

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq
Kafedra: Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası

Əlyazması hüququnda

Murad Teymur oğlu Balakışiyev

“İdmançının yarışqabağı stress vəziyyəti və onun aradan qaldırılmasının tədqiqi”
Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman
İxtisaslaşma – Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: Professor Məcidov N.B.

Bakı – 2022

MÜNDƏRİCAT

| | |
|---|----|
| GİRİŞ..... | 3 |
| I FƏSİL. ƏDƏBİYYATLARIN XÜLASƏSİ..... | 6 |
| 1.1. Stresin mərhələləri və növləri..... | 7 |
| 1.2. Stresin orqanizmə təsiri və idmançının stres vəziyyəti..... | 22 |
| II FƏSİL. STRESİ ARADAN QALDIRILMA YOLLARI..... | 26 |
| 2.1. Meditasiya..... | 26 |
| 2.2. Autotreninq..... | 35 |
| 2.3. Xüsusi tənəffüs hərəkətləri..... | 36 |
| 2.4. Məşqçi, idman psixoloqları idmançıların stres vəziyyətinə münasibətləri..... | 40 |
| III FƏSİL. PEDAQOJİ EKSPERİMENTİN TƏŞKİLİ, KEÇİRİLMƏSİ VƏ NƏTİCƏLƏRİ..... | 48 |
| 3.1. Pedaqoji eksperimentin təşkili..... | 48 |
| 3.2. Pedaqoji eksperimentin keçirilməsi..... | 52 |
| 3.3. Alınan nəticələrin müzakirəsi..... | 56 |
| NƏTİCƏ..... | 58 |
| İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT..... | 59 |

GİRİŞ

Tədqiqatın aktuallığı. Azərbaycan xalqının tarixi qədim olduğu kimi, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı da uzaq keçmişdən başlanır. Hər bir demokratik dövlətinin qarşısında duran əsas vəzifələrdən biri də, gələcək inkişafının təminatçısı olan gənclərin yetişdirilməsidir. Bu missiyanın yerinə yetirilməsində təhsil və idman müəssisələrinin rolu böyükdür. Respublikamızda təhsillə bağlı qəbul edilən normativ hüquqi sənədlərdə tələbə-gənclərin şəxsiyyətinin formalaşdırılmasında fiziki tərbiyəyə xüsusi önəm verilir.

Məlum məsələdir ki, Azərbaycan artıq beynəlxalq aləmdə idman ölkəsi kimi tanınır. Bu, həyata keçirilən uğurlu dövlət siyasətinin məntiqi nəticəsidir. İdmançılar hərtərəfli qayğı ilə əhatə olunur ki, bu da beynəlxalq yarışlarda daha böyük uğurlar əldə etməyə imkan yaradır. Mövcud idman obyektləri yenidən qurulur, eyni zamanda yeniləri inşa edilir. Digər tərəfdən, Azərbaycan müntəzəm olaraq qitə və dünya miqyaslı idman yarışlarına ev sahibliyi edir.

İdmana göstərilən dövlət qayğısı, nəticə etibarilə gənclərdə vətənpərvərlik hisslərinin inkişafına ciddi təkan verir. Vətənpərvərlik hisslərinin yüksək səviyyədə inkişafı ölkəmiz üçün ən vacib faktorlardan biridir.

Bir sıra yüksək səviyyəli yarışlara ölkəmiz ev sahibliyi etmişdir. Dövlət başçısı İlham Əliyevin bu yarışları izləməsi, idmançılarımıza mənəvi və maddi dəstək verməsi, onları ruhlandırması da vacib məqam kimi vurğulanmalıdır. Dövlət başçımızın vaxtaşırı idmançılarla, idman mütəxəssisləri ilə görüşüb problemləri ilə maraqlanması, idman ictimaiyyətinin sevincinə səbəb olan sərəncamlar imzalaması, hər ilin sonunda qalibləri fəxri ad, mənzil və digər dövlət mükafatları ilə təltif etməsi idmançılarımıza çox böyük dəstək və diqqətdir.

Yarışlarda idmançıların qələbə qazanmaqlarına təsir edən psixoloji faktorlardan biri də stresdir. Stres idmançının tam edə biləcəklərinin qarşısını alır. Bu da idmançının müsbət nəticə verməsinə birbaşa təsir göstərir. İdmançılarımızda yarışa hazırlıq dönəmində və yarışlarda stres tam aşağı səviyyədə, ya da tamamilə olmamalıdır. İdmançılarımız hər zaman yarışlarda iştirak edərkən stres altında deyil, dövlətimizin

onlara necə dəstək olub, inadlıqlarını hiss etməli və böyük ruh yüksəkliyi, özünəinamlı şəkildə ölkəmizi layiqli şəkildə təmsil etməlidir. İdmançı ruhdan düşüb stresə girməmək üçün iradəli olmalı və yarışın sonuna qədər özünəgüvəni qoruyub saxlamalıdır. Bütün gücünü qarşıya qoyulan məqsədin yerinə yetirilməsinə səfərbər etməli, stres və həyəcana qalib gəlməlidir. Yarışlarda idmançı ən çətin situasiyada belə soyuqqanlılıq və təmkinliyi ilə stres hallarının qarşısını almış olur.

Tədqiqatın problemi. Ölkəmizdə idmanın inkişafı üçün hər cür əlverişli şərait yaradılıb. Düzgün siyasət və idmançılarımızın əldə etdikləri yüksək nəticələr hesabına ölkəmiz idman ölkəsi kimi bütün dünyada tanınır. İdmançılarımızın yarış qabağı hazırlığında stres çox böyük rol oynayır.

Yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr göstərir ki, idmançıların yarış nailiyyətlərinə stres mənfi təsir göstərir. Peşəkar idmançılar bu stres vəziyyətini yarış anında idarə etməyə çalışırlar. Bunun üçün həm məşqçilər, həm də idman psixoloqları idmançılar ilə iş aparırlar. Məlumdur ki, stres vəziyyətin aradan qaldırılması mümkün olmasa idmançı yarışları uğursuzluqla başa vurur.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Ehtimal olunur ki, mütəmadi olaraq idmançıların stres vəziyyətini aradan qaldıran xüsusi vasitə və metodlardan istifadə etməsi yarışlarda idmançıların müsbət nəticələrinə zəmin yaratmış ola bilər.

Tədqiqatın məqsədi - idmançının yarış qabağı stres vəziyyətinin aradan qaldırılması yollarını öyrənməkdən və tətbiq etməkdən ibarət olmuşdur.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Stres vəziyyət haqqında məlumatlar əldə etmək üçün müvafiq yerli və xarici ədəbiyyatları təhlil edərək problemin həlli yollarını araşdırmaq;
2. Təcrübədə stres vəziyyətin aradan qaldırılması yollarının müəyyənləşdirilməsi;
3. İdmançıların yarış qabağı yaranan stres vəziyyətində idman mütəxəssislərinin və psixoloqların rəyini müəyyənləşdirmək;
4. Stresin aradan qaldırılması üçün tədqiqat zamanı hazırlanıb təklif olunan vasitə və metodların yoxlanılması.

Tədqiqatın metodları. Ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidə, sorğu və pedaqoji eksperiment, riyazi hesablama metodu.

Tədqiqatın obyektı. Yarış qabağı stres vəziyyətdə olan idmançılar.

Tədqiqatın predmenti: Yarış qabağı stres vəziyyətdə olan idmançıların vəziyyətdən çıxarılması prosesi.

Tədqiqatın elmi yeniliyi: Tədqiqat işində yarışqabağı idmançılarda stres vəziyyətin aradan qaldırılması yollarının əsaslandırılması və təcrübədə tətbiqi.

Tədqiqatın nəzəri mahiyyəti: Məşqçi kadrların hazırlığında tədqiqat nəticəsində əldə edilən məzmun və metodlardan istifadə olunması.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti: Məşq prosesində xüsusi vasitə və metodlardan istifadə etməklə yarışqabağı stres vəziyyətin aradan qaldırılmasının səmərəli yolları.

Tədqiqat işinin quruluşu: Giriş, 3 fəsil, 9 bölmə, nəticələr və istifadə olunan ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. Dissertasiya 61 səhifədən ibarətdir.

I FƏSİL

ƏDƏBİYYATLARIN XÜLASƏSİ

Cəmiyyətimizdə rast gəlinən hadisələrdən biri də stresdir. Stres nədir? Müasir həyatda stres hər bir insanın həyatında mühüm rol oynayır və insanın davranışına, sağlamlığına, insanın əmək qabiliyyətinə təsir edir.

Ədəbi mənbələrin təhlili göstərdi ki, “stres” termini elmi istifadəyə 1936-cı ildə orqanizmin xarici amillərə reaksiyasını bildirmək üçün Q.Selye tərəfindən daxil edilmişdir.

Q.Selyenin fikrincə, stres insan orqanizminin fiziki və ya psixi travmaya səbəb olan təsirlərə adaptiv-müdafiə reaksiyalarının məcmusudur.

G.Selyenin araşdırmaları göstərdi ki, az miqdarda stres insan üçün faydalıdır, çünki bu, ətrafdakı reallığa uyğunlaşmağa kömək edir.

Bununla belə, əgər insan özünü uzun müddət davam edən güclü stres vəziyyətində tapırsa, o zaman insanın adaptiv imkanlarının həddən artıq yüklənməsi baş verir ki, bu da insan orqanizmində müxtəlif “dağılmalara” səbəb olur. Psixologiyanın indiki inkişaf mərhələsində stres ən mürəkkəb, çətin şərait və şəraitdə fəaliyyət prosesində insanda baş verən psixi gərginlik vəziyyəti kimi şərh olunur. Stres, çox çətin həyat şəraitindən çıxış yolu tapmaq üçün bədənin qüvvələrinin ümumi səfərbərliyi kimi çıxış edir.

Lazarus iddia edir ki, stres orqanizmin onun üçün əhəmiyyətli olan amillərin təsiri altında uyğunlaşmasının qeyri-spesifik psixo-fizioloji təzahürüdür və buna stresorlar deyilir. Stres bədəndə vegetativ dəyişikliklərə səbəb olur, məsələn, qan şəkərinin artması, ürək döyüntüsünün artması, qan təzyiqinin artması və s.

