

## İDMAN KOMANDALARINDA “MƏŞQÇİ — İDMANÇI” VƏ “İDMANÇI — İDMANÇI” MÜNASİBƏTLƏRİ

dos. İ.S. Əliyev, dos. N.M. İbrahimova, dos. P.N. Quliyev

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdmanın oyun növləri kafedrası

[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** İnsan fəaliyyətinin müxtəlif sahələrində aparılan tədqiqatların göstərdiyi kimi, uyğunluq yalnız kollektiv üzvlərinin qarşılıqlı münasibətlərinə deyil, həm də onların fəaliyyətinin məhsuldarlığına səbəb olur. Bununla əlaqədar olaraq idmanda bu problemlə bağlı tövsiyələrdə olduqca maraqlı təcrübələr var. "Uyğunluq – fəaliyyətin məhsuldarlığı" əlaqələrinin qurulmasına həsr edilmiş tədqiqatların az qismi göstərdi ki, uyğunluğu şaquli və üfüqi səviyyələrdə araşdırmaq lazımdır. Çünki onun həm də öz yarımnovləri var və bu amili diqqətə almamaq olmaz.

İdman komandası üzvlərinin uyğunluğuna 3 səviyyədə baxmaq lazımdır: ictimai, psixoloji və psixofizioloji. Bununla əlaqədar olaraq sosial, psixoloji və psixofizioloji uyğunluq ayrılır. İdman fəaliyyəti şəraitində komanda üzvləri arasında uyğunluq dərhal müəyyən olur və ya uzun müddətli birgə fəaliyyət və ünsiyyətdən sonra formalaşdırılır.

**Açar sözlər:** *psixofizioloji uyğunluq, ünsiyyət, qarşılıqlı təsir, münasibət, şəxslərarası münasibət, idmançı, məşqçi.*

**Giriş.** Şəxslərarası münasibətlərə təsir edən amillər arasında daha az öyrənilmiş "idmançı – idmançı" və "idmançı – məşqçi" sistemlərində uyğunluq amilidir. Vəziyyət həm də ona görə ağırdır ki, ədəbiyyatda uyğunluq növlərinin mövcudluğuna dair ümumi fikir yoxdur. Bundan əlavə, bəzi tədqiqatçılar psixoloji uyğunluqdan başqa onun hər hansı bir növünü ayırmırlar. Bütün bunlar bu fenomenin öyrənilməsində vahid metodoloji yanaşmanın yoxluğuna, bəzən də əldə edilmiş məlumat-

ların yanlış interpretasiyasına, əsassız tövsiyələrə gətirib çıxarır.

*Sosial-psixoloji uyğunluq* adı altında kollektivin iki və ya bir neçə üzvünün fikir və məqsədlərinin, ehtiyac və dəyərlər sisteminin vəhdəti, onların psixomotor reaksiyalarının sinxronizmi, hərəkətə gətirmə və ləngimənin eyni səviyyəsi, diqqət və düşüncədə oxşarlıq, motivasiya və intellektin səviyyəsi, həmçinin bir sıra digər psixi keyfiyyətlər başa düşülür. Şəxslərarası qarşılıqlı əlaqələrin sosial, psixofizioloji və psixoloji sferalarında birlik və sinxronizm, eynilik və oxşarlıq ünsiyyət saxlayanlarda tam məmnunluq və qarşılıqlı anlaşma hissəsinə səbəb olurlar, bununla əlaqədar olaraq ünsiyyətdən məmnunluğa subyektiv xarakteristika və uyğunluq meyarlarından biri kimi baxmaq lazımdır.

İdman komandası üzvlərinin uyğunluğuna 3 səviyyədə baxmaq lazımdır: ictimai, psixoloji və psixofizioloji. Bununla əlaqədar olaraq sosial, psixoloji və psixofizioloji uyğunluq ayrılır.

*İctimai uyğunluq* adı altında qrup üzvləri tərəfindən ictimai norma və quraşdırmalar, qayda və tələblər, vahid məqsəd, motiv və ehtiyaclarla bağlı eyni anlayış nəzərdə tutulur.

*Psixoloji uyğunluq* adı altında diqqət, düşüncə, yaddaş, intellekt, emosional müvazənət və narahatlıq, təlaş, ekstraversiya – intraversiya, həmçinin bir sıra başqa psixi keyfiyyətlərə görə insanların oxşarlığı başa düşülür.

*Psixofizioloji uyğunluq* psixomotor reaksiyaların sinxronizmini, hərəkətlərin eyni tempdə icra edilməsini, hərəkətə gətirmənin səviyyəsinə görə qrup üzvlərinin oxşarlığı–tormozlama, süstlük – çeviklik, güc – əsəb sisteminin zəifliyini nəzərdə tutur.

Bəzi psixoloqlar fizioloji və bioloji uyğunluğu da ayırırlar. Uyğunluğun bu növlərinin mövcudluğunun qanunauyğunluğu şübhə

doğurmur (çətin ki, ana bətnində uşağın uğurlu inkişafını, onların bioloji və fizioloji uyğunluğu olmadan təsəvvür etmək mümkün ola), ancaq yaranma sahəsi onları tibbə gətirib çıxarır.

İdman komandasında qarşılıqlı münasibətlər və onun fəaliyyətinin effektivliyi ictimai, psixoloji və psixofizioloji uyğunluqdan asılıdır.

