narkomaniya, spid və s. kimi böyük təhlükə yarada biləcək bəlalər vardır. Əgər bu gün uşaqlar və cavanlar öz idman həvəslərini ancaq saatlarla kompyuterin qabağında oturub onunla futbol oynamaqla söndürürlərsə, bu gələcək nəslin ruhən və cismən zəifləməsinə səbəb olan bir haldır. Düzdür, insanların müəyyən faizi bunu başa düşür və boş vaxtını təbiətlə, incəsənətlə, idmanla bağlayır, öz övladlarını da buna sövq edir. Bu mədəniyyətdir. Buna görə də idmanın kütləvililiyi millət və dövlət üçün bu gün və hər zaman çox aktual olub. Statistikaya nəzər salsaq, görürük ki, kriminal hadisələrin 100 faizi insanlar arasında qayğısızlıq və bekarçılıqdan törəyir.

İdmançının birtərəfli texniki və fiziki hazırlığı döyüş zamanı qapısı açıq qalan qalaya bənzəyir. Nəzərə alaq ki, idmançının tam hazırlığı onun psixoloji, nəzəri, texniki, taktiki və fiziki hazırlığından ibarətdir. Əsas məqam sayılan psixoloji hazırlıq yoxdursa, qalan 4 hazırlıq nə qədər güclü olsa da, heçə enir. Belə ki, insanın cisminə qorxu gəldikdə bədənində dağları aşırmağa qüvvə olsa da, heç addım atmağa, boş qolunu qaldırmağa da cəsarəti çatmır. Və yaxud beynində sonsuz texniki bilik olan idmançı qorxu hissinin əsirinə çevrilib adını da unuda bilər. hər birimiz həyatda şahidi olmuşuq ki, zəif bədənə ,ancaq güclü ruha malik olan insanlar mübarizələrdən qalib çıxırlar, hətta cismən özlərindən qat-qat güclü rəqiblərə də qalib gəlirlər. Əksinə cismən güclü, ruhən zəif olanlar mübarizələrdən məğlub ayrılırlar.

Bizim öz dini tariximizdə deyildiyi kimi, Məhəmməd Peyğəmbər (s.ə.) döyüşlərin birində 3000 nəfərlə 10 000 nəfərlik orduya qarşı vuruşaraq qalib gəlir. Bunun səbəbi onların döyüşqabağı namaz qılıb, özlərini tam şəkildə qarşıdakı məqsədə hazırlamalarında, qələbəyə inam hissi yaratalarında idi. Başqa bir misal. Psixoloji hazırlığı zəif olan idmançı mübarizə zamanı qorxu hissi gəldikdə stress keçirərək öz fəndlərində gecikir, fəndləri və qərarları vaxtında çıxarmır ki, bu da məşqçi tərəfindən onun texniki zəifliyi kimi qiymətləndirilir. Baxmayaraq ki, həmin idmançı məşqlərdə yorulmadan 2 saatdan çox sərbəst işləyə bilər, texniki cəhətdən hamıdan yüksəkdə dayanır. Məşqçi növbəti yarışdan sonra onun texniki, taktiki və fiziki hazırlığının artırılması ilə məşğul olur. Belə ki, məşqçi ona “ Müəllim mən niyə uduzdu?” sualı ilə müraciət edən idmançını “ Az qalıb, bir az da fiziki, texniki, taktiki cəhətlərini mükəmməlləşdir, hər şey düzələcək” cavabı ilə sakitləşdirir. Ancaq illər keçsə də, idmançı onun zəif olan psixoloji hazırlığındakı çatışmazlıq aradan götürülmədiyinə görə böyük qələbələrə çata bilmir, onda özünə və məşqçisinə inam itir. O düşünür ki, daha bundan artıq bacarığı yoxdur və idmanı vaxtından tez tərk edir.

İdmanda psixoloji hazırlıq ilk mərhələdən başlanması idmançını nəinki qələbələrə çatdırır, hətta onu böyük idmanda daha uzun müddət qalmağa həvəsləndirir. Çox idmançılar olub ki, uşaqlar və gənclər arasında böyük idman nailiyyətləri qazanıblar. Lakin həmin idmançıların psixoloji hazırlığı zəif olduğundan böyüklərlə eyni nailiyyətləri təkrarlama

bilməyiblər və tezliklə idmandan ayrılıblar. Psixoloji hazırlığı olan idmançı ilk növbədə dünyanı dərk etməklə özünü dərk edir, onu yaradanı tanıyır (göydə Allahı, yerdə valideyni), dünyaya niyə gəldiyini və nə edəcəyini anlayır. Bir sözlə, idmançı mənəvi, etik və iradi möhkəmliyə malik olur. Həyatdan və tutduğu hər bir işdən həzz alır. Belə idmançıları və insanları heç bir qevvə heç zaman yolundan azdıra və çaşdıra bilməz. Bu gün böyük idmanda o idmançılar qələbə qazana bilər ki, onların psixoloji, texniki, taktiki, fiziki, həm də yüksək səviyyədə nəzəri hazırlığı olsun. Nəzəri hazırlıq beynin və aqlın inkişafına gətirib çıxarır ki, bu da idmançının əsas qüvvəsindən biridir.

