Qədim Diyar Oktyabr 2026, Cild: 8, Sayı: 10, s. 96−102
Ancient Land October 2026, Volume: 8, Issue: 10, pp. 96−102
DOI: https://doi.org/10.36719/2706-6185/64/96-102

Məşqçilərdə pedaqoji və psixioloji xüsusiyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Oktay Rzayev[1*], Cavanşir Rəhimov[1]

Xülasə. *Güləşçinin mənəvi keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsində məşqçinin rolu az deyildir. O, yetirmələrinin ideya-mənəvi keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsində məktəblə və ya işlədiyi hər hansı başqa təşkilatla sıx əlaqə saxlamalıdır. Məşqçi hər hansı bir əlaqə, o cümlədən məşq, söhbət, yarış və dərs prosesində yetirmələrinin tərbiyə işində mühüm rol oynamalı, bu işdə daima insani əxlaq prinsiplərini rəhbər tutmalıdır. O, daima məşq edənlərə müasir fiziki tərbiyə sisteminin mənəvi tərbiyəsinin istiqamətini aydınlaşdırmalı, başa salmalı, onun mühüm dövlət əhəmiyyətini, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına göstərdikləri təsiri qeyd etməlidir. Mənəvi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsində idmançıların səxsi pedaqoji fəaliyyəti hədsiz rol oynaya bilər. Ölkəmizdə bir çox məhşur güləşçilər öz ixtisas məşqlərini pedaqoji proseslə növbələşdirir, öz bilik və bacarıqlarını gənc idmançılara verirlər. Bu idmançılar öz məşqçisilə rəhbərliyi altında məşq etmələ yanaşı özləri də gəncləri məşq etdirir. Mənəvi keyfiyyətlərin aşılanmasında kollektivin tərbiyəvi rolü böyükdür. Yeni başlayan güləşçilər, kollektivin ən yaxşı idmançını təqlid edərək təkcə idman nailiyyətlərində deyil, həyatdakı davranışlarında da onlardan nümunə götürürlər. Bacarıqlı kollektiv rəhbəri, məşqçi, gənclərlə mənəvi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi prosesi zamanı bu amillərdən bir vasitə kimi istifadə edir.*

Açar sözlər: *mənəvi keyfiyyət, taktiki hazırlıq, pedaqoji, psixoloji, məşqçi, qabiliyyət, pedaqoji ustalıq*

---

[1]Naxçıvan Dövlət Universiteti, Naxçıvan, Azərbaycan
[*]Məsul müəllif. E-poçt: oktay_rzayev@mail.ru
Daxil oldu: 28 May 2026; Qəbul edildi: 1 Sentyabr 2026; Onlayn dərc edildi: 28 Oktyabr 2026
© Müəllif(lər) 2026. Bu açıq girişli məqalə Creative Commons Attribution–NonCommercial 4.0 Beynəlxalq Lisenziyasının (CC BY-NC 4.0) şərtlərinə uyğun olaraq yayımlanmışdır.

Developing Pedagogical and Psychological Qualities in Coaches

Oktay Rzayev[1*], Javanshir Rahimov[1]

Abstract. *The role of the coach in the upbringing of the moral qualities of a wrestler is not small. He should maintain close contact with the school or any other organization where he works in the upbringing of the ideological and moral qualities of his trainees. The coach should play an important role in the upbringing of his trainees in any contact, including training, conversation, competition and lesson processes, and should always be guided by the principles of human morality. He should always clarify and explain to those who train the direction of moral education of the modern physical education system, and should note its important state importance and the impact they have on the development of physical education and sports. The personal pedagogical activity of athletes can play an enormous role in the development of moral qualities. Many famous wrestlers in our country alternate their specialized training with the pedagogical process, passing on their knowledge and skills to young athletes. These athletes, in addition to training under the guidance of their coach, also train young people themselves. The educational role of the collective is great in the instillation of moral qualities. Beginning wrestlers imitate*

the best athletes in the team, taking them as an example not only in their sporting achievements but also in their behavior in life. A skilled team leader and coach use these factors as a tool in the process of cultivating moral qualities in young people.