**Uyğunluğun təbiəti. Qarşılıqlı əvəz olunma və uyğunluğun köçürülməsi.** İdman fəaliyyəti şəraitində komanda üzvləri arasında uyğunluq dərhal müəyyən olur və ya uzun müddətli birgə fəaliyyət və ünsiyyətdən sonra formalaşdırılır.

Bu hadisələrdən hər birində uyğunluğun yaranma təbiəti müxtəlifdir. Komandanın bir neçə üzvündə bir sıra ictimai, psixoloji və psixofizioloji keyfiyyətlərə görə uyğunluğun tez aşkar edilməsi, onlarda eyni anadangəlmə və ya sonradan əldə edilmiş, tərbiyə edilmiş keyfiyyətlərin mövcudluğunu təsdiq edir [4]. Bir komandaya az tanış olan və ya ilk dəfə düşmüş idmançılar uzun sürməyən birgə fəaliyyətdən sonra aşkar edirlər ki, onlar arasında nədəsə oxşarlıq olduğuna görə, onlarda birtərəfli və ya qarşılıqlı simpatiyaya səbəb olan keyfiyyətlər yaranır.

A.A.Bodalevin məlumatına görə, insan haqqında ilk təəssüratda təsbit edilir: yaş, xarici görünüş, emosional vəziyyət və xarakterin xüsusiyyətləri. Bir qayda olaraq, xarici görünüşün yüksək dəyərləndirilməsi psixi keyfiyyətlərin qiymətləndirilməsi və şəxsiyyətə müsbət münasibətlə korrelyasiya edir. Sonrakı ünsiyyət və birgə fəaliyyətlər yaranmış təəssürata öz düzəlişlərini edə bilər. Hərçənd ki, ilk təəssürat hələ ətalət üzrə qüvvədə olmağa davam edir, şəxsiyyətin qiymətləndirilməsi artıq daha keyfiyyətli və məzmunlu verilir. Komanda üzvləri bir-birinin davranışdakı, onların norma və təsəvvürlərinə uyğun olan, həyat dəyərlərini anlamasında ümumi olanı tapan, baxış və maraqların birliyini aşkar edən xüsusiyyətləri qeyd etməyə başlayırlar.

Ünsiyyət və qarşılıqlı təsirin bu mərhələsində bu düşüncə altında dərin analiz gədir: "Mən kiməm və başqaları kimdir?" Müqayisə və tutuşdurma bu nəticəyə gətirib çıxarır ki, komandada simpatiya və yerləşməyə səbəb olan tərəfdarlar, insanlar var. Beləliklə, ko-

mandada aralarında uyğunluq mövcud olan insanlar və yarımqruplar aşkara çıxarılır.

Araşdırılan vəziyyət ilk dəfə tanış olan, lakin eyni şəxsi keyfiyyətlərə, münasibətlərə, fikirlərə, maraqlara, məqsədlərə sahib insanların ictimai və ya psixoloji uyğunluğunun necə yaranmasına nümunədir.

Ümumi maraq, qarşılıqlı anlaşma olmayan kollektiv üzvlərinin ünsiyyət və qarşılıqlı təsiri tamamilə başqa cür olur. "Əgər maraqlar ziddirsə, kommunikasiya manipulyator xarakter əldə edir: insanlar bir-birinə qəsdən edilən jestlər yolu ilə təsir etməyə çalışırlar ki, arzu olunan təəssüratı yaratsınlar". Birgə fəaliyyət, kollektivi dağılmaqdan qoruyaraq, belə insanları ünsiyyətdə güzəşt etməyə, bir-birinin hiss və fikirlərini anlamağa, onları birləşdirə biləcək ümumini tapmağa məcbur edir.

İnsanlar bu istiqamətdə səy göstərərək, özünün bəzi fikir və düşüncələrindən imtina etməyə, özünə xas olmayan rolları qəbul etmək, zahirən və ya daxili əminliklə fikirlərini yaxın vaxtlara qədər rəqib olanlarla bölüşmək məcburiyyətində qalmışlar. Bu yolla uyğunluğun əldə edilməsi emosional həyəcanla, psixi tarazlığın itməsi ilə müşayiət olunur ki, bu da hamı üçün rahat və konfliktsiz keçir. Çox vaxt yalnız güzəşt yolu ilə uzun müddətli gizli və ya açıq münaqişədən sonra qarşı tərəf kompromis yolu ilə razılığa gəlirlər.

Psixofizioloji uyğunluğa gəlincə isə, əsəb sisteminin (temperament, hərəkətə gətirici reaksiyanın sürəti və düşüncənin tezliyi) anadangəlmə xüsusiyyətləri psixi keyfiyyətlərdən fərqli olaraq məşqə və dəyişikliyə az məruz qalırlar. Bu xüsusiyyətlər arasındakı fərq hərəkətlərin uyğunsuzluğuna, nəticənin aşağı olmasına və ya qoyulmuş məsələnin yerinə yetirilməməsinə gətirib çıxarır. Bütün bunlar tez-tez idman fəaliyyəti hüdudlarından kənara daşınan mübahisələr, tənqid, münaqişələrlə müşayiət olunur. Görünür, uyğunsuzluğun qarşılıqlı təsirin psixofizioloji sferasından ictimai sferasına daşınması baş verir.

