

## İDMANDA GƏNC İDMANÇILARIN EMOSİONAL YAŞANTILARININ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

A.Ə. Cəbrayilova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[arzacbrayilova@sport.edu.az](mailto:arzacbrayilova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə deyilir ki, müxtəlif idman növləri ilə məşğul olan gənc idmançılar oxşar hisslər yaşayırlar: qalib gəlsələr sevinc və xoşbəxtlik, heç nə əldə etmədikdə isə kədər və narahatlıq. Emosional idarəetmə hər bir idmançı üçün vacibdir, çünki onların məşqdə və yarışlarda nailiyyətləri çox vaxt bundan asılıdır.

Qeyd olunub ki, arzu olunan nəticəni əldə etmək üçün ilk növbədə idmançının emosional vəziyyəti ilə məşğul olan məşqçi hər bir gənc idmançıya fərdi yanaşma tapmalıdır.

Məqalədə vurğulanır ki, məşqçinin və idmançının valideynlərinin diqqət etməli olduğu ən vacib məqam idmanın gənc idmançılara sevinc və həzz gətirməsidir. Belə bir idmançı həm peşəkar karyerasında, həm də şəxsi həyatında həmişə emosiyalarına hakim ola biləcəkdir.

**Açar sözlər:** *İdman, İdmançı, gənclik yaş dövrü, emosiya, emosional yaşantı, hisslər.*

İnsan həyatı bir növ idmanla bağlıdır. Uşaq vaxtı həvəslə bədən tərbiyəsi dərslərinə, böyüyəndə isə idman zallarına getməyə maraqlı oluruq. İnsanlar niyə böyük idmanı sevirlər sualını versək, cavabında hərəkətlərin gözəlliyi, dözümlülük və cəsarət, hər şeyə rəğmən inadkar mübarizə, idmançıların daha sürətli, daha yüksək, daha güclü olmaq istəyi olur deyər fikirlərlə rastlaşırıq.

Bu gün idman cəmiyyətimizin ayrılmaz hissəsinə çevrilib. Azərbaycanda idmana göstərilən diqqət və qayğı sayəsində bu sahə uğurla inkişaf edir. Xüsusilə də gənc nəslin qayğısına qalmaq müstəqilliyini əldə etmiş dövlətimizin qarşısında duran əsas vəzifələrdən biri

olub. Gələcəyimiz olan gənc nəslin inkişaf etməsi üçün lazımı tədbirlər həyata keçirilir. Bu gün Azərbaycan gəncləri demək olar ki, dünyanın ən qabaqcıl gəncləri sırasındadırlar. Xüsusilə də idman sahəsinə öz sözünü demiş gənclərimiz çoxdur. Ümumiyyətlə, idman hər bir ölkənin tanınmasında mühüm rol oynayan əsas sahələrdən biridir. Beynəlxalq yarışlarda üçrəngli bayrağımızın dalğalanması, himnimizin səslənməsi hər bir Azərbaycan vətəndaşının milli mənlilik şüurunun və vətənpərvərlik hisslərinin keyfiyyətə yeni mərhələyə yüksəlməsinə zəmin yaradır. Xüsusilə də bu günkü gündə qalib dövlətin qalib vətəndaşı olaraq hər bir qələbə çalan idmançımızın keçirdiyi qürurverici hisslər. O cümlədən bu hisslər müxtəlif emosional yaşantılarla müşayiət olunur.

İdmanla məşğul olarkən idmançı müsbət və mənfi olmaqla müxtəlif emosiyalar yaşayır: sevinc, kədər, iztirab, qorxu, təəccüb, qəzəb və s. hisslər. Sual ola bilər ki, emosiyalar nədir və onların idmanda rolu nədir?

"Emosiyalar" termini hər hansı bir emosional təcrübəyə istinad etmək və insanın ətrafda reallığa və özünə münasibətini əks etdirmək üçün istifadə olunur. Emosiyalar hisslərin yaşanma formasıdır. Hisslər isə varlığın inikas formalarından biri olub, insanın tələbatlarına olan subyektiv münasibəti bildirir. Deməli, hisslər dərk olunan cism və hadisələrə, insanın özünə və həmçinin başqa şəxslərin davranış və rəftarlarına bəslədiyi münasibətdir [1, s.8].

