

Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Əlyazma hüququnda

"Tibbi-bioloji elmlər" kafedrası

Cəbizadə Yasin Nizami oğlu

"Müxtəlif məşq dövrlərində 18-20 yaşlı futbolçuların fiziki iş qabiliyyəti və psixoemosional statusun tədqiqi"

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

DISSERTASIYA

İxtisasın şifri və adı - 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma - Bədən tərbiyəsi və idmanda tibbi-bioloji təminat

Elmi rəhbər:

Dosent Adıgözəlova V.A

Məsləhətçi:

əməkdar məşqçi, dosent Əliyev İ.S

BAKI-2021

## MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	4
FƏSİL 1. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ.....	9
1.1. Azərbaycanda futbolunun yaranma və inkişaf tarixi.....	9
1.2. İdmançıların orqanizminə məşq yüklərinin təsiri.....	19
1.3. İdmançıların psixoemosional durumunun səciyyəsi.....	25
FƏSİL II. TƏDQIQATIN MATERİALI VƏ METODLARI.....	31
2 Tədqiqatın təşkili və metodları.....	31
2.1 Tədqiqatın təşkili.....	32
2.2 Tədqiqatın metodları.....	33
FƏSİL III TƏDQIQAT İŞİNİN NƏTİCƏLƏRİ VƏ ONLARIN MÜZAKİRƏSİ.	
3.1 Metodların səciyyəsi və Yüksək dərəcəli futbolçuların antropometrik göstəriciləri.....	37
3.2. Yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki işdən əvvəl, iş zamanı və sonra tənəffüs sisteminin, ürək-damar sisteminin (ağ ciyərlərin həyat tutumu, tənəffüsün tezliyi, antropometrik göstəricilər) tədqiqi.....	39
3.3. Yüksək dərəcəli futbolçuların müxtəlif məşq dövrlərində fiziki iş qabiliyyətinin Ruffye testi ilə tədqiqi.....	40
3.3.1. Hazırlıq dövründə yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki iş qabiliyyətinin tədqiqi.....	40
3.3.2. Yarış dövründə yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki iş qabiliyyətinin tədqiqi.....	41
3.3.3. Keçid dövründə yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki iş qabiliyyətinin tədqiqi.....	42
3.4. İllik məşq dövründə Lyuser testi vasitəsilə yüksək dərəcəli futbolçuların psixoemosional statusunun və fiziki iş qabiliyyətinin müqayisəli analizi.....	43

3.4.1. Psixoemosional durumun funksional vəziyyətinin dinamikası ilə futbolçuların orqanizminin yarış yüklərinə uyğunlaşmasının qanuna uyğunluqları.....	44
3.4.2. Müxtəlif idmançılarda yarışdan əvvəlki dövrdə Lyuser testi vasitəsi ilə psixoemosional statusun yazılı izahla qiymətləndirilməsi.....	57
3.4.3 Müxtəlif idmançılarda yarışdan sonrakı dövrdə Lyuser testi vasitəsi ilə psixoemosional statusun yazılı qiymətləndirilməsi.....	68
NƏTİCƏLƏR.....	81
TÖVSIYƏLƏR.....	84
ƏDƏBİYYAT.....	85

## Giriş

**Mövzunun aktuallığı.** Futbolçuların fiziki, psixoloji və emosional cəhətdən hərtərəfli hazır olması dövrümüzün futbolunun ən vacib tələblərindən biridir. İlk öncə buna təsir edən səbəblər kimi – məşq dövrlərinin yarışlara və mövsümə görə növbələşməsini, orqanizmin yaş xüsusiyyətlərini, genetik faktorları göstərmək olar. Müxtəlif məşq dövrlərində idmançıların funksional göstəricilərinin, fiziki işlər zamanı dinamikasını müəyyən etmək daha effektiv və ahəngdar təlim metodu seçməyə və futbolçuların psixoloji cəhətdən daha dəqiq tətqiqinə şərait yaradır. Futbolçuların fiziki iş qabiliyyətinin hər məşq dövründə, ardıcıl və analiz edilərək izlənməsi, məşqçilərə, fiziki yük seçimində futbolçulara fərdi yanaşmaya şərait yaradacaqdır. Psixoloji hazırlıq məsələləri və xüsusilə ümumi psixoloji hazırlıq, futbol hazırlığının ilk mərhələlərində böyük əhəmiyyət kəsb edir. İdmançıların psixofunksional hazırlığı böyük həcmli təlim yüklərinin inkişafına və xüsusilə də güclü rəqabət fəaliyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Eyni zamanda ilkin məşq dövründə inkişaf etməmiş və inkişaf etmiş ixtisaslaşma mərhələsində olan gənc futbolçuların fərdi-tipoloji xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirmək çox vacib məsələlərdən hesab olunur və çox aktuallıq kəsb edir. Ona görə də bu qarşılıqlı təsirlərin tədqiqi, xüsusilə də, müxtəlif məşq dövrlərində futbolçuların fiziki iş qabiliyyətini və psixoemosional vəziyyətini tətqiq etməklə, qiymətli dəlillər vermək idmançıların məşq olunma dərəcəsinin təyin olunmasında, bacarıqlı, talantlı futbolçuların idmana seçilməsində öz səmərəli tövəhəsini vermiş olacaqdır.

Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlanması sisteminin təkmilləşdirilməsi və peşəkar idman üçün ehtiyatların hazırlanması prosesi idman nəzəriyyəsinin və metodikasının əsas problemlərindəndir. Dünya praktikasında futbol yarışlarında futbolçuların yüksək nəticələri, komandaların beynəlxalq yarışlardakı üstün rəqabəti, ildən ilə rekordların yenilənməsi, gəncləri dünya arenalarında mübarizə apara bilən idmançıya çevrilməsinə ayrılan vaxtın məhdudluğunu göstərir və mütəxəsisləri daha səmərəli yollar axtarmağa vadar edir.

**Tədqiqatın problemi:** Bu problemin həlli üçün orqanizmin yaş xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, məşqin müxtəlif mərhələlərində təlim-məşq işinin məzmunun optimallaşdırılması, normativ və proqramların təkmilləşdirilməsi və futbolçuların fiziki yük altında psixoloji və emosional halının tətbiqi araşdırılmalıdır.

18-20 yaşlı futbolçuların futbolçu kimi hazırlığının müxtəlif məşq dövrlərindəki prosesi onların böyümə və inkişafının möhkəmləndiyi dövrlərlə eyni vaxta düşür. Bu dövrlərdə futbolçu fiziki keyfiyyətlərini maksimum dərəcədə inkişaf etdirir və möhkəmləndirir. Futbolda hər futbolçunun mövqeyinə görə psixososial vəziyyətində fərqi yansılır. Belə ki, qapıçı, müdafiəçi, yarım müdafiəçi və hücum mövqeyindəki hər bir futbolçunun vəzifəsi ayrı olduğundan, onların fiziki yük altında psixoloji və emosional cəhətdən reaksiyalarında kəskin fərqlənir.

Futbolçular ilə əlaqədar aparılan tədqiqatlar daha çox futbolçuların seçiminə, təkcə fiziki hazırlığına, onların ixtisaslaşmasına və taktiki üsullarına həsr edilmişdir. Lakin müasir dövrün tələblərinə cavab verən gənc futbolçuların hazırlanması üçün ayrı-ayrı məşq dövrlərində futbolçuların fiziki iş qabiliyyətinə nəzarət, analiz və bu dövrlərdə 18-20 yaş futbolçuların fiziki yük təsirində və ya sakit vaxtı psixoloji və emosional tələbatının nizamlanması üzrə tədqiqatın aparılması həllini gözləyən məsələlərdəndir.

**Tədqiqat obyektı:** Tədqiqatlarda Milli Qəhrəman Mübariz İbrahimovun adını daşdığı Mübariz futbol klubunun üzvü olan 10 idmançı iştirak etmişdir.

**Tədqiqatın predmeti:** Futbolçuların illik məşq dövründə fiziki iş qabiliyyətinin və funksional vəziyyətinin tədqiqi.

**Tədqiqatın məqsədi:** Futbolçuların hazırlığı zamanı funksional göstəricilərini və psixoloji vəziyyətini tədqiq etmək. Müxtəlif məşq dövrlərini izləməklə idmançuların fiziki iş qabiliyyətini və psixososial vəziyyətini tədqiq etmək.

**Tədqiqatın vəzifələri.** 1.Müxtəlif dərəcəli 18- 20 yaşlı futbolçuların antropometrik göstəriciləri təyin olunacaq. Anket tərtib olunaraq lazımı sorğular aparılacaq.

2.Müxtəlif dərəcəli 18-20 yaşlı futbolçuların sakitlikdə Lüşer və Ruffye testinin icrası zamanı funksional göstəricilərinin və psixoemosional vəziyyətinin dəyişmə dinamikası tədqiq ediləcək.

3.Müxtəlif dərəcəli 18-20 yaşlı futbolçuların məşq dövrlərində Lüşer və Ruffye testinin icrası zamanı funksional göstəricilərin dinamikası müşahidə ediləcək.

4.Müxtəlif dərəcəli futbolçularda müşahidə edilmiş funksional göstəricilər müqayisəli təhlil edilib, işgüzarlıqları təyin ediləcək.

Tədqiqatın metodları.Tədqiqat işində qarşıda duran vəzifələrin həlli üçün aşağıdakı metodlar seçilmişdir:Lyuser ve Rufye testlərindən istifadə olunmuşdur.Tədqiqat zamanı fiziki inkişafın əsas əlamətlərinin göstəricilərindən olan bədən uzunluğu, kütləsi, döş qəfəsinin en dairəsi, həmçinin də funksional və güc göstəriciləri futbolçularda öyrənilmişdir.Dissertasiya işinin xarakterinə uyğun olaraq, pedaqoji müşahidə, sorğu, antropometrik qeydlərdən əlavə olaraq, aşağıdakı funksional göstəricilər təyin olunacaq:

1. Ürək vurğularının sayı,
2. Ağciyərlərin həyat tutumu,
3. Arterial qan təzyiqi,
4. Lüşer və Ruffye testinin tətbiqi.

**Tədqiqatın elmi yenilliyi.** Futbolçuların psixoemosional göstəricilərinin və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinin əlaqəli şəkildə öyrənilməsi. Göstərilib ki, təqdim olunan illik məşq dövründə həm ayrı ayrı oyunçuların, həm də komandanın bütövlüklə fiziki iş qabiliyyətinin və psixoemosional durumunun müqayisə edilməsinə imkan verir. Eyni halda, ilk dəfə olaraq, futbolçuların (ayrı-ayrı oyunçuların və komandanın bütövlüklə) növbəti göstəricilərin qrup birləşməsi üzrə idman hazırıq durumunun

qiymətləndirməsi təqdim olunub: oyun faaliyyəti zamanı emosional durumun məşq etdirilməsinin səciyyəsi, oyunçuların xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsi və oyunçuların funksional durumunun göstəriciləri.

**Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti.** Yüksək dərəcəli idmançıların fiziki iş qabiliyyətinin nəzarətin istifadəsi illik dövrdə futbolçuların orqanizmin funksional durumunun dinamikasını və bu illik fəaliyyətinin göstəricilərin müqaisəli analizinin əsasında, məşq hazırlıq səviyyəsinin, idman hazırlığının oyunçuların funksional hazırlıq səviyyəsini izləməyə imkan verir.

**Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti.** Tədbiqi mənada işin əhəmiyyəti, yüksək dərəcəli idmançıların fiziki iş qabiliyyətinin və psixoloji və emosional durumunun inkişafı hazırlıq prosesi ilə rəşional planlaşma imkanı ilə müəyyən olunur. Fiziki iş qabiliyyətinin və ürək damar sistemin nəzarətin istifadəsi futbolçuların orqanizmin funksional durumunun dinamikasını və bu yarış faaliyyətinin göstəricilərinin birləşməsi əsasında, məşq hazırlıq səviyyəsini izləməyə imkan verir. Alınan nəticələr basketbolçuların hazırlıq durumu məqsədli tapşırıqlarla cari nəzarət məlumatların müqayisə nəticələri üzrə məşqin məzmununa və quruluşuna vaxtında düzəliş etməyə imkan verir. Məşq prosesilə idarə olunması üçün tədqiqat nəticələrinin operativ istifadə edilməsi yüksək dərəcəli futbolçularda çempionatlarda yüksək yerlərin birində qalmasına səbəb olacaq.

**Tədqiqatın nəticəsi və onların müzakirəsi.** Futbol idman növündə yüksək nailiyyətlərin əldə olunması üçün fiziki iş qabiliyyətinin və psixosozial statusun yaş qanunauyğunluqlarından birbaşa asılılığı yaxşı məlumdur. Ona görə də, fiziki inkişaf və psixoloji hazırlığın yaşdan, heterogen inkişafdan asılı olaraq illik artmanın maksimal göstəricilərinin əldə olunması fiziki, psixoloji və emosional işgüzarlığın artırılması üçün zəmin yaradır və sadalanan göstəricilərin intensiv artmasına yönəlmiş olur.

**Nəticə:** Aparılmış tədqiqatdan alınmış nəticələrin təhlili və ümumiləşdirilməsi aşağıdakı yekunlaşdırıcı nəticələri qeyd etməyə imkan vermişdir:

1. 18-20 yaşlı futbolçularda müxtəlif məşq dövrlərindəki fiziki və psixoemosional durum aşkarlanacaq. Məşqçilər tərəfindən ümumi metodlar tətbiq olunacaq.

3. Futbolçularda fiziki işgüzarlığın səviyyəsi aşkarlanacaq

4. Nəticədə yarışlarda iştirak edə biləcək, fiziki işgüzarlığı və psixoemosional vəziyyəti daha yaxşı futbolçular məşqçilərə tövsiyyə olunacaq.

**Dissertasiya işinin quruluşu.** Dissertasiya işi Giriş, Ədəbiyyat icmal, Material və metodlar, tədqiqatdan alınmış nəticələr və onların müzakirəsi, nəticələr, təkliflər, istifadə olunmuş ədəbiyyat siyahısı kimi hissələrdən ibarətdir. Dissertasiya işi 00 səhifədən, 13 cədvəl və 37 ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.



## FƏSİL 1. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ

### 1.1. Azərbaycanda futbolunun yaranma və inkişaf tarixi

Futbolun yaranması haqqında həddindən artıq rəvayət lor, fikirlər, mülahizələr mövcuddur. Futbola oxşar oyunlar qədim və orta əsrlərdən yaranmağa başlamış və dünyanın əksər ölkələrində yayılmışdır. Dünyanın bir sıra ölkələrində mövcud olan oyunlar haqqında qısa bir xülasəni qeyd edək. Futbol oyunu bizim eramızdan 2700 il əvvəl Yaponiyanın imperatoru Kemarinin sarayında oynayırdılar. Qapı indiki futbol qapısını xatırladırdı, vaxt isə qum saatları ilə müəyyən edilirdi. Qədim Çində eramızdan 2000 il əvvəl futbolu xatırladan oyun mövcud olmuş, onu «dzu-nyu» adlandırmışlar. İki komanda Çin imperatoru Çen-Tszi və onun yaxın adamlarını əyləndirirdilər. Qalibləri gül-çiçək, çaxır, qiymətli saxsı qablarla təltif edir, məğlubu isə kütlə içərisində utandırırırdılar. Futbola oxşar oyunlar qədim Romada, İtaliyada, Meksikada, Fransada və dünyanın bir sıra digər ölkələrində mövcud olmuşdur. Spartada hətta qızlar da futbolla məşğul olurlarmış. Onların oynadığı oyun «episkro» adlandırılmış, yarışın hakimini isə «çellopodikom» çağırırmışlar. Dünyanın əksər ölkələrində futbola oxşar oyun mövcud olmuş, lakin futbolun yaranması 26 oktyabr 1863-cü il kimi tarixə daxil olmuşdur. Beynəlxalq miqyasda yarışların təşkili və keçirilməsi üçün vahid bir təşkilatı olması o dövrün zəruri tələbi idi. Odur ki, zamanın tələbinə müvafiq olaraq 21 may 1904-cü ildə Beynəlxalq Futbol Federasiyası (FIFA) Parisdə yaradıldı. Onun əsasını Fransa, Belçika, Daniya, Niderland, İspaniya, İsveç və İsveçrə ölkələrinin nümayəndələri olmuşlar. İngiltərə isə ancaq iki il sonra FIFA-nın üzvü olmuşdur.

Futbol inkişaf etdikcə dünya birinciliyinin keçirilməsi zərurəti günün tələblərinə çevrilmişdir. 1928-ci ildə Amsterdamda keçirilən Olimpiya oyunlarının keçirildiyi müddətdə Beynəlxalq Futbol İttifaqının (FIFA) konqresində konkret olaraq Dünya birinciliyinin keçirilməsi qəti olaraq qərara alındı və keçiriləcək yerin Uruqvay olması qərarına gəldilər. Beləliklə, futbolun inkişafı üçün geniş imkanlar yarandı və özünün əhatə miqyasının artırmağa başladı.

Azərbaycan futbolunun tarixi sovet dövründə yazıldığı üçün mübahisəsiz onu özünəməxsus saxtalaşdırmağa və çox səthi səpkidə şərh etməyə nail olmuşlar. Ola bilməz ki, qədim xalq olan Azərbaycanda futbola oxşar oyunlar olmasın (bunun tədqiqinə böyük ehtiyac var). Başqa sahələrdə olduğu kimi, ermənilər futbolumuzun yaranması tarixini də saxtalaşdırmağa səy göstərmişlər. Bunun böyük elmi tədqiq qata mübahisəsiz ehtiyacı vardır.

1911-ci ildə Azərbaycanda ilk futbol komandaları yaranmağa başlayıb. Həmin dövrdə ingilislərin neft yataqlarına meyl etməsi futbolun inkişafına müsbət və mənfi təsirlərini göstərib. Futbolun vətəni İngiltərə olduğundan onların Bakıya gəlməsi yerli əhali arasında da bu idman növünü populyarlaşdırdı. Elə Bakıda ilk futbol komandasının da adı "Britaniya klubu" oldu. Əvvəlcə burada oyunlar keçirən "Britaniya klubu" 1912-ci ildə Gürcüstana yola düşərək ilk beynəlxalq oyununu keçirib. Tbilisidə keçirilən qarşılaşmada, yerli "Sokol" Bakı təmsilçisinə 2:4 hesabıyla məğlub olub. Azərbaycanda sovet hökuməti qurulanadək gürcülərlə Bakı komandalarının 11 görüşü baş tutub və ümumi hesab Azərbaycan komandalarının xeyrinə olub.

1914-cü ildə Bakı Futbol İttifaqı (BFİ) yaransa da, bu təşkilatın ömrü çox sürməyib. 1917-ci ildə sovet hökuməti qurulandan sonra 20 komandanı birləşdirən BFİ süquta uğrayıb. 1920-ci ildə futbol həyatı Bakıya qayıdıb və ilk şəhər birinciliyinin qalibi "Sokol" olub. 1923-cü ilin yazında komsomolun Zaqafqaziya olimpiadası keçirilib. Tbilisidə düzənlənən yarışa meydan sahiblərilə yanaşı, Bakı, Batumi, İrəvan komandaları da qatılıb. Bütün görüşlərdə qələbə qazanan bakılılar ilk olimpiadanın qalibi olub. 1925-ci və 1926-cı illərdə də Bakı komandası birinci yeri tutub.

1921-ci ildə Bakıda fəaliyyət göstərən komandalar arasında "Komsomolçu" və "İdman" daha uğurla çıxış edib. 1923-cü ildə "Komsomolçu"nun adı dəyişdirilib və bir çox variantlar arasından "Proqress" seçilib. Bundan sonra isə "Proqress"lə "İdman"dan vahid komanda yaratmaq zəruri hesab edilib. Yenidən ad məsələsi gündəmə çıxıb. Bu dəfə qərar daha ədalətli olub: iki komanda arasında görüş keçirərək vahid komandaya qalibin adını vermək. "Proqress" 4:2 hesablı qələbə qazanıb və adını tarixdə

əbədiləşdirib. Daha çox Balaxanı sakinlərindən ibarət olan bu komanda, 1926-cı ildə Zaqafqaziya çempionatında Azərbaycanı təmsil edib. Tbilisidə keçirilən turnirin açılış oyununda qonaqlar – Bakı və İrəvan komandaları üz-üzə gəlib. Balaxanı futbolçuları ilk rəsmi oyunda 4:0 hesabıyla qələbə qazanıb. Meydan sahibləri erməniləri daha iri hesabla (7:0) məğlub edib. Son oyunda gürcüləri heç-heçə də qane edirdi. Oyunun bitməsinə 4 dəqiqə qalmış hesab 3:3 idi. Lakin Qnezdovun qolu ilk çempionatın qalibi adını "Proqress"ə gətirdi.

İlk Zaqafqaziya çempionu adını bu futbolçular qazanıb: qapıçılar – Aqapov, Makoqonov; müdafiəçilər – Maraxtanov, Kosenkov; yarım müdafiəçilər – Frolov, İvanov, Pantsev; hücumçular – Qnezdov, Yeliseyev, Kuznetsov, Makoqonov, Komarov, Semyanistı. Oyunlardakı sxemə gəlincə 2-3-5 sistemi tətbiq olunub. Növbəti mövsüm "Proqress" in Azərbaycanı təmsil etməyinin əleyhinə çıxan bir neçə komanda öz oyunçularını da ezam etməyi təklif edib. Heyətdə xeyli dəyişikliyə baxmayaraq, komanda gürcülərlə "duel"dən xalla ayrılı bilib – 1:1. Gürcülərin ermənilərlə də qarşılaşması 1:1 bitib, bakılıların ilk pilləyə şansı xeyli artıb. Komanda erməniləri 6:3 hesabı ilə məğlub edib. Bu oyunda qapıçı İkonnikov ermənilərin iki penalti zərbəsini dəf etməyə müvəffəq olub. Beləcə, ikinci Zaqafqaziya çempionatının qalibi adına yenə də Azərbaycan komandası layiq görülüb.

1931-ci ildən etibarən "Proqress" Lenin rayonunun komandası adlandırıldı. Bundan 1 il sonra isə Almaniya və İngiltərənin fəhlə komandalarıyla qarşılaşan komanda müvafiq olaraq 5:3 və 5:2 hesablı qələbələrə imza atıb.

Artıq tarix kimi qəbul edilmiş futbol Azərbaycanda 1911-ci ildə yaranmışdır. Beləliklə, Azərbaycanda futbolun yaranmasını 1911-ci il dan hesab etmək olar.

Azərbaycan birinciliyi uğrunda futbol yarışları ilk dəfə 1928-ci ildə Azərbaycanın birinci bədən tərbiyəsi bayramında keçirilmişdir. Yarışda 8 komanda iştirak etmişdir. Bunlar həmkarlar ittifaqlarının iki yığma komandalarından, ««Di namo»dan DTMV-in, Gəncənin, Qubanın, Nuxanın, Zaqatalanın yığma komandalarından ibarət idi. Bu yarışda həmkarlar ittifaqının ikinci yığma komandası birinci yerə çıxmışdır. Respublika birinciliyi uğrunda ikinci futbol yarışları 1934-cü ildə Azərbaycanın ikinci

bədən tərbiyəsi bayramının proqramı üzrə keçirilmişdir. Yarışın qalibi həmkarlar ittifaqlarının yığma komandası olmuşdur. Elə həmin vaxtdan başlayaraq futbol yarışı 1941-1943-cü illər istisna olmaqla müntəzəm olaraq keçirilir.

Azərbaycan kuboku 1936-cı ildə təsis edilmişdir. 1941-1943-cü illər istisna olmaqla kubok yarışları hər il keçirilir. Bakı birinciliyi 1911-ci ildən keçirilməyə başlamışdır. Yalnız 1918-1919-cu və 1941-1943-cü illərdə Bakı birinciliyi keçirilməmişdir.