Stres – təzyiq, gərginlik deməkdir. Stres insanın gözlənilməz gərgin şəraitlə rastlaşarkən keçirdiyi emosional halətdir. Yəni qəflətən təhlükəli vəziyyətdə və ya mürəkkəb şəraitdə təcili surətdə müstəqil qərar qəbul etmək, hərəkət etmək lazım olarkən insanda özünü büruzə verən halətdir.

Stres orqanizmin gərgin vəziyyətə reaksiyasıdır. Bu zaman beyinin göndərdiyi siqnalların nəticəsində ifraz olunan külli miqdarda hormon bütün orqanizmdə dövr

edir. Ürək döyüntüləri artır, qan təzyiqi yüksəlir, tənəffüs tezləşir, əzələlərdə gərginlik yaranır. Stresli vəziyyət keçib-getdikdə orqanizmin fəaliyyəti normallaşır.

Müasir dövrdə insanlarda belə emosional halətlər tez-tez müşaidə olunur. Şagirdlər imtahan verəndə, sənişinlər təyyarədə uçanda, qəza ilə rastlaşanda, rəhbər işçi mürəkkəb şəraitdə gərginlik keçirəndə, stres haləti yaşanırlar.

Mahiyyətə stres – insanın keçirdiyi normal vəziyyətlərdən biridir. Onun insana pis təsiri həmin emosional vəziyyətin hansı səviyyədə baş verməsi ilə bağlıdır. Belə ki, stres halı bəzi vaxtlarda insanın məqsədyönlü fəaliyyətinə pozucu təsir göstərir, bəzən isə əksinə, qüvvə və enerjini artırır, fikrin cəmləşməsinə müsbət təsir göstərməklə, çətin məsələnin tez və asanlıqla həll olunmasına şərait yaradır. Bu mənada görkəmli Kanada fizioloqu H.Selye stresi «ümumi adaptasiya sindromu» adlandırmışdır.

Stres vəziyyətində adamlar çox vaxt ətraf cismləri belə düzgün qavramırlar, hafizələri dolaşır, diqqətlərini başqa obyektə keçirə bilmirlər, gözlənilməz qıcıqlayıcılara qeyri-adekvat reaksiyalar verirlər. Bəzən tam çaşır, məqsədyönlü hərəkət edə bilmirlər. Bəzən isə, əksinə, stres vəziyyəti elə bil onların qüvvə və enerjisini artırır, fikri aydınlaşır, çətin məsələni tez və asanlıqla həll edir.

1.1. Stresin mərhələləri və növləri

Stres tədqiqatlarının öncüllərindən biri Hans Selye idi. H.Selye tədqiqatlarını 1950-ci illərdə həyata keçirmişdir. Bu müəllifə görə, stres reaksiyası üç fərqli mərhələdən ibarətdir:

1. Reaksiya həyəcanı - hər hansı fiziki, emosional və ya zehni dəyişiklik bir təhlükə aşkar etmənin və ya bir stressə rast gəlməyin nəticəsi bu vəziyyətlə mübarizə məqsədi daşıyan ani reaksiyaya səbəb olur. Bu reaksiya "mübarizə və ya qaçış" reaksiyası adlanır və adrenalinin bədənin müxtəlif hissələrinə: qan damarlarına, ürək, mədə, ağ ciyər, göz, əzələlərə və.s. təsir edir.

Bu fizioloji funksiyalara əlavə olaraq, adrenalin həyəcan rejiminə keçən beyinə də təsir edir: diqqət daralır və hər hansı bir stimula daha həssas oluruq. Adrenalin, hormon olmaqdan əlavə, beynimizdə fəaliyyət göstərən bir nörotransmitterdir.

Bu mərhələdə kortizol səviyyəsi də artır və nəticədə qandakı şəkər miqdarını artırır enerjiyə qənaət etmək üçün immunitet zəifləyir yağların, zülalların və karbohidratların mübadiləsində kömək edir. Bu hormonların sərbəst buraxılması bəzi hallarda orqanizm üçün faydalı ola bilər, lakin uzun müddətdə nəticələri son dərəcə zərərliyə gətirir.

2. Müqavimət - mərhələsində bədən bərpa və təmir mərhələsinə aparan homeostaz adlanan bir proses sayəsində uyğunlaşmağa çalışır. Kortizol və adrenalın normal səviyyələrinə qayıdır, lakin ehtiyatlar tükənir və stresin əvvəlki mərhələsi üçün lazım olan müdafiə və enerji azalır. Bədən öz gücünü göstərir və artıq bədən istirahət etməlidir.

Problem stresli vəziyyətin və ya stimulun dayanmadığı və ya davamlı olaraq yenidən ortaya çıxdığı zaman ortaya çıxır, çünki yorğunluq, yuxu problemləri və ümumi bir narahatlıq özünü göstərə bilər. Nəticə olaraq, insan çox əsəbi olur və gündəlik həyatda cəmləşməkdə və ya məhsuldar olmaqda çətinlik çəkir.

3. Tükənmə - Stres uzun müddət davam etdikdə, cəsəd tükənən resurslarla başa çatır və tədricən əvvəlki mərhələlərin uyğunlaşma qabiliyyətini itirir. Bədən zəifləyir və bu zərərli vəziyyətdə bir müddət sonra bədən xəstəliklərə məğlub ola bilər ya viral və ya bakterial infeksiya, çünki müdafiəniz tükənmişdir. Yuxarıda göstərilən xroniki stresin bütün mənfi təsirləri bu mərhələdə özünü göstərir (şək. 1.1.).



Şək.1.1.

Araşdırmalar bu illər ərzində davam etdi və bu yaxınlarda Kanada Stres İnstitutu, minlərlə mənfi stresi olan insanları araşdırdıqdan sonra, narahatlığın beş mərhələsi olduğunu təsdiqlədi:

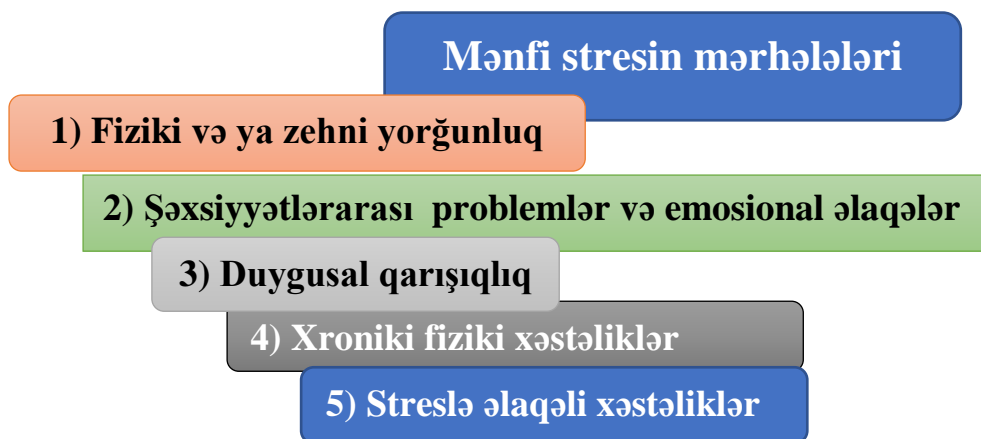
Mərhələ 1: Fiziki və ya zehni yorğunluq. Bu mərhələdə insan stresin ilk nəticələrini yaşayır: canlılıq itkisi və yorğunluğun başlanğıcı, yorğunluq, yuxululuq, motivasiya olmaması. Məsələn, kimsə bu mərhələdə işdən evə gələndə istədikləri şey bağlantısını kəsib divanda uzanmaqdır.

Mərhələ 2: Şəxsiyyətlərarası problemlər və emosional əlaqələr. Bu mərhələdə şəxs əsəbi və kövrəkdir ailə, dostlar və ya iş yoldaşları ilə istər şəxsi münasibətlərində problem yaşayır. Bu, stresli bir insanın vəziyyətini daha da pisləşdirdiyindən qəliz bir dövr yaradır. Fərd tək qalması və özünə yaxın olması üstün tutur.

Mərhələ 3: Duygusal qarışıqlıq. Bu mərhələdə şəxs aşkar bir emosional balanssızlıq yaşamaq. Əvvəlki mərhələ daha sıx gərgin bir mühit yarataraq yaxın şəxsiyyətlərarası münasibətləri sabitləşdirdi. Nəticə olaraq, fərd özündən şübhələnməyə başlayır və emosional olaraq təsirlənir.

Mərhələ 4: Xroniki fiziki xəstəliklər. Stres xroniki hala gəlir və yalnız ağıl (beyin) deyil, bütövlükdə bədənə təsir edir. Gərginliyin davam etməsi əzələ ağrılarına səbəb ola bilər- çiyin və bel nahiyələrində, həmçinin baş ağrısı. Bu mərhələdə idman etmək və ya masaj almaq kimi tədbirlər görə bilərsiniz, ancaq həqiqi stres problemi müalicə olunmazsa nə stres, nə də xəstəliklər aradan qalxacaq.

Soyuqdəymə, qrip, ülser, kolit, bu fenomen tərəfindən birbaşa istehsal olunmasa da, immunitet sisteminin zəifləməsinin səbəbidir. Stresli vəziyyət nə qədər davam edərsə, nəticələr bir o qədər pis olacaq, çünki hipertoniya, ürək-damar problemləri və hətta infarkta səbəb ola bilər (şək. 1.2.).



Şək. 1.2.

Ürək döyüntülərinin artması/nəbzin sürətlənməsi - normada 70-80 olan ürək vurgularının sayı stres zamanı 120-160-a çata bilər. Stresin ilkin əlamətlərinə aşağıdakıları misal gətirmək olar:

- Qanda şəkərin miqdarının artması.
- Tənəffüsün tezləşməsi və səthi olması.
- Damarların daralması (spazmalar) baş ağrıları - böyüklərdə təzyiqin artması.
- Dərinin rənginin dəyişməsi - sinir sisteminin fəaliyyət tipindən asılı olaraq qızarması və ya ağarması.
- Bağırsaqların motorikasının artması.
- Tərləmə və ya əksinə, ağızın quruması.
- Hərəkət aktivliyinin artması, jestikulyasiyanın güclənməsi, mimikanın dəyişməsi və s. Bu əlamətlər qanda adrenalinin artmasının əlamətləridir.