Keywords: *moral quality, tactical preparation, pedagogical, psychological, coach, ability, pedagogical mastery*

---

[1]Nakhchivan State University Nakhchivan, Azerbaijan
E-mail: oktay_rzayev@mail.ru
Received: 28 May 2026; Accepted: 1 September 2026; Published online: 28 October 2026
© The Author(s) 2026. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

Giriş

Texnika güləşçinin qələbə qazanmaq üçün istifadə etdiyi əsas fiziki hərəkət qabiliyyətidir, taktika isə hər şəraitdə güləşçinin öz fiziki, texniki, əqli, iradi və başqa imkanlarından məqsədyönlü və səmərəli istifadə etmək bacarığıdır. Taktiki hazırlıq təlim-məşq və xüsusilə yarış şəraitində güləşçinin səyi nəticəsində taktiki fəaliyyətin yüksək ustalıq səviyyəsinə qədər təkmilləşməsidir. Hazırlığın digər sahələri yüksək səviyyələrə çatdırılsa da, güləşçinin taktiki ustalığı zəifdirsə, onun yarış təcrübəsi azdırsa, texniki qabiliyyətin müvəqqətli tətbiqi üçün taktiki düşüncəsi inkişaf etməyibsə, qələbə qazanmaq çətin olar.

Güləşçi yarışın gedişində əvvəlcədən yiyələndiyi texniki ustalıqdan səmərəli istifadə etmək üçün daima yeni üsul və yollar axtarır, yaranmış mürəkkəb şəraitdə məqsədəuyğun fəaliyyət göstərmək üçün taktiki düşüncələrdən istifadə edir. Deməli, texniki hazırlıq taktiki ustalıqla birlikdə olduqda lazımi səmərəni verə bilər.

Öz hərəkətlərini icra etməyi bacarmaq. Görüş vaxtı hər bir konkret vəziyyətdə fiziki və texniki imkanlarından vaxtında, məqsədəuyğun istifadə etmək, rəqibin zəif cəhətlərini görmək, kiçik bir səhvindən belə istifadə etmək, yaranmış şəraitə düzgün qiymət verməyi bacarmaq və qəti qərar vermək – bütün bunlar yaxşı taktiki hazırlığa malik olmaq deməkdir (Qurbanov, 1991, s. 26).

Müəyyən hazırlığa malik hər bir güləşçi idman mübarizəsini müvəffəqiyyətlə başa çatdırmaq üçün konkret və real taktiki plan qurur. Görüşün taktiki planı idman mübarizəsində qələbəyə doğru gedən yaxşı hazırlanmış yoldur. Plan güləşmə taktikasının əsas anlarını özündə əks etdirməlidir. Güləşçi yadda saxlamalıdır ki, görüş onun fikirləşdiyi kimi getməyə də bilər. Buna görə də taktiki plan hazırlanan zaman qarşıya çıxa biləcək başqa variantları da əvvəlcədən fikirləşmək lazımdır.

Güləşçi görüşdə yaranmış konkret şəraitdən asılı olaraq, qısa anda ən səmərəli qərar qəbul etməlidir. Onun qarşıyaa qoyduğu məqsəd, güləşmə vasitələri, metodları və s. mütləq onun imkanlarına uyğun olmalıdır. Əks tədqirdə bu onu çətin vəziyyətə salar.

Müasir idman təcrübəsində məşqçinin peşəkar fəaliyyəti yalnız texniki və taktiki biliklərin ötürülməsi ilə məhdudlaşmır. Məşqçinin pedaqoji və psixoloji səriştələri idmançının motivasiyasının formalaşdırılması, emosional vəziyyətinin tənzimlənməsi, özünəinamının möhkəmləndirilməsi və məşqçi-idmançı münasibətlərinin səmərəli qurulmasında mühüm əhəmiyyət daşıyır. Tədqiqatlar göstərir ki, məşqçilər üçün təşkil olunan məqsədyönlü təhsil proqramlarına psixoloji, pedaqoji və sosial bacarıqların daxil edilməsi məşqçi-idmançı münasibətlərində etimad, ünsiyyət, əməkdaşlıq və dəstəkləyici davranışların inkişafına müsbət təsir göstərə bilər. Eyni zamanda, məşqçilərin idman psixologiyası üzrə biliklərinin artırılması onlara idmançıların psixoloji ehtiyaclarını daha düzgün

müəyyənləşdirməyə və təlim-məşq prosesində müvafiq yanaşmalardan istifadə etməyə imkan verir (Langan et al., 2013; Feddersen et al., 2021).