Məşqçi və şagirdlər arasında uyğunluq idmançılar arasında olduğu kimi, eyni səviyyələrdə yaranır və eyni şəkildə də inkişaf edir. O tez bir zamanda məşqçi ilə tələbənin tanış olmadıqları vaxt yarana bilər, amma xarakterlərin uzun müddətli "sürtülməsindən",

idmançının özünün bəzi baxışlarından və məşqçinin nöqtəyi-nəzərinin qəbul edilməsindən imtina etdikdən sonra formalaşa bilər.

Məşqçi və tələbə arasında uyğunluq hər ikisinin xüsusi şəkildə məhsuldar fəaliyyətinə imkan yarada bilər.

"İdmançı – idmançı" və "idmançı – məşqçi" sistemlərində uyğunluğun analizi vaxtı bu fenomeni birincisi, hər üç səviyyədə olmalıdır və ikincisi, maksimal ifadəyə malik olmalıdır şəkildə anlamaq olmaz [5]. Tam uyğunluq onun bütün növlərinin optimal birləşməsini, onların arasında müəyyən nisbətənin mövcudluğunu, onların qarşılıqlı tamamlanması və əvəz edilməsini nəzərdə tutur. İdman fəaliyyəti uyğunluğun bu və ya digər növünün birinci planda çıxış etdiyi və kollektivin fəaliyyətinin effektivliyinə səbəb olduğu situasiyalara malikdir. Əgər, məsələn, söhbət məşq və yarış tapşırıqlarının icrası üzrə hansısa birgə fəaliyyətdən gedirsə, onda bu fəaliyyət ilk növbədə psixofizioloji və psixoloji uyğunluq tələblərinin artmasını göstərəcəkdir. Ancaq bu o demək deyil ki, indiki halda ictimai uyğunluğun təsiri tamamilə istisna edilmişdir. Bəzi idmançılarda o ikinci plana atıla bilər, digərlərində isə kollektiv fəaliyyətin məhsuldarlığı və uyğunluğuna səbəb olaraq, psixofizioloji və psixoloji uyğunluğun daha tam şəkildə açmasına imkan yaradacaqdır.

Əsas fəaliyyətin sonuna yaxın və qeyri-formal ünsiyyətin başlanğıcı ilə idman komandası üzvlərinin münasibətlərində aksent sosial və psixoloji uyğunluğa keçir, psixofizioloji uyğunluq ikinci dərəcəli rol oynayır. İnsanlar birgə istirahət və asudə vaxtları üçün elələri seçirlər ki, onlarla həmfikir, eyni zamanda ümumi maraq və tələbatları olsun.

**İdman komandasında qarşılıqlı münasibətlərə uyğunluğun təsiri. Uyğunluğa səbəb olan amillər.** Artıq şübhəli deyildi ki, bütün səviyyələrdə maksimal uyğunluğun əldə edilməsi, kollektivdə yaxşı münasibətlər üçün vacib şərt deyildir. Bundan başqa, pozitiv münasibətlər bəzi psixi keyfiyyətlər üzrə insanların açıq şəkildə bənzəməməsi vaxtı yarana bilər. İdman komandalarında tez-tez mehriban, qeyri-formal yarımqrupda birləşdirilmiş, aralarında ümumidən çox fərq olan iki-üç insanla qarşılaşmaq olar. Biri sakit, tarazlaşdırılmışdır,

digəri kobud və hirslidir; biri ünsiyyət və işdə doğrudur, digəri diplomatikdir; biri hərəkət etməzdən əvvəl, bir neçə dəfə ölçüb-biçir və müsbət və mənfi cəhətləri nəzərə alır, digəri isə ilk ağılına gələn fikirlə hərəkət edir. Bununla belə bu insanlar dost ola bilərlər. Onların dostluğu nəyə əsaslanır? Hər şeydən əvvəl qədim dövrlərdən deyildiyi kimi "biz dostumuzda bizdə olmayanı axtarıyıq", yəni, bizdə olmayanı, bizdə çatışmayanı və dəyər verdiyimizi kompensasiya edirik.

Məntiqə əsasən, psixoloji uyğunsuzluğun əsasını təşkil edən şəxsi keyfiyyətlərin bənzəməməsi o vaxt ictimai uyğunluğa gətirib çıxarır ki, başqalarında rəğbət oyadan, insanlara xoş gələn şəxsi keyfiyyətlər, baxışlar, dəyərlər sistemi haqqında şəxsən ziddiyyət təşkil etmir. Əgər bu baş vermirsə, onda psixoloji uyğunsuzluq ictimai uyğunsuzluğu daha da gücləndirir.

Əlbəttə ki, ictimai uyğunluq qismən də olsa psixoloji uyğunluq müşayiət etməlidir. Məşqçinin şəxsi keyfiyyətləri icra etdiyi rola uyğun olmalıdır. Məşqçi haqqında idmançıların təsəvvüründə yaranmış real davranış və ideal arasındakı uyğunsuzluq qarşılıqlı münasibətlərin pozulmasına səbəb olan uyğunsuzluğa gətirib çıxarır. Beləliklə, ədalətli insan kimi məşqçi haqqında təsəvvürlərin onun xarakterinin real cizgiləri ilə uyğunsuzluğu ona pozitiv münasibətin kifayət qədər sürətlə yox olmasına, avtoritetinin itirilməsinə, komandada açıq və ya gizli narazılığa gətirib çıxarır.