Həyat fəaliyyətinin ekstremal şəraitinin təsiri nəticəsində yaranan uzunmüddətli stres halında insanlarda aşağıdakı hallar baş verir:

- Pis yuxu. Qıcıqlanma, apatiya.
- Ailədən, dostlardan uzaqlaşma.
- Tez-tez baş verən soyuqdəymə və əzginlik.
- Baş ağrıları. Həzm problemləri. Məşqlərdə diqqətsizlik.
- Boyun və baş nahiyəsində əzələ gərginliyi.
- Ağızda quruluq. Yapışqan əllər. Ağlamaq istəyi. Bir yerdə qərar tutmamaq.
- İştahanın ya çox, ya da heç olmaması.

Mənfi və müsbət stres. Sosial statusu və yaş qrupundan asılı olmayaraq, bütün insanlar streslə tanışdır. Biz müasir həyat tərzilə əlaqədar meydana çıxan onlarca problemlə üzləşirik və bizə daim elə gəlir ki, daim vaxtımız çatışmır. İşdə, evdə, televizora baxarkən, səyahət zamanı minlərlə stres durumuna düşürük. Yatırsan və sabah başına nə gələcəyini bilmirsən - həyatımızın sərt gerçəkliyi belədir. Biz yaşamırıq, əsəb savaşımda mövcud olmaq hüququnu zor gücünə əldə edirik. Kimsə bu dəhşətli həmlələrə duruş gətirir, başqaları isə bunu bacarmır və həyatın axarından

kənara çıxır. Məhz bu zaman psixoloqların qısa, lakin sərt ad verdikləri durum - stres meydana çıxır.

Tibb işçiləri stresi (ingiliscə stres - gərginlik sözüdür) orqanizmin istər fiziki, istər psixoloji olsun, çox güclü təsirə səciyyəvi olmayan, ümumi reaksiyası, həmçinin, əsəb sisteminin müvafiq durumu kimi müəyyənləşdirirlər.

"Stres" terminini ilk dəfə məşhur psixoloq Hans Selye özünün "Distresiz stres" kitabında işlədib. İlk mənada, Selye stresi müstəsna olaraq dağıdıcı, neqativ hadisə kimi nəzərdən keçirirdi. Lakin sonradan psixoloq "müsbət stres" - eustres və "mənfi stres" - distres kimi anlayışları da dövriyyəyə daxil etdi.

Selyeyə görə, "eustres" anlayışının iki mənası var: birincisi, bu, müsbət emosiyaların doğurduğu stresdir və ikincisi, orqanizmi səfərbər edən o qədər də güclü olmayan stresdir.

Distresə gəldikdə, bu, stres durumunun mənfi tipidir ki, orqanizm onun öhdəsindən öz gücü ilə gəlməyə qadir deyil. O, insanın mənəvi sağlamlığını dağıdır və ciddi psixi xəstəliklərə, hətta şizofreniyaya da gətirib çıxara bilər.

Psixoloqlar qeyd edirlər ki, stresin təsiri altında qanda adrenalinin miqdarı artır, tənəffüs və ürək döyüntüləri sürətlənir, maddələr mübadiləsi daha sürətlə gedir. Xoşagəlməz hadisələr bir-birinin ardınca baş verdikdə, insan öz üzərində nəzarəti itirir və əksər hallarda, "qara zolağı" adlamaq üçün heç nə etmir. Belə məqamlarda stres daxilimizdə yuva qurur, bizi səhvlərə yol verməyə, əsəbi və daim yorğun, mənfi enerjisi aşib-daşan adamlara çevrilməyə məcbur edir.

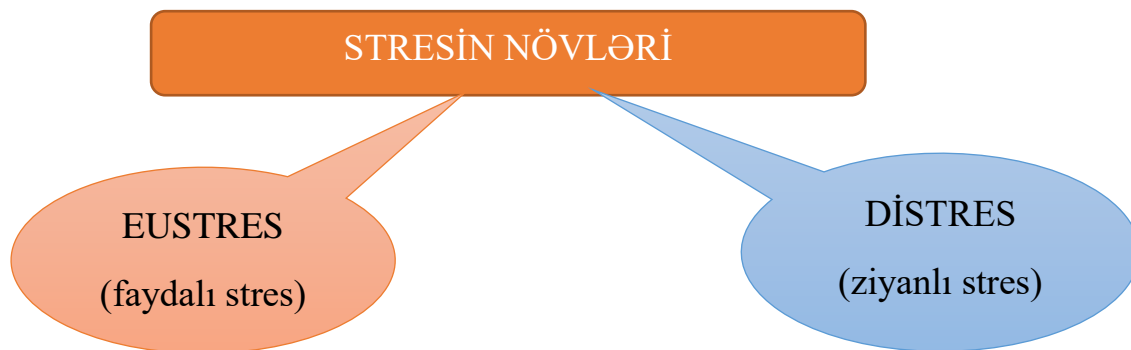
Bəli, stres faydalı ola bilər. Stresin bu formulasiyası və insanın həyatında rolu çoxdur ki, hər cür streslə mübarizə etmək lazımdır. Əlbəttə, stres bədən üçün də bir növ şokdur. Məsələn, stres "imtahan" kimi bir risk ilə birləşir. Daha sonra müsbət və mənfi tərəflərinizi həyata keçirmək daha asan olacaq. Stres şəklində işləmək üçün əsas motivasiya dərəcələri stimullaşdırır. Stres kompleks problemləri həll etmək üçün gücümüzlə səbəb olur və bunun sayəsində biz yeni işə başlayırıq və onları uğurla yerinə yetiririk. Biz tez işləyirik və bəzən stres olmadan həyata keçirilə bilməyən şeylər edirik. Bəzi insanlar stres vəziyyətində mükəmməl işləyirlər və hətta bir daha "sarsıntı" verə biləcək bir şey axtarırlar və onları daha çox etməyə təşviq edirlər. Belə insanlar

haqqında "onlar öz başına problemlər axtarır" deyirlər. Hətta psixoloqlar, həyəcan, rəqabət və risk unsuru olmadan işin daha az cazibədar olduğunu düşünür.

Çox gərginlik və bu gərginlik son dərəcə uzun müddət varsa - bu, müxtəlif orqanların, bəzən isə bütün orqanların fəaliyyətində ciddi pozuntuya səbəb ola bilər. Stres ailənin vəziyyətinə, peşəkar fəaliyyətinə və sağlamlığına təsir göstərə bilər. Stres sevdiklərimizlə əlaqələrimizə təsir edə bilər, həm də bəzən yalnız içimizdə və bizimlə baş verənlərə bağlıdır. Ümumiyyətlə uzunmüddətli stressdən əziyyət çəkən immunitet xəstəliklərinin növü stresin müddəti ilə bağlıdır. İnsanlar problem aradan qaldırmaq üçün bir sıra yollara əl atırlar. Biri yoldaşları və qohumlarına müraciət edərək bir çıxış axtarır və birisi özünə bağlanır və səssizcə özünü nevrozluğa aparır. Stres məntiqsiz olduqda xüsusilə təhlükəlidir.

Son araşdırmaların nəticələri göstərir ki, hazırda rəhbər işçilərin, orta hesabla, yarısı işdə bir neçə il bundan əvvəlkindən daha böyük stres yaşayır. Yeri gəlmişkən, dünyanın 30 ölkəsindən 7 mindən artıq aparıcı iş adamının iştirakı ilə keçirdiyi araşdırmasının nəticələrini açıqlayan Grant Thornton konsaltinq şirkətinin ekspertləri də analoji nəticələrə gəliblər. Ən yüksək stres səviyyəli ölkələr siyahısında birinci yeri tutan Tayvanda biznes-liderlərin 89%-i bildirib ki, keçən illə müqayisədə, keçirdikləri stresin səviyyəsi yüksəlib. İkinci, üçüncü yerləri 87% və 76% göstəricilərlə Çin və Filippin tutur. 5-7-ci yerlər Honkonq, Sinqapur və Malayziyaya nəsisib olub. Bu siyahıda ilk yeddi yeri tutanlar arasında Asiyadan olmayan yeganə ölkə - Botsvana 4-cü yerdədir. 12-ci sırada duran Rusiya (60%) Yaponiya (60%) və Meksika ilə qonşudur (58%). İş adamları üçün ən "sakit" ölkə isə İsveçdir.

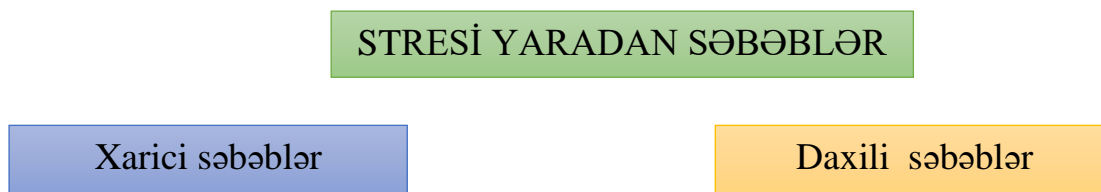
Stresin növləri. Stresin 2 növü var: Eustres (konstruktiv) - orqanizmin qüvvəsini səfərbər edən, həyat tonusunu yüksəldən, insanın özünürealizə imkanını yaradan stres. Yəni faydalı stres. Lakin əgər stres faktoru çox güclüdirsə, uzun zaman davam edirsə və onu dəf etmək üçün orqanizmin resursları çatmırsa, bu halda Distres (destruktiv) - ziyanlı stres yaranır. Bu hal orqanizmdə mənfi narahatlıqlarla əlaqədar olan psixosomatik dəyişikliklərin inkişafına gətirir. Distres insan orqanizminə və yaradıcılığına mənfi təsir edir (şək. 1.3.).



Şək. 1.3.