Metodlar

Məşqçinin yüksək pedaqoji ustalığı inkişaf etmiş pedaqoji fəaliyyətlərə istinad edir, vərdişlərin və məşqçinin pedaqoji təcrübəsinin mənasını vermir, onun oxşarı eyni deyil. Məşqçi nə qədər məsuliyyətli olsa, bir o qədər pedaqoji fəaliyyətin bacarıq və vərdişləri tez formalaşır. Qabiliyyət pedaqoji fəaliyyətə yiyələnməyi asanlaşdırır. Pedaqoji fəaliyyətlə məşğul olmaq isə pedaqoji qabiliyyətləri artırır.

Tədqiqatçılara görə, pedaqoji qabiliyyətlərin strukturuna onun aşağıdakı növləri daxildir: perseptiv, konskruktiv, deduktiv, təşkilati, akademik, xüsusi avtoritar və şəxsiyyət qabiliyyəti (Kuzmina, 1990).

Qabiliyyətlərə həm də pedaqoji müşahidəlilik daxildir. Belə müşahidəlilik idmançının daxili aləminə, onun həyəcanlarını və vəziyyətini başa düşməyə, şəxsiyyətinin dəyişməsi tendensiyalarını görməyə, müsbət keyfiyyətləri qeyd edib onları tərbiyə prosesində maksimal dərəcədə istifadə etməyə, onun maraqlarını, bacarığını, önəm verdiyi nüfuzlu şəxsləri müəyyən etməyə və pedaqoji prosesdə onlardan istifadə etməyə kömək edir (Qurbanov, 2016. s. 120; Rəhimov və Rzayev, 2025).

Konstruktiv qabiliyyətlər yeniyetmə idmançıların kollektivdə şəxsiyyətin müvəffəqiyyətli formalaşması üçün yaxşı şərait yaradır. Məhz onların sayəsində məşqçi öz fəaliyyətinin nəticələrini qabaqcadan görə bilir. Pedaqoji situasiyalarda idmançının davranışını əvvəlcədən hiss edir. Bu işdə pedaqoji istiqamətləndirilmiş təxəyyül və ağılın pedaqoji məntiqi ona kömək edir. Konstruktiv qabiliyyətlər pedaqoji stiuasiyanı təhlil edərək hər bir halda kollektivə və şəxsə yeganə düzgün təsir vasitəsini seçməkdə məşqçiyə çox kömək edir.

Deduktiv qabiliyyətlər izah edilən materialı daha anlaşıqlı tərzdə çatdırmağa imkan verir. Bu zaman məşqçi materialını yetirmələrinin xüsusiyyətlərinə müvafiq olaraq qurur. Deduktiv qabiliyyətlər idmançıların müstəqil düşünməsini stimullaşdırır, diqqətini cəmləyir, məşğələlərdə aktivliyi artırır. Bu qabiliyyətlər yeniyetmə idmançılarda biliklərin verilməsi metodlarını daima təkmilləşdirməkdə məşqçiyə kömək edir.

Ekspressiv qabiliyyətlər öz fikirlərini, biliklərini, əqidəsini, hisslərini nitq, mimika və pantonimikanın köməyi ilə pedaqoji nöqteyi-nəzərindən daha effektli ifadə edilməsində özünü göstərir. Məşqçinin nitqi öz daxili qüvvəsi, inandırıcılığı ilə fərqlənməlidir. Burada nitq mədəniyyəti, yaxşı tələffüz, cümlələrin emosional, dəqiq qurulması, stilistik və qrammatik səhvlərin olmaması böyük əhəmiyyətə malikdir. Jestlər və mimika nitqi canlandırır, onu daha da obrazlı, emosional, dolğun edir. Məşqçi öz nitqini müsbət zarafatlarla rəngləndirməlidir.

Kommunikativ qabiliyyətlər məşqçiyə öz yetirmələri ilə daha əlverişi qarşılıqlı əlaqələr qurmağa köməklik edir. Məşqçinin kommunikatvliyi özünü pedaqoji davranışda, konfliktdən yayınma bacarığında daha çox göstərir. Kommunikativ qabiliyyətlərdə simpatiya, yəni digər insanların kədərinə, vəziyyətinə emosional haray vermək, yanaşmaq qabiliyyəti böyük yer tutur. Kommunikativ qabiliyyətlər yalnız yeniyetmə idmançılarla deyil, həmçinin uşaq idman kollektivləri ilə tərbiyəvi iş aparmağa cəlb olunmuş bütün şəxslərlə ünsiyyət zamanı özünü biruzə verir.