Demək lazımdır ki, tələblərdə ədalətli olmaq, "rəhbər – tabe olan" sistemində şəxslər arasında münasibətlərin universal tənzimçisi rolunu yerinə yetirən ictimai-psixoloji uyğunluq amilidir. Münaqişəli vəziyyət tələbkarlığın artımı ilə əlaqədar olaraq deyil, yalnız onun hörmət səviyyəsi ədalət səviyyəsi ilə uyğun gəlmədikdə yaranır. Bu nəticə mövcud əlamətlər ( $q = 0,902$ ) arasındakı funksional əlaqə ilə təsdiq edilir.

Subyektiv və obyektiv amillərin idman komandası üzvlərinin uyğunluğuna təsiri aydındır, ancaq tam məlumatın olmaması ətraflı danışmağa imkan vermir. Eyni zamanda problemin bu tərəfi idman təcrübəçiləri üçün böyük maraq doğurur. Beləliklə, idmançı və məşqçilər üçün uzun müddətli yığımlar şəraitində

qrupda təcrid etmə kimi amilin uyğunluğa necə təsir etməsini bilmək olduqca maraqlıdır. Qrupda təcrid edilmə ilə bağlı olaraq şəxsiyyətin davranışı necə dəyişir? Bu vəziyyətində komandada və məşqçi ilə münasibət dəyişilirmi? Bu suallarla qaldırılan problemin ciddiliyi təcrid etmə şəraitində müəyyən fəaliyyət yerinə yetirən kollektivlərdə psixoloqlar tərəfindən əldə edilmiş məlumatlarla təsdiq edilir. Bir sıra yerli və xarici psixoloqlar, həkimlər, hidrometeoroloji stansiyası işçiləri, dənizçilər, qütbçülər üçün müşahidə apararaq, qeyd etdilər ki, kifayət qədər qrup təcrid etməsində olan insanlar həyəcanlılıq, depressiya, dəyişkən əhval-ruhiyyə, tez qıcıqlanma və yuxunun pozulması vəziyyətində olurlar.

Bu dəyişikliklərdən başqa bir sıra psixoloqlar "idrak qabiliyyətinin zəifləməsi" (yaddaşın pisləşməsi, konsentrasiyalar, informasiya emalının sürətinin azalması, iş marağının itməsi) və "düşmənçiliyin təzahürü" (şübhə, narazılıq, ən dəyərsiz səbəblərə görə münasibətlər) kimi simptomları da qeyd etdilər.

Eyni şəxslərlə əlaqələr, söhbət mövzularının təkrarlığı, yeni informasiyanın daxil olmasının məhdudluğu kollektiv üzvlərinin və ictimai-psixoloji mühitin uyğunluğuna olduqca neqativ təsir göstərir. Həm də bu yalnız üfqi ("idmançı – idmançı") deyil, həm də şaquli ("idmançı – məşqçi") səviyyədə də müşahidə olunur. Təcrübəli müəllimlər idmançılarda onlara qarşı münasibətdə emosional dayanıqsızlıq, əsəbilik, qeyri-adekvat reaksiya yarandıqda çalışırlar ki, bir halda tələbələrə münasibətlərini müvəqqəti olaraq kəsib, onları bir neçə günlüyünə tərki etsinlər, digərlərində onların məişətini, əyləncələr, asudə vaxt, məşq məşğuliyyətlərinin xarakterini rəngarəng etsinlər [2]. Mədəni-kütləvi tədbirlərə, disko klublara, ekskursiyalara getmək, artistlərlə görüşlər, məşq dərslərinin oyun xarakterli olması kimi tədbirlər qrup təcrid etməsinin mənfi nəticələrinin aradan qaldırmasına imkan yaradır.

**"Məşqçi - idmançı" sistemində uyğunluğun təlim və yarım fəaliyyətinin effektivliyinə təsiri.** İnsan fəaliyyətinin müxtəlif sahələrində aparılan tədqiqatların göstərdiyi kimi, uyğunluq yalnız kollektiv üzvlərinin qarşılıqlı münasibətlərinə deyil, həm də onların fəaliyyətinin məhsuldarlığına səbəb olur.

Bununla əlaqədar olaraq idmanda bu problemlə bağlı tövsiyələrdə olduqca maraqlı təcrübələr var. "Uyğunluq – fəaliyyətin məhsuldarlığı" əlaqələrinin qurulmasına həsr edilmiş tədqiqatların az qismi göstərdi ki, uyğunluq şaquli və üfqi səviyyələrdə araşdırmaq lazımdır. Çünki onun həm də öz yarımnovləri var və bu amili diqqətə almamaq olmaz. Belə nəticə yüksək ixtisaslı üzgüçülərin iştirakı ilə həyata keçirilmiş tədqiqatlar nəticəsində əldə edilmişdir.

Araşdırmanın məqsədi fəaliyyətin məhsuldarlığı ilə uyğunluğun müxtəlif növlərinin qarşılıqlı əlaqəsinin öyrənilməsindən ibarət idi. Qabaqcadan məşqçi və idmançılar (burada və bundan sonra uyğunluğun yalnız şaquli səviyyəsi təsvir edilir) arasında uyğunluğun hər növünün aşkarlanması üzrə iş görülmüşdür.