Stresi yaradan səbəblər. Xarici səbəblər: maliyyə durumu, maddi problemlər, insanın həyatında baş verən kəskin dəyişikliklər, ürəyincə olmayan iş və ya işsizlik, həddindən artıq iş yükü altında olmaq, doğma və ya yaxın adamın ölümü, təbii fəlakət, istehsalat qəzaları, bədbəxt hadisələr nəticəsində alınan ağır xəsarətlər (zədələnmə, yanma), ailədə və yaxud ətrafda münaqişə, zorakılıq, təcavüz, insan haqlarının pozulması və s.

Daxili səbəblər: Pessimistlik, perfektsionistlik, realizə olunmayan arzular, cəsarət, səy göstərmə və əzmkarlığın olmaması, ölüm haqda düşüncələr, insan həyatı üçün təhlükəli xəstəliklər və s (şək. 1.4.).



Şək. 1.4.

Stresin simptomları aşağıdakılardan ibarətdir:

İntelektual: Yaddaşın pozulması (unutqanlıq və boşluqların yaranması), diqqətin zəifliyi, nitq problemləri, qərar qəbul etmə çətinlikləri, neqativ fikirlər.

Emosional: Yüksək həyəcan, qəzəb, impulsiv hərəkətlər, başqalarına qarşı qərəzli mövqe tutmaq, günahkarlıq hissi, həyata marağın, stimulun və məqsədlərin

olmaması, pessimistlik, ətrafda baş verənlərin reallığını qəbul etməmək, tənhalıq, çarəsizlik, qəhərlənmə, küskünlük, intihar fikirləri, yuxu rejiminin pozulması (yuxusuzluq və ya çox yatmaq), həvəssizlik, panik atak, aqressivlik və s.

Sosial davranış simptomları. Xarici görünüşə olan marağın itməsi, diqqətsizlik, əsəbi gülüş, maraqların itməsi (ailə, iş, hobbi), içkiyə, narkotik maddələrə aludəlik, tənhalığa meyllilik, zaman çatışmazlığı (öhdəlikləri vaxtında yerinə yetirə bilməmək), evdə və işdə həddindən artıq çox işləmək (dərddən qaçmaq məqsədi ilə), münafişə yaratmaq, gördüyü işlərdə çoxlu səhvlər buraxmaq.

Fizioloji simptomlar. Arterial təzyiqin qeyri-sabitliyi, ürək-bulanma və qusma, sinə ağrıları, ağızda quruluq, kəkələmə, qulaqda səslər, əllərin soyuq olması və əsməsi, periodik əzələ spazmları, istibasma, qida rejiminin pozulması (yeməkdən imtina və ya həddindən artıq çox yemək), çəkinin artması və ya azalması, baş və kürək ağrıları, bədən hərarətinin artması, yersiz hərəkətlər, dəridə səpkilər və s.

Qadınlarda müşahidə edilən simptomlar. Qadınlar stresə daha həssas olduqlarından onlarda simptomlar ginekoloji, endokrin və ürək-damar xəstəlikləri, piylənmə fonunda müşahidə edilə bilər. Bu isə daha çox ideal həyat yoldaşı, ideal ana olmaq istəyi ilə bağlı ətrafda baş verən hadisələrə münasibətlərini kimsəylə bölüşməmək, özlərində saxlamaq istəyindən irəli gəlir. Qeyd edilən əlamətlərə əsasən, qadınların stres vəziyyətində olmasını tam müəyyənləşdirmək bir qədər çətin olsa da, bəzi simptomları nəzərinizə çatdırırıq: Baş ağrıları (adətən ağrılar başın bir hissəsində müşahidə edilir), oynaq ağrıları, əhvalın tez-tez dəyişməsi, gözün atması, mədə ağrıları, panik tutmalar, hərəkət koordinasiyasının pozulması, müəyyən qida növlərinə yüksək meyllilik (şirniyyat, turşular, süd məhsulları), saç tökülməsi, səslərin eşidilməsi, iş qabiliyyətinin azalması, intihar haqda fikirlər və cəhdlər, özünü qoruma instinktinin azalması, əsəbilik, özünə və ətrafdakılara qarşı münasibətin dəyişməsi (emosional soyuqluq və günahkarlıq hissi)

Stres vəziyyətində olan insana necə kömək etməli? Stres vəziyyətində olan insanla danışmaq və ona təsəlli vermək səmərəsizdir. O, kimsəni "eşitmir", sizin təsəlli vermək cəhdinizə təəccüblə "Hər şey yolundadır", - deyə cavab verir. Bu zaman doğru yol onu daim diqqət altında saxlamaq, ona nəzarət etmək, gərgin anda tək

qoymamaqdır. İztirab çəkənlə təmasda olmaq, tez- tez əllə toxunmaq, qucaqlamaq böyük səmərə verir.

Stres keçirən insana necə yanaşmalı? Ürəyini boşaltmaq imkanı yaratmaq, mülayim rəftar etmək, çox şeyi (lakin hər şeyi yox) bağışlamaq, ağlmasına imkan verməklə emosional gərginliyi azaltmaq, yavaş-yavaş səmərəli, ictimai işlərə cəlb etmək, normal münasibət bəsləməklə (halına acımamaq) nikbin əhval yaratmaq, dərdini anlamaq, şərik olmaq. Stres vəziyyətində olan insanın depressiyaya düşməməsi üçün psixoloqa müraciət etməsi məqsəduyğundur.

Stresi dəf etməyə kömək edən amillər. Hadisəyə şüurlu münasibət bəsləmək, pozitiv düşünmək (stresi yaradan səbəblərin təhlili, dəf etmə üsullarının axtarışı və resuslarının qiymətləndirilməsi), hiss və emosiyaların tənzimlənməsi, qəbul edilməsi, həyəcan dinamikasına nəzarət (qorxu, qəm-qüssə, həyəcan, köməksizlik və ya qəzəb emosional stres reaksiyalarıdır), davranışla dəf etmə, strategiya və planların korreksiyası, davranış və yaradıcılığın dəyişməsi (ağressivlik, qaçma, nizamsızlıq), sosial-psixoloji dəf etmə, həyat dəyərlərinin korreksiyası, rol davranışlarının və şəxsiyyətlərarası münasibətlərin dəyişməsi.

Stresdən necə çıxmaq olar? Qarşıya real məqsədlər qoymaq, ibadət etmək, etibarlı insanla söhbətləşmək, ünsiyyət vərdişlərini inkişaf etdirmək, işləri sonraya saxlamamaq (xüsusən də sevmədiyiniz işləri), kontrast duş qəbul etmək, idmana vaxt ayırmaq, təbiətlə təmas, işləri planlaşdırmaq, resusları rəşional bölmək, hər işi öz üzərinə götürməmək, konfliktləri idarə etmək, müsbət vərdişlərə yiyələnmək, günəş saatından nümunə götürülməsi və ancaq xoşbəxt günlərin hesabının aparılması, özgüvənin inkişafı, musiqi və relaks məşğələlərinə qatılmaq, art terapiya, özünütəhqin metodu, autogen məşqlə, meditasiya və ən əşası nəfəşalma metodlarından düzgün istifadə - bütün bunların cəmi stresi "cilovlamaq" prosesində müstəsna rol oynaya bilər. Nəfəşalma üzərində şüurlu nəzarət, gərginliklə mübarizədə ən qədim metodlardan biridir. Sağlamlıq və harmoniya haqqında qədim elm olan Ayuverda hesab edir ki, düzgün nəfəşalma sağlamlığın təməl daşındır, çünki biz gün ərzində nəfəş aldığımız zaman 10000-12000 litr hava qəbul edirik. 3000 il öncə Ayuverda loğmanları bir çox xəstəliklər zamanı düzgün nəfəşalmanı dərman əvəzi tövsiyə etmişlər. Stres

vəziyyətində olan insanın: Mən necə nəfəs alıram? Mən indi nə edirəm? Mən nə hiss edirəm? - sualları ətrafında düşünməyi ona bu vəziyyətdə kömək edir.

Bu gün biz nə etməliyik? Hər birimiz vətəndaş mövqeyində dayanaraq şəxsi məsuliyyət daşılmalı, yeni həyatın reallığını dərk edərək həyat tərzimizi dəyişməli, həyata, özümüzdə və başqalarına münasibətlərimizə daha ciddi yanaşmalıyıq. Şəxsi resurslarımızdan istifadə edərək həyata fəal, pozitiv, optimist, real münasibət bəsləməliyik. İnformasiya ilə konstruktiv işləməli, yəni aldığımız informasiyanı rəsmi mənbələrdən alıb, yoxlayıb bölüşməliyik. Neqativ informasiyaların qəbulunu minimuma endirməli, fəal diskussiyalara girməməli (xüsusən də düşmənlərin sosial platformalarda olan yazılarına reaksiya verməmək), ətrafdakılarla sözləşməməli, sosial şəbəkələrdə yoxlanılmamış məlumatları göndərməməliyik. Öz üzərimizdə işləməli, ətrafda baş verən hadisə və təhlükələrə ciddi yanaşmalı, baş verə biləcək çətinlikləri real və rəşional qiymətləndirməli, təmkinli olmalı, həyatın xoş tərəflərini düşünməli, ev-ailə qayğısı çəkməli, yaradıcılıqla məşğul olmalı, yaxınlarla ünsiyyəti yaxşılaşdırmalıyıq. Yaxın çevrəmizin qayğısını çəkməli, dərdlərinə şərik olmalıyıq. Hazırda xalqımızın buna daha çox ehtiyacı var. Xüsusən də qazi, şəhid və itkin ailələrinə diqqəti artırmalıyıq. Uşaqlarımızı vətənpərvər böyütməli və onlarda qan yaddaşının formalaşmasına diqqət yetirməliyik.