Bu deyinənlərdən belə bir nəticə çıxarmaq olar ki, idmançının aqlının gücünü artırmaq üçün nəzəri biliyini coxaltmaq gərəkdir. Belə ki, idmançının seçdiyi idman növünün bütün sirlərinin və incəliklərinin nəzəri cəhətdən öyrənilməsinə nail olmaq lazımdır. Bu gün bütün dünyada birinci olmaq, idman göstəricilərini artırmaq məqsədilə müasir elmin və texnikanın mövcud nailiyyətlərindən istifadə edirlər və idmançıların hazırlıq metodları daim təkmilləşdirilir. İdman nailiyyətlərinin yüksəldilməsinə yönəlmiş bu axtarışların məqsədi idmançının çıxışında öz imkanlarından maksimum dərəcədə istifadə etmək bacarığının artırılmasına nail olmaqdır. Belə ki, idmançıların hazırlaşdırılması metodlarında tətbiq olunan təkmilləşmələr, əsasən, idmançının psixoloji durumunun gücləndirilməsi məqsədilə aparılır. Buna nail olmaq üçün aşağıdakı üsullardan istifadə edirlər [4]:

1. Sofrologiya – kosmik enerjinin ruh vasitəsilə bədənə catdırılıb onların vəhdətinə nail olmaq.

2. Autogen məşq – insanların yorğunluğu aradan qaldırmaq üçün öz fiziki və psixoloji durumlarına təsir göstərmələri.

3. Bioritmika – idmançıya çıxışdan əvvəl inam vermək üsulu.

4. Şəxsiyyətin formalaşdırılması.

5. Xatxa-Yoqa – orqanizmin psixi və fizioloji proseslərini idarə etmə bacarığı.

6. Akupunktura

Məşhur idmançılar təsdiq edirlər ki, qələbə mübarizədə yox, mübarizəyə psixoloji hazırlıqda müəyyənləşdirilir [3]. İdman bu gün tək sağlamlıq və yüksək nəticələrdən ibarət deyil. İdman bu gün yüksək mədəniyyəti, incəsənəti və möhkəm sağlamlığı özündə birləşdirən böyük bir yaradıcılıqdır. Nə qədər ki, biz idmana bu prizmadan baxmırıq, idman yüksəkliklərinə daim həsrətlə baxanlardan olacağıq. Bu gün artıq dövlət səviyyəsində şərait yaradılıb ki, idmana tələb olunan səviyyədə hazırlaşaq. Mən əminəm ki, hörmətli Prezidentimiz cənab İlham Əliyevin idmançılara böyük diqqət və qayğısının müqabilində onlar da adekvat olaraq dünya idman saraylarında öz sözlərini deyəcək və Milli bayrağımızı yüksəklərə qaldıraraq xalqımızın üzünü ağ, başını uca edəcəklər.

İdmançının hər gün məşqdə psixoloji hazırlığa diqqət yetirməsi onun psixologiyasının hər gün möhkəmləndirilməsi deməkdir. Belə idmançılar yarış vaxtı, demək olar ki, böyük həyəcan və stress keçirmirlər. Çünki onlar gündəlik məşqlərində keçdikləri hazırlığın mübarizə günü üçün nəzərdə tutulduğunu tam anlayaraq həmin günü çətin və qorxulu gün kimi yox, əksinə, hünər və qeyrət günü kimi qəbul edirlər.

Çıxışa hazırlaşan idmançı özünün psixoloji, əqli və fiziki gücünü birləşdirib, deməli, o rəqibinə gözəl bir idman mübarizəsi göstərmək üçün göndərilmiş tərəf müqabili kimi baxır. İdmançılar belə yüksək əhval-ruhiyyə ilə çoxlu rekordlara imza atmışlar.

Yüksək mübarizə hazırlığı (YMH) haqda nə deyə bilərik? Bu hazırlıq lazım olandan-olana yaradılmalıdır ki, bunu da istənilən vaxt yaratmaq bacarığını və vərdişini idmançı gündəlik məşqlərində təmin etməlidir. Yüksək mübarizə hazırlığını istənilən vaxt şüurlu surətdə qaldırmaq bacarığına malik olan idmançılar yüksək səviyyəli usta idmançılardır. Yüksək mübarizə hazırlığını qaldıran idmançı gərək eyni zamanda yüksək idman formasında olsun, əks halda yüksək mübarizə hazırlığının nəticəsi ola bilməz. Hər bir idman növünün və hər bir idmançının spesifik fərdi yüksək mübarizə hazırlığı olur. Bir idmançıya aid olan

yüksək mübarizə hazırlığı başqa idmançıya məxsus yüksək mübarizə hazırlığından fərqlənir. Yüksək mübarizə hazırlığı (YMH) nədir, hansı komponentlərdən ibarətdir və qeyd etdiyimiz fərqlər hansı keyfiyyətdə özünü göstərir?