Məşqçinin təşkilati qabiliyyətləri yeniyetmə idmançıların həyat və məişətini, təhsilini, əməyini, istirahətini təşkil etməsində, müxtəlif tədbirləri keçirərək işgüzarlığında, kollektivdaxili əlaqə və münasibətlərin yaradılmasında özünü göstərir. Bura vəziyyəti qiymətləndirmək, qərar qəbul etmək və onların icrasına nail olmaq qabiliyyəti daxildir. Təşkilati qabiliyyətlər məşqçinin bütöv bir kompleks şəxsi keyfiyyətlərindən asılıdır (Novruzov, 1992, s. 187).

Akademik qabiliyyətlər məşqçiyə psixologiya və pedaqojika sahəsində daima təkmilləşmək, öz fəaliyyətinə elmi-tədqiqat metodlarını tətbiq etmək üçün zəruridir.

Xüsusi qabiliyyətlər də mövcuddur. Məşqçinin pedaqoji fəaliyyətinin hərtərəfli təkmilləşdirilməsi onun bu və ya digər idman növünə olan qabiliyyətlərinin inkişafı ilə bağlıdır. Əgər məşqçidə musiqiyə, incəsənətə, texnikaya olan qabiliyyətlər mövcuddursa, onları öz fəaliyyətinə daxil etməklə o, öz pedaqoji qabiliyyətlərini daha da dolğunlaşdırır, yeniyetmə idmançıya tərbiyəvi təsir diapazonunu genişləndirir. İstedadlı məşqçilər bir çox xüsusi qabiliyyətlərə malik olur. Yəni onların ümumi və xüsusi istedadı və pedaqoji qabiliyyətləri vəhdəd təşkil edir.

Avtoritar qabiliyyətlər az bir zamanda nüfuz qazanmaq, yetirmələrinə iradi təsir göstərə bilmək bacarığında özünü büruzə verir. Məşqçinin nüfuz qazanmasında öz işini bilmək, buna ciddi yanaşmaq və nəticədə maraqlı olmaq kimi xüsusiyyətlər çox böyük rol oynayır.

Şəxsiyyət qabiliyyətləri və yaxud pedaqoji nəzakət də mövcuddur. Nəzakət dedikdə, ilk növbədə, yetirmələri ilə aralarında pərdə saxlamağı bacarmaq və onu idmançılara qayğı və hörmətlə uzlaşdırmaq lazımdır. Nəzakət və ədəbin əsası müəllimin təmkini və dözümlülüyüdür.

Qabiliyyətlərin formalaşması və kompensasiyası
Pedaqoji qabiliyyətlərin müxtəlifliyi və onların digər qabiliyyətlərlə əlaqəsi çatışmayan keyfiyyətlərin kompensasiyaolma imkanlarını genişləndirir və məşqçinin fəaliyyətinin fərdi üslubunun formalaşmasına kömək edir. Təcrübə göstərir ki, məşqçilərin pedaqoji qabiliyyətlərinin inkişafı eyni deyil. Bəzi hallarda bir-iki və daha çox özünü büruzə verən keyfiyyət məşqçinin ustalığını müəyyən edir. Çatışmayan keyfiyyətlər ya inkişaf, ya da kompensasiya edilir.

İnsan imkanlarının, kompensator imkanların qeyri-məhdudluğu və məşqçi şəxsiyyətində kompensasiya edilməyən keyfiyyətlərin olmaması belə hesab etməyə imkan verir ki, pedaqoji qabiliyyətləri formalaşdırmaq və təkmilləşdirmək hesabına da əldə etmək olar. Şəxsiyyət, ilk növbədə, onun fəaliyyətinin motivlərində özünü büruzə verir.

Məşqçi fəaliyyətinin peşə əhəmiyyətli motivləri aşağıdakılardan ibarətdir: bədən tərbiyəsi və idmana maraq, bu sahədə pedaqoji fəaliyyətə meyil, daima təkmilləşməyə can atma, uşaqlara uşaqlara məhəbbət, uşaqların idmanla məşğul olmasının ictimai əhəmiyyətinə dərin inam, öz işinin keyfiyyətinə görə məsuliyyət və s.