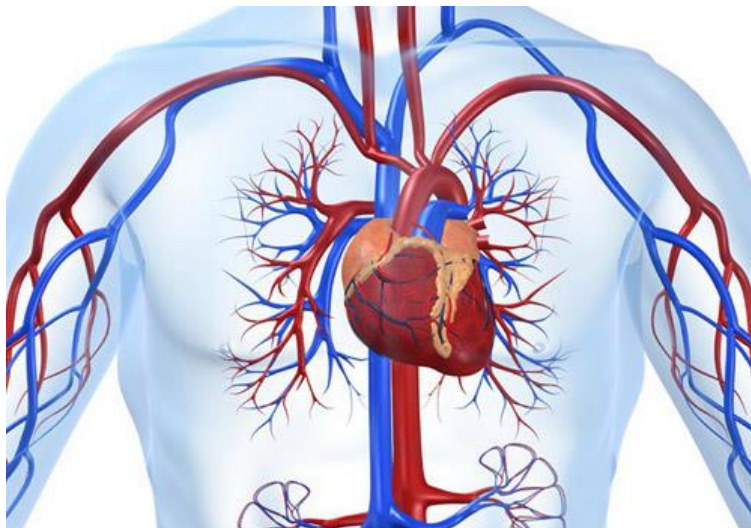
Stresin orqanizmə təsiri. Uzun müddətli stres bir çox xəstəliyə səbəb olur. Hər şeydən əvvəl ən həssas orqanlar əziyyət çəkirlər. Bəzi hallarda bu, bəzən tənəffüs ilə həzm sisteminə aiddir və bəzən bəzi orqanlar stresin bəzi mənfi təsirlərinə məruz qalacaqlar. Yaşa, cinsə, təcrübəyə, təhsilə, həyat tərzinə, fəlsəfəyə və bir çox digər amillərə bağlı olaraq, bəzi insanlar stresin mənfi təsirlərinə daha çox həssas olur, digərləri isə azdır. Stresin reaksiyası, özümüzdə necə görməyimizə - stresə məruz qalan passiv bir obyektin və ya bu stressdən məsul olan aktiv bir mövzunun olub-olmamasından asılıdır. Fiziki əlamətlər: boğazda gərginlik, kürək və boyun ağrıları, tənəffüs, ürək döyüntüsünün artması (taxikardiya), soyuq lakin tərləyən əl və ayaqlar, ayaq əzələlərinin gərginləşməsi və hiddətlə baxan üz mimikaları. Fiziki səviyyədə hədsiz stresin əlamətlərindən biri ümumi əzələlərdə yaranan gərginlikdir. Sinir gərginliyindən narahat olan biri, yəqin ki fiziki stres sindromundan əziyyət çəkir.

Stres vəziyyətlərində böyrəküstü vəz tərəfindən adrenalin ifraz olunduqda qan təzyiqi (hipertoniya) yaranır. Bu hal qan təzyiqinin artmasıyla yanaşı qan damarlarının divarlarında daralmaya səbəb olur və stres tez-tez təkrarlandığı təqdirdə artıq hipertoniya davamlı hal alır. Adrenalin hormonunun ifrazı ilə yanaşı xroniki stres vəziyyətində normadan artıq kortikoid hormonu ifraz olunur. Qaraciyər normalda orqanizmdəki kortokoid səviyyəsini nizamladığı halda, stres bu fəaliyyəti dayandırır və hədsiz miqdarda ifraz olunan hormon bütün orqanizmdə dövr edir. Tədqiqatlar bu halın immunitetin zəifləməsinə gətirib çıxardığı qeyd edir. Prosesin bu şəkildə davam etməsi müəyyən vaxtlarda mədə xorasının yaranmasına gətirib çıxara bilər. Çünki adrenalin və kortokoid arasında olan qarşılıqlı təsir nəticəsində adrenalin mədəyə zərər verir və bu bir sıra xəstəliyin yaranmasına gətirib çıxarır. Bundan başqa, stres vəziyyəti astma, dəri iltihabı, yoğun bağırsağın iltihabı (kolit), revmatizm kimi xəstəliklərin yaranmasında əsas səbəblər kimi qeyd olunur. Son tədqiqatların nəticəsinə əsasən şəkər xəstəliyinin yaranmasını stimullaşdıran önəmli faktor və xərçəngin yaranmasına səbəb olan məqam stresdir.

Sinir sistemi. Sinir sistemi adrenalin və kortizol hormonunun ifrazına səbəb olur. Bu hormonlar ürəyin döyüntüsünü, qan təzyiqini artırır, qanda qlükozanın səviyyəsini qaldırır. Bunların sayəsində, insan təhlükəyə dərhal cavab verə bilər. Həddindən artıq stres növbəti fəsadlara səbəb ola bilər: əsəbilik, narahatçılıq, depressiya, baş ağrısı, yuxusuzluq və.s.

Stres və ürək xəstəlikləri. Ürək xəstəliklərində qeydə alınan ani ölümlər bir çox hallarda stres, hədsiz gərginlik və depressiv epizodlarla paralel şəkildə görülür. Stres damarların daralmasıyla ürək toxumasında qanın hərəkətinə maneə törədir və döş qəfəsində şiddətli ağrılar, ürək döyüntülərinin artma və ya azalması (taxikardiya və ya bradikardiya), həmçinin depressiya və təşvişli-nevrotik pozuntuların yaranmasına gətirib çıxarır. Ürək tez-tez döyünür, qanı bütün bədənə ötürmək çətinləşir. Qanı lazım olan nahiyəyə, məsələn, əzələlərə ötürmək üçün qan damarlarının bəziləri genişlənir, bəziləri isə daralır. Həddindən artıq stres növbəti fəsadlara səbəb ola bilər:

- Ürək çatışmazlığı, infarkt, yüksək qan təzyiqi, infarkt, insult hipertoniya, hipotoniya, beyin-damar xəstəliklərinin yaranması ilə nəticələnir. Ürək-damar xəstəliklərinin yaranmasında ruhi problemlərin xüsusi yeri var (şək. 1.5.).



Şək. 1.5.

Stres və baş ağrıları. Son tədqiqatların göstəricisinə əsasən ümumi əhalinin 80-90%-i baş ağrılarından əziyyət çəkir. Səbəblər arasında əsas faktor kimi stres göstərilir. Baş ağrısı, başda davamlı müşahidə olunan gərginlik və təzyiq hissi ilə təzahür edir. Küt ağrı, davamlı təkrarlanan və başı çəlgəng kimi əhatə edən ağrı ilə müşahidə olunur. Ağrı bəzi insanlarda boyundan, bəzilərinə isə alın və gözün üstündən başlayaraq başın iki tərəfinə yayılır. Ağrı başladığı müddətdən etibarən şiddətini artırır. İnsanın həm iş, həm də həyat keyfiyyətlərinə neqativ təsir göstərir.

Bununla yanaşı migren tutmaları da tez-tez görülən stres faktorlu narahatlıqlardandır. Hər başağrısı migrenə aid olunmur. Ümumi əhalinin 8-10%-ni əhatə edir. Əsasən bir-birini əvəz edən ağrı tutmalarından ibarət, iştahsızlıq, titrəmə, qusma kimi hallarla görülən xəstəlikdir. Bu insanlar əhvalsız, bitkin və depressiv görünüşə sahibdirlər. Tutmanı keçirdiyi dövənlərdə heç kimlə ünsiyyət qurmaq istəmirlər. Hər hansı fikir ifadə etməkdə və qərar qəbulundə çətinlik yaşayırlar. Koqnitiv funksiyalarında müəyyən pozuntular ortaya çıxır (şək. 1.6.).

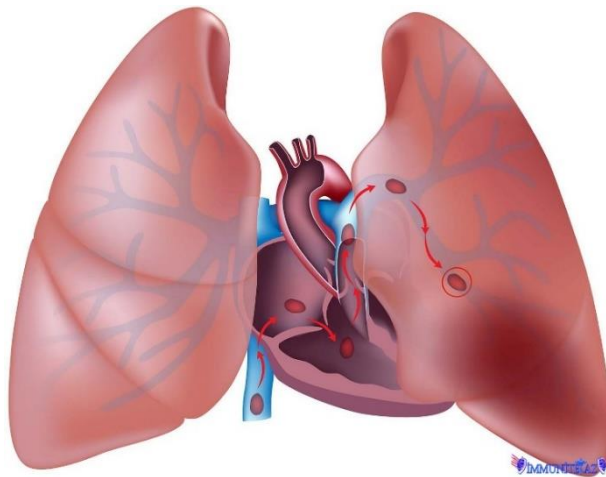


Şək. 1.6.

Stres və şəkər xəstəliyi. Tədqiqatlar, stresin şəkər xəstələrində qandakı glikozanın miqdarını artırdığını və bunun da göz, böyrək və sinir sistemində fəsadlar yaratdığını göstərir. Stres şəkər xəstələrində doğru qidalanmağın qarşısını aldığı kimi xəstələrin idmanla məşğul olmasına da mane olur.

Əzələ-sümük sistemi. Əzələlər insanı zədədən qorumaq üçün gərginləşir. Həddindən artıq stres növbəti fəsadlara səbəb ola bilər: bədəndə ağrılar, kəskin baş ağrıları, əzələ spazmı və s.

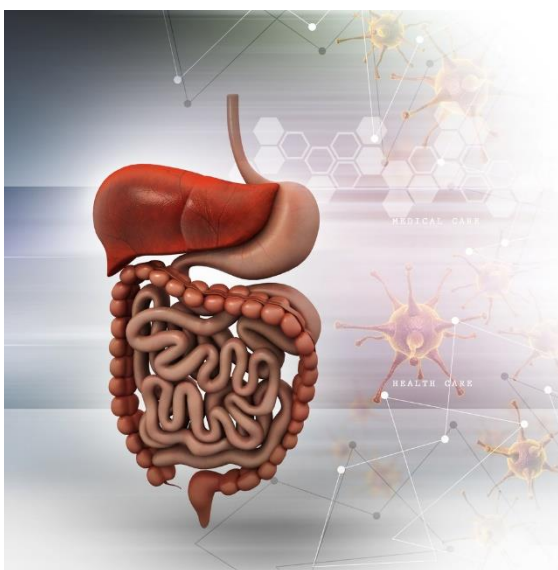
Tənəffüs sistemi. İnsan daha çox oksigen qəbul etmək üçün tez-tez nəfəs alır. Həddindən artıq stres növbəti fəsadlara səbəb ola bilər: hiperventilyasiya və nəfəs çatışmazlığı, həmçinin meyilli olanlarda panik ataklar (şək. 1.7.)



Şək. 1.7.