Bakı şəhəri kuboku 1936-cı ildən təsis edilmiş və 1941-1944-cü illər istisna olmaqla hər il kubok uğrunda yarışlar keçirilmişdir.

Azərbaycanın yığma komandası olan «Neftçi» SSRİ birinciliyində (1941-1945-ci illər istisna olmaqla) 1936-cı ildən Azərbaycanı təmsil etmiş və ən yüksək nailiyyəti 1966-cı ildə olmuş və bürünc medal qazanmışdır. İttifaq dağılana qədər «Neftçi» komandası (1936-cı ildən) SSRİ birinciliyində Azərbaycanın şərəfini qorumuşdur. Azərbaycan müstəqillik qazandıqdan sonra 1992-ci ilin martında AFFA (Azərbaycan Futbol Federasiyaları Assosiasiyası) yarandı. AFFA Azərbaycan futboluna rəhbərlik edir, bütün miqyaslı yarışların təşkili və keçirilməsinə istiqamət verir. Azərbaycan müstəqil dövlət kimi beynəlxalq miqyash yarışlarda iştirak edir. 1992-ci ilin iyun ayında AFFA FIFA-ya üzv kimi qəbul edildi və bu Azərbaycana bütün beynəlxalq yarışlarda iştirak etmək hüququ verdi.

Azərbaycanda futbolun yaranması və inkişafı tarixi müddətinə Azərbaycan futbolçuları İran, Türkiyə, Yaponiya və s. Avropa, Asiya, Afrika qitələrini bir sıra ölkələri ilə beynəlxalq görüşlər keçirmişlər. Bu görüşlərin əsasını həmin ölkələrdə dostluq əlaqələrinin yaradılması, inkişaf etdirilməsi ilə bağlı olsa da bu müəyyən dərəcədə Azərbaycan futbolunun inkişafına da xidmət etmişdir. Azərbaycan müstəqillik qazandıqdan sonra onun beynəlxalq əlaqələri daha da genişlənməmişdir. İyun ayında 1992-ci ildə AFFA FIFA-ya cəlb edilmiş

üzv kimi qəbul edildi. May ayında 1994-cü ildə UEFA-nın 22 konqresində Azərbaycanın Milli Assosiasiyası Avropa Futbol Assosiasiyaları İttifaqına qəbul

edilmişdir. Azərbaycanın UEFA və FIFA-ya daxil olması onun beynəlxalq rəsmi və qeyri-rəsmi əlaqələrinin genişlənməsinə nəzərə çarpan təkan verdi.

Bunlara misal 1994-cü ilin aprel ayında Azərbaycanın milli yığma komandasının Maltada keçirdikləri beynəlxalq yoldaşlıq görüşünü, 1994-cü ilin noyabr ayında Azərbaycan və İsrail milli yığma komandaların Avropa çempionatı seçmə oyunlarını, 1994-cü ilin dekabrında Azərbaycan və Fransa milli yığma komandaları arasında Avropa çempionatını seçmə oyununu 1995-ci ilin martında Slovakiya, apreldə Rumıniya, Avropa çempionatını misal gətirmək olar. Bu beynəlxalq əlaqələr genişləniib və artmaqda davam edir. Azərbaycan futbolunun inkişafına təsir etməklə yanaşı futbolumuzun inkişaf səviyyəsinə baxışı əks etdirir.

Dünyada ən böyük miqyaslı yarışlar Dünya birinciliyi və Olimpiya oyunlarıdır. Dünya birinciliyin keçirilməsi 1928-ci ildə Amsterdamda keçirilən Olimpiya oyunlarında FIFA nın konqresində qərara alınmışdır. Birinci dünya birinciləri 1930-cü ildə Uruqvayda keçirildi. Onun qalibi Uruqvayın milli yığma komandası oldu. İkinci dünya müharibəsinə qədər üç birincilik keçirilib. Müharibədən sonra 1950-ci ildə yenidən dünya birinciliyinin keçirilməsi bərpa edildi və bu günə qədər hər 4 ildən bir keçirilir. Olimpiya oyunları proramına II Olimpiya oyunlarından qeyri-rəsmi olaraq daxil edilmişdir. Rəsmi olaraq futbol Olimpiya oyunlarına IV Olimpiya oyunlarından daxil edilmişdir. Onun qalibi ingilislər olmuşlar. Səkkiz sifariş verilmişdir. Finalda İngiltərə və Danimarka oynamışdır. Hesab 2:0 olmuşdur.

1908-ci ildən etibarən futbol bütün Olimpiya oyunları proqramında olmuşdur. Futbol ancaq bir dəfə 1932-ci ildə Amerikada, Los-Ancelesdə Olimpiya oyunları proqramından çıxarılmışdır. Amerikalılar Avropa futbolunun ABŞ-da məşur olmamasına istinad edərək onun Olimpiya oyunları proqramına daxil edilməməsinə nail olmuşlar.

Avropa çempionatı 1960-cı ildən keçirilir. Onun ilk qalibi SSRİ komandası olmuş, finalda SSRİ Yuqoslaviya komandaları Parisin stadionu «Park de Prens»də görüşmüşlər. Görüş 2:1 SSRİ xeyrinə nəticələnmişdir. İkinci birincilik 1964-cü ildə olmuş, onun qalibi İspanlar olmuşlar. 1968-ci ildə Avropa çempionatı Avropa kuboku yarışına çevrilmiş və Avropa birinciliyi yarışının keçirilməsi saxlanılmışdır.

Avropa çempionları kuboku 1955/56-cı illərdən keçirilir. Onun ilk qalibi İspaniyanın «Real Madrid» komandası olmuşdur. Finalda o Fransanın «Roymsin-Reyms» komandasına 4:3 hesabı ilə qalib gəlmişdir. Final Parisdə 40 min tamaşaçının iştirakı ilə 13 iyun 1956-cı ildə olmuşdur. Beləliklə, 1956-cı ildən bu günə kimi hər il Avropa çempionları kuboku yarışları keçirilir.

Kuboklar Sahibi Kuboku bu AÇK nümunəsi əsasında keçirilir. Milli kubokların qalibləri üçün bu yarış təşkil edilib keçirilir. 26 mart 1960-cı il Vyanada keçirilən KSK nümayəndələrinin yığıncağında KSK lərinin keçirilməsi qərara alınmışdır. I KSK yarışı 1960-cı ilin avqustun 14-də keçirilmişdir. Bu yarış bu günə kimi hər il keçirilir.

AFFA-nın yaranması və fəaliyyəti mövzusunda toxunmadan əvvəl, qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycanda futbolun yaranma tarixi 1911-ci ildə qeyd də alınmışdır. Azərbaycanın ustalardan ibarət komandalan keçmiş SSRİ çempionat və kubok yarışlarında iştirak etmiş və bir sıra nailiyyətlər qazanmışlar. Belə ki, 1966-cı ildə «Neftçi» komandası SSRİ çempionatının «bürünc mükafatçısı» olmuşdur. SSRİ-nin yığma komandasının heyətində Azərbaycanın futbol məktəbinin yetirmələri Əməkdar idman ustaları Ə.Məmmədov və A.Banişevski, Y.Kuznetsov, K.Tuayev, M.Əhmədov, İ.Cavadov, A.Namazov, V.Sevçenko və b. müvəffəqiyyətlə çıxış etmişlər. A.Əsədov və V.Qadirov gənclərdən ibarət SSRİ-in yığma komandasının heyətində Dünya çempionu olmuşdur. 1980-ci illərin sonu, 1990-cı illərin əvvəlində, keçmiş SSRİ dağılması ilə əlaqədar, Respublikada mürəkkəb ictimai-siyasi vəziyyət yaranmışdır.

1990-cı ildə 20 yanvar qırğını törədilmişdir. Yüzlərlə qurban vermiş Azərbaycan Respublikası 1991-ci ildə öz müstəqilliyini elan etmişdir. Bütün sahələrdə olduğu kimi, idmanda da, iqtisadi formasiyanın dəyişməsi və onunla bağlı çətinliklər meydana çıxmışdır. Artıq Dövlət tərəfindən futbolun maliyyələşdirilməsi dayandırılmışdır. Demək olar ki, bütövlükdə Azərbaycan futbolu pis vəziyyətə düşmüşdür. SSRİ çempionatının I liqasında çıxış edən «Neftçi» və digər ustalardan ibarət komandalər SSRİ-in dağılması ilə əlaqədar olaraq SSRİ birinciliyində çıxışlarını dayandırmışlar. Artıq, müstəqil Azərbaycan Respublikasının Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Komitəsi, ictimai təşkilatlar futbol xadimləri 1992-ci ilin mart ayında təsis konfransı

keçirdilər və beləliklə AFFA yarandı. AFFA-nın ilk prezidenti F.Musayev seçildi. AFFA-nın nizamnaməsi FIFA və UEFA tələblərinə cavab verən nizamnamənin işləyib hazırlamaq və təsdiq etmək lazım oldu. AFFA-nın əsas istiqaməti və vəzifəsi regional federasiyaları, futbol klublarını və komandaları birləşdirmək, idman bazalarının vəziyyətini yaxşılaşdırmaq, ölkə çempionatlarını təşkil etmək ilə peşəkar futbolçuları, məşqçiləri, həvəskarları, yeniyetmələri, hakimləri qeydiyyatla almaq idi. AFFA-nın işinin digər istiqaməti Azərbaycan futbolunu dünya futbol birliyinə qovuşdurmaq, FIFA-nın və UEFA-nın strukturlarına daxil olmaq sahəsində fəal beynəlxalq fəaliyyət oldu. 1992-ci ilin iyul ayında AFFA FIFA-ya cəlb edilmiş üzv kimi qəbul olundu. Bu, bizə Dünya çempionatlarından savayı, bütün beynəlxalq yarışlarda iştirak etmək hüququ verdi. 1993-cü ilin iyulunda AFFA-nın nümayəndə heyəti UEFA-in 7-ci növbədənkənar konqresinə yola düşür. UEFA-nın prezidenti Lennart Yohanson və UEFA-in baş katibi Gerhard Ayqner digər komitə və komissiyaların üzvləri AFFA-nın nizamnaməsi, oyunun qaydaları və nizamlayıcı sənədləri ilə tanış olurlar.

1993-cü ilin dekabr ayında İstanbulda UEFA-nın İcra İyyə komitəsinin iclası keçirilmişdir. Azərbaycan Futbol Federasiyaları Assosiasiyası UEFA-ya müvəqqəti üzv qəbul edilmişdir.

AFFA-nın nümayəndələri Birləşmiş Ərəb Əmirliklərində olmuşlar. Bu iki ölkənin federasiyaları arasında əməkdaşlıq barədə uzunmüddətli saziş müzakirə olunub imzalanmışdır. Belə bir saziş AFFA və İranın Təbriz şəhərinin regional federasiyaları arasında da bağlanmışdır. 1994-cü ilin yanvar ayında Azərbaycan nümayəndə heyəti İngiltərənin Mançester şəhərində Avropa çempionatı-96 nın püşkatma mərasimində iştirak etmişdir. Respublikanın bütün tarixi ərzində ilk dəfə olaraq müstəqil Azərbaycan milli yığma komandası Avropa çempionatında iştirak etmək hüququ qazanmışdır. Türkiyə Futbol Federasiyası və AFFA arasında əməkdaşlıq haqqında müqaviləyə uyğun olaraq, Türkiyə Futbol Federasiyasının nümayəndə heyəti Azərbaycan futboluna yaxından kömək etmək üçün Bakıya gəlmişdilər. Onlar məşqçilərə əməli yardım göstərişi və mühazirələrlə çıxış etmişlər. 1994-cü ilin mayında

Azərbaycanın nümayəndə heyəti UEFA-ni XXII konqresində iştirak etmək üçün Vyanaya getmişdir. AFFA təntənəli şəkildə UEFA tərkibinə qəbul edilmişdir.

1994-cü ilin iyununda Çikaqoda (ABŞ) FIFA-nın 49-cu konqresində AFFA təntənəli şəkildə Beynəlxalq Futbol Federasiyasına üzv qəbul edilmişdir.

AFFA-nın prezidentləri Fuad Musayev (1992-2003), Ra miz Mirzəyev (2003-2007) olmuşdur. 2008-ci ildən hal-hazırkı dövrə qədər AFFA-nın prezidenti Rövnəq Abdullayevdir.

Azərbaycan futbolçularının ilk rəsmi beynəlxalq yarıışı, İranda keçirilmiş Asiya ölkələrinin tələbələri arasında Universiada Qırğızıstan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutun yığma futbol komandası ilə olmuşdur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, bu komanda Qırğızıstanın milli çempionatında liderlərdən biri olmuşdur. Fərəhli haldır ki, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İntitutunun yığma futbol komandası bu oyunda 2:1 hesabı ilə qalib gəlmişdir. Bu yarışlarda komandamız uğurla çıxış edərək bürünc medal qazanmışdır.

1994-cü ilin avqust ayında Azərbaycan futbolçuları ilk dəfə olaraq UEFA kuboku uğrunda yarışlarda iştirak etmişdir («Fənərbaxça»-«Turan Tovuzda və Sumqayıtda «Turan»-«Fənərbaxça»).

1994-cü ilin sentyabrında Kişinyovda Azərbaycan və Moldova milli yığma komandalar arasında yoldaşlıq matçı keçirilir. Bir həftədən sonra Rumıniya və Azərbaycanın milli yığma və 21 yaşınadək futbolçulardan ibarət yığma komandaları arasında ilk Avropa çempionatı 96-nın seçmə oyunları keçirilir.

AFFA-nın prezidenti F.Musayev Avropa çempionatı 96-nın keçirilməsi üzrə UEFA komitəsinin üzvü seçilmişdir. Azərbaycanın milli və Olimpiya yığma komandalarının respublikada siyasi vəziyyətin qeyri-sabitliyini nəzərə alaraq UEFA Avropa çempionatı «ev» oyunlarının, Türkiyə Futbol Federasiyasının razılığı ilə alternativ kimi Trabzon şəhərində keçirilməsinə qərar verir.

1994-cü ilin oktyabr ayının axırında Azərbaycan yığma komandası 18 yaşlı futbolçuların Avropa çempionatının Rumıniyada keçirilən qrup yarışlarında (Azərbaycan, Kipr, Rumıniya) iştirak etmişdir.



1994-cü ilin noyabrında Azərbaycan və İsrailin milli yığma və 21 yaşınadək futbolçulardan ibarət yığma komandaları arasında Avropa çempionatının seçmə matçları keçirilmişdir.

1994-cü ilin dekabrında Azərbaycan və Fransa milli yığma və 21 yaşınadək futbolçulardan ibarət yığma komandaları arasında Avropa çempionatının seçmə oyunları keçirilmişdir.

1995-ci ilin fevralında AFFA yarışları keçirən komitəsinin nümayəndəsi Belçika Futbol Assosiasiyasında inzibati işlərin təşkili təcrübəsini öyrənmək üçün yeni Assosiasiyalar - Şərqi Avropa ölkələrinə yardım bürosunun üzvləri üçün UEFA-nın Belçikada keçirdiyi seminarda iştirak etmişdir.

1995-ci ilin mart-aprel aylarında Slovakiya və Rumıniya komandaları ilə görüşmüşlər. Ümumiyyətlə Azərbaycanın milli yığma komandası Avropa-96 çempionatının seçmə yarışlarında uğursuz çıxış edərək öz qrupunda axırıncı yer tutdular.

AFFA-nın rəyasət heyəti tərəfindən həvəskarlar liqasının yaradılması və 1995-96-cı illər mövsümündən başlayaraq ölkə çempionatının keçirilməsi haqqında qərar qəbul edilmişdir.

Müstəqillik dövrü Azərbaycan futbolu üçün Avropa kuboklarında iştirak etmək imkanı da yaratdı. 1994-cü ildə qitədə debüt edən klublarımız arasında "Neftçi" ilk xalı qazanmaqla tarixə düşüb. 1994/95 mövsümündə "Apoel"lə (Kipr) Sumqayıtda keçirilən cavab görüşü 0:0 hesabı ilə nəticələnib. 1995/96-da isə ilk matçda Bakıda "Lokomotiv" (Sofiya, Bolqarıstan) üzərində 2:1 hesabı ilə qələbə qazanan "Neftçi" klub turnirlərində ilk qələbəmizi qeyd etdi. 2004/05 mövsümündə isə Çempionlar Liqasında iştirak edən komandamız tarixində ilk dəfə olaraq Avropa kuboklarında ilkin mərhələni geridə qoydu. "Neftçi" Bosniya və Herseqovinanın "Şiroki Briyeq" klubuna səfərdə 1:2 (qol: Zaur Tağızadə) hesabı ilə uduzsa da, Bakıda 1:0 (Emin Quliyev) qalib gələrək ikinci mərhələyə keçdi. Burada isə rəqib Rusiyanın MOİK (Moskva) klubu oldu. Tofiq Bəhramov adına stadiondakı ilk matçda hesab açılmasa da, Moskvada MOİK 2:0 hesabı ilə qalib gəldi.

2005-ci il də komandamız üçün uğurlu başladı. MDB və Baltikyanı ölkələrin çempionları arasında keçirilən "Birlik kuboku"nda Azərbaycanı təmsil edən "Neftçi" ölkəmizin tarixində ilk dəfə olaraq turnirin finalına yüksəldi. Həlledici matçda Rusiya "Lokomotiv"i 2:1 hesabı ilə qalib gəlsə də, gümüş medal da uğur sayıldı. Xüsusilə də, 1/4 finalda əbədi düşmənimiz Ermənistan çempionu "Pünik" üzərində 2:0 hesablı qələbə azarkeşlər tərəfindən böyük coşqu ilə qarşılandı. Komanda çempionatda da bu uğuru davam etdirərək olduqca gərgin keçən birinciliyin qalibi oldu. Turnirin sonuna yaxın "Neftçi" əsas rəqibi Xəzər-Lənkəran klubundan geri qalsa da, öz aralarındakı oyunu qələbə ilə başa vuraraq, qalibin "Qızıl oyun"da müəyyənləşməsinə şərait yaratdı. Gəncə şəhər stadionunda 20 min azarkeşin izlədiyi möhtəşəm matçda lənkəranlılar Oqtay Dərəlioğlunun qolu ilə irəli keçsələr də, əvvəlcə Ruslan Abbasov hesabı bərabərləşdirdi, sonra isə Zaur Tağızadə qələbə qolunu vurdu. Beləliklə, komandamız 5-ci dəfə çempion olaraq, Azərbaycanın Ən titulu komandası oldu. "Neftçi" daha bir rekorda həmin il Çempionlar Liqasında imza atdı. İlk mərhələdə İslandiya çempionu "Hafnarfyordur" ilə qarşılaşan çempion ilk dəfə olaraq hər iki oyunu qələbə ilə başa vurdu – Bakıda 2:0, Hafnarfyordurda 2:1.

**1.2. İdmançıların orqanizminə məşq yüklərinin təsiri.**İnsanın qüvvəsi onun xarici müqavimətinin dəf edilmə bacarığının və ya ona əzələ səyi ilə əks müqavimətin göstərilməsilə müəyyən edilir. Futbolçu özünün və topun çəkisinin müqavimətinin dəf edilməsi ilə fəaliyyət göstərir. Bununla əlaqədar olaraq futbolçu öz qüvvəsini əsasən özünün bədəni nin və topun ətaləti müqavimətinin dəf edilməsi üçün istifadə edir. Hərəkətin istiqamətini dəyişmək, hoppanmaq, topa zər bə bu hərəkətlərin icrasında futboçuların qüvvəsinin inkişaf səviyyəsi müşahidə edilir. Göründüyü kimi bütün hallarda qüvvənin tətbiqi dinamik xarakter daşıyır. Beləliklə onun fəaliyyətinin xarakteri, oyunda qüvvənin təzahür xüsusiyyəti nin və onun inkişaf səviyyəsini müəyyən edir.

İnsanın hərəkəti fəaliyyətini təmin edən bütün əzələlər özlüyündə morfoloji cəhətlən bir sıra yumaqdan ibarət olan kompleksdir. Onlardan hər biri böyük miqdarda lifləri özün də birləşdirir. Hər bir lif şaxəsi ilə sinir çıxıntısını aksionu, sinirləndirərək belə deyilən hərəkət vahidini (HV) təşkil edir. Əzələnin təqəllüsünün belə morfoloji xüsusiyyətlərinə görə əzələ təqəllüsünü həm tamlıqda, həm qismən ayrı-ayrı lif qruplarına görə icra etmək olar. Əzələnin qeyri-tamlıqda, həm də qismən ayrı-ayrı lif qruplarına görə də təqəllüs etdirmək olar. Əzələnin qeyri-tamlıqda təqəllüsünün imkanı təqəllüsün ancaq bir neçə miqdarda HV hesabına edilməsi hərəkət koordinasiyası üçün əzələ sisteminin vacib xassəsidir. Sürət anlayışı dedikdə insanın qısa vaxt müddətində hərəkət fəaliyyətinin icra qabiliyyətini nəzərdə tuturuq. Sürətin təzahürünün 4 forması müəyyən edilmişdir:

- 1) reaksiyanın vaxtı;
- 2) bir hərəkətin vaxtı;
- 3) hərəkətin maksimal tezliyi;
- 4) hərəkətin başlanma tezliyi.

İnsanın sürəti mürəkkəb hərəkəti fəaliyyətdə sürətin kompleks təzahüründən, eləcə də digər amillərdən addımın tezliyi və uzunluğu, təkənin qüvvəsindən və s. asılıdır. Futbolda sürət bu heç də ancaq futbolçunun meydana sürətlə yerdəyişməsi deyildir. Bu həm də onun təfəkkürünün və topla fəaliyyət göstərməsinin sürətidir.

Futbol nöqtəyi-nəzərindən sürətli oyunçu rəqibdən məkan və vaxt udmaq imkanına malik olur, deməli nisbi azad liqda taktiki məqsədləri daha müvəffəqiyyətlə həll edə bilər. Futbolda qapıya qısa yol əksər hallarda heç də düz xətt üzrə olmur. Məqsədə nail olmaq üçün oyunçu rəqibin və topun meydanda yerləşməsindən asılı olaraq yer dəyişir. Öz növ bəsinə bu yerdəyişmələr fərdi mübarizədə həyata keçirilir.

Futbolçu gözlənilmədən istiqaməti çox böyük sürətlə dəyişməyə, hər hansı bir texniki fəndi mürəkkəb vəziyyətdə və əksər hallarda bir dayaqlı vəziyyətlərdə hərəkətin icra edilməsinə həmişə hazır olmalıdır. Bununla əlaqədar futbol çular çalışmalıdırlar ki, onların bədənlərinin ağırlıq mərkəz ləri nə qədər mümkünsə bir o qədər aşağıda olsun. Beləliklə, futbolçunun sürəti bu tərtib edilənlərin tam siyahısıdır. Təd qıqatlar göstərir ki, futbolçunun sürət keyfiyyəti aşağıdakı lardan ibarətdir:

- 1) sadə vəziyyətlərə start sürətindən;
- 2) mürəkkəb vəziyyətlərdə start sürətindən;
- 3) start qaçışı sürətindən;
- 4) tam (on yüksək) sürətdən;
- 5) sürəti artırıb-azaltmaq fəaliyyəti tezliyindən; 6) texniki fəndin icra sürətindən;
- 7) bir hərəkətdən digər hərəkətə qoşulmanın sürətindən.