Psixofizioloji uyğunluq süstlük – əsəb sistemlərinin oynaqlığı kimi xarakteristikaların eyniliyi əsasında müəyyən edilirdi. Sonra mövcud məqsədi aşkar etmək üçün məşqçilərlə söhbət aparılırdı:

- idmançılardan hansı ilə onlar məmnuniyyətlə işləyirlər, kim onları ilk sözümdən anlayır;
- kimlə işləmək çətindir, kim məm-nunluq hissi yaratmır. Sorğu-sual edilmiş 40 məşqçidən 32-si bu və ya digər kateqoriyaya aid olan iki eyni tələbənin soyadlarını çəkdi.

Birinciləri A qrupunda, ikinciləri B qrupunda birləşdirdilər. Məşqçi və idmançıların süstlük - çeviklik xarakteristikalarının korrelyasiya analizi göstərdi ki, A qrupunu təşkil etmiş məşqçi və idmançıların arasında demək olar ki bu göstəricilər ( $t=0,49$ ) üzrə fərq yoxdur, onda B qrupunun məşqçi və idmançıları arasında gerçək fərqlər ( $t = 2,14, r<0,05$ ) necədir.

Hər iki qrupun idmançılarının idman bacarığının müqayisəli analizi onların əldə etdiyi nəticələrdə həqiqi fərqlər olduğunu göstərdi. Bu qrupların idmançılarının yaş və idman stajının bərabərliyi zamanı A qrupu idmançıları arasında idman göstəriciləri ( $t=3,66; r<0,1$ ) daha yüksək idi. Deməli, psixofizioloji xarakteristikanın "süstlük - çeviklik" kimi göstəricisi üzrə öz məşqçisi ilə oxşar olan tələbələr, idmanda bu oxşarlığı olmayandan daha böyük



müvəffəqiyyətlərə nail olurlar. Amma, görünür ki, məşqçi və idmançıların psixofizioloji uyğunluğunun özü nəticələrin yüksəlməsinin əsasını təşkil etmir (məşqçilərlə söhbət edərkən, onu anlamadıqları ortaya çıxdı). Ehtimal ki, burada məsələ ondadır ki, psixofizioloji uyğunsuzluq hərəkət tempinin emosional şəkildə qəbul edilməsində, davranışlarda, sonra isə bütün şəxsiyyətdə əks olunur. Beləliklə, B qrupunu təşkil edən idmançıların məşqçilərini onların fiziki və ya texniki məlumatları deyil, onların hansı tempdə tapşırıqları yerinə yetirmələri, ünsiyyətdə və qarşılıqlı təsirdə özlərini necə aparmaları qane edirdi. Bu xarici əlamətlər də məşqçinin tələbəsi ilə münasibətini şərtləndirirdi. Məsələn, hərəkətli məşqçilər öz süst tələbələrini haqqında mənfi fikir söyləyirdilər. Hərəkətli tələbənin davranışı süst məşqçilərin xoşuna gəlmirdi. Məşqçinin tələbənin davranışından irəli gələn narazılığı ona qarşı diqqətdə, onunla işləmək istəyində, onların qarşılıqlı münasibətlərində hiss olunur.

Analoji məlumatlar bir çox şeydə müəllimin ona hansı psixofizioloji xarakteristikaya görə qiymət verməsindən asılı olan tələbə-praktikantlarla işdən əldə edilmişdir. "Hərəkətli" müəllimlər heç vaxt süst praktikantların dərslərini "qəbul edə" bilmirdilər. Sakitlik və sonuncuların zəif reaksiyası təsirli bəyanatlara səbəb olurdu: "Məgər dərslər belə aparılır?! Yatmaq olar!" Və əksinə, hərəkətli əsəb sisteminə malik olan praktikantlar dərslərin yüksək tempdə aparılmasına görə ətalətli müəllimləri qıcıqlandırırtdılar. Yalnız ətalətli müəllim-ətalətli praktikant və ya "hərəkətli" müəllim-"hərəkətli" praktikant uyğunluğunda sistem yaxşı qarşılıqlı təsir və məhsuldarlığa nail olurdu.

Məşqçi ilə A və B qruplarının üzgüçüləri arasında psixoloji uyğunluğun araşdırılması, uyğunluğun bu növünü şərtləndirən şəxsiyyətin eyni və müxtəlif xüsusiyyətlərinin bütöv kompleksinin mövcudluğu göstərirdi.

Beləliklə, məşqçilər və A qrupunun idmançıları tələblərin icrasında və ictimai normaların qorunmasında eyni dərəcədə insafli, vacib insan idilər. Amma bu idmançılarda məşqçilərin keyfiyyətlərindən fərqli, ancaq onların arasında yaxşı münasibətlərin qorunub saxlanmasına mane olmayan şəxsi keyfiyyətlərin bütöv kompleksi var idi. Məşqçilərdən

fərqli olaraq idmançılar daha çox "idarə edilən" və qrupdan asılı olan, öz emosiyalarına və əhval-ruhiyyələrinə nəzarət etməkdə bacarıqlı, ətrafındakıların razılığına ehtiyac duyan idilər. Onların yaxşı uyğunlaşmaq, yola getmək və tabe olmaq qabiliyyəti onlara qarşı yalnız məşqçinin deyil, həm də qrupların pozitiv münasibətini formalaşdırır [8]. Məşqçilər daha əsəbi, həyəcanlanan, narahat, tərs, inad, şəxsi fikirə yönəlməyə cəhd edən oldular. İdmançıların hərəkətlərdə praktiklik, özünə və öz gücünə güvənmək cəhdi, məsuliyyət hissi kimi keyfiyyətləri onlara qarşı dururdu. Şəxsi keyfiyyətlərdə fərqin olmasına baxmayaraq, görünür ki, o, "məşqçi – idmançı" münasibətləri sistemində psixoloji tarazlığı pozmur, çünki belə keyfiyyətlər istənilən rəhbərə rəğbət hissi oyadır.

