

## İDMANÇININ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞINDA DIQQƏTİN ROLU

S.A. Quliyeva

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[samaya.guliyeva@sport.edu.az](mailto:samaya.guliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2942-0944](https://orcid.org/0000-0002-2942-0944)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Tədqiqat işində idmançının psixoloji hazırlığında və nailiyyətinin yüksəldilməsində diqqətin rolu nəzəri və praktiki cəhətdən əsaslandırılır. İdmançının fiziki hazırlığı ilə yanaşı onun psixoloji hazırlığı da zəruri hesab edilir. Diqqət mahiyyətcə psixofizioloji proses hesab edildiyindən, digər psixoloji proseslərin də gedişini müəyyənləşdirmək imkanı nöqtəyi-nəzərindən idmançının hazırlığı prosesində əsas amil kimi götürülməsi tədqiqat işinin mahiyyətini müəyyənləşdirir. Tədqiqat işi idmançılarda diqqətin pozulmasının qarşısının alınmasında tətbiq edilən effektiv metodların təklifi və onların praktiki tətbiqinə dair nümunələri əks etdirir. İdmançının diqqətinin yayına biləcəyi hallar müəyyənləşdirilir və onların həllinə dair təkliflər, metodlar əsaslandırılmış formada təqdim edilir.

**Açar sözlər:** *psixoloji hazırlıq, fiziki hazırlıq, psixofizioloji proses, koqnitiv proses, daxili və xarici stimullar, diqqətin paylanması.*

İdmanda psixoloji hazırlıq problemi olduqca aktual məsələ hesab edilir. Bu problem məşqçi, psixoloq və metodistlərin diqqət mərkəzindədir. İdman psixologiyası haqqında müxtəlif müəlliflər tərəfindən elmi işlər yazılmış və praktik olaraq təcrübə ilə aktuallığı sübut edilmişdir. İdmançının psixoloji hazırlığı ən azı idmançının fiziki hazırlığı qədər önəmlidir və geniş müstəvidən araşdırılması, təkmilləşdirilməsi və uğurla tətbiqi zəruri hesab edilir.

İdmançı fizioloji olaraq yarışa hazır ola bilər ancaq diqqətini cəmləşdirə bilməməsi, emosiyaları tənzimləmə qabiliyyətinin olmaması, özünəinamsızlıq tədricən onu sarsıda və qələbədən uzaqlaşdırır. Bu məsələnin müəyyənləşdirilməsi və həlli məşqçinin əsas öh-

dəliklərindən biri hesab edilir və bu baxımdan psixologiyaya dair nəzəri və praktik biliklərinin artırılması zəruridir. Biz psixoloji hazırlıq dedikdə ümumilikdə psixi proseslərin, duyğular, qavrayış, təsəvvür, təxəyyül, təfəkkür, diqqət, iradə, hafizə, nitq və hissin, eləcə də fərdi psixi xassələrin-temperament, xarakter və qabiliyyətlərin inkişafına dair fərdi və kollektiv planların tətbiqini nəzərdə tuturuq.

Tədqiqat işimiz isə idmançının psixoloji hazırlığında diqqətin rolunun müəyyənləşdirilməsinə həsr edilmişdir. Diqqət psixi fəaliyyətin ixtiyari və ya qeyri-ixtiyari şəkildə müəyyən bir obyekt üzərində istiqamətlənməsi və cəmlənməsidir. [5, s.95-100] Diqqət mahiyyətcə psixofizioloji proses hesab edilir və seçmə, saxlanma və nəzarət daxil olmaqla 3 funksiyadan ibarətdir. Diqqətin idmançının psixoloji hazırlığı prosesində əsas götürülməsi təsadüfi deyildir. Belə ki, diqqət psixoloji fəaliyyətin effektivini artırmaqla digər psixoloji proseslərin gedişini müəyyənləşdirmək imkanı verir. Bir sıra tədqiqatlar psixoloji bacarıqları və mühüm xüsusiyyətləri nəzər alaraq daha yüksək nəticələrə malik idmançıları aşağı performanslı idmançılarla müqayisə edib. Tədqiqatlar göstərdi ki, müvəffəqiyyətli idmançıları səciyyələndirən xüsusiyyət onların özünə inamı, nəzarəti, daha yaxşı konsentrasiya, rəqabət planları, mübarizə strategiyaları və zehni hazırlıq səviyyələridir.