Bu toplananların hamısı futbolçuların oyun fəaliyyətin dən, özünün xüsusi rolunu oynayır. Onu qeyd etmək lazım dir ki, sürətin təzahürünün bütün formaları nisbətən bir-bi rindən asılı deyildir. Bu onu göstərir ki, sürətin yaranmasını təşkil edənlərin hər biri xüsusi iş istiqamətini tələb edir. Futbolçunun dözümlülüüyü dedikdə bütün oyun müddə tində, oyun fəaliyyətinin icra qabiliyyətinin effektivliyinin aşağı salınmaması nəzərdə tutulur. Demək olar ki, dözümlülük yorğunluğa qarşı göstərilən əks müqavimət qabiliyyə tidir. İdman təcrübəsində yorğunluq 4 hissəyə ayrılır: əqli, sensor, emosional və fiziki. Yorğunluğun bütün 4 növü də futbolçuya aiddir. Təbiidir ki, onların daha böyük səviyyə də inkişaf etdirilməsi fiziki yorğunluğun başlanması vaxtını uzadır. Futbolçuların dözümlülüüyünü inkişaf etdirmək me toduna düzgün yanaşmaq üçün idmançıların oyun fəa liyyətlərinin xarakterini və görüşlərdə onlara düşən fiziki yükü mütləq nəzərə almaq lazımdır.

Cəldlik - bu mürəkkəb kompleks keyfiyyət olub, qiymət ləndirmək üçün yeganə ölçü vahidi olmur. V.M.Zatsiferki nin fikrinə görə cəldlik növbəti amillərdən müəyyən edilə bilər. Tapşırığın koordinasiya mürəkkəbliyi, onun dəqiq icrası və icra vaxtı futbol üçün bu minimal vaxtdır ki, bu şəraitin dəyişməsi anından cavab fəaliyyətinin başlanmasına qədər olan dövrüdür.

Futbolçunun cəldliyi futbol meydanında daim dəyişən vəziyyətlərdə hər şeydən əvvəl topla və topsuz təzahür edilir. Cəldlik keyfiyyətinin təkmilləşməsində böyük miqdarlı yeni hərəkətlərin mənimsənilməsi və məlum vərdişlər əsasında yenilərin formalaşdırılmasıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, cəldliyin keçiciliyi məhduddur, çünki bu keyfiyyət spesifikdir. İdmançının hərəkəti görüb və icra etmək qabiliyyəti nə qədər yüksəkdirsə onlar yeni vərdişləri bir o qədər yaxşı mənimsəyir. Çeviklik hərəkətin böyük amplituda ilə icra edilməsi bacarığıdır. Çeviklik bu və ya digər oynaqlardan keçən əzələ bağlarının elastikliyindən asılıdır. Çevikliyin 2 növü vardır: fəal və passiv. Passiv çeviklik yoldaş tərəfindən alət və ağır hqla yaradılan xarici qüvvədən istifadə etmək hesabına icra edilən hərəkətlərə təzahür edilir. Fəal çeviklik dedikdə idmançının sərbəst, kənardan kömək olmadan, ancaq öz əzələlərinin qüvvəsindən istifadə edərək oynaqlarda maksimum olan hərəkətliyi yaratmaq imkanını nəzərdə tutur. Passiv hərəkətlər əzələlərin dartılması ilə, fəal isə yığılmaqla müşayiət edilir. Çevikliyin inkişaf etdirilməsinin optimal metodu dəfədən, statiki və güzəştəndici xarakterli fəal hərəkətlərin kompleks tətbiqinin hesab etmək lazımdır. Onlar antoqonist əzələlər arasında normal koordinasiya münasibətlərinin formalaşmasına imkan verirlər. Antoqonist əzələlərin belə nisbəti əzələlərin möhkəmliyini təmin edir və əzələlərin zədələnmələrinin qarşısını xeyli aşağı salır. Məşq prosesinin əsas təşkil forması fərdi və qrup şəkilində olan məşqlərdir. Belə məşqlərin davam etmə müddəti idmançının ixtisaslaşma növündən asılıdır. İdmançıların ixtisaslaşma növündən və hazırlıq səviyyəsindən asılı olmayaraq təlim-məşq prosesi 3 hissədən ibarətdir:

1. Giriş hissə
2. Əsas hissə.

### 3. Tamamlayıcı hissə.

Qarşıya qoyulan məqsəddən, şəraitdən asılı olaraq bu hissələrin davamiyyət müddəti müxtəlif ola bilər. Giriş hissəsi-başlıca məqsəd idmançı orqanizminin qarşıdakı fiziki işə hazırlamadan ibarətdir. Məşqin bu hissəsi idmançının ixtisaslaşma növünün xarakterinə uyğun seçilmir, tədricən artan intensivliklə yerinə yetirilən xüsusi hərəkətlər kompleksindən ibarətdir. İdmançı qarşısında duran başlıca məqsəd qızışma hərəkətlərin köməyi orqanizmi yerinə yetiriləcək işə hazırlamaq, iş qabiliyyətini yüksəltmək və məşqin əsas hissəsinə hazırlanmasıdır. Həmçinin məşqin əsas hissəsində intensiv iş üçün lazım olan fiziki keyfiyyətlə rəqəbət edib saxlamaqdır.

Qızışma hərəkətlər özü 2 hissəyə bölünür: birinci hissədə idmançılar qaçır və müxtəlif hərəkətlərlə bədəni qızışdırır; ikinci hissədə isə əsas işin icrası üçün lazım olan əzələ qrupları qızışdırılır. Sırf ixtisas növünə uyğun olan hərəkətlər icra edilir. Lakin qızışdırıcı hərəkətləri yerinə yetirərkən məşqçilər idmançıların hazırlıq səviyyəsini mütləq nəzərə almalıdırlar. Məqsəddən asılı olaraq verilən hərəkətlər əvvəlcə kiçik, sonra isə getdikcə böyük amplitudada verilməlidir. Əsas hissə başlıca məqsəd təlim-məşq planına uyğun əsas işin yerinə yetirilməsi məqsədini daşıyır. Məşqin əsas hissəsinin məzmunu idmançının hazırlıq səviyyəsi, yaşı, cinsi, məşqin dövrü, ixtisas növü və s. asılı olaraq dəyişə bilər. Əsas hissəni təşkil edən fiziki hərəkətlər müəyyən icra ardıcılığı ilə yerinə yetirilməlidir. İxtisaslaşma növündən və məşqin qarşısına qoyulan vəzifələrdən asılı olaraq bu hərəkətlər içərisində hər hansı biri və ya bir neçəsi əsas rol oynaya bilər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, əsas hissədə məşqin xarakterindən asılı olaraq müxtəlif metod və vasitələrdən istifadə edilməlidir.

Tamamlayıcı hissə - başlıca məqsəd məşq yükünü tədricən azaltmaq, orqanizmi normaya yaxın vəziyyətə gətirməkdən ibarətdir. Tamamlayıcı hissə üçün ən yaxşı hərəkət sakit tempdə 4-6 dəqiqəlik sürətli qaçış və 3-4 dəqiqəlik yeridir. Tamamlayıcı hissədə əzələlərin boşaldılmasına şərait yaradan, tənəffüsü dərinləşdirən hərəkətlərin icrası məqsədəuyğundur. Məşqin məzmunu - məşqin əsas qanunauyğunluqlarından biri silsiləli xüsusiyyətlərə malik olmasıdır. Yəni müəyyən məşq dövrü (ayrı-ayrı

hərəkətlər, dövrlər, mərhələlər) bu və ya başqa dərəcədə əvvəlki dövrlərdən fərqlənərək təkrarlanır. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Kiçik (həftəlik).
2. Orta (aylıq, iki aylıq).
3. Böyük (yarımillik, illik və çoxillik).

Kiçik məşq silsiləsi - adətən 7-günlük məşq silsiləsidir. Lakin bəzi hallarda məşqin qarşısında duran vəzifələrdən asılı olaraq 10-14 günlük məşqdə kiçik məşq silsiləsinə aid edilə bilər. Yüksək idman nəticələri əldə etmək üçün həftədə 7 məşq günü olmalıdır. Təlim-məşq prosesi məşqin zərurət lərindən asılı olaraq gün ərzində bir və iki dəfə keçirilə bilər.

Orta məşq silsiləsi - məşq prosesində məşq yükünün isti qaməti eyni bir məqsədin həllinə yönəlmiş olan bir neçə kiçik məşq silsiləsi məşqin mərhələlərini (orta məşq silsiləsinə) təşkil edirlər. Qarşıya qoyulan məqsəddən və ən əsası isə ya riş təqvimindən, idmançının hazırlığından asılı olaraq məşqmərhələlərinin davamiyyəti müddəti müxtəlif ola bilər. Böyük məşq silsiləsi - bu dövrdə məşq qarşısında duran başlıca məqsəd yüksək idman formasının stabilləşdirərək və mümkün qədər yüksək nəticəyə nail olmaqdır.

Eyni zamanda idman məşqi silsilələri özü müxtəlif mərhələlərə bölünür:

1. Ümumi hazırlıq mərhələsi.
2. Xüsusi hazırlıq mərhələsi.
3. Yarışqabağı mərhələ.

Məşqin dövrləri - idman məşqində illik məşq hazırlıq, yarış və keçid dövrlərinə bölünür.

**1.3. İdmançıların psixoemosional durumunun səciyyəsi.** İnsan həyatını məqsədsiz təsəvvür etmək olmaz. Xüsusilə müəyyən peşə sahəsində çalışanlar daim vəzifədə irəli getmək, bilik və bacarıqlarını artırmaq istəyirlər. Təmsil etdikləri ölkəni bütün dünyada tanıdan idmançılar da həmişə konkret hədəfə çatmağa can atırlar. Bu, həm məşq zamanı, həm də yarışlarda özünü göstərir. İdmançı çalışır ki, məşqçinin verdiyi tapşırığı nəinki dəqiq və vaxtında, həm də gözləniləndən daha yaxşı şəkildə yerinə yetirsin. Məqsəd isə böyük titullara sahib olmaq, Avropa, dünya, hətta Olimpiya çempionu adını qazanmaqdır. Yəni idmançı bu ali məqsədlərə çatmaq üçün dərək edir ki, əvvəlcə, kiçik hədəfləri dəf etmək lazımdır. Axı birdən-birə heç kim olimpiada qızılına layiq görülməyib. Bu, böyük səbr, iradə və dözümlülük tələb edir. Sadaladığımız amillər isə birbaşa olaraq psixoloji vəziyyətlə bağlıdır. Yəni psixoloji durum qaydasında olmasa, səbr, iradə, dözümlülük də, şübhəsiz ki, yerli-yerində olmayacaq. Sevindirici haldır ki, bu gün ölkəmizdə idman və bədən tərbiyəsinin inkişafı dövlətin əsas prioritetləri sırasındadır. Yeniyetmə və gənclərimiz idmanın müxtəlif növlərinə maraq göstərir, bu və ya digər idman növü ilə məşğul olurlar. Şübhəsiz ki,



bütün idmançılar kimi yeniyetmə və gənclərin, xüsusilə idmana yeni başlayanların fəaliyyətlərində psixoloji hazırlıq xüsusi yer tutur.

Psixoloji hazırlıq, psixoloji tərəfdən məsələyə yanaşmaq və yaxud psixoloji durumun tənzimlənməsi – bu amillər idmanda əsas şərtlərdəndir. Düzdür, digər nüanslar da idmanda rol oynayır, lakin idmançının yüksək səviyyədə psixoloji hazırlığı onu qələbəyə aparır. İnsan psixologiyası hər şeyə qadirdir. Psixoloji durumu hər zaman sabit saxlamaq üçünsə insan ağılı mühüm rol oynayır. Yəni insan normal düşünmək, normal addım atmaq və hadisəni normal tərzdə analiz etmək üçün ağılından istifadə etməlidir. Hələ qədim dövrlərdən başlayaraq alimlər insanın ağılının, cisminin və ruhunun vəhdətinin vacibliyini qeyd etmişlər və bu üçlü vəhdətin qeyri-adi imkanlara malik olmasını sübut etmişlər.

Düşünə bilən hər bir sağlam uşaqdan idmançı yetişdirmək mümkündür – bu, dəyişilməz devizdir. Müasir dövrdə idmanda öyrənilməsi və artırılması zəruri olan hər bir bacarığın üzərində daim işlənilir və təkmilləşdirilir. İdmançının yaxşı psixoloji hazırlığa malik olması onun fiziki, texniki və taktiki hazırlığını daha da gücləndirir. Ruhi, fiziki və əqli vəhdəti yaratmaq bacarığının insana nə qədər qeyri-adi imkanlar verdiyi aparılan araşdırmalarda da məlum olmuşdur.

Bəs idmançı psixoloji duruma necə hazırlaşmalıdır? Aparılan araşdırmalardan sonra belə qənaətə gəlinib ki, idmançının hər gün məşqdə psixoloji hazırlığa diqqət yetirməsi onun psixologiyasının hər gün möhkəmləndirilməsidir. Yəni buna hazır olan idmançılar yarış, turnir vaxtı böyük həyəcan, stress keçirmirlər. Səbəbi isə çox sadədir: onlar gündəlik məşqlərində keçdikləri hazırlığın mübarizə günü üçün nəzərdə tutulduğunu tam anlayırlar və həmin günü çətin, qorxulu gün kimi beyinlərində formalaşdırmırlar.

İnsan həyatını məqsədsiz təsəvvür etmək olmaz. Xüsusilə müəyyən peşə sahəsində çalışanlar daim vəzifədə irəli getmək, bilik və bacarıqlarını artırmaq istəyirlər.

Təmsil etdikləri ölkəni bütün dünyada tanıdan idmançılar da həmişə konkret hədəfə çatmağa can atırlar. Bu, həm məşq zamanı, həm də yarışlarda özünü göstərir. İdmançı çalışır ki, məşqçinin verdiyi tapşırığı nəinki dəqiq və vaxtında, həm də gözləniləndən daha yaxşı şəkildə yerinə yetirsin. Məqsəd isə böyük titullara sahib olmaq, Avropa, dünya, hətta Olimpiya çempionu adını qazanmaqdır. Yəni idmançı bu ali məqsədlərə çatmaq üçün dərək edir ki, əvvəlcə, kiçik hədəfləri dəf etmək lazımdır. Axı birdən-birə heç kim olimpiada qızılına layiq görülməyib. Bu, böyük səbr, iradə və dözümlülük tələb edir. Sadaladığımız amillər isə birbaşa olaraq psixoloji vəziyyətlə bağlıdır. Yəni psixoloji durum qaydasında olmasa, səbr, iradə, dözümlülük də, şübhəsiz ki, yerli-yerində olmayacaq.

Sevindirici haldır ki, bu gün ölkəmizdə idman və bədən tərbiyəsinin inkişafı dövlətin əsas prioritetləri sırasındadır. Yeniyetmə və gənclərimiz idmanın müxtəlif növlərinə maraq göstərir, bu və ya digər idman növü ilə məşğul olurlar. Şübhəsiz ki, bütün idmançılar kimi yeniyetmə və gənclərin, xüsusilə idmana yeni başlayanların fəaliyyətlərində psixoloji hazırlıq xüsusi yer tutur.

Bir mütəxəssisin idman psixoloqu kimi qəbul edilməsi üçün ümumi psixoloq dərəcəsi almalı və bu sahədə bir ixtisas tamamlamalıdır. Bununla yanaşı, universitet dərəcəsi tələb etməyən bəzi oxşar fənlər var. Ən məşhur hal idman təlimidir.

İdman psixologiyası mütəxəssisləri istənilən səviyyədə, nizam-intizamda və yaşda idman dünyası ilə əlaqəli (valideynlər və ya məşqçilər kimi) idmançılara və digər mütəxəssislərə müdaxilə edə bilirlər. Beləliklə, bir idman psixoloqu, həvəskar futbol yarışına girən bir uşaq və olimpiadaya hazırlaşan elit bir atlet qədər fərqli insanlarla davranma bilər.

İdman psixologiyası insan davranışını və düşüncəsini öyrənən elmlər daxilində nisbətən gənc bir intizamdır. 1920-ci ildə psixoloq Carl Diem, bu mövzu ilə əlaqəli ilk laboratoriyayı qurduDeutsche Sporthochschule, Almaniyanın paytaxtı Berlində.

Beş il sonra, 1925-ci ildə idman psixologiyası ilə əlaqəli başqa iki laboratoriya quruldu. Birincisi, Leninqrad Bədən Tərbiyəsi İnstitutunda A. Z. Puni tərəfindən yaradılmışdır. Digəri, 1923-cü ildə tarixin bu fənni ilə əlaqədar ilk dərsi verməyə başladığından sonra İllinoys Universitetində Coleman Griffith tərəfindən qurulmuşdur.

İdman psixologiyası laboratoriyasını qurduqdan bir il sonra Griffith bu mövzuda ilk kitabı da nəşr etdi,Təlim Psixologiyası(1926). Təəssüf ki, onun laboratoriyası 1932-ci ildə maliyyə çatışmazlığı səbəbindən bağlanmalı oldu. Bu andan etibarən idmana olan marağın və psixoloji təlimlərin yenidən ortaya çıxması bir neçə on il çəkdi.

1930-1960-cı illər arasında idman psixologiyasına maraq böyük ölçüdə azaldı və bu intizamı tamamilə tərk etdi. Ancaq 1965-ci ildən başlayaraq, insan davranışı elmi ilə idman göstəriciləri arasındakı əlaqə bu dəfə daha gərgin bir şəkildə yenidən öyrənilməyə başladı.

Beləliklə,1965-ci ildə Ferruccio Antonelli adlı bir psixoloq yaratdıBeynəlxalq İdman Psixologiyası Cəmiyyəti (ISSP), bu günə qədər bu intizamla əlaqəli ən vacib dərnəklərdən biri olmağa davam edir.Bu psixoloqun və bir çox başqa mütəxəssisin işi sayəsində 1970-ci illərdə bu mövzu ilə əlaqəli ilk universitet kursları ABŞ-da yaradıldı.Eyni zamanda, 1970-ci ildə idman psixologiyasına aid ilk akademik jurnalBeynəlxalq İdman Psixologiyası Jurnalı. Təxminən on il sonra, 1979-cu ildə bu mövzuda ikinci elmi nəşr yaradıldı:İdman Psixologiyası Jurnalı.1980-ci illərin əvvəllərində daha çox mütəxəssis psixologiyanın atletik performansə təsirləri və fiziki və zehni sağlamlığı yaxşılaşdırmaq, stres səviyyələrini azaltmaq və idmanın necə istifadə edilə biləcəyi barədə ciddi araşdırmalar aparmağa başladı. müxtəlif problemləri olan insanların əhval-ruhiyyəsini yaxşılaşdırmaq.

Sektorun mütəxəssisləri tərəfindən son onilliklərdə göstərilən səylər sayəsində, bu gün idman psixologiyası praktik olaraq bütün dünyada tanınan, böyük miqdarda elmi məlumatlara sahib olan və həm də bir çox insana kömək edən bir fəndir. Həm idman sahəsi həm də fərdi. Beləliklə, bu gün idman psixologiyasının iki əsas məqsədi var. Bir tərəfdən, insan zehninə işlənməsi, duyğularımız və davranışlarımız haqqında biliklərimizin bütün səviyyələrdə idmançılara performanslarını və rifahlarını yaxşılaşdırmağa necə kömək edə biləcəyini kəşf etməyə çalışır. Digər tərəfdən, idman psixologiyası da əksinə odur ki, idmanın normal insanların həyatında hansı faydaları ola biləcəyini və bu idman vərdişlərini necə inkişaf etdirəcəyini kəşf edin. Hər iki yanaşmanın tapıntıları bir-birini geri qaytarır və gücləndirir.

Artıq gördüyümüz kimi, idman psixologiyasının iki əsas məqsədi var. Bir tərəfdən, müəyyən psixoloji amillərin idmançıların inkişafına və performanslarını ən yüksək səviyyəyə qaldırmasına kömək etmək üçün performanslarına necə təsir göstərə biləcəyini anlamaq məqsədi daşıyır.

Digər tərəfdən, psixologiyanın bu qolu, fərqli idman fənlərində iştirakın insan zehninə hansı təsir göstərdiyini də anlamağa çalışır. Bu mənada, idmanın depressiya və ya narahatlıq kimi fərqli zehni xəstəliklərə təsiri də öyrənilir.

Çox vaxt idman psixoloqları yalnız ilk hədəfə fokuslanırlar. Çünki bu intizamın əldə etdiyi bilikləri bu hədəflə tətbiq edərək, yarışlarda daha yaxşı nəticələr əldə edilir, rekordlar qırılır və ümumiyyətlə fərqli idman yarışlarında qələbələr artırılır. Başqa sözlə, qısa müddətdə bu hədəf daha maraqlı nəticələr verir. Bununla birlikdə, orta və uzun müddətdə ikinci hədəf birincisi qədər vacibdir, daha çox olmasa da. Səbəb budur ki, əgər bir idmançı uzun illərdir rəqabət edə və seçdiyi nizam-intizama mümkün qədər çox töhfə verə bilsə, ruhi sağlamlığının mümkün qədər güclü olmasını təmin etmək lazımdır.

Əlavə olaraq, fərqli araşdırmalar, idman intizamlarına qatılmağın və bir məşq rejiminin qorunmasının şəxsiyyət, emosional nəzarət, empatiya, bir komandada işləmək bacarığı kimi fərqli psixoloji cəhətlərə çox müsbət təsir göstərdiyini göstərdi. ruhi vəziyyət.

Dünya idmanında belə bir termin qəbul olunub – emosional oyanış. Bu isə insan xarakterinə görə müsbət və mənfi olur. Müsbət emosiya insana bütün işlərində kömək edir, mənfi emosiya isə öz xarakterinə görə hər bir işdə insana mane olur. Ən çox mane olan mənfi emosiya qorxudur. Bu, adətən, yüngül həyəcanla başlayır və nəticədə, qorxu idmançının çıxışına mane olur. Müasir idmanda emosional oyanışı şüurlu surətdə özləri yüksəldən və onu özlərinə lazım olan səviyyədə saxlaya bilən idmançıların sayı çox azdır.

Bəs emosional oyanış səviyyəsini necə ölçmək olur? Bunu sadə şəkildə nəbzi saymaqla təyin etmək olar. Hətta tibbin inkişaf etmədiyi qədim dövrlərdə həkimlər nəbzlə insanın nə istədiyini belə müəyyənləşdirə biliblər. İdman növündən asılı olaraq emosional oyanış səviyyəsi də fərqli olur. Maraqlısı odur ki, bu termində diqqət amili də mühüm rol oynayır. Hətta diqqətin özü də emosional oyanışdan çox asılıdır. Edilən idmanda fiziki gücü də nəzərə alsaq, o zaman emosional oyanış səviyyəsini bilmək çox asandır. İdmançıda emosional oyanışı, nəbzi yuxu arteriyasında, gicgah nahiyəsində, əli ürəyin üstünə qoymaqla təyin etmək mümkündür. Nəbzın sayı 1 dəqiqədə ürəyin döyüntüsünü saymaqla təyin edilir. Ancaq bu, çox vaxt tələb etdiyi üçün nəbz, əsasən, aşağıdakı vasitələrlə dəqiqləşdirilir. İdmanda nəbzi 3 vaxt ölçüsü ilə təyin edirlər: 6 saniyə ərzində döyünən nəbzi 10-a, 10 saniyədə döyünən nəbzi 6-ya, 15 saniyədə döyünən nəbzi 4-ə vurmaqla 1 dəqiqədə döyünən nəbzın sayını təyin etmək mümkündür. Göstərilən vaxtların ən dəqiqi 15 saniyə ərzində ölçülən nəbz sayılır. Ürək döyüntüsünü saymaqla emosional oyanışın səviyyəsini təyin etmək asan və rahat bir üsuldür.

Deməli, müasir idmançılar yarışa nəinki texniki, taktiki və fiziki cəhətdən hazırlaşmağı bacarmalıdırlar, onlar həm də özlərini psixoloji baxımdan mübarizəyə hazırlamağa qadir olmalıdırlar.