Məşqçi fəaliyyətinin psixoloji xüsusiyyətləri
Forma-strüktür səviyyəsində idmançıların davranış və fəaliyyətinin idarə olunması, məşqçi tərəfindən həyata keçirilir. İdman kollektivinin rəsmi idarə olunması onun əlində cəmlənmişdir. Komandanın rəsmi rəhbəri olaraq məşqçinin fəaliyyəti kifayət qədər çoxşaxəlidir. Bu fəaliyyətin təhlili məşqçinin aşağıdakı əsas fəaliyyətini ayırd etməyə imkan verir.

1. Məlumat vəzifəsi. Məşqçi bədən tərbiyəsi və idman sahəsində zəruri olan biliklərə malik mütəxəssis kimi çıxış edir: idman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası, pedaqogika, psixologiya və s. onun müasir idman elminin inkişafı sahəsində son nailiyyətləri daim izləməsi çox vacibdir.
2. Təlim vəzifəsi. Məşqçi daima kollektivlə işləyən bir insan olaraq pedaqoq vəzifəsini yerinə yetirir. Onun rəhbərliyi altında idmançılar öz hərəki bacarıqlarını və vərdişlərini fiziki keyfiyyətlərini təkmilləşdirir, texniki-taktiki kombinasiyaları öyrədir. Digər pedaqoji peşələrlə müqayisədə məşqçilik fəaliyyəti ona görə mürəkkəbdir ki, o, idmançılara həmin vaxtda lazımi səviyyədə hazır olmadıqları hərəkətləri təlim etməli olur.
3. Tərbiyəçi vəzifəsi. Məşqçi öz şəxsi nümunəsi ilə idmançının şəxsiyyətinin inkişafına və formalaşmasına məqsədyönlü təsir göstərir, qarşıya qoyulan məqsədə çatmaq üçün məsuliyyət və

yüksək şüuru tərbiyə edir. Məşqçinin yüksək sosial səviyyəyə malik olması və öz işində peşəkarlığı çox vacib amildir. K. D. Uşinski öz əsərlərində yazırdı ki, əsas məsələ həmişə öz yetirmələri ilə üzbəüz duran tərbiyəçinin şəxsiyyətindən asılı olacaq. Tərbiyəçi şəxsiyyətinin gənclərin qəlbinə təsiri elə bir qüvvəyə malikdir ki, onu heç nə ilə əvəz etmək olmaz.

4. Rəhbərlik vəzifəsi. Məşqçilik fəaliyyətində bu əsas vəzifə hesab olunur. Məşqçinin peşəkarlığı və ustalığı burada daha çox özünü büruzə verir. Komandanın rəhbəri olaraq məşqçi bütün komandanın üzvlərinə görə, yüksək idman nailiyyətlərinin əldə edilməsinə görə məsuliyyət daşıyır.
5. İnzibatçı vəzifəsi. Məşqçinin vəzifələrinə bir sıra inzibati-təsərüffat məsələlərinin də həll edilməsi daxildir: toplanış və yarışların təşkili və keçirilməsi, bina və idman qurğularının icarəsi, sponsorların tapılması, idmançıların ləvazimatla təmin edilməsi və s.

Rəhbərlik üslubları

Ümumi psixologiyada rəhbərliyin 3 əsas üslubu vardır: avtoritar, demokratik və liberal. Bu bölgü şərtidir, belə ki, idarəetmə tipləri daha da çox ola bilər. Onların bilinməsi məşqçinin fərdi-şəxsi xüsusiyyətlərindən, təcrübəsindən, idmançılarla ünsiyyətindən asılıdır.

Məşqçinin avtoritar rəhbərlik üslubu yüksək mərkəzlşməsi, tələbkarlığı, ciddi nəzarəti, qoyulan tapşırıqların dəqiq icrası ilə xarakterizə edilir. O, təşəbbüskarlıq və müstəqillik göstərilməsini sevmir, intizamı pozanları ciddi cəzalandırır, etirazları və öz əməllərini müzakirə etməyi xoşlamır. Belə demək olar ki, psixoloqların fikrincə, bu üslub idmanda ən effektli üslub hesab olunur.

Demokratik rəhbərlik üslubu ilə idarə edən məşqçi öz köməkçilərindən istifadə edir. Məşqçi köməkçilərinin arasında vəzifələri bölüşdürür və idmançılara diqqətlə yanaşır.