İdman fəaliyyəti güclü və canlı emosional yaşantılarla xarakterizə olunur. İdman emosiyasız təsəvvür edilməzdir. Emosiyalara aid tədqiqatlarda ekspressiv komponentin öyrənilməsinə xüsusi əhəmiyyət verilir. Emosiyaların başlıca ifadə vasitələri nitq, mimika, pontomimika, jestikuliyasiya, vokalizasiyadır.

Hələ Z.Darvin emosiyalarla onların xarici ifadəsi arasındakı vəhdəti vurğulamışdır. O hesab edirdi ki, mimik hərəkətlər keçmişdə uyğunlaşma əhəmiyyətinə malik bioloji faydalı hərəkətlərdən törəmişlər [2, s.3].

İdman hərəkətləri güclü hisslərlə müşaət olunarsa, onların emosional cazibəsi insan şəxsiyyətinə çox müsbət təsir edər. Lakin idmanda da deyə bilərik ki, emosional yaşantılar stenik və astenik olmaqla üzvi proseslərə və gənc idmançı davranışına müsbət və mənfi istiqamətdə təsir göstərir. Qeyd edək ki, fərqli idman növlərində peşəkar idmançıların duyğuları oxşardır: qalib gəldikləri təqdirdə sevinc və xoşbəxtlik, bir şey alınmadıqda isə kədər, təcrübə.

İdman fəaliyyəti zamanı gənclərdə özünü göstərən müxtəlif duyğular arasında bir neçəsini qeyd etmək olar:

- İdman fəaliyyəti prosesində orqanizmin həyatında baş verən əhəmiyyətli dəyişikliklərlə bağlı emosional yaşantılar. İdmanla məşğul olan zaman adətən əzələ fəaliyyətinin artması baş verir ki, əgər onlar normal davam edərsə, həmişə obrazlı eyforiya vəziyyəti (hərəkətlərin, nitqin canlılığının artması), stenik şənlilik hissləri ilə müşayiət olunur. Lakin həddindən artıq məşq zamanı eyni əzələ fəaliyyəti astenik emosiyalara səbəb olur: güc itkisi, narazılıq və s.
- Texniki cəhətdən çətin və təhlükəli fiziki hərəkətləri icra edərkən yüksək səviyyəli mükəmməlliklə əlaqəli emosional yaşantılar. Belə yaşanan duyğular bədənin ümumi iş qabiliyyətinin artması vəziyyətini özündə əks etdirir. Şəxsi üstünlük kimi hisslər sürdə əks olunur. Özünü güclü hiss etmək, çevik, cəsəətli, dözümlü, özünə inamlı olmaq və s. Gənc idmançıya elə gəlir ki, belə bir çətin məşqləri icra etmək hər kəs üçün əlçatan deyil. Və bu onda xoş hisslər yadır. Bu hisslər idmançının əhəmiyyətli çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün güclü iradəsi olduğu ilə əlaqələndirilir. Bu da öz növbəsində idmançı gəncin xarakter əlaməti olaraq şəxsi ləyaqət hissini olmasının göstəricisidir. Böyük iradə tələb edən hərəkətlərin icrası nəinki başqalarının gözündə böyüməklə yanaşı, hətta özünə inam hissini yüksəltməsi ilə nəticələnir.

lərin icrası nəinki başqalarının gözündə böyüməklə yanaşı, hətta özünə inam hissini yüksəltməsi ilə nəticələnir.

Qeyd edək ki, bəzən əksinə də ola bilər. İdmanda çətin bir məşqi yerinə yetirərkən travmatik xəsarətlər alması və ya hətta sadəcə uğursuz cəhdlər astenik emosional yaşantılara səbəb ola bilər: Qorxu, qorxunun aradan qaldırılmasına yönələn qeyri-müəyyənlik, süstlük və s. çətin şəraitdə idman fəaliyyətinin həyata keçirilməsi. İdman avadanlıqlarını mükəmməl bilən təcrübəli bir idmançı üçün təhlükə şüuru və müşayiət olunan qorxu hissi davranışı pozmur, əksinə, təhlükəni dəf etməyə yönəlmiş güc artımına səbəb olur. Belə hallarda idmançıda bir növ risk hissini təkrar-təkrar yaşamaq arzusu olur. Çünki o, təhlükəli maneəni dəf etməyə qadirdir. Öz bacarığı, gücü şüur ilə müşayiət olunur.