Bu sahəyə həsr olunmuş mütəxəssislər gənc idmançılara və ailələrinə məsləhət vermək, təlim vermək və onlara rəhbərlik etməkdə ixtisaslaşmışlar. Tapşırıqlarınızdan bəzilərinə öz hörmətlərini və özlərinə inamlarını inkişaf etdirməyə kömək etmək, komanda bacarıqları üzərində işləmək və bunu edənlərin xarakteri və şəxsiyyəti üzərində idmanın müsbət təsirlərini maksimum dərəcədə artırmaq daxildir.

Digər tərəfdən, gənclər idman psixoloqları tez-tez aşağıdakıları əhatə edə biləcək bir sıra ümumi problemlərlə üzləşməli olurlar: zorakılıq və ya təcavüz, həmyaşıdların təzyiqi, iştirak narahatlığı, idmanla həyatın digər sahələri arasında tarazlıq, motivasiya olmaması və ya valideyn gözləntilərinin idarə olunması. Bundan əlavə, bu sahədəki mütəxəssislər, idman proseslərində iştirak edən digər insanlarla, məsələn, valideynlər və məşqçilərlə işbirliyi qura bilərlər ki, idmançılarla mümkün qədər ən təsirli şəkildə necə davranacaqlarını bilsinlər.

## **FƏSİL II. TƏDQIQATIN MATERIALI VƏ METODLARI.**

### **2. Tədqiqatın təşkili və metodları.**

#### **M. Lüscher tərəfindən rəng seçimləri testinin işlənməsi.**

Lüşerin rəng testi Tibbi idarənin elmi-praktiki bölmələrində aprobeasiya olunan ən perspektivli metodikalardan biri Lüşer testidir.

Rəng testi İsveçrəli psixoloq Maks Lüşer tərəfindən 1947-ci ildə işlənilib hazırlanıb. Test şəxsiyyətin vasitəli öyrənilməsi üçün proyektiv metoddur. Bütün proyektiv metodlar kimi, bu metod da şəxsiyyətin emosional əhvalının və fərdi xüsusiyyətlərinin üzə çıxarılması üçün daha əlverişli şərait yaradan spesifik, plastik stimulyasiyasının qurulmasına əsaslanır.

Lüşer testi hələ patofizioloji nəticələri (ürək-damar, endokrin, mədə bağırsaq pozğunluqları və S.) ballı olmadan stress vəziyyətlərinin diaqnostikasında köməkçi metod kimi istifadə oluna bilər.

Lüşerin tam testində 7 müxtəlif rəng dəsti var və ümumilikdə 73 rəng vərəqəsindən ibarətdir. Tam testin aparılması 5-8 dəqiqə çəkir. Lakin tam testin şərhı çox vaxt və ciddi psixoloji hazırlıq tələb edir. Buna görə də praktikada çox vaxt testin qısaltılmış "Səkkiz rəngli dasti"ndən istifadə olunur. Bu test insanın mövcud vəziyyətə reaksiyasını göstərir, onun ümumi davranışını müxtəlif vəziyyətlərə reaksiyası kimi əks etdirir.

**2.1 Tədqiqatın təşkili.** Hər bir rəngin psixoloji və fizioloji əhəmiyyəti spesifik və dəyişməzdir. Onlar bütün cinslər, yaşlar, milliyyətlər üçün eynidir; onlar mədəniyyət-təhsil səviyyəsindən asılı deyil. Bundan əlavə, bir çox insanlar psixoloji testlərə antipatiya və ehtiyatla yanaşır. Lüşer testi ilə müayinə olunan insanlarda belə antipatiyaya çox nadir hallarda rast gəlinir.

Test cəlbədidir, yoxlananların az vaxtını alır, şübhəliliyi aradan qaldırır.

Yoxlananlar təsəvvürünə belə gətirə bilmir ki, yalnız rəngi seçməklə "özünü necə ələ vermək" olar.

Lüşerin səkkiz rəngli testinə müxtəlif rənglərlə kodlaşdırılan aşağıdakı

rənglər daxildir:

1. tünd göy
2. göy-yaşıl
3. qırmızı-sarı
4. sarı
5. bənövşəyi
6. qəhvəyi
7. qara
8. boz

## **2.2 Tədqiqatın metodları.**

**Testin keçirilməsi metodikası.** Yoxlanan qarşısında ağ fonun üzərində rəngli vərəqələr yarım dairə şəklində düzülür və təcrübəçi həmin anda onun ən çox xoşuna gələn rəngi seçməsinə təklif edir. Yoxlanana əvvəlcədən xəbərdarlıq etmək lazımdır ki, o, rəngi zövqünə, dəbə və ya assosiasiyasına görə, yaxud geyimin, mebelin örtüyünün və ya divar kağızının rənginə uyğun deyil, sadəcə ən çox xoşuna gələn rəng kimi seçməlidir.

Yoxlananın seçdiyi rəngdə vərəqə götürülür və çevrilir. Sonra yoxlanana qalan rənglərdən ən çox xoşuna gələnini seçmək təklif olunur, vərəqə yenə də çevrilir və sıra bitənə qədər bu, davam etdirilir. Alınan rəng sırası rəqəm koduna uyğun olaraq soldan sağa qeyd olunur.



5-10 dəqiqə sonra qeyd olunan prosedura təkrarlanır. Lakin yoxlanana bu təlimatı vermək lazımdır: "Bu rənglərə elə baxın ki, sanki onları heç vaxt görməmişiniz. İlk dəfə seçdiyiniz rəng sırasını yada salamağa və təkrarlamağa çalışmayın. Burada sizin yaddaşıınız yoxlanılmır. Bu dəqiqə ən çox hansı rəng xoşunuza gəlir?" Yoxlananın ikinci seçimi başa çatdıqdan sonra, seçimin kodunu 1-ci seçimin nömrələri altından yazın.

Test zamanı yoxlananın seçiminə qarşı emosional neytrallığı saxlamaq lazımdır, lakin onun seçimini bəyənmək, tərifləmək olar.

Sınağı eyni şəraitdə, normal təbii və ya süni işıqlandırma şəraitində keçirmək lazımdır, günəş şüaları altında keçirmək olmaz. Hər hansı müəyyən rənglə qonşuluq rəngin seçilməsinə təsir göstərməsin deyər, hər seçimdən sonra vərəqələrin yerini dəyişmək lazımdır.

Yoxlanan rəngləri seçməkdə çətinlik çəkirsə, və heç bir rəngi xoşlamadığını deyirsə, belə yoxlanana xüsusi diqqət yetirmək və ən xoşuna gəlməyən, ən acığı gələn rəngdən başlamağı təklif edin. Seçimdən imtina kəskin emosional münaqişənin mövcudluğundan xəbər verə bilər.

M.Luscher mövqeyindən asılı olaraq, rənglərə uyğun 7 meyar müəyyənləşdirir. Öz növbəsində, rəngin tutduğu öz mövqeyi və şərti balı var. Cədvəl № 1

Mövqeylər	1	2	3	4	5	6	7	8
Şərti bal	8,1	6,8	6,0	5,3	4,7	4,0	3,2	1,9

## **1) Heteronomiya - muxtariyyət**

$H = (1 + 4) - (2 + 3)$ , burada 1 mavi, 4 sarı, 2 yaşıl, 3 qırmızıdır. Mötərizədə verilmiş rəqəm rəngin tutduğu yerə uyğun bal ilə əvəz olunur. Heteronomiya - 0-dan +9.8-ə qədər - passivlik, asılılığa meyl, başqalarından mövqe asılılığı, həssaslıq göstəricisidir.

Muxtariyyət - 0-dan -9.8-ə qədər - müstəqillik, fəaliyyət, təşəbbüs, hakim olma meyli, uğura can atma və özünütəsdiq göstəricisidir.

## **2. Konsentriklik - eksentriklik**

$K = (1 + 2) - (3 + 4)$ , Konsentriklik - 0-dan +9.8-ə qədər – öz problemlərinə konsentrasiya kimi,

Eksentriklik - 0 ilə -9.8 arasında - hədəf və ya yardım mənbəyi ilə ətraf mühitə olan maraq kimi qiymətləndirilir.

## **3. Vegetativ Tarazlıq**

$VT = (3 + 4) - (1 + 7)$ , 0-dan +9.8-ə qədər - simpatik sinir sisteminin tonunun üstünlüyü, yəni, bütün funksiyaların səfərbər edilməsi, aktiv qorunmaya hazırlıq.

0 ilə -9.8 arasında - parasempatik sinir sisteminin tonunun üstünlük təşkil etməsi, bunlar, bədənin işi - istirahət, sağlamlaşma, qənaət məqsədi daşıyan resurslar.

## **4. Şəxsi balans**

$LB = (2 + 4) - (1 + 3)$

0-dan +9.8-ə qədər - qeyri-sabit, ziddiyyətli şəxsi balans.

0 ilə -9.8 arasında - şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin tarazlığı.

## 5. Performans göstəricisi

$$P = 2 + 3 + 4$$

9.1-dən 16-a qədər aşağı, 16-dan 20.9-a qədər - yüksək performans.

## 6. Stressin göstəricisi

$$C = C1 + C2$$

$C1 = 8.1 * x1 + 6.8 * x2 + 6 * x3$ , burada  $x1$ ,  $x2$ ,  $x3$  ilk üç yerin mövqeyi,

1,2,3 mövqelərdə qəhvəyi, boz, qara rəngdədirsə, mütərizədədir

1 əvəz edilmişdir.

$C2 = 6 * y1 + 6.8 * y2 + 8.1 * y3$ , burada  $y1$ ,  $y2$ ,  $y3$  son yerlərdir, əgər 6,7,8

mövqelər mavi, yaşıl, qırmızı, sarıdır, sonra

vahid.

Dəyərlər 0 ilə 41.8 arasında dəyişə bilər, dəyərlər 20-yə qədərdirsə, o zaman

stres meydana gəlməsinə meyl var, əgər 20-dən çoxdursa, bu bir stresli vəziyyətin təzahürüdür.

**Ruffye testi** . Funksional yoxlamalar sırasına Ruffye testi də aiddir. Burada fiziki yük kimi miqdarına və yerinə yetirilmə vaxtına görə standartlaşdırılmış oturub-durma hərəkətindən istifadə olunur. Sınaq yükündən əvvəl və sonra nəbzin tezliyi sayılır və Ruffye sınağının indeksi müəyyən olunur.

## FƏSİL III TƏDQIQAT İŞİNİN NƏTİCƏLƏRİ VƏ ONLARIN MÜZAKİRƏSİ.

### **3.1 Metodların səciyyəsi və Yüksək dərəcəli futbolçuların antropometrik göstəriciləri.**

**Ruffye testi** .Üzerinde tecrübe aparılan şəxsin yükdən əvvəl sakitlik zamanı oturaq vəziyyətində 5 dəq. istirahətdən sonra ürək vurğularının sıxlığı (ÜVSs) sayılır. Sonra ona dozalaşdırılmış yük kimi 30 san. erzinde 30 dəfə oturub durmaq hərəkətləri yerinə yetirmək tapşırılır. Saniyəölçən vasitəsilə işin müddəti qeyd edilir və oturub-durma hərəkətləri sayılır. Yük icra olunduqdan sonra, ürək vurğularının sıxlığı berpanın 1-ci (ÜVSI) və 2-ci (ÜVS2) dəqiqələrində müəyyən olunur.

Nəbzin sayılması ilə eyni vaxtda Korotkov üsulu ilə arterial qan təzyiqini de ölçmək olar.

Sakitlik zamanı və bərpanın 1-ci və 2-ci dəqiqələrində ürək vurğularının sıxlığının göstəricilərinə görə Ruffye indeksini hesablamaq olar (IR):

$$IR = (UVSS + \dot{U}VSI + \dot{U}VS2) - 200/10$$

Burada,  $\dot{U}VSS$ -sakitlik zamanı ürək vurğusunun sıxlığı;  $OVS1$ -bərpanın 1-ci dəq-də ürək vurğusunun sıxlığı;  $OVS2$ -berpanın 2-ci dəq-də ürək vurğusunun sıxlığıdır, IR-nisbi vahidlərlə (n.v.) hesablanır.

Müeyyen olunmuş Ruffye indeksi standart rəqemlərlə tutuşdurulur və qiymətləndirilir. Burada Ruffye indeksi ilə bərabər, üzərində tecrübə aparılan şəxsin orqanizminin funksional vəziyyətinin integrativ göstəricisi kimi  $\dot{U}VS$ -in artımına esasən adaptasiyasının göstəricisi və  $\dot{U}VS2$ -nin qalıq artımına istinaden bərpa göstəricisi müeyyenləşdirilir.  $\dot{U}VS$ -e nezeren her iki göstərici %-lə hesablanır.

V-Nəticələrin təhlili və müzakirəsi. Alınmış nəticələr tecrübənin protokoluna yazılır, təhlil və müzakirə edilir. Sakitlik vaxtı və bərpa dövründə aşkara çıxarılmış nəbz göstəriciləri ilə Ruffye indeksinin qarşılıqlı əlaqəsini xarakterizə etmək lazımdır. Bu zaman, həm də, indekse hansı  $\dot{U}VS$ -nin hansı göstəricisini daha çox təsir etməsini və üzərində tecrübə aparılan şəxsin funksional vəziyyətinin səviyyəsini qiymətləndirməyi de bacarmaq lazımdır. Sınaq yükünün təsiri nəticəsində adaptasiya və bərpanın keyfiyyət dərəcəsini qiymətləndirmək və əzələ fəaliyyəti zamanı qan dövrünün fiziologiyası haqqında nəzəri məlumatlara istinaden, aşkar olunmuş xüsusiyyətləri izah etmək lazımdır. Alınmış nəticələrin təhlili və müzakirəsi əsasında qısa xülasə verilməlidir.

Cədvəl № 2

$\dot{U}VS1$ -nin artımı,	$\dot{U}VS2$ -nin qalıq artımı,	IR1 nisbi Vahidlərlə	Funksional Veziyyətin səviyyəsinin qiymətləndirilməsi
30 və aşağı	4 və aşağı	0 və aşağı	Yüksək

31-40	5-9	1-5	Yuxarı orta
41-50	10-14	6-10	Orta
51-60	15-19	11-15	Aşağı orta
61 ve yuxarı	20 ve yuxarı	16 və yuxarı	Aşağı

**3.2. Yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki işdən əvvəl, iş zamanı və sonra tənəffüs sisteminin, ürək-damar sisteminin (ağ ciyərlərin həyat tutumu, tənəffüsün tezliyi, antropometrik göstəricilər) tədqiqi.**

Futbolçuların antropometrik göstəriciləri:

Cədvəl № 3

Ad Soyad	Yaş	Boy,sm	Çəki,kq	Boyun,sm	Biseps,sm	Sinə,sm	Bel,sm	Omba,sm		Baldır,sm
Şirinli Ürfan 20		174	60	34	28	88	78	60		32
Ravan Kasumov 20		184	70	36,5	30	98,5	86	64		36
Behbudov Çıraq 20		166	58	33	30	85	75	52		32
Gülməliyev Allahpayı 20		170	68	37,5	36	110	80	56		36
Mahmudov Mirsamir 20		178	76	38	37,5	118	88	61.5		41,5
Səfərov Səfər 20		175	65	35	29	89	79	62		32
Əhmədli Emil 20		172	68	32	27	88	76	63		35
Məmmədov Oruc 18		179	71	32	30	99,5	85	64		38
İsmayılzadə Laçın 20		178	65	33	32	92	74	61		30

Hüseynov İsa 20	173	68	37	27	86,5	85	65		31
--------------------	-----	----	----	----	------	----	----	--	----

### 3.3. Yüksək dərəcəli futbolçuların müxtəlif dövrlərdə fiziki iş qabiliyyətinin Ruffye testi ilə tədqiqi. İlkin ölçmə

#### 3.3.1. Hazırlıq dövründə yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki iş qabiliyyətinin tədqiqi

Mübariz futbol klubunun futbolçuları ilə aparılan Ruffye testinin nəticələri işdən əvvəl - Cədvəl № 4

№	Adı, soyadı	Funksional Göstəricilər		Qan tezyiqi mm c.s	Ruffye testi						
		Ağciyər.h.t	Nəbz Sakitlik vaxtı		U.V.S 1	U.V.S 2	U.V.S 3	İR Nisbi Vahidlə	Funksional vəziyyəti səviyyəsinin qiymətləndirilməsi		
1	Şirinli Ürfan	3500	64	120/70	78	74	66	1,6	yuxarı orta		
2	Ravan Kasumov	4000	63	120/80	76	72	65	1,1	yuxarı orta		
3	Behbudov Çıraq	4200	67	140/70	76	74	68	1,7	yuxarı orta		
4	Gülməliyev Allahpayı	4100	62	120/80	71	70	63	3,9	yuxarı orta		
5	Mahmudov Mirsamir	3800	60	135/80	77	74	61	0,3	yüksək		



6	Səfərov Səfər	3200	67	130/80	72	70	68	0,9	yüksək		
7	Əhmədli Emil	3300	68	125/75	74	71	69	6,5	yuxarı orta		
8	Məmmədov Oruc	3200	63	120/70	79	75	68	1,7	yuxarı orta		
9	İsmayılzadə Laçın	3500	65	130/80	78	75	69	1,8	yuxarı orta		
10	Hüseynov İsa	3700	67	120/80	71	70	68	2,7	yüksək		

### 3.3.2. Yarış dövründə yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki iş qabiliyyətinin tədqiqi.

Mübariz futbol klubunun futbolçuları ilə aparılan Rufye testinin nəticələri iş zamanı - Cədvəl № 5

№	Adı, soyadı	Funksional Göstəricilər		Rufye testi						
		Ağciyər.h.t	Nəbz Sakitlik vaxtı	U.V.S 1	U.V.S 2	U.V.S 3	İR Nisbi Vahidlə	Funksional vəziyyəti səviyyəsinin qiymətləndirilməsi		
1	Şirinli Ürfan	3500	90	110	100	91	10	orta		
2	Ravan Kasumov	4000	94	114	98	92	1,1	yuxarı orta		
3	Behbudov Çıraq	4200	92	112	99	91	10,6	orta		
4	Gülmaliyev Allahpayı	4100	91	120	104	92	3,9	aşağı orta		

5	Mahmudov Mirsamir	3800	93	116	102	94	0,3	aşağı orta		
6	Səfərov Səfər	3200	88	118	103	90	0,9	aşağı orta		
7	Əhmədli Emil	3300	89	114	105	91	6,5	aşağı orta		
8	Məmmədov Oruc	3200	82	110	94	85	1,7	orta		
9	İsmayılzadə Laçın	3500	86	120	101	90	1,8	aşağı orta		
10	Hüseynov İsa	3700	89	114	99	91	2,7	orta		

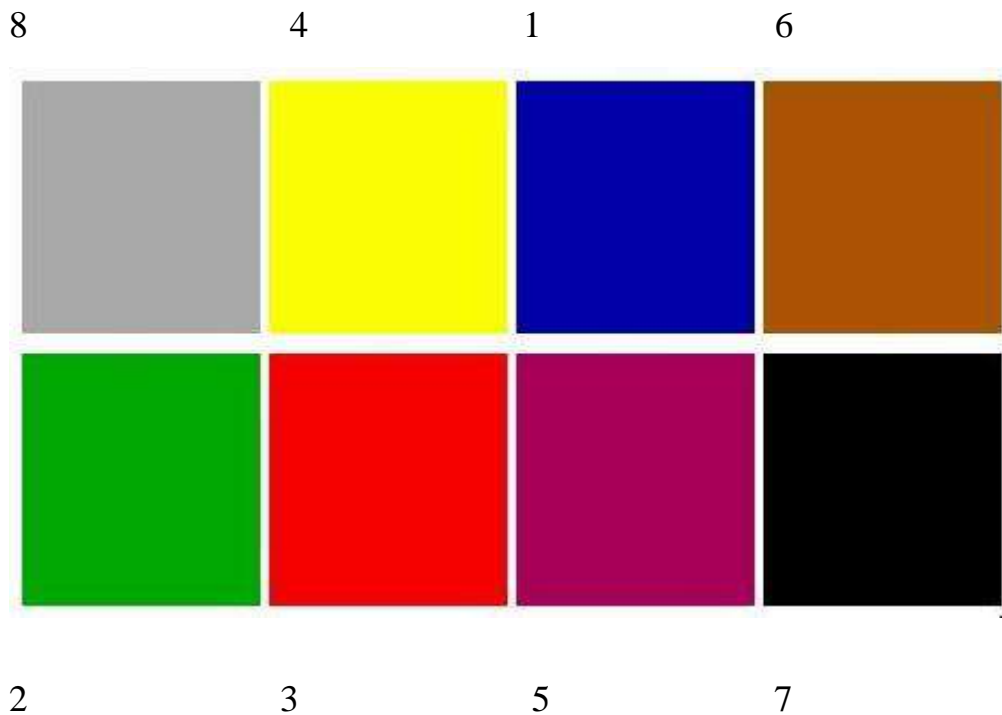
### 3.3.3. Keçid dövründə yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki iş qabiliyyətinin tədqiqi.

Mübariz futbol klubunun futbolçuları ilə aparılan Rufye testinin nəticələri yarışlardan sonrakı mərhələ - Cədvəl № 6

№	Adı, soyadı	Funksional Göstəricilər		Rufye testi						
		Ağciyər.h.t	Nəbz Sakitlik vaxtı	U.V.S 1	U.V.S 2	U.V.S 3	İR Nisbi Vahidlə	Funksional vəziyyəti səviyyəsinin qiymətləndirilməsi		
1	Şirinli Ürfan	2200	85	112	96	80	8,8	orta		
2	Ravan Kasumov	1800	82	100	92	80	10,9	orta		
3	Behbudov Çıraq	2400	83	98	90	80	10,1	orta		
4	Gülmaliyev Allahpayı	2700	76	88	80	71	3,9	yuxarı orta		
5	Mahmudov Mirsamir	1700	78	95	82	80	5,7	orta		
6	Səfərov Səfər	1900	79	96	83	81	6	orta		
7	Əhmədli Emil	1900	81	94	90	81	6,5	orta		
8	Məmmədov Oruc	2600	86	110	95	90	9,5	orta		
9	İsmayilzadə Laçın	2650	84	114	94	86	9,4	orta		
10	Hüseynov İsa	2850	67	83	74	70	2,7	yuxarı orta		

### 3.4. İllik məşq dövründə Lyuser testi vasitəsilə yüksək dərəcəli futbolçuların psixoemosional statusunun və fiziki iş qabiliyyətinin müqayisəli analizi.

**Luscher rəng testi:** Dr. Max Luscher tərəfindən hazırlanmış bir psixoloji testdir. Luscher-in rəng diaqnostikası bir insanın psixofizioloji vəziyyətini, stresə qarşı müqavimətini, fəaliyyətini və ünsiyyət bacarıqlarını ölçməyə imkan verir. Luscher testi fizioloji simptomların ortaya çıxmasına səbəb ola biləcək psixoloji stresin səbəblərini təyin etməyə imkan verir. Şəkil № 1



M.Luscherin nəzəri konsepsiyasının özəyi, rəng "quruluşu" və "funksiyası" iki anlayışdan ibarətdir. Bir rəngin "quruluşu" irqindən, mədəniyyətindən, təhsil səviyyəsindən, cinsindən və yaşından asılı olmayaraq, bu rəngin mənasından asılı olmayaraq bütün insanlar üçün sabit, ümumi olaraq başa düşülür. "Struktur" rəngə məruz qalmanın "obyektiv" tərəfi adlandırılıla bilər. Müəyyən bir insan üçün rəngin fərdi mənası rəngin "funksiyasının" da, yəni insanın rənglə əlaqəsinin təbiətində ifadə olunur. "Funksiyada" bir insana yalnız "quruluşun" müəyyən bir sahəsi açılır. Metaforik olaraq "funksiya"-nın insanla rəng arasında "təmas nöqtəsi" olduğunu söyləyə bilərik. Əsasən insanın özünün vəziyyətləri və xüsusiyyətləri ilə müəyyən edilir və bu səbəbdən "funksiya" onları əks etdirməyə qadirdir. Bir insan üçün rəng

"funksiyasını" bilməklə, insanın özü haqqında bir şey öyrənə bilərsiniz. Rəngin əsas struktur xüsusiyyətləri "konsentriklik - ekssentriklik" və "muxtariyyət - heteronomiya" dır.