BİRİNCİ KOMPOONENT – PSIXOLOJİ HAZIRLIQ

Əslində idmançının yüksək mübarizə hazırlığının formalaşması I komponent kimi psixoloji halın öyrənilməsi, onun fəlsəfəsi bu kitabın ana xəttini təşkil edir. Buna görə də mən bu haqda öz yanaşmamın izahını vermək istəyirəm. “Psixologiya” – yunan sözü olub 2 hissədən ibarətdir: Psyuxə – ruh və loqos – elm. Yəni ruh haqqında, ruhu öyrənən elm. Biz ruh anlayışı ilə gündəlik həyatımızda, məişətimizdə tez-tez rastlaşırıq. Ruhi xəstə, ruhi qida almaq, ruhi rahatlıq, ruhi güc və s. Bəs xəstələnən, qidalanan, rahatlanan, güclənən ruhun özü nədir? Məni həm idmançı həm də məşqçi kimi bu sual daim düşündürüb. Hərdən özümdə his etdiyim qeyri-adi gücün haradan və nədən yarandığını anlamağa çalışıram. Sənki mənim əqlim və fiziki gücüm nə iləsə, üçüncü bir qüvvə ilə birləşəndə özümə inamım artır, gücüm ikiqat, dördqat çoxalır. Bəlkə daxilimdə elə bir potensial var ki, mən onu dərk edə bilmirəm? Mənim qənaətimə görə, bu üçüncü, əslində isə birinci qüvvə mənim ruhumdur. Ruh insanın əxlaqi və mənəvi hislərini özündə toplamış bir varlıqdır. Bu varlıq müxtəlif emosional oyanış vəziyyətlərini yaşayır.

İdmanda emosional oyanış termini qəbul olunmuşdur. Emosional oyanış xarakterinə görə, müsbət və mənfi olur. Müsbət emosiya insana bütün işlərdə kömək edir və sevinc gətirir. Mənfi emosiya isə öz xarakterinə görə hər bir işdə insana mane olur. Ən çox mane olan mənfi emosiya – qorxudur ki, o da yüngül həyəcanla başlayıb, dəhşətli hay-küyçülüklə qurtarır.

Təcrübəli idmançılar psixoloji hazırlığa çox ciddi fikir verirlər və onlar öz emosional oyanış səviyyələrini idarə edə bilirlər. Nəbizlə emosional oyanış səviyyəsini təyin etmək təcrübəsi idmançılar arasında çox zəif yayılmışdır. Peşəkar idmançılar nəbz ölçmədən də öz təcrübələri əsasında hazırlıq dərəcələrini hiss edirlər. Hər idmançı özünəməxsus hisslər keçirməklə öz gözlərində rəqibləri balaca, cılız görməyə başlayır. Bəziləri daxillərində sel qüvvəsinin əmələ gəldiyini hiss edirlər və s. Bu hissləri keçirməklə idmançı istədiyi vaxt özünü lazımı mübarizəyə şüurlu surətdə hazırlaya bilər. İdmançı özünü yüksək mübarizə hazırlığı halına çatdıranda orqanizmdə müsbət dəyişikliklər baş verir. Bunlardan onun hərəkətlərinin və görəcəyi işin avtomatizmə keçməsinə, ildırım sürətilə qərar çıxarmaq bacarığını göstərmək mümkündür. Böyük qələbələrin səbəblərindən biri də komandada və idmançılar arasında mehribançılığın, yüksək əhval ruhiyyənin olmasıdır.

İKİNCİ KOMPOONENT – NƏZƏRİ HAZIRLIQ (AĞIL)

İdmançının yüksək mübarizə hazırlığının formalaşmasının ikinci komponentini ağıl və ya düşüncə təşkil edir ki, bunu da onun idmanın nəzəri hissəsi ilə hazırlığı da adlandırmaq mümkündür [16]. İdmançıların yüksək mübarizə hazırlığına qıraqdən baxmaqla onların fiziki və psixoloji cəhətdən tam hazır olduqlarını hiss edə, duya bilərsən. Ancaq idmançının yüksək mübarizə hazırlığının ağıl tələb olunan ikinci komponentinin də tam hazır olması daha vacibdir. Bəzən idmançıda sanki hər şey yerli-yerindədir, ancaq nəticə etibarlı ilə heç bir şey alınmır. Bəs buna səbəb nədir? Bunu belə izah etmək mümkündür:

Aparılacaq mübarizədə düzgün texniki və taktiki plan qurulmamışdır.