- Güləş idman növü ilə məşğul olarkən yaranan emosional yaşantılar da vardır. Bu duyğular xüsusilə həmişə çox gərgin xarakter daşıyır. Qələbə və ya ən yaxşı nəticə əldə etməyə yönəlmiş böyük səyləri əks etdirir. İntensivlik baxımından, onlar adi gündəlik fəaliyyətində bir insanda ola biləcək emosional vəziyyətləri çox üstələyir. Çox vaxt onlar emosional stressin üz ifadələrində bir növ əks olunurlar. Güləş prosesində, çətin bir texnikanın uğurlu icrası ilə (məsələn, rəqibin qapısına qol vurduqda) uğurun emosional yaşantısı sevincin fırtınalı təsiri dərəcəsinə çata bilər. Uğursuzluqlar tez-tez çaşqınlıq hissi, güc itkisi və özünə şübhə ilə nəticələnir.

Bədən tərbiyyəsi və idmanda "idman qəzəbi" deyilən termin vardır ki, güclü həyəcanın olması ilə xarakterizə olunur. Belə olduqda idmançılar özlərində yorğunluq hiss etmirlər. Əksinə böyük güc hiss edirlər, psixi prosesləri ağırlaşır və güclü reaksiya vermək qabiliyyətləri yüksəltdiyi diqqəti cəlb edir.

- Estetik emosiyalar qeyd olunur ki, onlar hərəkətlərin ritminin qavranılması, formalarının gözəlliyi və fiziki məşqlərin mükəmməlliyini xarakterizə edən digər cəhətlərlə

əlaqələndirilir. Bu hisslər gimnastika, fiqurlu konkisürmə və s. zamanı yaranır. Ümumiyyətlə idman yarışları zamanı xarici mühitin təsirindən yaranan hisslər böyük estetik əhəmiyyət kəsb edir. Yarışın təntənəsi, məşq zalının gözəl zahiri tərtibatı, iştirakçıların geyindiği eyni forma, çoxsaylı tamaşaçıların olması, onların diqqətliliyi, marağı və s. yarış iştirakçıları arasında yüksək emosional vəziyyət və həvəs yaradır. Belə emosiyalar uğur əldə etmək, idmana hazır olduqlarını ən yaxşı tərəfdən göstərmək üçün böyük motivasiyadır. Sadə idman tədbirinin olması, xarici mühiti çox sıradan olması idmançıda astenik emosional yaşantılara səbəb ola bilər.

- Hər bir idmançı gənc öz fəaliyyətinin ictimai əhəmiyyətini dərinədən dərk etməsi ilə bağlı keçirdiyi mənəvi hisslər vardır. Bir növ komanda qarşısında uğur və ya uğursuzluqla bağlı məsuliyyət, qürur hissi və s. Belə hisslər də öz növbəsində çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün idmançının bütün gücünü səfərbər etmək üçün güclü stimuldur. Qeyd etmək lazımdır ki, gülüş idman növünün nəticəsi çox vaxt idmançının istəklərindən, mənəvi hisslərindən daha çox asılıdır. Buna komanda qarşısında məsuliyyət hissi kömək edir. Bu hissə sahib olan idmançı, bu mübarizə nə qədər çətin olsa da, komandasının mənafeyi uğrunda mübarizədən heç vaxt əl çəkməyəcək.