Emosional aspektlərin inkişaf etdirilməsi fiziki və texniki aspektlərin inkişafı qədər önəmli hesab edilir. Emosional aspektlərin nəzərə alınması ona görə vacib hesab edilir ki, idmançının hisslərinin sabit və qeyri-sabit olması yarışda onun nəticələrinə əsaslı təsir edəcək. Sabit emosional vəziyyətdə olduqda, idmançının çıxışı uğurlu, əksinə olduqda isə gözlənilən nəticə olmayacaq [3, s.5-6].

Diqqət idmançını məşq və yarışlara həvəsləndirən və ya məhdudlaşdıran fiziki

qabiliyyətlə birlikdə zehni fəaliyyətin tərkib hissəsidir. Məlumdur ki, idmançı anidən fiziki qabiliyyətini itirmir. Gözlənilən nəticənin olmasının səbəbi daha çox koqnitiv proseslərdəki dəyişmələrlə bağlıdır ki, burada da əsas rol diqqət oynayır.

Praktikadan müşahidə edirik ki diqqət və konsentrasiya terminləri səhv salına bilər. İdmanda məşqçilər və idmançılar tez-tez konsentrasiya və diqqət anlayışlarını bir-birini əvəz edən mənada istifadə edirlər. Bu vasitələrdən səmərəli istifadə etmək üçün hər bir termini müəyyən etmək əhəmiyyətlidir. R.Vernacchia konsentrasiyanı sadəcə olaraq “aydın və hazırki diqqətlə icra etmək bacarığı” kimi müəyyən etmişdir. Bəs diqqət nədir? Fokus bir insanın diqqətinin mərkəzi nöqtəsi kimi müəyyən edilmişdir. Diqqət sadəcə bir insanın müşahidə etdiyi şeydir. İdmançı yarış üçün lazım olan vərdisləri inkişaf etdirdikdən sonra, diqqətini bir yerə cəmləmək üçün diqqəti idarə etmək bacarığı, tapşırıqın tələbləri bu bacarıqları ardıcıl şəkildə yerinə yetirmək üçün vacibdir.[7, s.144] İstər oyunun son on dəqiqəsində, istər böyük turnirin bağlanma nöqtələrində, istərsə də marafonun son milində olsun, idmançı diqqətini düzgün şeylərə yönəltməlidir [6, s.382].

G.Wulf qeyd edir ki, idmançının diqqət mərkəzi xarici və daxili olmaqla 2 formada təsnif edilir. Xarici diqqət mərkəzinə malik olmaq daxili diqqət mərkəzinə malik olmaqla müqayisədə daha effektivdir. Xarici diqqət mərkəzi olan bir idmançı diqqətini hərəkətlərinin ətraf mühitə olan təsirlərinə yönəldəcək. Daxili diqqət mərkəzi olan bir idmançı diqqətini öz hərəkətlərinə yönəldəcəkdir. Çünki daxili diqqət məlumatın avtomatik işlənməsinə mane olur, lakin xarici diqqət onu stimullaşdırır, nəticədə motor tənzimlənməsi yaxşılaşır. Stabilliyin bu cür artması tarazlıq qabiliyyətinin yaxşılaşması ilə nəticələnir və digər hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün əsas ola bilər. [10, s.11]

J.Dosil vurğulayır ki, “Diqqət və konsentrasiyaya nəzarət hər hansı bir psixoloji təlim proqramında nəzərə alınmalı məqsədlərdən biri olmalı və həm idmançılar, həm də məşqçilər tərəfindən təkmilləşdirilməlidir”