### **3.4.1. Psixoemosional durumun funksional vəziyyətinin dinamikası ilə futbolçuların orqanizminin yarış yüklərinə uyğunlaşmasının qanunauyğunluqları.**

M. Lüscher tərəfindən rəng "quruluşu" konsepsiyası, bir çox cəhətdən, Goethe və Kandinsky'nin təsiri sayəsində meydana gəldi. Luscher rəng testinin ortaya çıxmasından təxminən yarım əsr keçib. Tarixi boyunca test müxtəlif reytinglər alıb. Bəlkə də hər bir orijinal psixodiagnostik metodun taleyi budur. Hazırda Luscher Rəng Testinə qarşı ehtiyatlı bir münasibət hakimdir. Əsas tənqid obyektii metodologiyanın nəzəri hissəsidir. Tənqidçilərə görə, CTL-də "ciddi elm" yoxdur. Bir sıra digər əsərlərdə, əksinə, Luscher-in Rəng Testinin köməyi ilə bir şəxsiyyətin şəxsiyyətinin, onun emosional və motivasiya sferasının etibarlı bir təhlili mümkün olduğu göstərilir. Təcrübəli bir müşahidəçi, avtomobilin üstünlük verdiyi rəngə görə bir şəxs haqqında əlavə məlumat da verə bilər. Bunu avtomobilin rənginə sahibinin bəzi psixoloji xüsusiyyətlərini qiymətləndirmək üçün istifadə edilə biləcəyini iddia edən Amerikalı psixoloq Berthold Şvartsın məlumatları sübut edə bilər. Deməli, qırmızı və sarı rəngli avtomobillərin sahibləri optimistlərdir, həyat sevrələr və özlərini xoşbəxt hesab edirlər. Təbiət həvəskarları və realistlər yaşıllıqlara minir. Mavi balanslı bir xarakterə sahib insanlar tərəfindən seçilir. Ağ avtomobillərin sahibləri mühafizəkardır, qara maşınlardan isə iş adamları istifadə edirlər. Qürurlu insanların zövqünə görə boz və gümüş, hörmətli həyat yoldaşları və böyük ailələrin ataları tərəfindən seçilən isə adətən qəhvəyi rəng olur. Aşağıda əsas rənglərin təsviri verilmişdir. Bu və ya digər rəng seçiminə əsasən, hər kəs müstəqil şəkildə psixoloji xüsusiyyətləri barədə bir nəticə çıxara bilər.

Ağ bütün rənglərin sintezidir, buna görə də "ideal" rəngdir. Həm işığın parıltısını, həm də buzun soyuqluğunu eyni vaxtda çatdırdığından əhəmiyyətli bir məna daşıyır. Hər hansı bir xarakterə sahib olan bir insan bu rəngə üstünlük verə bilər, heç kimi dəf etməz; qara, həyatın tutqun qəbulunu simvolizə edən qeyri-müəyyənliyin rəngidir. Qara paltar geyinməyə üstünlük verən hər kəs həyatı tez-tez qaranlıq rənglərdə qəbul edir, özünə inamsızdır, bədbəxtdir, depressiyaya meyillidir, çünki həyatda ideallarının əlçatmaz olduğuna şübhə etməz. Qara kostyumun və ya paltarın tez-tez başqasına, daha parlaq, daha cəlbədicə birinə dəyişdirilməsi, bədbin ruh hallarının tez-tez dağıldığını göstərir. Daimi qara seçim müəyyən bir böhran vəziyyətinin olduğunu göstərir və dünyadan və ya özündən təcavüzkar bir şəkildə rədd edilməsini xarakterizə edir (anarxistlərin qara bannerlərini xatırlayın). Kəskin bir qayğı və sevgi çatışmazlığı yaşayan uşaqlar, rəsmlərində tez-tez qara kölgə istifadə edirlər. Normalda qara ümumiyyətlə rədd edilir; boz hər hansı bir qərar vermədən əvvəl uzun müddət düşünən ağıllı və inamsız təbiətlərin ən sevimli rəngidir. Həm də özlərini çox yüksək səslə elan etməkdən qorxanlar tərəfindən üstünlük verilən neytral bir rəngdir. Bu rəngi bəyənmirsinizsə, deməli bu impulsiv, qeyri-ciddi bir xarakterin göstəricisidir. Çox vaxt boz, xarici dünyanın stimullarını qorumaq üçün bir maneə olaraq ağır yorğunluqda da üstünlük təşkil edir. Psixoloji test vəziyyətlərində bu rəng, başqasının mövzusunun daxili dünyasına nüfuz etməsindən qorunma vasitəsi kimi istifadə olunur. Boş yerləri doldurmaq üçün keçirilən rəqabətli imtahan şəraitində təxminən iki min gəncin iştirakı ilə aparılan bir araşdırma, respondentlərin 27% -nin normal vəziyyətdə adi 5% əvəzinə boz rəng verdiyini göstərdi; qırmızı ehtirasların rəngidir. Bu sevimli bir rəngdirsə, deməli, belə bir insan cəsarətlidir, bu güclü iradəli, hökmran bir tipdir, cəlbədicə və ünsiyyətçidir. Üstəlik, o, altruistdir. Bu rəngdən qıcıqlanan insanlar bir aşağılıq kompleksinə, mübahisələr qorxusuna, gizlilik meylinə, münasibətlərdə sabitliyə sahibdirlər. Qırmızı rəng həyəcanı, enerjini simvollaşdırır. Bu rəng eyni zamanda erotizmin simvoludur. İyrənclik, qırmızılığın məlumatsızlığı üzvi zəifliyi, fiziki və ya zehni tükənməyi əks etdirir. Həyat üçün təhlükəli şəraitdə illərlə yaşamaq məcburiyyətində qalan müharibə əsirləri, xüsusən

də bunu rədd etdilər. qəhvəyi - möhkəm və inamla ayaq üstə duranlar tərəfindən seçilir. Onun üçün zəifliyi olan insanlar ənənəni, ailəni qiymətləndirirlər. Qəhvəyi rəngə üstünlük, ilk növbədə, sadə instinktiv təcrübələr, ibtidai həssas ləzzətlər arzusunu əks etdirir. Bununla birlikdə, bu rəngin ən çox seçilən rəng kimi seçilməsi də müəyyən bir fiziki tükənmə olduğunu göstərir. Normalda qara ilə birlikdə qəhvəyi ən çox rədd edilir; sarı - sakitliyi, insanlarla münasibətlərdə rahatlığı, zəkani simvolizə edir. Sevildiyi zaman ünsiyyətlik, maraq, cəsarət, asan uyğunlaşma və insanları razı salmaq və cəlb etmək fürsətindən zövq almaq deməkdir. Xoşagəlməz olduqda, bir tanışlıq qurmaq çətin olduğu diqqət mərkəzli, pessimist bir insandan bəhs edirik. Sarı, yaşıl və qırmızı rənglərin qarışmasından gəlir və enerjinin rəngidir. Sarı üçün ən böyük üstünlük, doğuşun uğurlu bir nəticəsini gözləyən hamilə qadınlara və yerlərini dəyişdirməyə meylli olanlara verilir. Sarı rəng eyni zamanda işıqlandırma rəngi (Məsihin və ya Buddanın halosu) kimi şərh olunur; mavi göyün rəngi, sülh, rahatlıqdır. Onu bəyənersinizsə, o zaman təvazökarlıq və həzinlikdən danışır; belə bir insanın tez-tez istirahət etməsi lazımdır, tez yorulur, özünə inam hissi, başqalarının xeyirxahlığı onun üçün son dərəcə vacibdir. Bu rəngin rədd edilməsində dünyadakı hər şeyi edə biləcəyi təəssüratını vermək istəyən bir insan ortaya çıxır. Ancaq mahiyyət etibarilə o, bir etibarsızlıq və təcrid modelidir. Bu rəngin laqeydliyi, nəzakət pərdəsi altında gizlənsə də, hisslər sahəsindəki tanınmış bir qeyri-adilikdən danışır. Tercih olunan rəng olaraq mavi rəng seçmək, insanın istirahət üçün fizioloji və psixoloji ehtiyacını əks etdirir, onu inkar etmək isə insanın rahatlanmaqdan yayınması deməkdir. Xəstəlik və ya həddindən artıq iş ilə mavi rəngə ehtiyac artır; yaşıl təbiətin, təbiətin, həyatın özünün, baharın rəngidir. Ona üstünlük verən hər kəs başqalarının təsirindən qorxur, özünü təsdiqləmək üçün bir yol axtarır, çünki bu onun üçün həyati vacibdir. Onu sevməyən hər kəs gündəlik problemlərdən, taleyin qarışıqlıqlarından, ümumiyyətlə bütün çətinliklərdən qorxur. Yaşıl rəng gizli potensial enerjini ehtiva edir, iradi gərginliyin dərəcəsini əks etdirir, buna görə yaşıl rəngə üstünlük verən insanlar özünə inam və ümumiyyətlə özünə inam hiss edirlər. Digər tərəfdən, təyin olunmuş vəzifələrə məqsədyönlü iradi fəaliyyətlə deyil,

duyğularla nail olan ekssentrik insanlar yaşılılığı rəğbətli kimi rədd edirlər. Onlarla yanaşı, yaşıl, zehni və fiziki tükənmə həddində olan insanlar tərəfindən rədd edilir.

Digər rənglər də insanın vəziyyətinin psixoloji xüsusiyyətləri haqqında məlumat verə bilər. Beləliklə, portaqal intuitiv insanların və ehtiraslı xəyalpərəstlərin ən sevdiyi rəngdir. Heraldıyada bu rəng həm də ikiüzlülük və riyakarlıq deməkdir. Çəhrayı, bütün canlıların həyat rəngidir. Sevmək və daha mehriban olmaq ehtiyacından danışıq. Onu sevənlər ən kiçik şeydən həyəcanlana bilərlər. Həddindən artıq pragmatik olan insanlar üçün bu rəng qıcıqlanmağa səbəb olur. Bənövşəyi rəng, bir insanın xas infantilizmini və təklif olunmasını, dəstəyə, dəstəyə ehtiyacını simvollaşdırır. Bu mənada bənövşəyi rəngin seçilməsi və ya inkar edilməsi bir növ əqli və cinsi yetkinliyin göstəricisi rolunu oynayır. Rus psixoloqları V.F. Petrenko və V.V. Kucherenko, bir insanın emosional vəziyyətləri ilə üstünlük verdiyi kimi müəyyən rəng seçimi arasındakı mövcud əlaqəni təsdiqləyir. Sevinc şəraitində əyləncəli, enerjili rənglər (sarı və qırmızı) xüsusi bir üstünlük yaradır, sakitlik və rahatlama rəngləri (mavi və qəhvəyi), eləcə də heçlik (qara) rəngləri inkar olunur. Bir insanın müxtəlif hərəkətlər üçün günahkarlıq hissi yaşadığı vəziyyətlərdə, əksinə, enerji baxımından zəngin qırmızı və sarı rənglərin inkar edilməsi və boz və mavi rənglərə üstünlük verilməsidir. Beləliklə, mavi yalnız sakit barışığı və rahatlığı əks etdirmir, həm də boz ilə birlikdə passiv depressiya vəziyyətinə uyğundur. Bir insan üçün hər hansı bir təhlükə yaradan vəziyyətlərdə üstünlük, iradi gərginliklə əlaqəli yaşıl, gərginliyin sürətli boşalması ehtiyacı ilə əlaqəli, enerji ilə doymuş sarı rəngdir. Üstəlik, qorxu sarı, qırmızı və bənövşəyi rədd edərkən yaşıl və boz rənglərin üstünlük təşkil etməsi ilə xarakterizə olunursa, təhlükəyə cavab olaraq aqressiv həyəcan, qara və qəhvəyi inkar edərkən sarı və yaşılın birləşməsi ilə xarakterizə olunur.



Mübariz futbol klubunun futbolçuları ilə aparılan Lyuser testinin nəticələri:

(yarışdan əvvəl)

Cədvəl № 7

<b>Ad və Soyad</b>	<b>Heteronomiya - muxtariyyət (H)</b>	<b>Konsentriklik ekssentriklik (K)</b>	<b>Vegetativ Tarazlıq (VT)</b>	<b>Şəxsi balans (ŞB)</b>	
Şirinli Ürfan	-0,6	2	1,4	3,6	
Ravan Kasumov	4,2	0	2,8	2,6	
Behbudov Çıraç	2	-0,6	4,2	3,6	
Gülmaliyev Allahpayı	-4,9	1,9	4,3	0,7	
Mahmudov Mirsamir	-3,4	4,8	8,2	-0,8	
Səfərov Səfər	-2,6	0	4,9	4,2	
Əhmədli Emil	-2	-0,6	1,9	3,6	
Məmmədov Oruc	3,6	2	2,1	0,6	
İsmayılzadə Laçın	-4,7	7,7	-4,3	2,1	
Hüseynov İsa	-3,6	0,6	5,6	2	

Qırmızı və sarı bir-birlərini iki “ekssentrik” rəng kimi “başə düşürlər”, yeni əraziləri “fəth etməyə” çalışan bir cüt “isti at” dır. Ancaq sarı qırmızıdan daha "messier" dir, davamlı bir hərəkət xaricində xüsusi bir məqsədi yoxdur. O, “razı qala bilməz”, hər şeydən və hər yerdən sonsuz “qaçmağa” hazırdır. Buna görə Lusher onunla "boş"

anlayışını, xəyali ümidləri, daim geri çəkilən üfuku əlaqələndirir. Sarı qırmızıya genişlik verir, qırmızı isə sarı rəngləri real nailiyyətlərə "yönəldir".

Yaşıl və mavi bir "konsentrik cüt" təşkil edir. Aralarında "bir fikir birliyi" var ki, yeni bir şey tələb etməkdənsə, artıq mövcud olanı saxlamaq daha yaxşıdır. Mavi içəri "gedir", bir rəngdir - daxili zənginlik xarici zinadan daha vacib olduğu "introvert", "çağdaş". Heç bir yerə "getmək" istəməyən, ancaq yerində qalmaq istəyən yaşılın "donuq öz-özünü doğruluğunu" aşmağa çalışır. Yaşıl mavi içəriyə doğru hərəkətini maneə törədir, buna görə də onların birləşməsi spazmodik bir vəziyyət ifadə edir.

Mübariz futbol klubunun futbolçuları ilə aparılan Lyuser testinin nəticələri:

(yarışdan sonra)

Cədvəl № 7

<b>Ad və Soyad</b>	<b>Heteronomiya - muxtariyyət (H)</b>	<b>Konsentriklik ekssentriklik (K)</b>	<b>Vegetativ Tarazlıq (VT)</b>	<b>Şəxsi balans (ŞB)</b>
Şirinli Ürfan	-5,6	-4,2	5,7	0
Ravan Kasumov	-5,6	0	1,5	1,6
Behbudov Çıraq	9	-3,4	1,3	0,8
Gülməliyev Allahpayı	8,3	-1,5	0	4,1
Mahmudov Mirsamir	-2,6	9,8	-7	0
Səfərov Səfər	-2,6	9,8	8,3	0
Əhmədli Emil	-6,2	-0,6	-0,7	3,6
Məmmədov Oruc	4,2	-5,7	1,6	1,5
İsmayılzadə Laçın	-2,3	4,9	-3,4	-0,7
Hüseynov İsa	-3,3	4,9	4,2	0,7

Bir-birindəki mavi və sarı rənglər "heteronomiyanı" artırır, lakin fərqli istiqamətlərə yönəldilir, buna görə də bu cütlük duyğuların və əhval-ruhiyyənin labüdlüyünü, dəyişkənliyini ifadə edir - eyforiyadan dərin kədərə qədər. Onların vəhdəti ondadır ki, yaşıl və qırmızıdan fərqli olaraq özlərində razılıq tapmırlar, əksinə daha fərqli məmnuniyyət tapmağa çalışırlar. Mavi rəngin dərinliyi və sarı rəngli səthilik, öz dərinliyi və bütün dünyanı əhatə etmək istəyi belə bir axtarışın iki qütbüdür.

Bu ölçülərdə zidd olan cütlüklər: mavi və qırmızı, sarı və yaşıl yalnız qismən əks istiqamətdəki meyllərin harmoniyasına gətirib çıxarır.

İstəklərdən məmnunluq alma qabiliyyətində mavi və qırmızı harmoniya. Həmişə birincisi olmağa çalışan qırmızı "ləzzəti" öz həllini mavi rəngdə tapır, az şeylə kifayətlənməyə hazırdır və qırmızı rəngdə qazandığı uğurların gerçəkliyini "hiss etmək" imkanı verir. Mavi olmadan qırmızı, hər kəsə ən yaxşı, zəngin, güclü, xoşbəxt və s. Olduğunu daima sübut edən iddialı bir insana bənzəyir. Mavi ilə qırmızı yalnız istəyi deyil, həm də əldə edilənlərdən məmnunluq alma qabiliyyətini ifadə edir.

Sarı və yaşılın nisbi harmoniyası, sarıya yaşıllığa perspektiv, yeni fürsətlər və yaşıldan sarıya "bir baxış" verməsi - gerçəklik hissi, sarı "planlarına" nail olmaq və həyata keçirmək imkanı içindədir. Yaşıl olmasa, sarı havada "uçurur" və "tikir" qalalar, yaşıl da, "yemlikdə olan bir it" kimi sarı olmadan, yalnız varlığını qoruyur, "təbii ləyaqətlərinə" və sağına "arxayın" olur. . Sarı, Luscherin təsnifatına görə, "realist" yaşıl layihələrə görə, əsassızdan asanlıqla ilham alan, xəyalçı müəssisələrdə gücünü itirən, buludlarda dalğalanan "xəyalpərəst", "xəyalpərəst" növüdür. "Sarı tip" in səmərəliliyi, bir qayda olaraq, son dərəcə aşağıdır, işini tamamlamır, çünki həmişə yeni və daha maraqlı bir şey var. Yaşıl, Luscherin təsnifatına görə, yüksək nüfuzuna şübhə yarada biləcək hər hansı bir yenilikdən qaçınaraq, "mühafizəkar" bir növüdür,

"məğrur bir tovuz quşu" dur. Özü ilə "vacib" və "əlçatmazdır", ənənələrə sadıqdır və hörmətlidir, sağlam düşüncə baxımından qınanan və gözlənilməz bir şey etməz. "Yaşıl tip" üçün ən əsası nailiyyətlərinizə istirahət edə biləcəyiniz zaman müəyyən bir status əldə etməkdir. Yaşıl başqalarının müvəffəqiyyətinə "həsəd aparır", lakin üstünlüyünü sübut etmək üçün yolundan çıxacaq "qırmızı tip" dən fərqli olaraq "yaşıl tip" yalnız taleyə və taleyin haqsızlığından şikayətlənə bilər. Yalnız şəxsən özünə gəldikdə geri döyüşür, əks halda laqeyd qalır. Ancaq "əsas" rənglərin hər birinin öz mənfi cəhəti var. Rəngin "ön tərəfi" aktiv, hücum xarakterli bir davranış taktikasındırsa, ikincisi müdafiəlidir.

Bütün bunlar harmonik, nevroitik şəxsiyyətlərin nümunələridir, çünki Luscherə görə, sağlam bir insan "əsas rənglər" ilə simvolizə olunan ehtiyacları ahəngdar şəkildə birləşdirir və onları normal şəkildə təmin edə bilər.

Luscherin konsepsiyasında belə bir insana "4 rəngli adam" deyilir. Onun 4 əsas ehtiyacı, "səma mələyi" nin faciəvi fədakarlığı və özünə sevgi olmadan, "əsəbi şeytanın" (mavi) sərhədsiz eqosentrizmi olmadan öz-özünə verməkdir; özünə hörmət, "tovuz quşu" fırldaqçı və "ilan" aşağılıq kompleksi olmadan (yaşıl); nailiyyətlər, "lovğalıq" qarınqulu və "əziyyət çəkənin" acizliyi olmadan (qırmızı) müvəffəqiyyətə can atma; "xəyalpərəstin" bədxərcliyi və "cəngavər" in (sarı) həddindən artıq qorunması olmadan özünü açıqlamaq.

Bu şəxsiyyət növlərinin Luscher rəng testindən istifadə edən diaqnostika mövzu üçün rəng funksiyasının təyin edilməsi yolu ilə mümkündür və "kubun analizi" bu baxımdan rəng funksiyaları "8" istifadə edərək qiymətləndirmədən çox əhəmiyyətli üstünlüklərə malikdir.

Mübariz futbol klubunun futbolçuları ilə aparılan Lyuser testinin nəticələri:  
(işdən əvvəl) Cədvəl № 8

<b>Soyad və Ad</b>	<b>İşgüzarlıq Göstəricisi (P)</b>	<b>Stress-in göstəricisi(S)</b>	
Şirinli Ürfan	20,2	0	
Kasumov Ravan	18,8	0	
Behbudov Çıraq	20,2	0	
Gülmalıyev Allahpayı	19,6	6	
Mahmudov Mirsamir	19,4	8,1	
Səfərov Səfər	20,9	0	
Əhmədli Emil	19,4	0	
Məmmədov Oruc	18,1	0	
İsmayılzadə Laçın	15,3	8,1	
Hüseynov İsa	20,9	0	

M.Luscher şəxsiyyətlərinin "rəng tipologiyası", bir çox cəhətdən, CTL-dən daha artıqdır və yalnız test nəticələrinin təfsiri deyil. "4 rəngli insan" konsepsiyası, Luscher Rəng Testinin praktik metod rolunu oynadığı müstəqil bir tədrisdir, lakin mexaniki istifadəsi bir mütəxəssisin təcrübəsini əvəz edə bilməz. Bir insanı bu və ya digər

"rəng növünə" aid edərkən, rəng seçimlərinə əlavə olaraq, şəxsiyyət davranışının qiymətləndirilməsi də vacib və bəzi hallarda həlledici rol oynayır.

Luscher rəng testi ilə bağlı praktik psixodiagnostika tərəfindəki şərhlərin əksəriyyəti, yuxarıdakı vəziyyətdə olduğu kimi, "güclü bir nüfuza" sahib olan üsullarla "zəif əlaqələndirməsi" ilə əlaqədardır. Bir sıra praktikantlar CTL-nin MMPI kimi daha çətin və vaxt aparan testləri "əvəz edə bilməyəcəyindən" narahatdırlar. Bəs nə üçün Luscher Rəng Testi, xüsusən digər nəzəri mövqələr əsasında yaradıldığı üçün heç nəyi "əvəz etməlidir"? Xatırlamaq vacibdir ki, hər hansı bir test əvvəlcə onlar tərəfindən məhdudlaşdırılır və əldə edilən nəticələrin bitişik ərazilərə qlobal ekstrapolyasiyası anlaşılmazlıqlar və psixodiagnostikanın effektivliyinin azalmasından başqa bir şey gətirmir. Məsələn, əqli cəhətdən sağlam subyektlərin tədqiqatında MMPI-nin istifadəsi çox vaxt sadəcə maraqlı nəticələr verir, lakin bu, bu texnikanın heç işləmədiyi demək deyil.

Luscher rəng testinin məhsuldar tənqidi, nəzəri cəhətdən ondan uzaq olan digər nöqtəyi-nəzərdən deyil, bu metodun özü baxımından aparılmalıdır.