Endokrin sistem. Vəzlər adrenalın və kortizol hormonu ifraz edirlər və bu hormonlar orqanizmə stres zamanı cavab reaksiyası verməyə kömək edir. Qaraciyər orqanizmi daha çox enerji ilə təmin etmək üçün qanda şəkərin səviyyəsini qaldırır. Həddindən artıq stres növbəti fəsadlara səbəb ola bilər: diabet, immunitetin zəifləməsi, xəstəliklərin artması, dəyişkən əhval-ruhiyyə, artıq çəki.

Mədə-bağirsaq sistemi. Həzm prosesi pozulur. Həddindən artıq stres növbəti fəsadlara səbəb ola bilər: ürəkbulanma, qusma, ishal, qəbizlik (şək. 1.8.).



Şək. 1.8.

Stres və yuxu pozuntuları. Səbəbindən asılı olmadan insanın yaşadığı hər bir stres, gərginlik və ya hər hansı psixoloji narahatlıq ilk növbədə yuxu pozuntularına gətirib çıxarır. Bu problemləri araşdıran bütün test və sorğuların ilk sualı məhz yuxu sisteminə aid olur. Yuxu insan həyatının əsas fəaliyyətlərinin önündə gəlir. Ümumi sağlamlıqda yaranan problemlər yuxuda öz əksini tapdığı kimi, yuxusuzluq və digər yuxu problemləri də ümumi orqanik pozuntuların yaranmasına və həyat keyfiyyətinin pozulmasına gətirib çıxarır. Yuxu parasimpatik sistemin aktiv olduğu vəziyyətlərdə ortaya çıxır. Stresli insanlarda ümumi impulsiv vəziyyət olduqca yüksəkdir və simpatik sinir sistemi aktiv vəziyyətdədir. Bilavasitə stres vəziyyətində olan insanda yatma çətinləşir və yuxu pozuntuları yaşanır.



Şək. 1.9.

Streslə qarşılaşdığımız zaman nə yaşayırıq? Üç mərhələdə stresin öhdəsindən gəlməyə çalışırıq. Birincisi, stres başladıqda bizə həyəcan signalı verir. Bu mübarizə aparmaq və ya uzaqlaşma vaxtıdır. Bu dövrdə biz gözlənilən davranışlardan kənar davranmağa başlayırıq. Yəni stresin ilk təsiri yaranır. Sonra stresli vəziyyətə müqavimət göstərməyə çalışırıq. Bu müddət ərzində stresə uyğunlaşa bilsək, yəni öhdəsindən gələ bilsək, hər şey öz axarına qayıdacaq. Bəzi mənfi davranışlarımız olsa da, sonra vəziyyət normallaşır. Əgər müqavimət göstərə bilməsək, tükənmə mərhələsi başlayır. İnsanın zəhməti qırılır, mübarizəni itirir.

Psixiatr Rıdvan Üney streslə necə mübarizə aparacağını 25 maddədə belə sıralayıb:

1. İlk öncə stresinizə səbəb olan vəziyyətləri müəyyənləşdirin.
2. Özünüzə vaxt ayırdığınızdan əmin olun. Hər halda bunu dərk etmək üçün vaxt ayırmaq lazımdır.
3. Yaxınlarınızın xəbərdarlıq və təkliflərinə qulaq asın.
4. Rahat paltar geyin.
5. Mütlə şəkildə gəzin və idman edin.
6. Pəhriz saxlayın, ağır qidalar əvəzinə tərəvəz və ya meyvələrə üstünlük verin.
7. Alkoqol və siqaretdən uzaq durun.
8. Sakit mühitlərə üstünlük verin.

9. Sevdiklərinizlə vaxt keçirin.
10. Sizi üzən insanlardan və hadisələrdən uzaq durmağa çalışın.
11. Görməkdə çətinlik çəkdiyiniz işlərdə və sizin üçün stres yaradan işlərdə mütləq kömək axtarın.
12. Dostlarınız və qohumlarınızla vaxt keçirin.
13. İşinizi gecikdirməyin, nizama salın ki, vaxtdan yaxşı istifadə edərək, vaxt stresini idarə edəsiniz.
14. Ailənizə vaxt ayırın.
15. Musiqi dinləyin.
16. Hobbilə məşğul olmaq insanı stresdən qoruyur. Bir hobbilə əldə edin.
17. Gülümsəməyə çalışın, mütləq müsbət nəticə verir.
18. Sevdiklərinizlə yaxşı vaxt keçirərkən mobil telefonunuzu söndürün.
19. İmkanınız varsa, mütləq istirahət edin, yoxdursa, şəhərinizdə heç vaxt getmədiyiniz piknik ərazilərinə gedin, tarixi yerləri ziyarət edin.
20. Yox deməyi öyrənin və cəhd edin.
21. Yuxunuza və istirahətinizə diqqət edin.
22. Diqqətinizi indiyə yönəldin, bu gün gələcək üçün məşğul planlar qurmayın.
23. Sevginizi ifadə edin.
24. Nəfəs alma və rahatlaşdırma məşqləri edin.
25. Lazım olduqda psixoloji və ya psixiatrik dəstək alın.

1.2. Stresin orqanizmə təsiri və idmançının stres vəziyyəti

Emosional varlıq olan insan özünün fəaliyyəti dövründə təbii olaraq müxtəlif emosional həyəcanlanma hallarını yaşayır. Bu emosional həyəcanlanma hallarını psixoloji və fizioloji xarakterinə görə üç dərəcəyə bölmək olar:

1. Adi emosional oyanma
2. Həyəcan
3. Stres

Bu halların hər biri özünün həm psixoloji durumu, həm də fizioloji reaksiyası ilə fərqlənir. Emosional həyəcanlanmanın həyəcan dərəcəsinə baş verən fizioloji dəyişmələr insanın psixoloji durumu ilə müəyyən edilir. Bu dəyişmələr qısa müddət ərzində neytrallaşır və insanın adi emosional oyanma dərəcəsi bərpa olunur.

Psixoloji durum kifayət etmədikdə, eləcə də psixoloji duruma təsir göstərən faktorlar çox və güclü olduqları halda emosional oyanma həyəcanlanmanın həyəcan dərəcəsinə stress dərəcəsinə keçid alır. Bu hal kəskin fizioloji dəyişmələrə səbəb olaraq ciddi psixoloji pozuntulara gətirib çıxara bilər. İnsanın halının emosional həyəcanlanmanın stress dərəcəsinə adi emosional oyanma dərəcəsinə qayıdışı isə psixoloqların müdaxilə etmədikləri hallarda psixi pozuntunun xarakterindən asılı olaraq günlər, həftələr və daha çox müddət ərzində baş verə bilər.

İdmanla məşğul olan insanlar tez-tez mübarizə anlarını, şəraitlərini yaşamaqlı olurlar. Mübarizə, yarışma şəraitləri isə tamaşaçıların, xüsusilə də idmançıların yüksək dərəcəli emosional həyəcanlanma halları, kəskin psixoloji durumları ilə səciyyəvidir. Bu baxımdan idmançıların müxtəlif şəraitlərdə yaşadıkları emosional həyəcanlanma hallarını analiz etmək maraqlıdır.

Bir çox idman növləri var ki, mürəkkəb və təhlükəli elementləri ilə maraqlı doğurur. Bu elementlərin həyata keçirilməsi idmançıdan böyük risk tələb edir. Öz imkanlarını ölçüb-biçən və riskə getməyə hazır olan idmançı, sözsüz ki, müəyyən emosional həyəcanlanma keçirir və həyəcan dərəcəsinə olur.

Bu zaman idmançı bütün hərəkətlərini məşqçinin nəzarəti altında etməlidir. Əks halda hər hansı bir səhv idmançıda qorxu hissi yarada bilər ya zədə almaq qorxusu, ya da elementi yerinə yetirəndə səhv etmək qorxusu və s. Bu halda idmançının diqqəti sanki bu qorxunun üstündə donub qalır və o, başqa diqqət obyektini izləyə bilmir. Təkmübarizlik idman növlərində bu hal idmançının “Uduzaram” kimi inamsızlıq qorxusudur ki, bu qorxu hissini psixikadan çıxarmaq çətindir. Bu qorxu hissi bütün yarış boyu idmançını təqib edəcək və onun texniki, taktiki, fiziki hazırlıq cəhətlərini zəiflədəcəkdir.

Bəzi idmançılarda tamaşaçılar, hakimlər, həmkarlar qarşısında pis çıxış etmək qorxusu özünə qarşı inamsızlıq hissi yaradır. Beləliklə, idmançı inamsızlıq hissi ilə

mübarizə apardıqca fikri yayınır, öz potensial bacarığını göstərə bilmir, səhvlər buraxır. Ümumiyyətlə, əgər idmançı uduzacağını hətta düşünürsə, artıq o uduzmuşdur!

Yarışda yenə də emosional həyəcanlanmanın səbəbkarlarının dostlar, valideynlər və məşqçi ola biləcəyini nəzərdən qaçırmayaraq. Elə valideynlər vardır ki, özünü mütəxəssis sanaraq yarışın gedişində emosiyalarını saxlaya bilmir, qışqırıq salır və bununla da idmançının çıxışına mane olur, onun həyəcanının artmasına daha bir təkan verir. Ancaq elə valideynlər də vardır ki, özlərini çox səbrli və təmkinli apararaq övladlarına daha artıq inam vermək istəyirlər. İmkan düşəndə isə belə deyirlər: “Hər şey yaxşıdır, sən qalib gələcəksən!”