B qrupuna daxil olan məşqçi və üzgüçülərin şəxsi xüsusiyyətlərinin müqayisəsi dəqiq fərqləri göstərmədi. Bununla əlaqədar olaraq sual yaranır: əgər məşqçi və idmançıların şəxsi keyfiyyətləri arasında belə eynilik varsa, onda niyə sonuncular sevilməyən tələbələr arasına daxil oldular? Onların və digərlərinin bəzi keyfiyyətlərinin analizi görünən paradoksalığı izah edir. Məsələn, B qrupunun üzgüçülərinə, həm də məşqçilərinə, müstəqillik, inadkarlıq, təcavüzkarlıq, davranışın xüsusi qaydası ilə rəhbər etmək arzusu kimi xüsusiyyətlər məxsus idi. Onlar və digərləri qrup normaları və istiqamətlərinə pis uyğunlaşma qabiliyyətini nümayiş etdirdilər. Təbii ki, xarakterik cizgilərinin belə oxşarlığı çətin ki, məşqçinin idmançılara müsbət münasibətinə imkan yarada.

Pozitiv münasibətlərin qurulmasına imkan yaratmayan keyfiyyətlərin eyniliyi komandanın bir sıra üzvlərinin və ya komanda üvləri və məşqçinin uyğunsuzluğunun sübutudur. Yalnız dostluq əlaqələrinin qurulmasına imkan yaradan keyfiyyətlərin kollektiv üzvlərində mövcudluğu psixoloji uyğunluğun yaranması üçün əsas ola bilər.

T.A. Ostapeç tərəfindən yerinə yetirilmiş tədqiqatlarda sosial uyğunluq və idman nəticələrinin artması arasında əlaqə aşkar edilmişdi. Məşqçi və onun tələbələrini həmfikir edən dəyərlərin meydana gəlməsi üzrə iş tədqiqatlarından əvvəl gəlirdi. Məlum oldu ki, 100% məşqçi və 71% idmançılar öz peşəsinə münasibəti

ən mühüm həyat dəyərini adlandırmışdılar. 12% idmançı 1-ci yerə ictimai işə münasibəti, 8% isə öz fiziki inkişafını qoydu. Yerdə qalınların cavabları isə qeyri-müəyyən idi. 2-ci yerdə 71% məşqçi və 67% onların tələbələrindəki iki dəyər dururdu: idrak fəaliyyətinə münasibət və insanlarla ünsiyyət. Digər məşqçi və idmançılarda 2-ci yerdə sənətə qoşulma, fiziki inkişaf, hobbii və s. kimi dəyərlər dururdu.

İdmançıların nəticələrinin artımının müqayisəli analizi göstərdi ki, məşqçi və tələbələrin arasında dəyərlərin korrelyasiyasının əmsalı vaxtı əsas distansiyalarda sürətdə 0,55-dən 0,84-ə qədər artım orta hesabla 0,17 m/san, 0,24-dən 0,41 - 0,11 m/san ( $r < 0,05$ ) təşkil etdi.

Məşqçi və onun tələbələrinin sosial uyğunluğunun yüksək səviyyəsini göstərən həyat dəyərlərinin və fikirlərin tam təsadüflüyü, sonunculara tam uyğunluq şəraitindən fərqli olaraq (artım cəmi 0,09 m/san təşkil etdi) öz nəticələrini (sürətdə artım 0,31 m/san təşkil etdi) əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırmağa imkan verdi.

Əlbəttə, sosial uyğunluğun özü nəticələrin dinamikasına belə təsir göstərmir. Psixoloji və psixofizioloji uyğunluq kimi, ictimai uyğunluq yalnız "məşqçi – idmançı" sistemdə yaxşı münasibətlərin qurulması üçün əsasdır. Bu da öz növbəsində, tədris təlim məşğuliyyətlərinə idmançının pozitiv münasibəti üçün zəmin yaradır, tapşırığın aktiv, düz icrasına köklənməyə kömək edir, əlverişli emosional fonu formalaşdırırlar. İdmançı rəğbət və səmimi hisslər duyduğu, həmfikir olduğu məşqçinin istənilən tələbini yerinə yetirməyə bilmir. Təbii ki, məşğələlərə belə münasibət idmançının nəticələrinin artmasına müsbət təsir etməyə bilməz.

**Uyğunluğun diaqnostikası.** Uyğunluğun müxtəlif növlərinin təyini üçün instrumental və blank metodikaları tətbiq edilir.

Psixofizioloji uyğunluğun təyini üçün psixologiyada geniş şəkildə məlum olan, fəaliyyətdə bir neçəsinin uyğunluğunu sınağa imkan verən (F.D. Qorbov və M.A. Novikovun konstruksiyası) "qomeostat" adlı cihazdan istifadə olunur. Cihaz öz aralarında indikatorlarla bağlı olan ox qurğularından təşkil edilmişdir. Bu əlaqə sınıqların fəaliyyətlərində qarşılıqlı asılılığa şərait yaradır.