Tədqiqatlar zamanı müəyyən edilmişdir ki, idmançının peşəkarlığı öz idman sahəsində daha çox fiziki və texniki bacarıqlara malik olmaqla yanaşı diqqətin düzgün istiqamətləndirilməsi ilə də bağlıdır. Təlimçi və məşqçilərin idman psixologiyası sahəsində bilikli olub onları düzgün istiqamətləndirməsi mühümdür. Psixologiya ilə bağlı problemlərin həll edilməsi idmançının idman nailiyyətinə də birbaşa təsir edəcək və onlarda gərginliyi azaldacaq. Araşdırmalar onu da göstərir ki, təcrübəli idmançılar diqqət və konsentrasiya problemlərinə daha az məruz qalırlar. Onlar zamanla təcrübələrinə əsaslanaraq bu bacarığı formalaşdırırlar. Buna da qeyd etməliyik ki, diqqətin cəmlənmə tərzini idmançıdan idmançıya dəyişir. Bu amili nəzərə alaraq məşqçi hər bir idmançının hansı hallarda diqqətinin yayınmasına meyilli olduğunu müəyyənləşdirməli və zəruri metodları tətbiq etməlidir [2].

Məşqçinin psixologiya sahəsinə aid edilən bütün praktiki məsələləri həll edə bilməsi mühüm amil hesab edilir. Praktikadan müşahidə edilir ki, təcrübəli məşqçilər hətta psixoloqların idman sahəsindəki yanaşmalarını araşdırması metodiki cəhətdən zəruridir.

Hər bir idmançı üçün çıxış edəcəyi yarış çox məsuliyyətli, mühüm və həyəcanlı hadisədir çünki milyonlarla insan onun qələbəsinin və ya məğlubiyyətinin şahidi olacaq Burada illərlə davam edən məşq, məşqçilərin səyi və ən önəmlisi isə ölkəni təmsil etmək vəzifəsidir. Bir çox məşqçilər yarışlara hazırlaşmağın vəzifələrindən birini emosional stressi aradan qaldırmaqda, idmançını stressli təsirlərdən təcrid etməkdə görürlər. Bunu “idmançının psixoloji etibarlılığının artırılması” adlandırırlar [12].

İdmançılar yarış zamanı istənilən sayda dəyişənlərə (stimullara) məruz qalırlar. Və qarşıya qoyulan məqsədə çatmaq üçün isə yalnız hazırda vacib olan stimullara diqqət yetirmələri daha zəruri hesab edilir. Qeyd edək ki, diqqətin pozulması və idmançının zəif göstəricisi xarici və daxili amillərdən qaynaqlanır. İdmançı həm daxili, həm də xarici stimulları eyni zamanda idarə etməkdə çətinlik çəkməsi gözləniləndir. Daxili stimullara məğlubiyyət qorxusu, rəqibinin maneələrini müəyyən etməyə

çalışmaq, yorğunluq, yüksək səviyyədə performans sərgiləyə bilməmək, yarışın plana uyğun getməyəcəyi üçün keçirilən narahatlıq və gərginlik, xarici stimullara isə məğlub olduğu halda tamaşaçıların təşvişi, qəbul edilən təzyiq (valideynlər, məşqçilər və ya tamaşaçılar kimi xarici qüvvələr tərəfindən), hava və yarış məkanı, səs-küy daxildir. Məhz bu situasiyalarda idmançının səriştəsi diqqəti yayındıran amillərə məhəl qoymadan qələbəyə köklənməsi ilə müəyyənləşir [11].

Diqqət mütəhərriklik, həcm, intensivlik, sabitlik, cəmlənmə və paylanma olmaqla altı xüsusiyyətdən ibarətdir. Hər biri haqqında ümumiləşdirilmiş bir neçə məsələni qeyd edə bilərik.

Diqqətin mütəhərrikliyi onun hərəkəti və dinamikliyi, yönəlmiş olduğu obyektlərin növbələşməsi qanunauyğunluğu, dəyişkənliyi ilə xarakterizə edilir. Diqqətin həcmi obyektlərin sayı, eyni zamanda aydın və aşkar qavranılması ilə səciyyələnir. Diqqətin intensivliyi yerinə yetirilən işin gərginliyi ilə təsnif edilir. Əgər gərginlik artarsa yorğunluq halları baş verəcək və bu zaman diqqəti nizamlamaqla əlaqəli problemlər yaranır. Diqqətin sabitliyi uzun müddət ərzində diqqətin cəmlənə bilməsi ilə təzahür edilir.