Əsasən, öyrənmə faktorunu konsepsiyalarının başında qoyan ortodoksal davranışçılığın və psixologiyada bir sıra oxşar istiqamətlərin nümayəndələri, CTL-nin nəzəri əsasları ilə razılaşırlar. Onlar üçün Luscher-in bir insanın öyrənməsindən rəngin psixoloji mənasının müstəqilliyinə dair ilk və əsas mövqeyi onsuz da qəbul edilməzdir. Bunu etiraf etmək, öz nəzəri təkliflərini üst-üstə qoymaq olar. İkinci məqam Luscherin təsvirindəki xüsusi, məcazi dildir. "Qeyri-ciddi" və "elmi olmayan" kimi qəbul edilir. Belə bir qiymətləndirmə, Luscher tənqidçilərinin psixikaya qarşı "obyektiv", mexanik bir baxış bəxş etdiyi psixikanın, təbiətdə istifadə edilən eyni tipli anlayışlar və kateqoriyalarla təsvir edilə biləcəyinə inamda özünü büruzə verdiyini əks etdirir. elmlər. Ancaq psixikaya yalnız obyektiv yanaşma, bir çox psixoloqun özlərini inandıra bilməsi kimi, zehni fəaliyyətini "içəridən" anlamağa, onun

“müqəddəs müqəddəslərinə” - insanın subyektiv dünyasına nüfuz etməyə imkan vermir.

M. Lusher, zehni təsvir etmək üçün alternativ, bir çox qeyri-adi dilin tərəfdarıdır. Və müəyyən bir dilin ayrı-seçkiliksiz tənqidi, bir ana dilindən başqa birinin, təxminən birinin tənqidi ilə müqayisə edilə bilər.

"bu dil mənim kimi deyil, mənim üçün aydın deyil və bu səbəbdən pisdır".

Fikrimizcə, M.Luscher hansı şəkildə məhsuldar tənqid edilə bilər? Məsələn, rəngə münasibət növünü və nəticədə bir insanın “rəng növü” nü müəyyənləşdirmək üçün mümkün olan yeganə yol kimi, rəng sıralaması prosedurunun birmənalı olmaması barədə şübhələr yaradır. Bizə elə gəlir ki, M.Luscher özü bu yanaşmanın məhdudiyətlərini başa düşür və "4 rəngli insan" (1977) kitabında bu seçimlərin rəng seçimləri ilə deyil, mütəxəssis müşahidə metodu ilə tanınmasını vurğulayır.

Əlavə araşdırma tələb edən təlimatın əvvəlki fəsilərində də göstərildiyi kimi rəng seçimlərinin psixoloji məzmunu aydın deyil.

Şəxsiyyətlərin “rəng tipologiyası” əlavə yoxlanışa ehtiyac duyur, lakin digər psixodiyagnostik metodların köməyi ilə deyil, sahə müşahidələri, ekspert qiymətləndirməsi, subyektlərin öz hesabatları və s.

M. Luscher tərəfindən təklif olunan CTL-nin diaqnostik göstəricilərinin siyahısı tam hesab edilə bilməz. Mümkündür ki, KTL-lərin digər texnika ilə az miqdarda çarpaz korrelyasiyasının səbəblərindən biri də Luscher testinin diaqnostik göstəricilərinin məhdud olmasıdır.

Artıq ikinci fəsildə qeyd olunduğu kimi, I.I. Kutko (1997), test nəticələrinin işlənməsində CTL-nin "əsas" rənglərinin üstünlüklərinin bir-birinə nisbətinin kəmiyyət ifadəsi olan "rəng əmsalları" nı əlavə göstəricilər təqdim etdi. Bunlar "əsas" rənglərin cəmlərinin nisbətini hesablanması yolu ilə əldə edilir (yerləşdiyi Luscher

rəng testinin cədvəllərinə görə "əsas" rəngin sıralarının aritmetik ortalaması).  
"Birincil" rənglərin cəmlərinin nisbətlərinin müəyyən xarakter vurğuları üçün sabitlər olduğu və bu səbəbdən xarakteroloji tiplərin diferensial diaqnostikasına imkan verdiyi aşkar edilmişdir.

Luscher testindəki təcrübəmiz göstərir ki, bu texnikanın nəzəri əsaslarını lazımi səviyyədə başa düşməklə CTL bir şəxsiyyətin öyrənilməsi üçün güclü və misilsiz bir vasitədir.

Mübariz futbol klubunun futbolçuları ilə aparılan Lyuser testinin nəticələri:  
(işdən sonra) Cədvəl № 9



<b>Ad və Soyad</b>	<b>İşgüzarlıq Göstəricisi (P)</b>	<b>Stress-in göstəricisi(S)</b>	
Şirinli Ürfan	15,5	20,9	
Ravan Kasumov	16,8	23	
Behbudov Çıraq	13,2	18,8	
Gülmahiyev Allahpayı	13,2	20,9	
Mahmudov Mirsamir	13,2	12,8	
Səfərov Səfər	18,1	23	
Əhmədli Emil	16,1	20,9	
Məmmədov Oruc	12,7	35,8	
İsmayılzadə Laçın	14,7	12,8	
Hüseynov İsa	11,1	29	

Lyuser testinin nəticələri:

Cədvəl № 10

Yükdən əvvəl

Şirinli Ürfan	Red	Blue	Yellow	Green	Black	Grey	Purple	Brown	3 1 4 2 7 8 5 6
Ravan Kasumov	Green	Red	Purple	Blue	Yellow	Brown	Black	Grey	2 3 5 1 4 6 7 8
Behbudov Çıraq	Red	Green	Yellow	Blue	Grey	Purple	Black	Brown	3 2 4 1 8 5 7 6
Gülmalıyev Allahpayı	Yellow	Blue	Green	Purple	Brown	Red	Grey	Black	4 1 2 5 6 3 8 7
Mahmudov Mirsamir	Brown	Yellow	Blue	Red	Green	Purple	Grey	Black	6 4 1 3 2 5 8 7
Səfərov Səfər	Purple	Blue	Red	Green	Yellow	Grey	Black	Brown	5 1 3 2 4 8 7 6
Əhmədli Emil	Green	Red	Blue	Yellow	Grey	Black	Purple	Brown	2 3 1 4 8 7 5 6
Məmmədov Oruc	Blue	Red	Yellow	Green	Purple	Black	Grey	Brown	1 3 4 2 5 7 8 6
İsmayılzadə Laçın	Green	Blue	Yellow	Grey	Brown	Black	Purple	Red	2 1 4 8 6 7 5 3
Hüseynov İsa	Yellow	Blue	Green	Red	Purple	Brown	Grey	Black	4 1 2 3 5 6 8 7

### 3.4.2. Müxtəlif idmançılarda yarışdan əvvəlki dövrdə Lyuser testi vasitəsi ilə psixoemosional statusun yazılı izahla qiymətləndirilməsi.

1)Alınan nəticələrdən demək olar ki, idmançı Şirinli Ürfan:

#### İstədiyi hədəflərinə uyğun olaraq diktə etdiyi davranış:

Zəngin və maraqlı təcrübələr gətirən aktiv bir həyat üçün çalışmaq, Duygusal və cinsi dolğunluq vəd edən yaxın əlaqələr qurmaqdır.

#### Mövcud vəziyyət və ya yaranacaq mövcud vəziyyətə uyğun davranış:

İndiyə qədər məhrum olduqlarından daha çoxunu əldə etmək üçün mövqeyini yaxşılaşdırmağa və nüfuzunu yüksəltməyə ümid edir.

#### Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri:

Vəziyyətlər onu məhəbbətdən və ya hər hansı bir işdə tam iştirakdan məhrum olmamaq üçün güzəştə getməyə məcbur edir.

## **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : insanlarla sabit münasibətlər qura bilməməyin səbəb olduğu-stres. Psixoloji şərh: rahat bir xoşbəxtlik atmosferində qala biləcəyi bir ortağına sahib olmaq istəyir. Ancaq fərdiliyinə qapılmaq üçün tükənməz bir istək onu tənqidlərə sövq edir və ona daim əmr edir. Bu ziddiyyətli əhval-ruhiyyələr yalnız arzu olunan idealın əldə edilməsindən uzaqlaşan yaxınlaşma və fikir ayrılıqlarının növbələşməsində ifadə olunur. Təbii istəklərini təmin etmək istəyinə baxmayaraq, bu şəkildə "izdiham" ın üstünə qalxacağına inanıb, impulslarını cilovlayır. Tənqidi analiz və incə zövq qabiliyyətinə malikdir. Bu keyfiyyətlər, öz fikirlərini açıq şəkildə ifadə etmək meyli ilə birlikdə, özü üçün baş verənləri mühakimə etməyə və fikirlərini nüfuzla ifadə etməyə imkan verir. Bənzər zövqlü insanlarda həmfikirləri tapmağa çalışan orijinal, qeyri-adi və incəliyi sevən, intellektual inkişafda ona kömək edə biləcək faydalı insanlar axtarır və inkişaf edir. Başqa insanların heyranlığı və hörməti üçün çalışır. Bir sözlə : yüksək intellektual və estetik inkişaf.

## **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Təqdir olunmasını və hörmət edilməsini istəyir. Qarşılıqlı hörmətə əsaslanan davamlı bir ittifaq əldə etmək arzusundadır.

Aktiv olmaqdan zövq alır və şəxsi uğurlarına görə hörmət və tanınmağı istəyir.

**2)Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Ravan Kasumov:

### **İstədiyi hədəflər və ya hədəflərin diktə etdiyi davranış:**

Uğura çatmaq üçün çalışır. Bunun üçün maneələri və düşmənçiliyi dəf etməyə hazırdır. Xarici təzyiq olmadan təkbaşına qərar vermək istəyir. Qərarların təşəbbüskarlığını və özünəməxsusluğunu göstərərək hədəflərini həyata keçirir. Digər insanların iradəsindən asılı olmaq istəmir.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış:**

Qarşılıqlı anlaşma və estetik bir dinclik və həssaslıq mühitinin qorunub saxlanmasına əsaslanan yaxın münasibətlər qurmağa çalışır.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri:**

Yoldaşı üçün tələbləri çox seçir və münasibətlərdə əksərən durğunluq yaradır.

### **Davranışlar və ya narahatlıq mənbələri:**

Fizioloji şərh : xarici stimullara qarşı həssasdır.  
Psixoloji təfsir : Boşluq və başqalarından uzaqlaşma hisslərinə qalib gəlmək istəyir. Həyatın təklif edəcəyi çox şey olduğuna və hər fürsətdən ən yaxşı şəkildə istifadə etmədiyi təqdirdə həyatda çox şeyi əldən verəcəyinə inanır. Buna görə də hədəflərini qəzəbli bir əzmlə davam etdirir və bütün gücünü bu fəaliyyətə sərf edir. Etdiyi hər işdə özünü kifayət qədər bacarıqlı hiss edir. Bəzən həddindən artıq müdaxilə hesab olunur.  
Bir sözlə : işdə fəal iştirak.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış:**

İstədiyinə nail olmasının qarşısını alacağından qorxur və bu səbəbdən başqalarının istədiyi obyektlərə haqqını tanımasını tələb edir.

İstədiyini əldə etməsinin qarşısı alınacağı qorxusu, rolunu enerjili, ısrarlı və hətta təlaşlı bir şəkildə oynamağa məcbur edir.

3) **Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Behbudov Çıraq:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Məqsədlərinə çatmaq üçün şiddətlə çalışır və hədəfdən yayındırılmasına imkan vermir. Qarşısındakı maneələri dəf etməyə və müvəffəqiyyət əldə edərək xüsusi bir tanınma və yüksək mövqeyə çatmağa hazırdır.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Ətraf mühitə və başqalarının duyğularına asanlıqla məruz qalır. Qarşılıqlı anlaşma münasibətlərini və bu cür münasibətlərin inkişaf edə biləcəyi fəaliyyətləri axtarır.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Egosentrik-dir və bu səbəbdən tez inciyir.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : müstəqilliyə can atmaq.  
Psixoloji şərh : hər hansı bir xarici təzyiqlə müqavimət göstərir və şəxsi müstəqillik tələb edir. Xarici müdaxilə etmədən əks etdirmək, öz nəticələrini çıxarmaq və qərarlar vermək istəyir. Bürokratiyaya və donuqluğa nifrət edir. Onda nüfuzlu mühakimələri ifadə edə bilən bir şəxs kimi görmək istədiyi üçün səhvlərini qəbul

etməsinin onun üçün çətin olduğunu başa düşür. Bəzən başqasının baxışını qəbul etmək və anlamaq istəmir. Bir sözlə : müstəqillik və mükəmməllik axtarışı.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Görkəmli bir insan kimi qiymətləndirilməsini və hörmət edilməsini istəyir. Buna özünə hörmət və yüksək şəxsi əhəmiyyət hissi üçün lazımdır. Vasitəliyin bütün təzahürlərini rədd edir və özü üçün yüksək hədəflər qoyur.

Aktiv olmaqdan zövq alır və şəxsi məziyyətlərinə görə hörmət və tanınmağı istəyir.

4) **Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Gülmalıyev Allahpayı:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Sevgiyə və dostluğa əsaslanan əlaqələrin daha yaxşı bir həyat və məmnunluq gətirəcəyinə ümid edirəm. Kənardan təsdiq tələb olunduğunu hiss edərək, digər insanlara kömək etməyə hazırdır. Köməkinin qarşılığında isti və anlayışlı olacağını gözləyir. Məhsuldar və maraqlı olacağına ümid etdiyi yeni fikir və imkanlara açıqdır. \*

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

İstəklərini və ehtiyaclarını ödəmək üçün yerlərini və razılığını əldə etmək üçün digər insanların gözlərindəki təəssüratını yaxşılaşdırmağa çalışır.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Narahat və xoşagəlməz bir vəziyyətə düşdüyünü hiss edir. Bundan çıxış yolu axtarır. Anksiyete və emosional narahatlıqla əlaqəli deyilsə, cinsi fəaliyyətdən məmnun ola bilər.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : xarici stimullara qarşı həssaslıq. Psixoloji şərh : Boşluq hissini dəf etmək və onu başqalarından ayıran boşluğu aradan qaldırmaq istəyir. Həyatı bütün təzahürlərində yaşamaq, bütün imkanlarını araşdırmaq və dolğun bir həyat sürmək. Buna görə də, ona qoyulan hər hansı bir məhdudiyyətdən qəzəblənir. Maneələrdən qurtulmaq və sərbəst hərəkət etmək istəyir. Bir sözlə : müstəqillik gözləyirik.

Fizioloji şərh : hər hansı bir həyəcan və ya həyəcana müqavimət göstərmək cəhdi nəticəsində yaranan həyəcan. Bu, yüksək qan təzyiqi və digər ürək-damar xəstəliklərinin səbəbi ola bilər.

Psixoloji şərh : mövcud vəziyyəti təhlükəli və təhlükəli hesab edir. Bu qədər çalışdığı hər şeyin təhdid altında olmasından dərin narahat idim. Ümitsizliyə meyilli, çünki hər şeyi itirməkdən qorxur və bir şeyi dəyişdirmək cəhdlərinin gücsüzlüyünü hiss edir. Vəziyyəti obyektiv qiymətləndirə bilmir və son dərəcə həyəcanlıdır. Özümü çox uzatdım. Bəzən mühasirədə qalan bir qaladakı kimi hiss edir. Bəlkə də əsəb böhranının astanasındadır.

Bir sözlə : ümitsizlik həyəcanı.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Tək qalmağı üstün tutaraq fikir ayrılıqlarının və mübahisəli məsələlərin aydınlaşdırılmasına dərindən getmək istəmir.

Onun irəliləməsinin qarşısını aldığına inanır. Yolundakı maneələrin aradan qaldırılmasına kömək edəcək bir həll yolu axtarır.

5) **Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Mahmudov Mirsamir:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Ümidlərinin gerçəkləşməsi üçün şansının az olduğunu hiss edir. Bu səbəbdən özünü hər hansı bir problemdən azad, həssas və düşüncəsiz bir həyata təslim edir.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Digər insanlarla iş birliyində yaxşı işləyir, ancaq liderlik rolunu almaq istəmir. Şəxsi həyatının mübahisələrdən azad olması və qarşılıqlı anlaşma prinsipləri üzərində qurulması lazımdır.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Həyatdakı faydalarından öz payını almadığını və güvənə biləcəyi və ya anlaya biləcəyi adamların olmadığını hiss edir. Onu bürüyən duyğular insana tez inciməsinə səbəb olur. Eyni zamanda, şəraitdən maksimum dərəcədə faydalanmağa çalışmalı olduğumuza inanır.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : xarici stimullara qarşı həssaslıq.  
Psixoloji şərh : Boşluq hissini dəf etmək və onu başqalarından ayıran boşluğu aradan qaldırmaq istəyir. Həyatı bütün təzahürlərində yaşamaq, bütün imkanlarını araşdırmaq və dolğun bir həyat sürmək. Buna görə də, ona qoyulan hər hansı bir məhdudiyyətdən qəzəblənir. Maneələrdən qurtulmaq və sərbəst hərəkət etmək istəyir.  
Bir sözlə : müstəqillik gözləyirik.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Onun irəliləməsinin qarşısını aldığına inanır. Yolundakı maneələrin aradan qaldırılmasına kömək edəcək bir həll yolu axtarır.

Təhlükəsizliyi və digər insanların tələblərindən narahat olmayacağı bir mövqe axtarır.

6) **Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Səfərov Səfər:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Uzun müddət həssaslıq və qarşılıqlı rəğbət üzərində qurulmuş bir əlaqə qurmaq. İdealizə edilmiş harmoniyayı əldə etmək arzusundadır. Təcili sevgi ehtiyacını hiss edir. Həyatın estetik tərəfini kəskin şəkildə qəbul edir.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Maneələrin və çətinliklərin öhdəsindən gəlmədə təşəbbüskarlıq göstərir. Bəlkə də gücü var və ya baş verən hadisələrə təsir edə biləcəyi bir mövqe əldə etmək istəyir.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Hisslərlə zəngin bir həyat yaşamaq istəyir. Tərəfdaşını seçərkən tələbkar və təmkinlidir. Həm də ona yaxın olan hər kəsi ciddi şəkildə mühakimə edir. Güvənmək lazımdır. Açıq qarşıdurmadan qaçmağa çalışır, çünki bu halda istəklərini yerinə yetirmə şansı azalacaq.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : müstəqilliyə can atmaq.  
Psixoloji şərh : hər hansı bir xarici təzyiqə müqavimət göstərir və şəxsi müstəqillik tələb edir. Xarici müdaxilə etmədən əks etdirmək, öz nəticələrini çıxarmaq və qərarlar vermək istəyir. Bürokratiyaya və donuqluğa nifrət edir. Onda nüfuzlu mühakimələri ifadə edə bilən bir şəxs kimi görmək istədiyi üçün səhvlərini qəbul etməsinin onun üçün çətin olduğunu başa düşür. Bəzən başqasının baxışını qəbul etmək və anlamaq istəmir.  
Bir sözlə : müstəqillik və mükəmməllik axtarışı.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Təqdir olunmasını və hörmət edilməsini istəyir. Qarşılıqlı hörmətə əsaslanan davamlı bir ittifaq əldə etmək arzusundadır.

Bənzərsiz və orijinal fenomenlər, eləcə də görkəmli şəxsiyyətlər ona güclü təsir bağışlayır. Heyran olduğu xarakter xüsusiyyətlərini təqlid etməyə çalışır. Eyni zamanda, şəxsiyyətində orijinal xüsusiyyətləri nümayiş etdirməyə çalışır.

7) **Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Əhmədli Emil:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Uğura çatmaq üçün çalışır. Bunun üçün maneələri və düşmənçiliyi dəf etməyə hazırım. Xarici təzyiq olmadan təkbaşına qərar vermək istəyir. Qərarların təşəbbüskarlığını və özünəməxsusluğunu göstərərək hədəflərini həyata keçirir. Digər insanların iradəsindən asılı olmaq istəmir.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Davranışda iradə və çevikliyə sahibdir. Tamamilə güvəndiyi bir insana, qrupa və ya təşkilata yaxından bağlı olduqda dinc bir vəziyyətə çatır.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Vəziyyətlər onu məhəbbətdən və ya hər hansı bir işdə tam iştirakdan məhrum olmamaq üçün güzəştə getməyə məcbur edir.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : insanlarla sabit münasibətlər qura bilməməyin səbəb olduğu stres. Psixoloji şərh: rahat bir xoşbəxtlik atmosferində qala biləcəyi bir ortağına sahib olmaq istəyir. Ancaq fərdiliyinə qapılmaq üçün tükənməz bir istək onu tənqidlərə sövq edir və onu daim əmr edir. Bu ziddiyyətli əhval-ruhiyyələr yalnız arzu olunan idealın əldə edilməsindən uzaqlaşan yaxınlaşma və fikir ayrılıqlarının növbələşməsində ifadə olunur. Təbii istəklərini təmin etmək istəyinə baxmayaraq, bu yolla “izdiham” ın üstünə qalxacağına inanıb, impulslarını cilovlayır. Tənqidi analiz qabiliyyəti və incə ləzzətə malikdir. Bu keyfiyyətlər, öz fikirlərini açıq şəkildə ifadə etmək meyli ilə birlikdə, özü üçün baş verənləri mühakimə etməyə və fikirlərini nüfuzla ifadə etməyə imkan verir. Bənzər zövqlü insanlarda həmfikirləri tapmağa çalışan orijinal, qeyri-adi və incəliyi sevir, intellektual inkişafda ona kömək edə biləcək. Başqa insanların heyranlığı və hörməti üçün uzunluqlar. Bir sözlə : yüksək intellektual inkişaf və estetik hiss.



### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Görkəmli bir insan kimi qiymətləndirilməsini və hörmət edilməsini istəyir. Buna özünə hörmət və yüksək şəxsi əhəmiyyət hissi üçün lazımdır. Vasitəliyin bütün təzahürlərini rədd edir və özü üçün yüksək hədəflər qoyur.

Aktiv olmaqdan zövq alır və şəxsi məziyyətlərinə görə hörmət və tanınmağı istəyir.

8) **Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Məmmədov Oruc:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Rəğbət və razılıq gətirən ahəngdar münasibətlər axtarır. Sevgi, fədakarlıq və qarşılıqlı etibarın mövcud olacağı səmimi birliyə can atır.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

İndiyə qədər məhrum olduqlarından daha çoxunu əldə etmək üçün mövqeyini yaxşılaşdırmağa və nüfuzunu yüksəltməyə ümid edir.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Mövcud şərtlər onu tam qane edən yaxın münasibət qurmağa imkan vermir.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : fiziki və zehni ehtiyacların yatırılması.  
Psixoloji şərh: mövcud vəziyyət sevilməməyə səbəb olur. Onunla eyni yüksək tələblərə sahib olanlarla birləşmək və kütlədən fərqlənmək üçün qarşılanmamış bir ehtiyac hiss edir. Duyğu instinktləri üzərində qurduğu sərt nəzarət onun təbii davranmasına mane olur. Bu səbəbdən özünü digər insanlardan təcrid edir və bu səbəbdən insanlara yaxınlaşmaq üçün öz nəzarətini zəiflətmək arzusu var. Bu ruh yüksəkliyi onu narahat edir. Onları aradan qaldırılması lazım olan bir zəiflik kimi qəbul edir. Yalnız özünə hakimiyyəti qoruyaraq mövqeyini qoruya biləcəyini hiss edir. Öz xatirinə sevilmək və heyran olmaq istəyir. Digər insanların diqqətinə, tanınmasına və hörmətinə ehtiyac duyur.  
Qısacası : başqalarının onu görkəmli bir şəxsiyyət kimi tanımasını tələb edir.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Təqdir olunmasını və hörmət edilməsini istəyir. Qarşılıqlı hörmətə əsaslanan davamlı bir ittifaq əldə etmək arzusundadır.

Aktiv olmaqdan zövq alır və şəxsi məziyyətlərinə görə hörmət və tanınmağı istəyir.