Ümumiyyətlə, böyük həyəcan nəinki gənc, hətta usta idmançının da özünü itirməsinə gətirib çıxara bilər. Biz idmanla məşğul olduqca, onun qayda-qanunlarına da riayət etməliyik. Rəqibə hörmətlə yanaşmaq, mübarizəni düzgün aparmaq və s. belə qaydalardandır. Bu cəhətlər idmançıda getdikcə güclənir və möhkəmlənir, son həddə o, şəxsiyyət kimi formalaşır. Bəzi idmançılar rəqibin psixologiyasına təsir edib onu qorxutmaq üçün bu qanunları qəsdən pozurlar. Məsələn, Məhəmməd Əli öz döyüşlərində göstərmək istəyirdi ki, rəqib hətta yerə yığılsa belə, onu ölənə qədər vurub əzməyə hazırdır. Belə hallarda hakim onu güclə rəqibdən ayıra bilirdi. Məqsəd rəqibi şoka salmaq və ruhunu, müqavimətini sındırmaq idi. Yarışlarda, əsasən, boksçular psixoloji təzyiq vasitəsi kimi, “Kim daha qorxuludur?” oyununu oynayırlar. Başqa belə təsir vasitələri də var. Bəzi idmançılar meydanda rəqiblə görüşürlər və yaxud görüşəndə yerə tüpürüb ayaqla onu tapdalayırlar. Onlar bununla rəqibə “Səni də belə əzəcəyəm” demək istəyirlər.

Bəzi hallarda da məşqçi yarışqabağı idmançının psixoloji durumunu öz emosional çıxışları ilə qaldırmağa üstünlük verir ki, bu da bütün idmançılara eyni cür təsir göstərmir. Müəyyən vaxtdan sonra deyilmiş sözlər öz təsirini itirir. Yarışqabağı orqanizmdə emosional həyəcandan yaranan dəyişikliklərdən biri də stres vəziyyətdir ki, bu da idmançıda böyük həyəcandan və idmançıya təsir edən qıcıqlandırıcı təsirlərdən baş verə bilər. Ümumiyyətlə, yarış zamanı orqanizmdə gedən fizioloji dəyişikliklərdən biri də böyrəkaltı vəzin ifraz etdiyi adrenalın maddəsinin qanda artmasıdır ki, bu da qanın durulaşmasına səbəb olur. Bu proses insanda qeyri-adi iş

bacarığı yaradır. Belə bir hadisə qeydə alınmışdır: Evi yanan bir qadın əşyalarını xilas edərkən içi dolu böyük bir sandığı tək bayıra çıxarır. Ancaq xilas olmuş əşyaları maşına yığanda bir neçə kişi həmin sandığı maşına qaldıra bilmir. Ümumiyyətlə, müəyyən edilmişdir ki, vəhşi heyvanlar ova hazırlaşanda onların da qanında adrenalinin artması prosesi baş verir. Buna orqanizmin görüləcək işə təbii hazırlaşması prosesi kimi baxmaq olar.

İdmançının yarışqabağı və çıxışı dövrlərinə nəzarət edərək qeydiyyatlar aparılırsa, onun yüksək mübarizə hazırlığına tam hazır olduğunu göstərən əlamətləri təyin etmək mümkündür. Bu, əsasən, müəyyən simptomlarla, o cümlədən ürək döyüntüsünün güclənməsi, hərəkət koordinasiyası, hətta danışıqda suala cavab vermək bacarığı və s. ilə təyin edilə bilər.

Stres halı orqanizmin psixoloji halının ekstermal vəziyyətə hazırlığına təbii cavabı kimi baş verir. Stres halının idmançıya iki cür təsirini hiss etmək mümkündür.

Birinci halda stres səviyyəsinin yüksək olduğu zaman idmançı yarışa tam hazır olsa da, özündə inamsızlıq hiss edir və böyük narahatlıq keçirərək özünü çox yorğun sanır (şok vəziyyəti).

İkinci halda idmançı özünü çox gümrəh və inamlı hiss edir ki, bu da idmançıda yarışmaq arzusunu qüvvətləndirir. Bu, idmançının çox zəif stres vəziyyətinin, yəni emosional vəziyyətinin ona müsbət təsir göstərən səviyyədə olduğunu göstərir. Bu halda idmançı yüksək mübarizə hazırlığının ona uyğun gələn səviyyəsində olur.

II FƏSİL

STRESİ ARADAN QALDIRILMA YOLLARI

2.1. Meditasiya

Meditasiya – latıncadan “meditatio”, “meditor” – düşünürəm, ayırd edirəm mənasını ifadə edir. Meditasiya insan zihnini bir fikrə cəmləyir, bədəni sakitləşdirir və düşüncəni başqa aləmə yönəldir. Meditativ məşqlər müxtəlif olur. Bəzən meditasiyanın bir neçə üslublarını birləşdirib mürəkkəb meditasiya edirlər.

Meditasiyanın tarixi.

Meditasiya əslində, çox qədim bir üslubdur. Hətta ola bilsin ki, qədim Misirdə və hətta mayalılar da öz dövrlərində meditasiya ilə məşğul olublar. Amma meditasiyanın əsas inkişaf və istiqaməti hind yoqası və buddizmdə olub. Müsəlmanlarda isə buna aid sufizm var. Təsəvvüf, və ya sufizm İslamda geniş yayılmış ezoterik dini və fəlsəfi cərəyandır. Təsəvvüf İslam dinindəki mənəvi həyatın və əxlaqi dəyərlərin adıdır. Bu fəlsəfi - dini təlimdə insanın nəfsi ilə mücadilə edərək onu islah və tərbiyə etməsi, öz varlığından və dünyadan keçərək, Allaha qovuşması məqsədi izlənilir. Bəzi sufilərə görə, təsəvvüf sülhü olmayan bir savaşı, nəfsə qul olmamaq, şeytana alçalmamaq, nəfsin nəsibini tərk edərək haqqın nəsibini axtarmaq, zahirdən uzaqlaşaraq batınə yaxınlaşmaq, əziyyətləri gizlətmək, comərdlik, zəriflik və təmizlik olaraq qiymətləndirilir. Sufilər və müsəlman müəlliflərinin əksəriyyətinə görə, təsəvvüfün qaynağı Quran və Məhəmməd peyğəmbərin hədisləridir. Təsəvvüfün tək bir şəkli olduğu deyilə bilməz. Quran və şəriətə sıx bağlı bir şəkildə, tamamilə şəriətə uyğun təsəvvüf anlayışı ilə yanaşı, şəriət xaricində əsaslara dayanan batini-ifratçı sufi anlayışları da İslam dünyasında çox geniş yayılmışdır. Bunların bir çoxunda isə başqa din və fəlsəfi cərəyanların təsirini görmək mümkündür.

Meditasiyanın növləri.

Müasir psixoterapiyalarda meditativ metodlar çox istifadə edilir. Hesab edilir ki, meditasiya bədənin rahatlaşması, dincəlməsi, stresdən azad olma, lazımsız həyəcan və

düşüncələrdən fikrin təmizlənməsi, mənəvi rahatlığın alınması və daxili harmoniyaya görə insana lazımdır.

Meditasiya 2 əsas yerə bölünür:

Boşluqda meditasiya – bu yolla beyin müəyyən bilik vəziyyətinə çatır, şərqdə buna “Maarifçilik” deyilir.

Birtərəfli meditasiya – konkret bir obyekt üçün olan araşdırma, məsələn şəxsi nəfəs, zəhn, vizual obrazı aydınlaşdırma. Belə meditasiya ilə birinci növdəki kimi, bədən rahatlaşıb, fikir cəmləşib beyini müəyyən bilik vəziyyətinə gətirmək və sonra, axtarış və informasiya üçün olan ikinci bilik təbəqəsinə çatmaqdır.

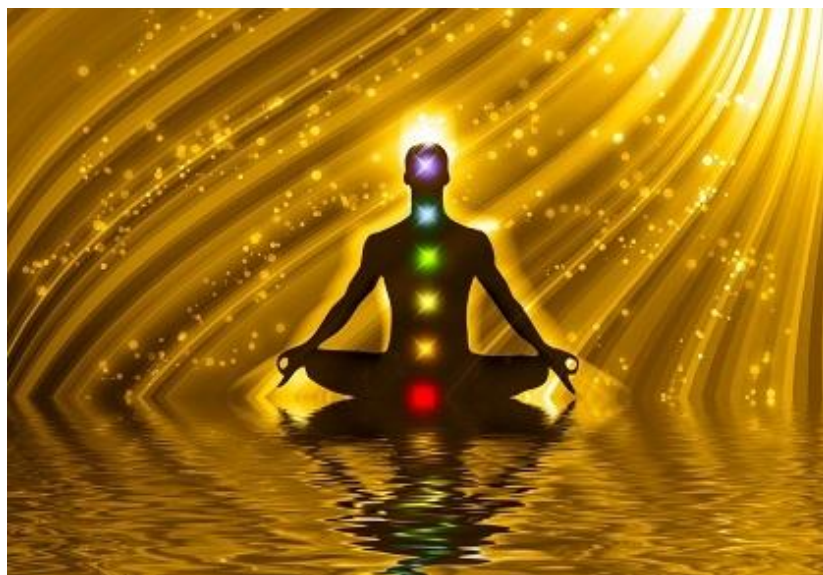
Meditativ transa girmək üçün dünyada bir çox üsullardan istifadə edirlər. Bunlara meditativ praktikalar deyilir. Bu praktikalar aşağıdakı amillərə bölünür:

1. Dini
2. Dini-fəlsəfi
3. Psixoterapevtik
4. Didaktikopropedevtik

Ədəbiyyatda meditativ vəziyyətə çatmaq üçün yüzlərlə üsullar qeyd edilib. Təcrübələr göstərib ki, bütün bu üsulları cəmləşdirən əsas monoton təkrar olunan hərəkətlərə dərinlən fikir cəmləməkdir. Belə monoton hərəkətlər fiziki ola bilər, məsələn , Afrika tayfalarındakı ritual rəqslər, savaşıncəsənətindəki məşqlər, təsbehi əllə oynatmaq (muncuqlarını hərəkətə gətirmək), mantranı (meditasiya üçün duayabənzər bir yarı-musiqili sözlər) səsləndirmək, tənəffüsə fikir cəmləmək və s. Psixi də ola bilər, təsəvvür də ola bilər, misəlçün, çakralara fikir cəmləmək, “astral bədən” mövcudluğuna fikir vermək. Əsas məqsəd ətraf aləmə fikir verməmək və tam sakitliyə qapanmaqdır.