Demokratik rəhbər komandanı elə idarə etməyə çalışır ki, idmançılar qarşıya qoyulan məqsədə nail olmaq üçün özlərində məsuliyyət hiss etsinlər, müstəqillik və təşəbbüskarlıq göstərsinlər. O, komanda üzvlərinin fikrini nəzərə alır, onların istəkləri, komandanın kapitanı ilə hesablaşır. İdmançıların istəkləri onu maraqlandırır. Buna görə də onlar məşqçi ilə öz şəxsi problemlərini bölüşür, özlərini müstəqil hiss edir və idman ustalığının təkmilləşdirilməsi üzrə öz fikirlərini həvəslə onunla bölüşürlər.

Demokratik rəhbərlik üslubuna əsaslanan məşqçi kollektivin daxili həyatından xəbərdar olur, öz idmançılarına qayğı göstərir. Öz qüvvəsinə inam, kollektivçilik, nəzakət və s. məşqçinin əsas xüsusiyyətidir.

Liberal rəhbərlik üslubu isə komandanın idarə olunmasında məşqçinin azacıq rolunu nəzərdə tutur. Məşqçi mümkün qədər komandanın işinə az qarışır, qərar qəbul etmək və öz davranışlarını korrektə etmək üçün idmançılara şərait yaradır. İdmançıların fəaliyyətinə nəzarət qısa olaraq həyata keçirilir. Məşqçi öz tələbələri üzərində axıradək durmur. Öz əsas vəzifəsini idmançıları məlumatlandırmaqda və məsləhət verməkdə görür. Lakin o bunu o hallarda edir ki, idmançılar ona müraciət etdir. Onun tərif və töhmətləri formal xarakter daşıyır. O, intizamın pozulması və tapşırığın yerinə yetirilməməsi ilə bağlı münasibətləri araşdırmağı xoşlamır. Liberal məşqçinin rəhbərlik etdiyi komandada idmançılar, əsasən, özbaşına buraxılır. Ona görə də burada yüksək nəticələr gözləmək çox çətindir.

Xatırladaq ki, idman təcrübəsində yalnız bir rəhbərlik üslubuna malik məşqçilərə nadir hallarda təsadüf olunur. Rəhbərlik üslubu, əsasən, məşqçinin fərdi xüsusiyyətlərindən və ətraf mühitin sosial-psixoloji durumundan asılıdır.

Nəticə

Aparılmış təhlillər göstərir ki, yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlanması yalnız fiziki, texniki və taktiki hazırlığın inkişaf etdirilməsi ilə məhdudlaşmamalı, psixoloji hazırlıq da bu prosesin mühüm və ayrılmaz

komponenti kimi nəzərə alınmalıdır. Hər bir idman növünün özünəməxsus xüsusiyyətləri, fəaliyyət şəraiti və yarış tələbləri olduğundan, idmançının psixoloji hazırlığı da həmin spesifik xüsusiyyətlərə uyğun şəkildə təşkil edilməlidir.

İdmançının psixoloji hazırlığının əsas istiqamətlərinə psixoloji davamlılığın formalaşdırılması, emosional vəziyyətin tənzimlənməsi, diqqətin və iradi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi, özünəinamın möhkəmləndirilməsi, sürətli və adekvat qərar qəbuletmə bacarığının təkmilləşdirilməsi, eləcə də mürəkkəb yarış şəraitində optimal fəaliyyət göstərmək qabiliyyətinin formalaşdırılması daxildir. Bu keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi idmançının fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri ilə yanaşı, yarışın miqyası, rəqiblərin hazırlıq səviyyəsi, yarış qaydaları və sosial-psixoloji mühit kimi xarici amillərdən də asılıdır.

İdman fəaliyyəti fiziki və psixoloji fəallığın qarşılıqlı əlaqəsinə əsaslanan mürəkkəb prosesdir. Təlim-məşq fəaliyyəti zamanı idmançı yalnız fiziki imkanlarını deyil, eyni zamanda psixi proseslərini, diqqətini, iradəsini, emosiyalarını və təfəkküründü də inkişaf etdirir. Bu baxımdan texniki və taktiki hazırlığın səmərəliliyi müəyyən dərəcədə idmançının psixoloji hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Xüsusilə yüksək səviyyəli yarışlarda idmançının əldə etdiyi nəticəyə onun emosional sabitliyi, özünəinamı, stressli vəziyyətlərə davamlılığı və qərar qəbuletmə qabiliyyəti əhəmiyyətli təsir göstərə bilər.