9) **Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı İsmayılzadə Laçın:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Başqalarında xoş təəssürat yaratmaq və hamı tərəfindən tanınmaq istəyir. Təqdir və bəyənilmək istəyir. Asanlıqla həssasdır və diqqət çəkməyə və ona lazımı diqqət göstərməyə narahatdır.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Mövcud problemlərin və ya narahatlıqların həlli yollarını axtarır, ancaq düzgün hərəkət yolu tapmaqda çətinlik çəkir.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Vəziyyətlər onu güzəştə getməyə və bəzi ləzzətlərdən müvəqqəti imtina etməyə məcbur edir. Cinsi fəaliyyətdən fiziki məmnuniyyət ala bilər.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji Təfsir : Stres özünəinam və anlayış qazana bilməməkdən qaynaqlanır. Sinir enerjisinin güclü xərclənməsi. Mümkün ürək-damar xəstəliyi. Psixoloji şərh : xarici stimullara canlı reaksiya verir və tam bir həyat yaşamaq istəyir. Ancaq mövcud vəziyyətin onu son dərəcə məyus etdiyini görür. Səmimi bir anlayış və təhlükəsizlik hissi lazımdır. İşləri düzəltməyə çalışarkən görülən uğursuzluqdan məyusdur.

Qısacası : emosional qarşılıqlı əlaqənin əldə edilməməsi.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Canlılıq zəifləyir və bu səbəbdən yeni həyəcan mənbələrini rədd edir. Öz acizliyini bilməsi ona narahatlıq və ümumi məyusluq gətirir. Bu vəziyyətdən çıxış yolu

tapmağa çalışır, ancaq davasız. Sevgi və əmin-amanlıq şəraitində canını qurtarmaq üçün sülh və əmin-amanlıq axtarır.

Canlılığın azalması yaşanır. Bu səbəbdən yeni həyəcan mənbələrinə qarşı dözümsüzlük hiss edir və ondan böyük bir enerji xərcləməsinə tələb edəcək fəaliyyətlərə cəlb etmək cəhdlərini qətiyyətlə rədd edir. Çarəsiz və eyni zamanda hiss edir - hadisələri nəzarətdə saxlaya bilməməsi şüurunun yaratdığı bir məyusluq. Bu ona narahatlıq, qıcıqlanma, qarışıqlığa səbəb olur. Baxışlarını müdafiə edərək mövcud problemlərdən uzaqlaşmağa çalışır. Ümumi bir köməksizlik vəziyyəti bu cəhdləri çox vaxt uğursuz edir. Tənqidə ağırlı reaksiya verir, toxunur.

10) **Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Hüseynov İsa:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Sevgiyə və dostluğa əsaslanan əlaqələrin daha yaxşı bir həyat və məmnunluq gətirəcəyinə ümid edirəm. Kənardan təsdiq tələb olunduğunu hiss edərək, digər insanlara kömək etməyə hazırdır. Köməkinin qarşılığında isti və anlayışlı olacağını gözləyir. Məhsuldar və maraqlı olacağına ümid etdiyi yeni fikir və imkanlara açıqdır.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Təbiətə avtoritar və ya həqiqi gücünə alışmış. Yaranan çətinliklər üzündən daha da irəliləmənin problemləli hala gəldiyini düşünür. Müqavimətə baxmayaraq necə tab gətirəcəyini bilir.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Egosentrikdir və bu səbəbdən tez inciyir. Cinsi fəaliyyətdən məmnun ola bilər, ancaq emosional təmkin göstərməyə meyllidir.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : xarici stimullara qarşı həssaslıq.  
Psixoloji şərh : Boşluq hissini dəf etmək və onu başqalarından ayıran boşluğu aradan qaldırmaq istəyir. Həyatı bütün təzahürlərində yaşamaq, bütün imkanlarını araşdırmaq və dolğun bir həyat sürmək. Buna görə də, ona qoyulan hər hansı bir məhdudiyyətdən qəzəblənir. Maneələrdən qurtulmaq və sərbəst hərəkət etmək istəyir.  
Bir sözlə : müstəqillik gözləyirik.

## **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Tək qalmağı üstün tutaraq fikir ayrılıqlarının və mübahisəli məsələlərin aydınlaşdırılmasına dərindən getmək istəmir.

Onun irəliləməsinin qarşısını aldığına inanır. Yolundakı maneələrin aradan qaldırılmasına kömək edəcək bir həll yolu axtarır.

Lyuser testinin nəticələri:

Cədvəl № 11

Yükdən sonra

Şirinli Ürfan	2								8 5 2 6 1 4 7 3
Ravan Kasumov									7 2 3 6 8 5 4 1
Behbudov Çıraq									3 8 7 1 2 4 6 5
Gülmalye v Allahpayı									4 7 8 1 2 6 5 3
Mahmudo v Mirsamir									2 1 7 8 3 6 4 5
Səfərov Səfər									8 7 1 2 3 6 5 4
Əhmədli Emil									8 2 4 6 5 7 1 3
Məmməd ov Oruc									7 8 6 2 1 5 3 4
İsmayılza də Laçın									3 2 5 7 8 1 4 6
Hüseynov İsa									6 3 7 8 1 5 2 4

**3.4.3 Müxtəlif idmançılarda yarışdan sonrakı dövrdə Lyuser testi vasitəsi ilə psixoemosional statusun yazılı qiymətləndirilməsi.**

İlk idmançı üçün yarışdan sonra alınan nəticələrdən demək olar ki, idmançı Şirinli Ürfan:

### **1)İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Şüur, həssaslıq və qarşılıqlı cazibə daşıyan ideal münasibətlər düşüncələri ilə məşğul olur. Xəyallarının hər kəsə məlum olacağını düşünəndə utanç və qorxu hiss edir. Bu səbəbdən hədəfinə çatmaq üçün diqqətlə ilkin kəşfiyyat taktikasından istifadə edir. Özünü güclü öhdəliklərlə bağlamamağa çalışır və niyyətlərini gizlədir.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Etibarlı və rahat gələcək üçün heç bir problemin olmayacağı və onun üçün tanınma və hörmətin təmin ediləcəyi möhkəm bir təməl yaratmağa çalışır.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Emosional tələblərində davamlıdır və bir tərəfdaş seçərkən çox seçkindir. Emosional müstəqilliyi qorumaq istəkləri və bu, hisslərin əsl dərinliyini yaşamağına mane olur.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : məyusluq və sıx bir hücum gözləməsindən qaynaqlanan stres. Psixoloji şərh : yerinə yetirilməyən ümidlər qeyri-müəyyənliyə və baş verənlərə sıx diqqət yetirməyə səbəb oldu. Fəaliyyət sərbəstliyində israr edir və özü üzərində qurduğu şeydən başqa hər hansı bir nəzarəti rədd edir. Əlindəki şeydən heç olmasa bir şey vermək istəmir. Mümkün məğlubiyətlərə və ya mövqə və prestij itkisinə qarşı etibarlı zəmanət tələb edir. Gələcəkdə işlərin yaxşılaşacağına dair şübhələr və bu şübhə onu iddialarını şişirtməyə və ağlabatan güzəştlərdən imtina etməyə yönəldir. Qısacası : əziyyətlə özünə yapışır və başqalarını gərgin şəkildə izləyir.

Fizioloji şərh : əlverişsiz bir mühit səbəbindən pozğunluqların yaratdığı stres. Psixoloji şərh : xoşagəlməz bir vəziyyətdə olduğunu və vəziyyətdən çıxma bilmədiyini hiss edir. Hədəflərinə çata biləcəyinə şübhə etdiyi üçün qəzəbli və qəzəbli. Sınır böhranının astanasına gətirildi. Bağlı hiss etməmək və öz qərarlarını verməkdə özünü sərbəst hiss etməmək üçün problemlərdən uzaqlaşmaq istəyir. Bir sözlə : müstəqillik qazanmaq planlarının çöküşü.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Canlılığın tükənməsi onu yeni bir həyəcan mənbəyinə və ya güclü bir işə cəlb etmək cəhdlərinə qarşı dözümsüz edir. Öz acizliyinin dərk edilməsi onu qıcıq və məyusluğa qərq edir. Daha birbaşa iştirakdan imtina edərək bu vəziyyətdən çıxmaq istəyir. Hərəkətlərini minimuma endirir, ancaq gizli manevrlərlə yol tapmağa çalışır.

Canlılığın azalması yaşanır. Bu səbəbdən özünü yeni enerji xərcləri tələb edəcək fəaliyyətlərə cəlb etmək cəhdlərini rədd edir. Eyni zamanda çarəsizlik hissi ümumi məyusluğun səbəbidir. Hər şeyin onun istəklərinə uyğun olaraq demək olar ki, tamamilə baş verdiyi illüziya dünyasına qaçmağa çalışır.

**2)Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Ravan Kasumov:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Bütün məhdudiyyətlərə və əks qüvvələrə qarşı çıxır. Bunun müstəqilliyini və müstəqilliyini sübut edəcəyinə inanıb inadla onun nöqtəyi-nəzərinə sadiqdir.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Həddindən artıq səy göstərmək və həddindən artıq gərginlik göstərmək istəmir (cinsi fəaliyyət istisna olmaqla). Əlavə nailiyyətlərin ondan bacara biləcəyindən və ya həyata keçirmək istədiyindən daha çox səy tələb edəcəyini hiss edir. Möhtəşəm, iddialı planların faydalarındansa, ağlabatan rahatlığı və təhlükəsizliyi üstün tutur.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Egosentrik və bu səbəbdən tez inciyir.

Ümidlərinin və fikirlərinin real olduğunu, ancaq mənəvi dəstəyə və təşviqə ehtiyacı olduğunu israr edir. Egosentrik və bu səbəbdən tez inciyir.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji Şərh : Stres və narahatlıq duyğusal məyusluqdan qaynaqlanır.  
Psixoloji şərh : Duyğusal münasibətlər yaxşı getmir, məyusluq və depressiyaya səbəb olur. Bir tərəfdən özünü ağır bağlarından azad etmək istəyir. Digər tərəfdən, hər şeyi itirmək və yalnız yeni məyusluqlar almaq istəmir. Bu ziddiyyətli duyğular, onları tamamilə boğmaq və təkəbbürlü və zorakı davranış pərdəsi altında gizlətmək istədiyi dərəcədə artır.

Bir sözlə : emosional məyusluqdan qaynaqlanan stres.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Vəziyyətlərin yaratdığı narahatlıq və qarşılanmayan emosional ehtiyaclar stres yaratdı. Mövcud problemlərdən uzaq durmağa çalışır, problemlərə məhəl qoymur və narazılığını gizlədir. Uğursuzluqlarını və narahatlıqlarını tək bir gülüşçinin qürurlu pozası ilə örtür.

Mövcud şərtlərə görə həyəcan yaşayırıq. Bu narahatlıq və qarşılanmayan emosional ehtiyaclar ciddi stresə səbəb oldu. Mövcud vəziyyətdə digər insanları günahlandırır, meydan oxumaq və qınama pozası verir.

**3)Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Behbudov Çıraq:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Ona qarşı ədalətsiz davrandığını hiss edir və performansına görə qiymətləndirilmir. Ümidləri ilə aldadıldı. Təhqiramiz hesab etdiyi mövcud şərtlərdən narazıdır və bu səbəbdən onlara qarşı bir qiyam qaldırır.

Yolunda duran hər şeyi atmaq, impulsları izləmək və qalın maraqlı hadisələrə qərq olmaq istəyir. Beləliklə, münaqişə vəziyyətlərinin şiddətini azaltmağa ümid edir. Yenə də impulsiv davranışı onu riskə atmağa məcbur edir.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Sülh və sakitliyə ehtiyac var. Xüsusi diqqət və qeyd-şərtsiz sevgi tələb edə biləcəyi yaxın və sadıq bir tərəfdaş axtarır. Bu tələblər yerinə yetirilmədiyi təqdirdə özünə çəkilə bilər.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Problemlərlə qarşılaşdığını hiss edir. Bununla birlikdə hədəflərinə çatmaq üçün səy göstərməyə davam edir və rahatlıq və uyğunluq göstərərək çətinliklərini aşmağa çalışır.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : müstəqillik və başqalarının fikirlərinə laqeydliyin xarici nümayişi altında həyəcan və narahatlığı gizlətməyə çalışmaqdan qaynaqlanan stres. Psixoloji şərh: mövcud vəziyyət əlverişsizdir. Yalnızlıq və özünə inamsızlıq hiss edir, çünki ehtiyacları onun qədər yüksək olan digər insanlarla əlaqə qurmaq və kütlədən seçilmək ehtiyacından məmnun deyil. Zülmkar bir tənhalıq hissi onun bu ehtiyacını şişirtməsinə səbəb olur və onu müstəqillik istəyi ilə zidd olan tükənməz bir istəyə çevirir. Təbiətinin bənzərsizliyini başqalarına göstərmək istədiyi üçün özündə olan digər insanlara olan ehtiyacı yatırmağa çalışır. Eyni zamanda, uğursuzluğunu hiss etdiyi qorxusunu gizlətmək istəyir. Bunun üçün müstəqilliyini və insanların fikirlərinə laqeydliyini nümayiş etdirir, onu tənqid edənlərə hörmətsiz ifadələr

səsləndirir.



Qısacası : xəyal qırıqlığını digər insanların fikirlərinə biganəlik təqlidi ilə gizlətmək.

Fizioloji şərh : sabitliyi təmin edə bilməməsi səbəbindən yaranan stres. Psixoloji şərh : həssas, incəlik təzahürlərinə cavab verir. Mistik birlik və erotik harmoniya üçün çalışır. Bu istək uyğun bir ortağının olmaması və ya əlverişsiz şərtlər səbəbiylə təmin edilməmiş qalır. Duyğularına aldanmaqdan qorxduğu üçün emosional münasibətlərinin inkişafını ciddi şəkildə izləyir. Xüsusilə sənət və bədii yaradıcılıq məsələlərində məlumatlı mühakimələrini ifadə etməsinə kömək edən seçici bir estetik zövqə sahibdir. İntellektual və bədii inkişafında ona kömək edə bilənlərlə əlaqə qurmağa çalışır.

Bir sözlə : dərin bədii zövq.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Tez-tez səhv başa düşüldüyünü və istismar edildiyini kəşf etdiyi üçün özünü həddindən artıq həssaslıqdan qorumaq istəyir. Nəticə olaraq, kritik və ehtiyatlı bir mövqe tutur və yalnız səmimiyyətindən əmin olduqda digər insanlarla ticarətdə iştirak etmək istəyi göstərir.

Sərbəst hərəkət etmək istəyir və onu saxlayacaq heç bir şey istəmir. Ancaq bu istəklər dünyanı həddindən artıq rəşional bir şəkildə təqdim etmək və hərəkətlərini həddindən artıq tənziqləmək ehtiyacı ilə məhdudlaşır.

**4)Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Gülmalıyev Allahpayı:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin dikte etdiyi davranış**

Problemlərindən və çətinliklərindən uzaqlaşmağa, sərt və düşünölməmiş qərarlar qəbul etməyə və ya fəaliyyət istiqamətini kəskin şəkildə dəyişdirməyə çalışır.

Mövqeyinin ümidsizliyini hiss edir. Hər şeyə qətiyyətlə müqavimət göstərir. xoşagəlməz hesab edir. Özünü qıcıqlandıracaq və ya depressiyaya sala biləcək hər şeydən qorumağa çalışır.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Nisbətən hərəkətsizdir və hərəkətsiz bir vəziyyətdədir, bu və ya digər növ ziddiyyətlər ürək rahatlığına mane olur. Qarşılıqlı sevgi və anlayış fikirlərinə uyğun bir əlaqə qura bilməz.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Mövcud problemlərin və çətinliklərin çox şey əldə etməsinə imkan vermədiyini hiss edir, ancaq şərtlərdən maksimum dərəcədə faydalanmağa çalışmalı olduğumuza inanır. Cinsi fəaliyyətdən məmnunluq ala bilər.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji Təfsir : Stresə inam və anlayış qazana bilməmək səbəb olur. Sınır enerjisinin güclü xərclənməsi. Ola bilsin ürək-damar xəstəliyi. Psixoloji şərh : xarici stimullara canlı reaksiya verir və tam bir həyat yaşamaq istəyir. Ancaq mövcud vəziyyətin onu son dərəcə məyus etdiyini görür. Səmimi bir anlayış və təhlükəsizlik hissi lazımdır. İşləri düzəltməyə çalışarkən görünməyən uğursuzluqdan məyusdur. Bir sözlə : emosional uyğunlaşmağı bacarmamaq.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Canlılığın azalması yaşanır. Baş verənlərin gözlənilməz olmasından əsəbiləşir. Onu daha çox enerji tələb edəcək fəaliyyətlərə cəlb etmək cəhdlərinə müqavimət göstərir. Ona elə gəlir ki, həyatı təhlükə altındadır. Yaranmış vəziyyətdən çıxış yolu tapa bilmədiyini hiss edir. Onu bu vəziyyətdən çıxarmaq üçün doğru həll üçün ümitsiz.

Canlılığın azalması yaşanır. Bu səbəbdən, yeni bir həyəcan mənbəyini rədd edir və ondan yeni enerji xərcləri tələb edəcək fəaliyyətlərə cəlb etmək cəhdlərini rədd edir. Gücsüzlük hissi ona narahatlıq və ümumi məyusluq gətirir. Zülmün qurbanı olduğuna inanır. Hirs, qəzəb və itaətsizliklə, istədiyi kimi etməsinə icazə verilməsini tələb edir.

**5)Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Mahmudov Mirsamir:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Təcili istirahət, dinclik və sevgili anlayış ehtiyacını yaşamaq. Nəticədə laqeyd və əsəbi və əsəbi hiss edir. Tələbləri yerinə yetirilənə qədər mövqeyini dözülməz hesab edir.

Başqalarında xoş təəssürat yaratmaq və hamı tərəfindən tanınmaq istəyir. Təqdir və bəyənilmək istəyir. Asanlıqla həssasdır və diqqət çəkməsə və ona lazımı diqqət göstərməsə narahatdır.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Məyus. Uzun zülmkar vəziyyətlərdən qurtulma zərurəti qərar verməyi vacib edir.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Narahat və xoşagəlməz bir vəziyyətdə qaldığını hiss edir. Bundan çıxış yolu axtarır. Cinsi fəaliyyətdən məmnunluq ala bilər.

Yoldaşı üçün tələblərə çox həssasdır və cinsi həyatında çətin bir mükəmməllik axtarır.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : məyusluq digər insanlara qarşı şübhələrin artmasına, onlardan uzaqlaşmağa səbəb oldu.

Psixoloji şərh : hava qalasının xarabalıqları arasında qalacağından qorxaraq təbii coşğunu və təxəyyülünü boğur. Aldadıldığını və alçaldıldığını düşünür. Başqa insanlardan uzaq durmağa çalışır. İnsanların ona qarşı xoş münasibətlərində nə qədər səmimi olduqlarını öyrənməyə davamlı çalışır. Bu yüksək sayıqlıq asanlıqla şübhə və inamsızlığa çevrilir.

Qısaca : "süddə yandırıldı, suyun üstündə əsdi". Başqa insanlara inamsızlığına səbəb olan məyusluq.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Özünü həddindən artıq həssaslığının nəticələrindən qorumaq istəyir. Tez-tez özünü səhv başa düşdüyünü və bəzi insanlar tərəfindən öz xeyirlərinə istifadə etdiyini görür. Bütün tərəfdaşların maraqlarını dəqiq bir şəkildə başa düşmək və hörmətə əsaslanaraq sakit, yaxın münasibətlər qurmağa çalışır.

Mövqeyini gücləndirmək və özünə hörmətini artırmaq üçün hər şeyi edir. Nailiyyətlərini səylə izləyir, onları digər insanların uğurları ilə müqayisə edir, onları tənqidi və obyektiv qiymətləndirir. Hər şeyin aydın, aydın və səhv şərh olunmamasını istəyir.

**6)Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Səfərov Səfər:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Ona qarşı ədalətsiz davrandığını hiss edir və performansına görə qiymətləndirilmir. Ümidləri ilə aldadıldı. Təhqiramiz hesab etdiyi mövcud şərtlərdən narazıdır və bu səbəbdən onlara qarşı bir qiyam qaldırır.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Təmkinli və metodik fəaliyyət göstərir. Tanındıqlarını və bəyəndiklərini ifadə edənlərdən səmimi bir anlayışa ehtiyac var.

## **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Narahat və xoşagəlməz bir vəziyyətdə qaldığını hiss edir. Bundan çıxış yolu axtarır. Cinsi fəaliyyətdən məmnunluq ala bilər.

## **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : məyusluq digər insanlara qarşı şübhələrin artmasına, onlardan uzaqlaşmağa səbəb oldu.

Psixoloji şərh : hava qalasının xarabalıqları arasında qalacağından qorxaraq təbii coşğunu və təxəyyülünü boğur. Aldadıldığını və alçaldıldığını düşünür. Başqa insanlardan uzaq durmağa çalışır. İnsanların ona qarşı xoş münasibətlərində nə qədər səmimi olduqlarını öyrənməyə davamlı çalışır. Bu yüksək sayıqlıq asanlıqla şübhə və inamsızlığa çevrilir. Qısaca : "süddə yandırıldı, suyun üstündə əsdi". Başqa insanlara inamsızlığına səbəb olan məyusluq.

## **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Ümidlərinin uğursuzluğundan məyus oldu. Eyni zamanda, yeni hədəfləri təyin etmək cəhdlərinin yalnız yeni uğursuzluqlara səbəb olacağından qorxur. Bu hisslər ona ümumi narahatlıq verir. Problemlərindən uzaqlaşmağa çalışır; öhdəliklərdən imtina edir və təmkinlə və ehtiyatla özünü müdafiə edir. Tutqun, depressiyalı əhval-ruhiyyədə qalır.

Məyus. Yeni hədəflər qoymağın mənası olmadığından qorxur. Bu vəziyyət ona narahatlıq, boşluq hissi və özünə xor baxma səbəb oldu. Problemlərin mövcudluğunu

qəbul etməkdən imtina edir və bu onu qəsdən və meydan oxuyan hərəkətlərə sövq edir.

7) **Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Əhmədli Emil:

## **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Düşmən mühiti hiss edir. Münaqişə və mübahisələrdən tükəndi. Özünü qorumaq istəyir və niyyətlərini gizlədir, onları tənqiddən qorumağa çalışır. Beləliklə, planlarının həyata keçirilməsinə nail olmaq istədim. Planlarının həyata keçirilməsinə təhlükə yarada biləcək düşmən hərəkətlərdən çəkinmək üçün ehtiyatla hərəkət edir.

## **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Özünə güvənmir. Həyatın möhkəm təməllərini, "kökləri", sabitliyi, emosional təhlükəsizliyini, problemlərin daha az olacağı və yaşamağın daha asan olacağı bir mühiti axtarır.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Mövcud şərtlər onu tamamilə qane edən yaxın münasibət qurmağa imkan vermir.

Qandallı və duyğularını ifadə etməkdə məhduddur, güzəştə getməyə məcbur olduğunu hiss edir və bu, onun sabit emosional bağlılıq əldə etməsinə mane olur.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji təfsir : razı və fərqi münasibətlərin səbəb olduğu həyəcan yatırıldı. Bu, qıcıqlanmağa, qəzəblənməyə və cinsi nevrozlara səbəb ola bilər. Ürək-damar sisteminin vəziyyətindən şikayət etmək mümkündür. Psixoloji Şərh : İnsanlarla qənaətbəxş olmayan münasibətlərin yaratdığı ümumi bir xəstəlik. Yaxınlığı və hətta bir növ qarşılıqlı inamı bərpa edə bilməyəcəyini hiss edir və bu səbəbdən vəziyyəti üzücü hesab edir, ancaq səbirli olmağa çalışır. Tükənmiş və əsəb xəstəliyinin astanasındadır. Bir sözlə : çarəsizlik, qıcıqlanma, harmoniya.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Canlılığın tükənməsi onu yeni bir həyəcan mənbəyinə və ya güclü bir işə cəlb etmək cəhdlərinə qarşı dözümsüz edir. Öz acizliyinin dərk edilməsi onu qıcıq və məyusluğa qərq edir. Daha birbaşa iştirakdan imtina edərək bu vəziyyətdən çıxmaq istəyir. Hərəkətlərini minimuma endirir, ancaq gizli maneəvərlərlə yol tapmağa çalışır.