Ağılla əldə olunmuş qələbələr daimidir. Belə idmançılar böyük qələbə zirvələrində bir neçə dəfə qalaraq bu yerdə onların təsadüfi olmadıqlarını təsdiqləyirlər. Ancaq plansız, ağıl işlətmədən, zor və güc hesabına təsadüfi qalib gələnlər o yerdə yalnız bir dəfə dayanmağa qadirdirlər. Ona görə də ağıl işlətmədən mübarizədə ardıcıl qələbə gözləmək əbəsdir. Hazırlığın ağıl hissəsinin özü də sanki 2 hissədən ibarətdir: 1-ci ağıl, 2-ci diqqət. Diqqət bir növ ağılın qüvvəsidir. İnsan nə qədər diqqətli olsa, bir oqədər düzgün qərar çıxarar, tapşırığı dəqiqliklə yerinə yetirər.

ÜÇÜNCÜ KOMPONENT – FİZİKİ HAZIRLIQ

Fikrimi izah etmək və başa düşmək asan olsun deyər, təsəvvür edərk ki, insan bir maşındır. Bu halda ruhumuz onu hərəkət etdirən enerjidir [6].

Beynimiz onun hərəkətini planlaşdırır. Bədənimizin rolu isə beynimizin və ruhumuzun planlaşdırdığı işləri yerinə yetirməkdən ibarətdir. Əgər bu avtomobilin mühərriki təzə, lakin banı tökülürsə, avtomobillə yaxın ki, çox uzağa getmək olmaz. Və yaxud əksinə, avtomobilin mühərriki köhnə, banı təzədirsə, bu halda da çox uzağa getmək mümkün deyil. Sözsüz, bunu hamı dərk edir ki, hər hissəsi təzə və saz olan avtomobillə istədiyini yerə rahat çata bilər. Bunun kimi də idmanda beynindən və qəlbindən keçirdiyin taktiki planları bədən yerinə yetirməyə qadir deyilsə, sözsüz ki, bütün bunlar elə plan olaraq qalacaq. Belə idmançı yüksək mübarizə hazırlığının fiziki komponenti lazımi səviyyədə olmadığı üçün istədiyi nəticəyə çata bilməyəcək. Yüksək mübarizə hazırlığının fiziki komponenti sirf idman bacarığından ibarət olduğu üçün idmançıda aşağıdakı hissiyat və bacarıqlar yüksək səviyyədə olmalıdır: Güc, möhkəmlik, yüngüllük, sürət, cəldlik, sərbəstlik, dərin tənəffüs, ürəyin yaxşı işləməsi. Bu cəhətlər idmançının yaxşı fiziki və texniki hazırlığı zamanı hiss olunur. Beləliklə, idmançı fiziki və texniki cəhətdən nə qədər hazırlıq olsa, onun yüksək mübarizə hazırlığı bir o qədər yüksək olacaqdır.

Ədəbiyyat

1. Şükran Dədəyev “Psixika” Bakı “Qanun”, 2007
2. İsmayılov T.M., Məmmədova C.M. “İdman Psixologiyası”, Bakı, “Maarif” nəşriyyatı 2002.
3. Şıxbabayev A. “Hipnoz və müalicəvi təlqinlər”, Bakı, “Apərnəşr”, 1982.

ПСИХОЛОГИЯ ПОБЕДЫ СПОРТСМЕНА

Юсифов Анар Идрис оглы, Мамедов Шахмар Рустам оглу
Резюме

Известные спортсмены утверждают, что победа определяется не поединком, а психологической подготовкой к поединку. Спорт сегодня - это не только здоровье и высокие результаты. Спорт сегодня - это великое творчество, сочетающее в себе культуру, искусство и крепкое здоровье.

Итак, чем больше молодые люди психологически укрепляются занятиями спортом, тем больше молодых людей не будут беспомощными в взлетах и падениях жизни, в жизненных перипетиях, в сложные психологические моменты. Успех человека в жизни зависит от его психологического самосознания.

THE PSYCHOLOGY OF AN ATHLETE'S VICTORY

Yusifov Anar Idris oglu, Mamedov Shahmar Rustam oglu
Summary

Famous athletes claim that victory is determined not by a fight, but by psychological preparation for a fight. Sport today is not only about health and high results. Sport today is a great creativity that combines culture, art and good health.

So, the more young people are psychologically strengthened by playing sports, the more young people will not be helpless in the ups and downs of life, in difficult psychological moments. A person's success in life depends on his psychological self-awareness.

Rəyçi: Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının müdiri Ş.X. Qazaxova

Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 07.04.2021 tarixli iclasın 3 saylı pratakol.

Daxil olma tarixi 08 aprel 2021-ci il