Diqqətin cəmlənməsi fəaliyyətin müəyyən bir obyektə fokuslanması ilə xarakterizə edilir. Əgər fəaliyyət bir obyektə cəmlənsə biz digərlərini nəzər almırıq.

Diqqətin paylanması fəaliyyətin bir neçə obyektə, birdən çox müvafiq işarələr üzərində cəmlənməsi ilə səciyyələnir. Diqqətin paylanması insanın psixoloji və fizioloji vəziyyətindən çox asılıdır. Yorğun olduqda diqqətin daha çox mərkəzləşməsinə tələb edən fəaliyyət növlərinin həyata keçirilməsi zamanı diqqəti paylaşmaq çətin olur. Məsələn, futbol hakiminin oyunu idarə etməsini diqqətin paylanmasının idman sahəsində tətbiqinə nümunə kimi göstərə bilərik. O, oyuna nəzarət edir, futbolçuları müşahidə edir, yan hakimlə əlaqə saxlayır, qaydaların pozulmasına nəzarət edir. Hakim bütövlükdə oyunu idarə etsə də diqqətinin daha çox istiqamətləndirildiyi obyekt meydana gələn yarışdır. Diqqətin paylanması idmançıdan, məşqçi və hakimdən daha çox ener-

ji sərfi tələb edir. [5, s. 98-101] Qeyd edək ki, diqqətin müxtəlif növlərinin tətbiqi oyun növlərindən asılı olaraq dəyişir. Komanda oyunlarında oyunun gedişinin müəyyənləşdirilməsi üçün idmançıdan bütün oyunçuları diqqət mərkəzində saxlamağı tələb olunursa, təkmübarizlik oyun növlərində isə idmançı yalnız öz performansına fokuslanır. Hər birinə ayrılıqda nümunə göstərərək qeyd edə bilərik ki, rəqibdə idmançı topun harada olduğunu bilməli, ötürməni qəbul edərək düzgün mövqedə olduqlarını müəyyənləşdirməlidir. Boksda isə idmançı azarkeşlərin izdihamı və uyğun olmayan işarələrə məhəl qoymadan diqqətini rəqibinə və ona doğru atılan yumruqlara yönəltməlidir. İdmançıların bir anda bir neçə məsələyə diqqət yetirməsi (məsələn, rəqibin düzülməsinə yoxlamaq), xüsusi bir nöqtəyə (məsələn, zərbə vuranın onu vurmaq istədiyi topun üzərindəki nöqtə) diqqəti cəmləməsi geniş diqqətdir. [6, s.384]

Diqqətin pozulmasının qarşısını almaq üçün idmançı real yarış müddətində yarana biləcək gərginliyi, stressi məşq müddətində real olaraq təcrübə etməlidir. Məsələn, məşq müddətində idmançının tamaşaçı kütləsinin izləməsi onda real yarış imitasiyası yaradacaq və tədricən inamı artırmağa kömək etməklə yanaşı diqqətini yayındıran amilləri müəyyənləşdirməyə kömək edəcək. Eyni zamanda idmançı real yarış müddətində yarana biləcək ən pis halları da əvvəldən bilib onlara hazır olmalıdır. Bir nümunəni qeyd edə bilərik ki, Olimpiya Oyunlarının çempionu Maykl Felpsın üzgüçülük üzrə məşqçisi real yarış zamanı nə vaxtsa baş verərsə, diqqətinin dağılmadan və gərginlik yaşamadan yarışa dava edə bilməsi və müsbət nəticəyə əsaslı təsir göstərməməsi üçün o məşq zamanı eynəklərini sındırdığını etiraf etmişdir. Rəqabətdə gərgin vəziyyətlərdə diqqətin yayınmaması üçün yarışdan öncəki rutin də çox önəmlidir. Şəraitdən asılı olmayaraq, fərdi tapşırıqların müəyyən edilmiş düşüncə və hərəkətlər rejiminə sahib olması idmançıya rahatlaşmağa və yerinə yetirdiyi hər hansı tapşırıqğa hazırlaşmağa kömək edə bilər. [1] Diqqət rəqabətdə zehni hazırlığın son dərəcə vacib aspekti hesab edilir.