Qrupun hər üzvünün qarşısına uyğunluq dərəcəsini müəyyənləşdirmək üçün ("indikatorların oxlarını bütün hallarda müəyyən edilmiş, eyni vəziyyətə gətirmək") həlli yalnız müntəzəm, eyni zamanda və birgə fəaliyyətlər vaxtı mümkün olan məsələ qoyulur. Sınağın gedişində yoxlananların müxtəlif davranışı, bir-birinə və məsələnin icrasına qarşı müxtəlif münasibəti müəyyən olunur: bir qismi "qrupun qalan üzvlərini öz iradəsi altına salmağa çalışırlar, digər bir qismi qoyulmuş məsələnin effektiv icrasına yönəldirlər; digərləri isə qrupun nə tələb etdiyinə biganədirlər və s. Qoyulmuş məsələni bir halda daha tez, digərində münaqişə və ya sülh yolu ilə uzunmüddətli şəkildə qrup üzvlərinin razılığını alaraq həll edirlər.

Sınıqların razılığa gəldiyi vaxt, qrup üçün psixofizioloji uyğunluğun əsas göstəricisi hesab edilir.

Qomeostatda alınmış birinci nəticələr psixoloqlarda ümumi maraq doğurur və demək olar ki, bu problem üzrə lokal tədqiqatlar keçirilməyincə insan fəaliyyətinin bütün sahələrinə ekstrapolyasiya edilirdi. Beləliklə, M.A. Matova müəyyən etdi ki, uyğunluq üzrə məlumatlar və qomeostatda su polosu komandasının üzvləri tərəfindən göstərilmiş hərəkətlərin yekdilliyi oyun vəziyyətində onların hərəkətlərinin nizamlanmasına görə aşağı korrelyasiya əlaqəsinə malikdirlər. Beləliklə, qomeostatik metodika ehtiyatlı şəkildə idmanda istifadə edilə bilər.

İdmanda psixofizioloji uyğunluğun aşkar edilməsi üçün tətbiq edilən başqa instrumental metodika E.P. İlinin kinematometrik metodikasıdır. Onun köməyi ilə əldə edilmiş məlumatlar müqayisələr və korrelyasiya əmsalının tapılması yolu ilə süstlüyün, məşqçi və komandanın üzvlərində ləngimə və hərəkətə gətirmənin çevikliyinə dərəcəsi haqqında nəticə çıxartmağa imkan verir [5]. Bu və ya digər proses üzrə eyni miqdarda ifadəlilik, yoxlanarlarda bu göstəricilərin eyniliyinin, beləliklə, onların uyğunluğunun sübutudur.

Psixoloji uyğunluğu məqsədi şəxsi keyfiyyətlər kompleksini aşkar etmək olan bir sıra psixoloji metodikaların köməyi ilə müəyyən etmək olar. Psixologiyada R.Kettela, Timoti Liri, Mira və Lopes, R.Beylza və s. testləri

kimi tanınmış metodlar bu iş üçün çox əlverişlidir. Onların köməyi ilə əldə edilmiş kəmiyyət göstəriciləri hər amil üzrə və ya komanda üzvləri arasında şəxsi keyfiyyətə görə müqayisə edilir və onların uyğunluq dərəcəsi haqqında nəticə çıxardılır.

İctimai uyğunluğun təyini üçün sosiometrik metodun və şəxsiyyət yönümlüyün aşkar edilməsinə üzrə çex psixoloqları V.Smeykl və M. Kuçerin metodikasından istifadə etmək olar.

Sosiometrik metodikada qarşılıqlı münasibətlərin motivlərinin analizi psixoloji və ya ictimai uyğunluq haqqında fikir əsas yer tutur.

Bizim modifikasiyamızda V.Smeykl və M.Kuçerin təxmini anketinin (TA) tətbiqi meylliliyin 3 növünü aşkar etməyə imkan verir: özünə meyllilik (ÖM); qarşılıqlı fəaliyyətə meyllilik (QF); məsələnin icrasına yönəlmək (MY).

Özünə yönəlmiş insanlar digərlərindən şəxsi əmin-amanlıq, şəxsi nüfuza və üstünlüyə cəhd motivləri ilə fərqlənilir. Onlar əksər hallarda özləri, öz narahatlıqları haqqında düşünlər və digər insanların ehtiyacları ilə az maraqlanırlar. İşdə digərlərinin maraqlarından asılı olmayaraq, hər şeydən əvvəl öz tələblərini təmin etmək məqsədini görürlər.

Qarşılıqlı təsirə yönəlmiş idmançılar, bir qayda olaraq, qrupun təzyiqinə güzəştə gedirlər, özünə rəhbərlikləri qəbul etmirlər, yoldaşları ilə yaxşı münasibətlər qurmağa çalışırlar və ünsiyyətdə tələbkarlıqla fərqlənilir. Nəticə ilə deyil birgə fəaliyyətlə maraqlanırlar.