Psixoloji hazırlığın mühüm komponentlərindən biri də idman motivasiyasıdır. İdmançının qarşısına qoyduğu məqsədi aydın şəkildə dərk etməsi, fəaliyyətinin motivlərini anlaması və nəticəyə nail olmaq istiqamətində davamlı səy göstərməsi təlim-məşq prosesinin səmərəliliyini artıran əsas amillərdəndir. Bu səbəbdən məşqçi tərəfindən idmançının motivasiya xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi və fərdi xüsusiyyətlərə uyğun motivasiya strategiyalarının tətbiq edilməsi məqsədəuyğun hesab olunur.

Bununla yanaşı, psixoloji hazırlığın səmərəli təşkili məşqçinin psixoloji bilik və bacarıqlarından da əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır. Məşqçi idmançının fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərini, temperamentini, xarakterini, yaşını, idman təcrübəsini və emosional vəziyyətini nəzərə almalı, təlim-məşq prosesində müvafiq psixoloji yanaşmalardan istifadə etməlidir. Psixoloji hazırlığın yalnız yarış ərəfəsində deyil, bütün təlim-məşq prosesi boyunca sistemli və məqsədyönlü şəkildə aparılması daha səmərəli nəticələrin əldə edilməsinə şərait yaradır.

Nəticə etibarilə, yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlıq sistemində psixoloji komponent fiziki, texniki və taktiki hazırlıqla vəhdətdə nəzərdən keçirilməlidir. İdmançının psixoloji davamlılığının, emosional sabitliyinin, özünəinamının, iradi keyfiyyətlərinin və motivasiya səviyyəsinin inkişaf etdirilməsi onun yarış fəaliyyətinə daha səmərəli uyğunlaşmasına imkan yaradır. Bu baxımdan idmançı modelinin formalaşdırılması zamanı fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərin və konkret idman növünün tələblərinin kompleks şəkildə nəzərə alınması müasir idman hazırlığının mühüm şərtlərindən biri kimi qiymətləndirilə bilər.

Ədəbiyyat

Əliyev, A. Ə., Əsgərov, A. Y., Qurbanov, A. K. (2006). *Bədən tərbiyəsi və idman hərəkatının idarə edilməsi*. ABU. https://www.preslib.az/az/book/EePNFmDZ0YTYQ3B

Əsgərov, M. (2021). *Bədən tərbiyəsi və idmanın tarixi və metodologiyası*. Müəllim.

Əsgərov, M. N. (2023). *Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəri əsasları*. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası. https://www.preslib.az/az/book/UgE6uSIzk12fLXs

Feddersen, N. B., Keis, M. A. B., & Elbe, A.-M. (2021). Coaches' perceived pitfalls in delivering psychological skills training to high-level youth athletes in fencing and football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *16*(2), 249–261. https://doi.org/10.1177/1747954120959524

Kuzmina, N. V. (1990). *Professionalizm lichnosti prepodavatelya i mastera proizvodstvennogo obucheniya*. Vysshaya shkola.

Langan, E., Blake, C., & Lonsdale, C. (2013). A systematic review of the effectiveness of interpersonal coach education programs on athlete outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(1), 37–49. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.007

Nəsrullayev, M., Hüseynov, E., Əliyev, İ. (2012). *Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası*. Araz.

Novruzov, D. (1992). *Güləşmə*. Maarif.

Rəhimov, M., Rzayev, O. (2025). Uşaqlar idman növü seçərkən nələrə diqqət yetirməlidirlər. *Qədim diyar. Beynəlxalq Elmi Jurnal*, *7*(2), 18–22. https://doi.org/10.36719/2706-6185/44/18-22

Quliyev, D. (2003). *Azərbaycan milli güləşi*. Gənclik. https://www.researchgate.net/publication/367067489_AZRBAYCANDA_ZORXANA_V_MILLI_GULSIN_INKISAF_TARIXI?utm_source=chatgpt.com

Qurbanov, X. (1991). *İdman güləşinin taktikası*. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutu.

Qurbanov, X. (2016). *İdman güləşi*. Ləman Nəşriyyat Poliqrafiya. https://lib.ndu.edu.az/categories/6/books/33142?utm_source=chatgpt.com

Qurbanov, X., Quliyev, D. (1994). *Sərbəst güləş*. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutu.

Qurbanov, Y. (2005). *İdman güləşində təlim metodikası*. Təhsil.