İdmançının psixoloji hazırlıqlarla bağlı qarşıladığı problemlər və onların həlli istiqaq-

mətində araşdırmaların aparılması, zəruri müşahidələrin tətbiq edilməsi əvvəlki illərlə müqayisədə daha aktualdır.

İdmançılarda ixtiyarı diqqətin artırılması ilə bağlı müxtəlif yanaşmalar irəli sürülmüşdür. Bunlardan aşağıdakıları xüsusilə qeyd etmək istərdik.

1. İdmançıların məşq prosesinə şüurlu yanaşmasını təşkil etmək;
2. Məşqdə müəyyən məqsədə çatmaq üçün tapşırıqların aydın və dəqiq qoyulması;
3. İdmançılarda müşahidəçilik qabiliyyətini artırmaq və bununla da onların məşqlərdə fəal iştirakını təmin etmək;
4. Məşqçinin idmançının diqqətli olmasına tələbkarlığı. Onlarda məşq prosesinə və öyrədilən hərəkətlərin icrasının keyfiyyətinə məsuliyyəti artırmaq;
5. Zaman keçdikcə məşqin həcmnin, müddətini, yükünü əvvəllərə nisbətən artırmaqla idmançılarda diqqətin sabitliyini inkişaf etdirməyə nail olmaq;
6. İdmançılarda məşq prosesinə həvəs və marağın artırılması ilə diqqətin inkişafını dəstəkləmək;
7. Məşq zamanı fiziki prinsiplərlə yanaşı psixoloji prinsiplərə də əməl edərək idmançıda ruh yüksəkliyi yaratmaq. Bununla onların nailiyyət gözləntilərini yüksəltməklə fərdilik, məşqin silsililik, fasiləsizlik prinsipini aşılmaq. [5, s.104-108]

İdmançıların nailiyyətinin yüksəldilməsi və diqqət pozulmasının qarşısının alınmasında təqdim edilən növbəti yanaşmalar da məqsədə uyğun hesab edilir. Belə ki, idmançı hər zaman özündə müsbət fikirlər yaratmalı və mənfi düşüncələri bir kənara qoymağı özündə formalaşdırmalıdır. O nəzərə alınmalıdır ki, mənfi və ona qələbəyə stimül etməyən düşüncələrə diqqətini yönəltməsi onu sadəcə məqsədinə yayındırır. İdmançı özündə yaxşı hazırlaşdığını, yarışa hazır olduğunu və əlindən gələni etdiyinə dair formalaşdırdığı stimullar daha məqsədəuyğun hesab edilir. Müsbət təstiqlərlə yanaşı nəfəs texnikası, yəni dərinləndirən nəfəs alıb yavaş-yavaş vermək, diqqəti müvafiq idman növünə uyğun elementə yönəltməkdir. Nümunə kimi ağır at-

letikada idmançının diqqətini yalnız ştanqa yönəltməsi, biləklərini sıxması və əllərini təbəşirləməsi ola bilər.

Real yarışın simulyasiyası xüsusilə diqqətimizi çəkir. Burada məqsəd real oyun mühitini məşqlər müddətində mümkün qədər çox simulyasiya etməkdir. Məsələn, idmançı komanda yoldaşına rəqib kimi yanaşır və izdihamlı ortam yaradılır. Nə qədər real olsa idmançı yarışlarda daha az gərginlik və diqqət pozulması halları ilə rastlaşacaq.