Canlılığın azalması yaşanır. Bu səbəbdən yeni həyəcan mənbələrinə qarşı dözümsüzlük hiss edir və ondan böyük bir enerji xərcləməsinə tələb edəcək fəaliyyətlərə cəlb etmək cəhdlərini qətiyyətlə rədd edir. Çarəsiz hiss edir və eyni zamanda - hadisələri nəzarətdə saxlaya bilməməsi şüurunun yaratdığı bir xəstəlikdir. Bu ona narahatlıq, qıcıqlanma, qarışıqlığa səbəb olur. Baxışlarını müdafiə edərək mövcud problemlərdən uzaqlaşmağa çalışır. Ümumi bir köməkçilik vəziyyəti bu cəhdləri çox vaxt uğursuz edir. Tənqidə ağırlı reaksiya verir, toxunur.

**8)Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Məmmədov Oruc:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Özünü yorma və gücünü tükəndirə biləcək hər şeydən qorumaq istəyir. Təhlükəsiz bir həyat tapmaq, fiziki xəstəliklərdən, maddi problemlərdən və narahatlıqlardan qurtarmaq istəyir.

Mövqeyinin ümitsizliyini hiss edir. Hər şeyə qətiyyətlə müqavimət göstərir. xoşagəlməz hesab edir. Özünü qıcıqlandıracaq və ya depressiyaya sala biləcək hər şeydən qorumağa çalışır.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Ona qoyulan tələbləri yerinə yetirməkdə çətinlik çəkir. Ondan çox səy tələb olunduğunu başa düşür və vəziyyətin yüngülləşdirilməsini istərdi.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

Egocentrikdir və buna görə də fərdi münasibətlərin inkişafına mane olan tez bir zamanda inciyir, onu bağlı olduğu şəxslərdən təcrid edir.

İstək və ehtiyaclarının səhv təfsir olunduğundan üzüldür. Etibar edəcəyi və ya kömək üçün müraciət edə biləcəyi bir insan olmadığına inanır. Egocentrik və bu səbəbdən tez inciyir.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji Şərh : Məyusluq stresi həyəcan və narahatlığa səbəb oldu. Psixoloji şərh : həqiqətən yaxşı bir təəssürat yaratmaq istəyir, ancaq bacara biləcəyinə şübhə edir. İddia etdiyi hər şeyə sahib olmaq haqqını hiss edir. Vəziyyətlər onun üçün əlverişsiz olduğundan məyus və çarəsiz hiss edir. Uğursuzluq ehtimalı belə onu əsəb pozğunluğuna səbəb olacaq qədər əsəbiləşdirə bilər. Özünü "qurban" hesab edir, aldadıb təhqir olunur. Bu mənlilik obrazını gerçəklik kimi qəbul edir və sabitliyə və sosial tanıma cəhdlərinin uğursuzluğunun başqalarının günahı olduğuna inandırmağa çalışır. Bir sözlə : qeyri-real özünə hörmət və özünü doğrultmaq.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Ümidlərinin uğursuzluğundan məyus oldu. Eyni zamanda, yeni hədəfləri təyin etmək cəhdlərinin yalnız yeni uğursuzluqlara səbəb olacağından qorxur. Bu hisslər ona ümumi narahatlıq verir. Problemlərindən uzaqlaşmağa çalışır; öhdəliklərdən imtina edir və təmkinlə və ehtiyatla özünü müdafiə edir. Tutqun, depressiyalı əhval-ruhiyyədə qalır.

Məyus. Yeni hədəflər qoymağın mənası olmadığından qorxur. Bu vəziyyət ona narahatlıq, boşluq hissi və özünə xor baxma səbəb oldu. Problemlərin mövcudluğunu qəbul etməkdən imtina edir və bu onu qəsdən və meydan oxuyan hərəkətlərə sövq edir.

**9)Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı İsmayılzadə Laçın:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Məqsədlərinə çatmaq üçün şiddətlə çalışır və hədəfdən yayındırılmasına imkan vermir. Qarşısında duran maneələri dəf etməyə və müvəffəqiyyət əldə edərək xüsusi bir tanınma və yüksək vəzifəyə nail olmağa hazırım.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Ehtiyaclar və davamlı olaraq yaxın münasibətlər, qarşılıqlı anlaşma və ya ən azından kimsə və ya bir şeylə tanış olmaq ehtiraslı arzusunu təmin etmək üçün bir yol tələb edir.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**

İnsanlarla münasibətlər nadir hallarda onun yüksək emosional ehtiyaclarına uyğun gəlir. Bu münasibətlərin əhəmiyyətini şişirtmə ehtiyacı çox vaxt məyusluğa səbəb olur. (Bu ehtiyac tez-tez valideynlərə həddindən artıq bağlılıqla ifadə olunur və bəzən onlarla kəskin qarşıdurmalara səbəb olur). Daim özünü cilovlayır və bu onun emosional təcridinə səbəb olur.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : emosional xəyal qırılığının yaratdığı stres və narahatlıq.  
Psixoloji şərh : Duygusal münasibətlər yaxşı getmir, məyusluq və depressiyaya səbəb olur. Bir tərəfdən özünü ağır bağlarından azad etmək istəyir. Digər tərəfdən, hər şeyi itirmək və yalnız yeni məyusluqlar almaq istəmir. Bu ziddiyyətli duyğular o dərəcədə artır ki, onları tamamilə boğmaq və təkəbbürlü və şiddətli davranış pərdəsi altında gizlətmək istəyir. Bir sözlə : emosional məyusluqdan qaynaqlanan stres.

Fizioloji şərh : müstəqillik və başqalarının fikirlərinə laqeydliyin xarici nümayişi altında narahatlıq və həyəcanı gizlətməyə çalışaraq ortaya çıxan stres.

Psixoloji şərh: mövcud vəziyyət əlverişsizdir. Tənhalıq və özünə inamsızlıq

hiss edir, çünki ehtiyacları onun qədər yüksək olan digər insanlarla əlaqə qurmaq və kütlədən seçilmək ehtiyacından məmnun deyil. Zülmkar bir tənhalıq hissi onun bu ehtiyacını şişirtməsinə səbəb olur və onu müstəqillik istəyi ilə zidd olan tükənməz bir istəyə çevirir. Təbiətinin bənzərsizliyini başqalarına göstərmək istədiyi üçün özündə olan digər insanlara olan ehtiyacı yatırmağa çalışır. Eyni zamanda, uğursuzluğunu hiss etdiyi qorxusunu gizlətmək istəyir. Bunun üçün müstəqilliyini və insanların fikirlərinə laqeydliyini nümayiş etdirir, onu tənqid edənlərə hörmətsiz ifadələr səsləndirir.

Bir sözlə : xəyal qırıqlığını digər insanların fikirlərinə biganəlik təqlidi ilə gizlətmək.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Görkəmli bir insan kimi qiymətləndirilməsini və hörmət edilməsini istəyir. Buna özünə hörmət və yüksək şəxsi əhəmiyyət hissi üçün lazımdır. Vasitəliyin bütün təzahürlərini rədd edir və özü üçün yüksək hədəflər qoyur.

Aktiv olmaqdan zövq alır və şəxsi üstünlüklərinə görə hörmət və tanınmağı istəyir.

**10)Alınan nəticələrdən** demək olar ki, idmançı Hüseynov İsa:

### **İstədiyiniz hədəflər və ya istədiyiniz hədəflərin diktə etdiyi davranış**

Həyatda əldən verdiyi hər şeyi geri qaytarmaq istəyir. Bunu etmək üçün həddindən artıq aktivdir və xüsusi səy göstərir. Bunu ona mane olan hər şeyə qalib gəlməyin bir yolu olaraq görür.

Yenilənməz, həssas cazibə yaşayır.

### **Mövcud vəziyyət və ya mövcud vəziyyətə uyğun davranış**

Məyus. Uzun zülmkar vəziyyətlərdən qurtulma zərurəti qərar verməyi vacib edir.

### **Mövcud vəziyyətə mane olan və ya uyğun olmayan davranış xüsusiyyətləri**



Eqosentrikdir və buna görə də fərdi münasibətlərin inkişafına mane olan tez bir zamanda inciyir, onu bağlı olduğu şəxslərdən təcrid edir.

Həyatdakı faydalarından öz payını almadığını və güvənə biləcəyi və ya anlaya biləcəyi adamların olmadığını hiss edir. Onu bürüyən duyğular və eqosentrizm, insanlardan tez inciməsinə səbəb olur. Eyni zamanda, şəraitdən maksimum dərəcədə faydalanmağa çalışmalı olduğumuza inanır.

### **Rədd edilmiş və ya yatırılan davranışlar və ya narahatlıq mənbələri**

Fizioloji şərh : kəskin xəyal qırılığının və bunun ardından ümid və ehtiyac arasındakı qarşıdurmanın yaratdığı stres və narahatlıq.  
Psixoloji Şərh : Məyusluq və reallaşmayan ümidlər narahatlıq naməlumluğu mühiti yaratdı. Gələcəkdə işlərin yaxşılaşacağına şübhə edir və bu səbəbdən lazımi qərarları təxirə salır. Ümid və zərurət arasındakı ziddiyyət ciddi təzyiqlər yaradır. Vəziyyəti aydın şəkildə təhlil etmək əvəzinə kiçik məsələlərə qarışır və əsas məsələlərin həllindən yayınır.  
Qısacası : qarışıqlıq və tərəddüd.

### **Mövcud problem və ya streslə əlaqəli davranış**

Ümidlərinin doğrulduğundan məyus oldular və yeni hədəflər qoymağın yalnız yeni məğlubiyyətlərə səbəb olacağından qorxurlar. Yaxın yaxınlıq və qarşılıqlı anlaşmaya əsaslanan digər insanlarla əlaqə qurmaq istəyir. İnkişafı üçün yer tapmaq istəyir. Bununla birlikdə, digər insanlarla münasibətlərinin boş olduğunu və inkişaf yolunda maneələrin olduğunu hiss edir. Bu vəziyyətdə, hədəflərinə nəyin bahasına olursa olsun çatmaq üçün səy göstərən bir enerji inkişaf etdirir.

Məyus. Yeni hədəflər qoymağın mənası olmadığından qorxur. Üzüldü, çünki qarşılıqlı anlaşma və ya sosial qəbul əsasında yaxın bir əlaqəsi yoxdur. Bu problemlərdən və narahatlıqlardan uzaqlaşmağa və rahatlayaraq məmnuniyyət hiss edə biləcəyi sabit və təhlükəsiz bir mühit tapmağa çalışır.

## Nəticə

Rufye testinə əsasən aparılan tədqiqatların nəticələri: Rufye indeksinin qiyməti fiziki işdən əvvəl 1-5 s.v. göstərici ilə futbolçuların yarısından çoxunda qan-damar sisteminin funksional vəziyyətinin yüksək səviyyədə olduğu göstərilmişdir. Funksional vəziyyətin yüksək səviyyədə olmasına qalıq artımına görə nəbzin bərpa olma göstəriciləri də dəlalət edirdi. Bərpanın birinci dəqiqəsində uyğunlaşma göstəricisi kimi nəbz artımı yalnız bir tələbədə yüksək idi, bu da qan-damar sisteminin vəziyyətinin yüksək səviyyəyə uyğun olduğunu göstərirdi, digər test iştirakçılarında isə ÜVSS-ə nisbətən bərpanın birinci dəqiqə sində nəbz artımı orta idi, bu da sistemin imkanlarını müvafiq olaraq yüksək səviyyədən aşağı və orta səviyyədə olduğunu göstərirdi. Bu tələbələrdə ÜVSS orta hesabla 62 v. / dəq idi. Tələbələrin 20% -də qan-damar sisteminin vəziyyəti yüksək səviyyədən aşağı kimi qiymətləndirilmişdir. Onlarda Rufye indeksi 16+ ş.v. arasında idi. 9 test iştirakçısında adaptasiya indeksləri analoji səviyyəyə uyğun gəlirdi. Bununla bərabər, 6 tələbədə bərpa göstəricisinin qalıq artımı normal olduğu halda nəbzin bərpa səviyyəsi yüksək olduğu müəyyən olunmuşdur. Bu test iştirakçılarında orta hesabla ÜVSS 69 v/dəq idi.

Tədqiq olunan tələbələrin yarısında, Rufye indeksini qiymətləri 5.2-9.9 ş.v. arasında olduğu hald hemodinamik sistem orta səviyyəyə uyğun gəlirdi. Bu tələbələrin orqanizminin funksional vəziyyətinin integrativ göstəricisi orta

səviyyəyə uyğun olsa da, uyğunlaşma və bərpa göstəri cilərində yüksək və yüksəkdən aşağı səviyyələr üstünlük təşkil edirdi və yalnız 2 tələbədə bərpanın birinci dəqiqəsində nəbz artımının qiymətləri və ikinci dəqiqəsində qalıq artım orqanizmin funksional vəziyyətinin aşağı səviyyəyə uyğun olmasına dəlalət edirdi. Onlar da nəbz vurğularının sayı orta hesabla 83v./dəq idi. Digər test iştirakçılarında Rufye indeksinin qiyməti 10.8-14.0 ş.v. olduqda qan dövranı sisteminin funksional vəziyyəti orta səviyyədə aşağı idi. Qeyd olunmalıdır ki, yükləməni yerinə yetirdikdən sonra, onların yarısında bərpanın 1-ci və 2-ci dəqiqələrində ÜVSS-ə nisbətən nəbz vurğularının sayı orqanizmin qan-damar sisteminin yüksək səviyyədən aşağı olduğuna dəlalət edirdi.

Aparılan tədqiqatlara əsasən Rufye indeksinin, uyğunlaşma və bərpa göstəricilərinin müxtəlif qiymətləri əldə edilmişdir, bunlar da ümumilikdə orqanizmin qan-damar sisteminin vəziyyətini xarakterizə edir. Alınan nəticələr testləşdirilən futbolçuları 4 qrupa bölməyə imkan verdi. Birinci qrupa qan-damar sistemləri yüksək səviyyədə olan futbolçular daxil idi. Bu sistemin yüksək səviyyədə olduğunu ÜVSS də sübut edirdi. Bu qrupa daxil olan futbolçular nəbzi yüklənmədən sonra tez bir zamanda bərpa olunurdu, lakin qan-damar sisteminin cavab reaksiyası uyğunlaşma dövründə bir qədər geridə qalırdı. İkinci qrupa qan-damar sisteminin vəziyyəti yüksək səviyyədə aşağı olan futbolçular daxil idi. Lakin, bu qrupa daxil olan idmançıların bərpa göstəriciləri qan-damar sisteminin daha yüksək imkana malik olduğuna dəlalət edirdi. Bu qrupa daxil olan idmançıların ÜVSS-i 1-ci qrupun ÜVSS-dən daha yüksək idi. Qiymətləndirmə cədvəlinə əsasən test işi rakçılarının yarısından çoxu 3-cü qrupa daxil olmuşdur. Onların qan-damar sisteminin qabiliyyəti orta səviyyəyə uyğun gəlirdi. Bu qrupdakı tələbələrin ÜVSS-i əvvəlki qrup tələbələrin ÜVSS-dən daha yüksək idi.

Lyuser testinə əsasən aparılan tədqiqatların nəticələri:Yarışdan əvvəl aparılan testlərin nəticələrinə əsasən futbolçular yarışa tam psixoloji və emosional hazır vəziyyətdə gəlirlər,heçbir psixoloji gərginlik yoxdur.Onlar yarışa tam hazır,ruh yüksəkliyi ilə başlayırlar.

Yarış zamanı bu şərait onlarda yüksək stress halı yaradır:rəqiblə mübahisə,münaqişə,rəqabət,oyunlarından razı qalmamaq hissi,istədiyi oyunu göstərə bilməməyin yaratdığı mənfi emosiya göstəricilərə nəzərən orta qiymətləndirilir.2 nəfər idmançıda stress halı yüksək təzahür edir.Buda ona görədir ki,onların ilk yarışdır və yaranmış abu-hava və fiziki gərginlik idmançılarda stress və həyəcan kimi təzahür edib.

**Yekun nəticələr.** Beləliklə, Rufye testi, Lyuser testi kimi bir sıra funksional testlərin köməyi ilə futbolçuların funksional göstəriciləri qiymətləndirilmişdir. Rufye testinə görə, test olunan futbolçuların yarısında qan-damar sisteminin funksional vəziyyətinin orta səviyyədə olması aşkar edilmişdir. Futbolçuların digər yarısında yüksək, yüksəkdən aşağı və orta səviyyələr aşkar olunmuşdur. Rufye testinə cavab olaraq orqanizmin qan-damar sisteminin funksional vəziyyətinin xarakterizə edən göstəricilər də orta səviyyədən yüksək səviyyəyə qədər olmuşdur. Orta hesabla, tədqiq olunan futbolçuların hamısı üçün yüklənmə yerinə yetirmə şəraitində aerob funksional iş qabiliyyətinin orta səviyyədə olduğuna dəlalət edirdi. Lyuserin psixosomasiyal testinə cavab olaraq orqanizmi idarə edən beynin psixoloji və emosional vəziyyəti, geniş imkanları müəyyən olunmuşdur. Burada psixosomasiyal göstəricilər yüksəkdən başlayaraq orta səviyyədən aşağıya qədər dəyişirdi, bunun da kifayət qədər yüksək faizi orta səviyyəyə aid idi. Alınan dəlillərin təhlili nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, idmançılara müxtəlif məşq dövrlərində fiziki hazırlıq qədər psixoloji və emosional hazırlıq və məşğələlər mütləqdir. Qeyd etmək lazımdır ki, idmançıların idman dərəcəsi ilə funksional iş qabiliyyətlərinin səviyyəsi arasında birbaşa əlaqəni aşkar etmək həmişə mümkün deyildir. Belə ki, yüksək idman dərəcəsinə malik olan idmançılarda qan-damar sisteminin müvafiq olaraq yüksək səviyyəli funksional iş qabiliyyəti, eyni zamanda aşağı idman dərəcəsinə malik olan idmançılarda da yüksək iş qabiliyyəti müşahidə olunurdu.



### Ədəbiyyat Siyahısı

1. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. "Futbol". Darslik. Bakı; AzDBTİA 2012, 423 s.
2. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. "Futbolun taktikası". AzDBTİA, Bakı, 2009.125 s.
3. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. AZDBTİA.UGİM-də təlim-məşq prosesinin təşkili və keçirilməsi proqramı Bakı, 2002.102 s.
4. Bağırov R.K., Ağalarov Y.T., Feyzullayev A.F. və s. «Futbolun inkişaf tarixi» (tədris vəsaiti). Bakı, 2000. 156 s.
5. Bağırova R.M. Hərəkəti keyfiyyətlərin fizioloji səciyyəsi. B, Mütərcim, 2010. 6.  
Bahramov T. «<Futbol» maarif nəşriyyatı. Bakı, 1968, 315 s.
7. Bəhrəmov T. Kənddə futbol Azərbaycan Dövlət Nəşriyyatı. Bakı, 1965.356 s.
8. İbrahimli A.M, Ağalarov Y.T. "Futbolun texnikası". AzDBTİA, Bakı, 2008. 100 s.
9. Qarayev G.Q. "Futbol təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi". Dərs vəsaiti.  
"Müəllim" nəşriyyatı. Bakı, 2005. 468 s.
10. Qarayev G.Q. "Məşqçi lider". Dərs vəsaiti. "Soker" nəşriyyatı. Bakı, 2012.453 s.
11. Qarayev G.Q. "Surat-güc keyfiyyətinə görə 16-17 yaşlı gənc futbolçuların idman məşqinin vasitə və metodlarının fərdilləşdirilməsi". Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi Xəbərləri". Bakı, 2010. 7 s.
12. Qarayev G.Q., dos. İbrahimli A.M., dos. Əliyev İ.S. "Müasir futbolda ədalətli oyun prinsipləri və rəqabətli idman mübarizəsinin tədqiqi". "Olimpiya idmanın fizikası, kimyası və fəlsəfəsi". Beynəlxalq elmi konfransının materialları. Bakı, 2014. 4 s.

13. Ümumtəhsil məktəblərinin 5- 11-ci siniflərində fiziki tərbiyə müəllimlər üçün vəsait. "Müəllim" nəşriyyatı. Bakı, 2012. 132 s.
14. Yılmaz A., Yukçetürk Antreman. Programı. Prinsipləri, planı. Ankara, 1993. 335 s.
15. Подготовка футболистов высших разрядов. М., ФиС, Арестоп Ю.М. 1986, 324 с.
16. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1980. 18 с.
17. Алабин В.Г. др. Комплексный контроль в спорте. //Теория и практика физической культуры, 1995, № 3. 25 с.
18. Алёшков И., Джанузаков К. Индивидуальная подготовка-проблема № 1. Футбол-хоккей, 1984, № 32. 12 с.
19. Амалин М.Е., Шилов О.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх. //Теория и практика физической культуры, 1980, № 9. 17 с.
20. Амер М.М. Исследование эффективности индивидуальных защитных действий баскетболистов. //Совершенствование методов и средств физического воспитания и спортивной тренировки. - Л.:ГДОИФК, 1978. 21 с.
21. Андреев С.Н., Герлицин в.л. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов. //Теория и практика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1986, № 4. 28 с.
22. Андреев С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивных резервов по футболу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.-Омск, 1988. 13 с. 23. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1988. 254 с. 24. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М., 1980. 186 с.
23. Акрамов, Р.А. Исследование методов отбора перспективных юных футболистов. канд. пед. наук / Р.А.Акрамов. – М., 1977.
24. Физиологические аспекты футбола / В. М. Алексеев, Алексеев, В. М. – М.ГЦОЛИФК, 1986.
25. Средства и методы повышения физической подготовленности и функциональных возможностей юных футболистов в условиях жаркого климата: канд. пед. наук / Э. С. Алибаев. – М., 1985.

26. Комплектование игровых линий в детско-юношеских футбольных командах на основе комплексной оценки подготовленности спортсменов. канд. пед. наук / Р. Аль Овайдат. – Волгоград, 1999.
27. Особенности возраст-ного развития психомоторных функций у юных футболистов / Р. Аль Овайдат- 1997
28. Влияние физической нагрузки на точность двигательных действий футболистов канд. пед. наук / Абдул Сахиб Аль Джамшир. – М.,1987.
29. Морфофункциональные особенности футболистов / Е. Антипов// Теория и практика футбола. – 1999.
30. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. – М., 1980.
31. Формирование у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности. пед. наук / Р. А. Ахмед. – М., 1985.
32. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов. канд. пед. наук / Б.Ф.Бойченко. – Киев, 1985.
33. Изменение физической работоспособности у футболистов разных амплуа при коротких межигровых интервалах / В. В. Варюшин // Теория и практика физической культуры. – 1993.
34. Совершенствование основ технико-тактического мастерства футболистов / А.П.Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2003.
35. Совершенствование методов контроля технического мастерства юных футболистов / А.П.Герасименко, 15.А.Ф.Рогачев, В.Д. Князев // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов: сб. науч. статей. – Волгоград, 1988.
36. The physiology of soccer / J. Bangsbo. – Copenhagen: NO Storm,
37. Sports Med. Phys. Fitness. Casajus.J. –2001. – 41.–P.463-469.