Məsələnin icrasına yönəlmiş şəxs qoyulmuş məqsədə qrup vasitəsilə çatmaqla bağlı motivlərin üstünlüyü ilə fərqlənilir. Söhbət məsələ seçməkdən gedən zaman onlar rəhbərliyi öz əllərinə alır, intensiv məşq edir, həvəslə yeni bacarıq və vərdişlərə yiyələnirlər. Onların iştirakı ilə hamı özünü azad və sərbəst hiss edir.

**Nəticə.** İdman fəaliyyətinin effektivliyinin qrup və komandalardakı şəxslərarası münasibətlərdə mövcud olan ictimai-psixoloji amildən asılılığı, bir sıra eksperimentlərin məlumatlarında inandırıcı şəkildə göstərilmişdir. Ancaq şəxslərarası münasibətlərin özləri, məlum oldu ki, digər amillərdən asılıdır (rəh-

bərlik stili, uyğunluqlar, fəaliyyət zamanı onların şəxsi keyfiyyətləri və s.) və onlarla sıx bağlıdırlar. Mövcud araşdırmada bütün bu amillər hərtərəfli təhlil edilməmişdir. Bəzilərinin ümumiyyətlə adı çəkilməmişdir. Beləliklə, "idmançı – idmançı" və "məşqçi – idmançı" sistemlərindəki şəxslərarası münasibətlərin formalaşmasında komanda üzvlərinin əsas fəaliyyətə öz münasibəti olur. Bu haqda yetərli eksperimental material olmadığına görə lazımlı şəkildə işıqlandırılmamışdır.

İdmanın ictimai psixologiyasının kartında "ağ ləkə" münaqişələr problemdir. Münaqişələr və şəxslərarası münasibətlər arasındakı qarşılıqlı əlaqənin öyrənilməsi idman komandalarının idarə edilməsi üçün xüsusi qiymətli material verməyi vəd edir. Bu mövzu idman təcrübəsi üçün ictimai-psixoloji problemlərin aktuallığını təsdiq edir.

Yüksəkdərəcəli idmançıların hazırlığı üzrə müvəffəqiyyətli iş məsələlərinin bütöv kompleksi üzrə yeni biliklərin mənimsənməsi ilə bağlıdır. Bu işin əsas məqsədi məşqçinin dünyagörüşünü genişləndirmək, praktik fəaliyyətdə yaranan problemlərin həllində ona kömək etmək, onun cəhdlərinin istiqamət və yollarını göstərmək, bütün ictimai-psixoloji amillərin təsirini idarə etməsinə əminlik yaratmaqdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə.** *Psixologiya*. Bakı. 2003.
2. **Seyidov S.İ. Həmzəyev M.Ə.** *Psixologiya*. Bakı. 2007.
3. **Буева Л.П.** *Социальная среда и сознание личности*. М., изд. МТ, 1968.
4. **Ильин Е.П.** *Психология спорта*. Питер, 2008.
5. **Сопов В.Ф.** *Психология разрешения конфликта в спортивной команде*. Самара. СГПУ, 2000.
6. **Коломейцев Ю.А.** *Взаимоотношения в спортивной команде*. М., ФКиС, 1984.
7. **Немов Р.С.** *Психология*. М.: 2001.
8. **Маклаков С.Я.** *Общая психология*. М.: 2006.

## ОТНОШЕНИЯ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» И «СПОРТСМЕН-СПОРТСМЕН» В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

доц. И.С. Алиев, доц. Н.М. Ибрагимова, доц. П.Н. Гулиев

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Игровых видов спорта  
[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

**Аннотация:** Исследования в различных областях человеческой деятельности показали, что совместимость приводит не только к взаимодействию членов команды, но и к продуктивности их деятельности. В связи с этим в рекомендациях есть очень интересный опыт по этой проблеме в спорте. Несколько исследований взаимосвязи совместимости и производительности показали, что соответствие необходимо изучать на вертикальном и горизонтальном уровнях. Потому что у него так же есть свои подвиды, и игнорировать этот фактор не стоит.

Пригодность членов спортивной команды следует рассматривать на трех уровнях: социальном, психологическом и психофизиологическом. В связи с этим различают социальную, психологическую и психофизиологическую совместимость. В спортивной деятельности совместимость между членами команды определяется сразу или формируется после длительных совместных занятий и общения.

**Ключевые слова:** психофизиологическая совместимость, общение, взаимодействие, отношения, межличностные отношения, спортсмен, тренер.

## THE COACH-ATHLETE AND ATHLETE-ATHLETE RELATIONSHIPS IN SPORTS TEAMS

ass. prof. I.S. Aliyev, ass. prof. N.M. Ibrahimova, ass. prof. P.N. Guliyev

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Sports games  
[ilgar.aliyev@sport.edu.az](mailto:ilgar.aliyev@sport.edu.az)

**Annotation:** Research in various fields of human activity has shown that compatibility leads not only to the interaction of team members, but also to the productivity of their activities. In this regard, the recommendations have a very interesting experience on this problem in sports. Several studies on the relationship between compatibility and performance have shown that compliance needs to be studied at the vertical and horizontal levels. Because it also has its own subspecies, and this factor should not be ignored.

Fitness team members should be considered at three levels: social, psychological and psychophysiological. In this regard, social, psychological and psychophysiological compatibility are distinguished. In sports activities, the compatibility between team members is determined immediately or formed after long-term joint training and communication.

**Keywords:** psychophysiological compatibility, communication, interaction, relationships, interpersonal relationships, athlete, coach.