Açar sözlərdən istifadə etməklə də qeyd edilən problemin nizamlanması mümkündür. Siz yüksək səviyyəli yarışlarda məşqçilərin idmançını motivasiya edən, müəyyən işarələrə istinad edən fikirlər səsləndirdiklərini müşahidə etmişiniz. Bunlar idmançının diqqətini nəyə yönəltmək lazım olduğuna istiqamətləndirən açar sözlər hesab edilir.

Performans zamanına diqqəti cəmləmək atlet üçün çox vacibdir. Keçmişə fokuslanmaq diqqəti yayındıra bilər.

Audiovizual nümunələr isə yarışların videolarına baxmaq, idmançıya hansı elementləri diqqətdən qaçırdığını görməyə imkan verə bilər. İdmançı və məşqçi bunlardan xəbərdar olduqdan sonra yenidən diqqəti digər stimullara yönəltmək üçün işləyə bilərlər. [6, s.382-390]

Məlumdur ki, idarə oluna və idarə oluna bilməyən məsələlər vardır və idmançılara özləri tərəfində idarə oluna bilməyən məsələlərdən dolayı gərginləşməmələri və diqqətini toplaya bilmə bacarığı formalaşdırılmalıdır. Məsələn, idmançının hər hansı səhvinə tamaşaçıların reaksiyası idarə olunmayan məsələyə nümunədir. M.Sagal diqqətin idarə olunmasında aşağıdakı metodların tətbiqini məqsədəuyğun hesab edir:

1. Real yarışın simulyasiya edilməsi. Burada məqsəd yarış zamanı baş verə biləcək mümkün diqqəti yayındıran amilləri müəyyənləşdirmək və əlavə diqqət sahələrini simulyasiya etmək üçün məşq zamanı idmançını "real həyat" ssenarilərinə hazırlamaqdır. İdmançı nələrlə qarşılaşa biləcəyini əvvəlcədən bilir və öncədən metodlarını müəyyənləşdirir.

2. Diqqətin yayındırılması məşqləri. Bu zaman diqqəti yayındıran amillər müəyyənləşdirilir və performans zamanı müvafiq işarələrə qayıtmağı məşq etmək üçün diqqəti lazımi diqqət mərkəzindən kənara çəkmək üçün qəsdən cəhd edilir.
3. Diqqəti cəmləmək üçün işarələr. Performans müddətində diqqəti tez bir zamanda uyğun nöqtələrə yönəltmək üçün müsbət, fokuslanmış işarələrin siyahısını hazırlanır (məsələn, öz-özünə danışmaq, vizual xətlər və s.) [6, s.400-403].

**Nəticə.** Tədqiqat işinin nəticəsində müəyyənləşdirildi ki, idman sahəsində yüksək nailiyyətlərin qazanılması idmançıdan fiziki və texniki aspektlərin inkişafı ilə yanaşı diqqətlə bağlı problemlərin müəyyənləşdirilib aradan qaldırılması, minimuma endirilməsini də tələb edir. Araşdırma sübut edir ki, emosiyaların tənzimlənməsi və diqqəti cəmləmə qabiliyyəti idmançının fiziki hazırlığı qədər önəmlidir. Diqqətin fiziki və psixoloji müstəvidən əhəmiyyətinə dair müxtəlif psixoloq, metodistlərin araşdırmalarının nəticələrinə istinad edilmiş və irəli sürülən effektiv yanaşmalar təqdim edilmişdir. Tədqiqat işində diqqətin funksiyaları, xüsusiyətləri və müxtəlif idman növlərində praktiki tətbiqinə dair nümunələr təqdim edilmişdir. Müxtəlif mənbələrə istinad edərək idmançıların nailiyyətinin yüksəldilməsi və diqqət pozulmasının qarşısının alınmasında təqdim edilən yanaşmalar da real praktiki tətbiq prosesini əks etdirərək təqdim edilmişdir. İdmançılarda ixtiyarı diqqətin artırılması ilə bağlı müxtəlif yanaşmalar da irəli sürülmüşdür. İdmançının diqqətin yayınmasının daxili və xarici stimulları müəyyən edilmiş və diqqət pozuntusunun qarşısının alınması, yüksək nailiyyətin əldə edilməsində praktikada sübut edilmiş və effektiv tətbiq edilən metodlar və yanaşmalar təklif edilmişdir. Qeyd edək ki, tədqiqat işində təqdim edilmiş nümunələr həm təkmübarizlik həm də komanda oyunlarını