Ümumiyyətlə bir yarış zamanı yaşadığımız duyğular həyəcan və sevincdən məyusluq, qəzəb və xəyal qırılığına qədər geniş bir spektri əhatə edə bilər. Duyğular çox vaxt güclü olur və uzun müddət davam edəndə və yarışmaya zərər verəndə narahatlıq yarada bilər. Mənfi emosiyalar həm fiziki, həm də zehni performansla zərər verə bilər. Demək olar ki, idmançı gəncin əsas intensivliyini itirməyinə səbəb olur. Məyusluq və qəzəblə intensivliyiniz yüksəlir və əzələ gərginliyinə, tənəffüs çətinliyinə və koordinasiya itkisinə səbəb olur. Belə emosiyalar həm də idmançının enerjisini alır və tez yorulmağa səbəb olur. Idmançı ümitsizlik, çarəsizlik hiss etdiyi zaman inten-

sivliyi kəskin şəkildə azalır və daha yaxşı çıxış etmək üçün fiziki imkanları yox olur.

Ümumiyyətlə, idmanda emosional oynanış (EO) termini qəbul olunmuşdur. EO xarakterinə görə, müsbət və mənfi olur. Müsbət emosiya insana bütün işlərində 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 hayküyüklə qurtarır. Gördüyümüz kimi, qorxu idmançının çıxışına mane olur. [4, s.-27]

Mənfi emosiyalar idmançıya zehni olaraq da zərər verə bilər. Hisslər idmançıya yarışda yaxşı çıxış etmək və rəqabət məqsədinə çatmaq qabiliyyətinin olmasına əmin olmadığını deyir. Özlərinə inamı azalır və mənfi emosiyalarla birlikdə mənfi düşüncələr də baş qaldırır. Həmçinin, mənfi emosiyalar çox güclü olduğundan, çox güman ki, idmançının yaxşı çıxış etməsinə mane olmuş olur. Mənfi emosiyalar idmançı diqqətini performansın bütün mənfi cəhətlərinə cəlb edir. Nəhayət, mənfi duyğular performans motivasiyanıza zərər verə bilər, çünki bu zaman insan özünü yaxşı hiss etmir və bu artıq irəliləməyə mane olur.

Duyğular, oxşar atletik vəziyyətlərdə keçmiş təcrübələrdən, çıxış və yarışma ilə bağlı inanclardan və münasibət şəklində yaranır. Bu inanc və rəftarlarla əlaqəli duyğular ümumiyyətlə keçmişdən daşınan "baqaj" kimi diqqəti cəlb edir. Keçmişdən olan qavrayışlarımız indiki vəziyyətimizə təsir edir.

Mənfi emosiya bir çox hadisədən qaynaqlana bilər. Pis çağırışlar, mənasız səhvlər, rəqabətin vacib bir nöqtəsində səhv etmə və s. Yarış zamanı sadəcə zəif performans da daxil olmaqla bütün bu hadisələr mənfi emosiyaların əsasını təşkil edən iki ümumi elementdən ibarət olur: Məqsədə gedən yolun bağlandığını hiss edərək maneəni aradan qaldırmağa nəzarətin olmaması. Məsələn, yarışda məğlub olmağınızı düşünən tennisçi rəqibə uduzur və nə qədər çalışsa da, gedişatı heç cürə dəyişə bilmir. Bu zaman digər idmançılarda olduğu kimi tennisçinin də əvvəlcə məyusluq və qəzəb yaşaması ehtimalı var. Bu duyğular əvvəlcə faydalı ola bilər. Onu məqsədinə gedən yolu təmizləmək və oyuna nəzarəti əla ala bilməsi üçün mübarizə aparmağa cəlb eləmiş olar.

Ancaq yarışın gedişatını dəyişdirə bilməyən idmançı ümitsizliyə və çarəsizliyə düşə bilər. Bu zaman qalib gələ bilməyəcəyi ilə barışıq, buna görə də təslim olur.

İdmançı üçün emosiyalarını idarə etmək çox vacibdir. Çünki onun məşqdə və rəqabət fəaliyyətində uğuru çox vaxt bundan asılıdır. Qeyd edək ki, idmançının emosional vəziyyəti ilə ilk məşğul olan məşqçidir. İstənilən nəticəni əldə etmək üçün yanaşma üsulu tapmalı, hər bir idmançı gənclə fərdi işləməli və bir şablona uyğun hərəkət etməməlidir.