əhatə edərək nəzəri və praktiki cəhətdən əsaslandırılmışdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Cotterill S.T.** *Team psychology in sports: Theory and practice.* Hove, East Sussex: Routledge, 2021.
2. **Dosil J.** *Psicologia de la Actividad Fisica y del Deporte.* Madrid: McGraw-Hill. 2016.
3. **James T.** *Sport psychometrics: Basics and instruments of sports Psychometric,* Raja Grafindo Persada, 2018.
4. **Masters K.S., Ogles B.M.** *The relations of cognitive strategies with injury, motivation, and performance among marathon runners: Results from two studies.* Journal of applied Sport Psychology, 2016, 281-296.
5. **Məcədov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası (dərslük),* III hissə, Bakı, 2022.
6. **Nideffer R., Sagal M.** *Concentration and attention control training.* In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 382 – 403). New York, NY: McGraw-Hill, 2018.
7. **Vernacchia R.** *Inner strength.* Palo Alto, CA: Warde Publishers, Inc, 2018.
8. **Wulf G., Shea C., Lewthwaite R.** *Motor skill learning and performance: a review of influential factors.* Med Educ, 2018, 44: 75–84.
9. **Wulf G., Shea C., Park J.H.** *Attention and motor performance: preferences for and advantages of an external focus.* Res Q Exerc Sport, 2013, 335–344.
10. **Wulf G.** *Attentional focus and motor learning: a review of 10 years of research.* E-journal Bewegung Train, 2019.
11. <https://believeperform.com/attention-in-sport/>
12. <https://simstopia.ru/az/karty/czen-pahomov-psihotexnicheskie-igry-v-sporte-psihotexnicheskie-igry-v-sporte/>

## РОЛЬ ВНИМАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

С.А. Гулиева

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[samaya.guliyeva@sport.edu.az](mailto:samaya.guliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2942-0944](https://orcid.org/0000-0002-2942-0944)

**Аннотация:** В исследовании теоретически и практически обоснована роль внимания в психологической подготовке спортсмена и повышении его работоспособности. Помимо физической подготовки спортсмена, необходимой считается и его психологическая подготовка. Поскольку внимание по существу считается психофизиологическим процессом, с точки зрения возможности определения течения других психических процессов принятие его в качестве основного фактора в процессе подготовки спортсмена определяет сущность исследовательской работы. В исследовательской

работе отражены предложения об эффективных методах профилактики нарушений внимания у спортсменов и примеры их практического применения. Определены обстоятельства, при которых может быть отвлечено внимание спортсмена, и представлены в обоснованной форме предложения и способы их решения.

**Ключевые слова:** *психологическая подготовка, физическая подготовка, психофизиологический процесс, когнитивный процесс, внутренние и внешние раздражители, распределение внимания.*

## THE ROLE OF ATTENTION IN THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE ATHLETE

S.A. Guliyeva

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[samaya.guliyeva@sport.edu.az](mailto:samaya.guliyeva@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2942-0944](https://orcid.org/0000-0002-2942-0944)

**Annotation.** In the study, the role of attention in the psychological preparation of the athlete and the improvement of his performance is justified theoretically and practically. In addition to the athlete's physical preparation, his psychological preparation is also considered necessary. Since attention is essentially considered a psychophysiological process, from the point of view of the possibility of determining the course of other psychological processes, taking it as the main factor in the preparation process of the athlete determines the essence of the research work. The research

work reflects the proposal of effective methods used in the prevention of attention disorders in athletes and examples of their practical application. Circumstances where the athlete's attention may be diverted are defined, and suggestions and methods for solving them are presented in a justified form.

**Keywords:** *psychological preparation, physical preparation, psychophysiological process, cognitive process, internal and external stimuli, distribution of attention.*