Belə ki, idmançını yarışda qalib gəlmək üçün kökləməyin müxtəlif yolları var. Bəzi idmançı yarışqabağı arxayınlaşmalı, digərini əsəbiləşdirməli, üçüncüsü qarşıdakı performansla bağlı fikirlərdən yayındırmalı, dördüncüsü, əksinə, diqqəti gələcək oyuna yönəltmək və son saatları ayırmaq daha məqsədəuyğundur. Hətta elə idmançılar var ki, onlar üçün yarışdan əvvəl aktiv məşq etmək faydalıdır, bəziləri üçün oyundan əvvəl qalan bir neçə saatı yatmağa ayırmaq daha məqsədəuyğundur. Məşqçi onunla hesablaşmalıdır ki, eyni psixoloji təsir metodu bir idmançını stimullaşdırır, aktivləşdirir, digərini isə ümitsizləşdirir.

Bir sözlə məşqçi və idmançının valideynlərinin diqqət etməli olduğu ən vacib məsələ, idman fəaliyyətlərinin insana sevinc və

zövq gətirməsini aşılamaqdır. Belə idmançı öz emosiyalarına hakim olaraq həm peşəkar karyerasında, həm də şəxsi həyatında həmişə uğur qazanacaq.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Cavadov N.** *Hisslərin inkişaf xüsusiyyətləri*. Bakı: 1998, 168s.
2. **Hüseynova G.Q., Musayeva T.M.** *Emosiya və motivasiya psixologiyası*. Bakı, 2004, 45s.
3. **Hüseynov E.A.** *Boksçuların psixoloji hazırlığı*. Bakı, 2013.
4. **Əliyev K.** *İdmançının qələbə psixologiyası*. BAKI-2008.
5. **İsmayılov T.M., Məmmədova S.M.** *İdman psixologiyası*. Bakı, 2002, 274s.
6. **Иванов А.** *Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой Спорт, фитнес В помощь спортсмену* 2016.
7. **Ильин Е.П.** *Психология страха. Общая психология Мастера психологии* 2017.
8. **Родионов А.В.** *Спортивная психология. Учебник для академического бакалавриата* 2015.
9. **Рогалева Л.** *Спорт – это психология - Спорт, фитнес Отсутствует* 2015.

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ

**А.Ф. Джабрайлова**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[arzucabrayilova@sport.edu.az](mailto:arzucabrayilova@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье говорится о том, что юные спортсмены в разных видах спорта испытывают схожие чувства: радость и счастье, если они побеждают, и грусть и переживания, если они чего-то не получают. Эмоционального управления важно для каждого спортсмена, потому что от этого часто зависит его успех на тренировках и соревнованиях.

Было отмечено, что для достижения желаемого результата, тренер, который в первую очередь занимается эмоциональным состоянием спортсмена, должен найти подход к каждому молодому спортсмену индивидуально.

В статье подчеркивается, что самое главное, на что должны обратить внимание тренер и родители спортсмена, это на то

что занятия спортом должны приносить радость и удовольствие молодым спортсменам. Такому спортсмену всегда удастся контролировать свои эмоции, как в профес-

сиональной карьере, так и в личной жизни.

**Ключевые слова:** спорт, спортсмен, юношеский возраст, эмоция, эмоциональное переживание, чувства.

## THE CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL EXPERIENCES OF YOUNG ATHLETES IN SPORTS

A.A. Jabrayilova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[arzucabrayilova@sport.edu.az](mailto:arzucabrayilova@sport.edu.az)

**Annotation.** The article says that young athletes in different sports experience similar feelings: joy and happiness, if they win, and sadness and anxiety, if they do not get anything. Emotional management is important for every athlete, because their achievement in training and competitions often depends on this.

It was noted that in order to achieve the desired result, the coach, who primarily deals with the emotional state of the athlete, must

find an approach to each young athlete individually. The article emphasizes that the most important thing that the coach and the athlete's parents should pay attention to is that sports should bring joy and pleasure to young athletes. Such an athlete will always be able to control his emotions, both in his professional career and in his personal life.

**Keywords:** Sports, athlete, youth period, emotion, emotional experience, feelings.