İnsan bədənində 7 əsas çakra vardır:

Onurğa sütununun aşağı hissəsinə yaxın yerləşən, rəngi tünd qəhvəyi, qırmızı, boz, tünd qırmızı, əsas funksiyası həyatı qoruma instinkti, aqressiyanın bütün növləri və neqativ aqressiyalar, həyatadözümlük, təhlükəsizlik, sağlamlıq, nəslin davam etdirilməsi instinkti, yəni material aləmlə sıx bağlı olan hissələr (şək. 2.1.).



Şək. 2.1.

Göbəkdən aşağı 3 barmaq məsafəsində yerləşən, rəngi portağal, çəhrayı, bönövşəyi, funksiyası emossiya, seksual enerjiyə, həyata olan sevinc, istək, həzz.

Təxminən mədə tərəfdə yerləşir, rəngi sarı, funksiyası hakimiyyət, idarəetmə, azadlıq, karyera, özünə inam, ağıl.

Ürəkdə yerləşən, rəngi yaşıl və mavi, funksiyası tabe olma, sevgi, mərhəmət, sevinc.

Boğazda yerləşir, rəngi indiqo, funksiyası ünsiyyət, özünüifadə, incəsənət potensialı, harmoniya, “həqiqətin daxili səsi”.

Alında “üzüncü göz”, rəngi ametist, funksiyası untuisiya, ağılın funksiyalaşdırılması, yüksək bilik (parapsixoloji), ekstrasensor bacarıqlar.

Bədəndə deyil, amma başın tam üstündə olan çakra. 6-cı çakra aktiv edildikdən sonra, yəni “üçüncü göz”, və ya “bəşər gözü” açıldıqdan sonra insanda bu çakra da əmələ gəlir. Rəngi yasəmən gülü rəngli, funksiyası kainata qoşulma, təmiz azadlıq (fiziki azadlıq, yuxuda olan kimi), nirvana (buddizmdə buna kainata qoşulmaq, ruhun bədəndən çıxıb yuxarıya getməsi mənasını verir).

Belə çıxır ki, insan “aurası” deyilən şey, məhz bu çakraların cəmi rəngi və işığıdır. Boşuna deməyiblər ki, insanın emosiya və hissiyyatından asılı olaraq aurasının rəngi də dəyişilir. Elə bu çakralar da gördüyünüz kimi rənglərini dəyişə bilirlər.

Meditasiya zamanı, yəni insan çoxlu meditasiya etdikdən sonra onda 6-cı çakra açılır, “üçüncü gözü” görür. Bu göz açıldıqdan sonra bir daha heç vaxt bağlanmaz. Bu göz vasitəsi ilə insanda 7-ci çakra açılır. İnsan bədənindən yuxudakı kimi bilməyərək deyil, artıq bilərəkdən ruhunu çıxardır. Bədənlə ruh arasında “qızıl ip” var ki, bu insanı ölməyə qoymaz və o ruh yenidən bədənə geri dönə bilər. İnsan meditasiya zamanı buraxdığı ruh ki var, “astral bədən” adlanır. O bədən vasitəsi ilə görmədiyiniz yerləri görmək, bilmədiyiniz şeyləri bilə bilərsiniz.

Müxtəlif mədəniyyətlərdə meditasiyanın müxtəlif pozaları yaranmışdır. Amma elmi cəhətdən meditasiyanın dərinliyinin pozadan asılı olmadığı təsdiq edilib. Ən məşhur poza budur: insan bardaş qurub oturur, başı bir az aşağıya baxır, beli tam düzdür, əlləri yanda açıq şəkildədir, baş və çəçələ barmağın ucları bir-birinə dəyir. Uzunmüddətli meditasiya zamanı, yəni bütün növ fikirlər yox olduqdan sonra, istəklər və özünü dərk etmə hissi yox olduqdan sonra, tənəffüs demək olar ki, yox olur, dərin sakitlik vəziyyəti yaranır, insanın daxili dərk etmə və düşüncəsinə sanki işıq düşür, bu insana xoş hisslər yaradır. Bu vəziyyətdə insan çox uzun müddət qala bilər, ətraf aləmi düşünməməyə və hiss etməyə bilər.

Meditasiya insanı bir çox xəstəliklərdən də sağalda bilər. Bunu belə izah etmək olar: insan daima enerji itirir, bu enerji itkisi bədənin müəyyən yerlərində nasazlıqlar yaradır, beləliklə insanda xəstəliklər meydana gəlir. Meditasiya zamanı isə insan nirvanada olur, yəni kainata qoşulur, kainat insana öz sonsuz enerjisini verir. Başdan aşağı bütün bədənə enerji daxil olur. Bədən qidalanır. Xəstə olan yerlər meditasiya zamanı göynəyə də bilər. Bu o deməkdir ki, enerji cəhətdən ac qalmış bədənin müəyyən nöqtələri enerji ilə qidalanır və xəstəliklər bununla yox olur.

Meditasiya insanı dinini dəyişməyə sövq etmir. Meditativ biliklərə əsasən, biz hamımız, yəni ruhumuz kainatda olan mənbədən gəlib. Bu həyatdakı məqsədimiz bütün dinlərdə deyildiyi kimi (Satanizmdən başqa) yalnız yaxşı hərəkətlər və yaxşı düşüncələr etməliyik. Amma ən əsas məqsədimiz gəldiyimiz mənbəyə geri yolu

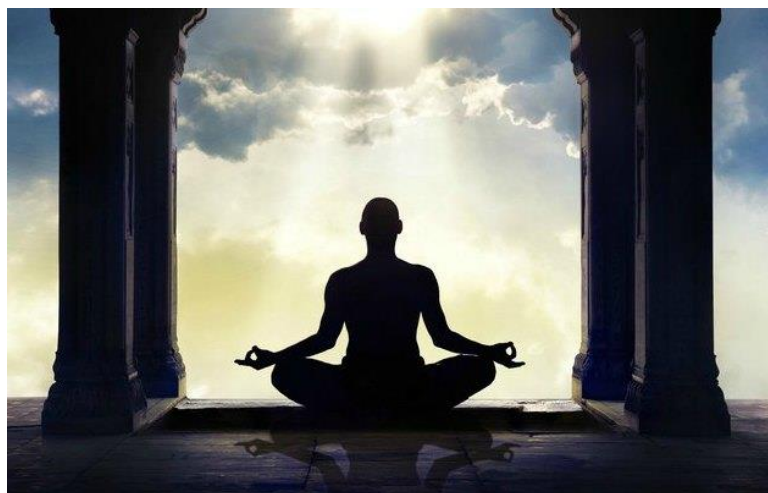
tapmaqdır. Deyilənə görə, meditasiya məhz bunun üçün insana lazımdır. Bu zaman insan o yerə geri yolu tapır. Öldüyü zaman isə, o yolu tapmayanların ruhu yerdə azıb qalır, o yolu həyatında tapmış insanların ruhu isə öldükdən sonra yerdə məcburi qalmır və gəldiyi yerə geri dönə bilər.

Son zamanlarda mənəviyyatla əlaqədar olan meditasiya sözünə daha çox rast gəlmək mümkündür. Hətta həkimlər meditasiyanın stresdən uzaqlaşmağın ən uğurlu yollarından biri olduğunu düşünürlər.

Meditasiya haqqında biliklərin dərinliklərinə ensək bu anlayışın əslində necə mürəkkəb və çoxşaxəli olduğu qənaətinə gələrik. Eyni zamanda meditasiyanın özünəməxsus bir çox növü də var ; nəfəsli, nəfəssiz, işıqla meditasiya, rənglərin köməyi ilə meditasiya və s.

Bəs, həqiqətən meditasiya nədir və nədən başlamaq lazımdır? Meditasiyanın məqsədi nədir?

İlk olaraq meditasiyanın mahiyyəti nədir? Bütün mədəniyyətlərdə meditasiyanın mahiyyəti eynidir və daim məşğul olmasaq uğurlu ola bilməyəcəyi məlumdur. Meditasiyada ilk olaraq bildiyiniz hər şeyi kənara qoymağınız faydalıdır, çünki meditasiyanın əsası unikalıdır. Hər bir mənəvi təlimdə, mistisizm, taoizm, bütperəstlik, buddizmdə də bu üsullar dəyişmir, eyni qalır (şək. 2.2.).



Şək. 2.2.

Meditasiya, latınca meditatio sözündən götürülmüş bir sözdür, hansısa bir şeyi nəzərdən keçirmək və düşünmək deməkdir. Başqa sözlə, meditasiya dərin düşüncə (əsasən "zəhnlə düşünməmək") və təsəvvüf baxımından təfəkkür olaraq xatırlanır. Başqa sözlə, heç bir şey düşünmədən dərin bir düşüncədir.

Birincisi, meditasiyada zehni boşaltmağı öyrənmək lazımdır. Zehniniz boşaldıqda dərin bir dincliyə çatırsınız və bu anda, bu dərin mahiyyətə toxunduqda ruhunuzdan şüurunuzla, bir maarifləndirmə, həyatın şüuruna - oyanışa aydın bir mənərə yaranır. Buradakı düşüncə, yəni dərindən düşünmək "fəlsəfi bir araşdırma" deyil. Meditasiya zamanı ağıl saflaşır. Beləliklə, əgər biz şüşəni ağıl olaraq qəbul etsək, çirkli şüşəni təmizləyib aydın şüşədən həqiqətləri görə bilərsiniz. Şüşə çirkli olduqda, yəni minlərlə düşüncə beynimizdə olduqda, həqiqətə uyğun hərəkət edə bilmirik, şüşə təmizləndikdə isə onu şüşədən kənar seyr edə bilərik. Bu, ağıldan kənar həqiqətə toxunma prosesidir, bu məqamda siz "müdaxilə" və ya "mühakimə" etməirsiniz, yalnız "müşahidəçi", yəni mənəvi mahiyyət daşıyırsınız (şək. 2.3.)



Şək. 2.3.

Meditasiyaya başlamazdan əvvəl diqqət etməli olduğumuz məqamlar.

1. Qarnınız tox ikən meditasiya etməyin, çünki fikriniz mədəniyə yönlənəcək.
2. Meditasiyada əvvəl ilıq su ilə duş almaq bu prosesin daha uğurlu olmasına kömək edər.
3. Əyninizdəki geyimin rahat olduğundan əmin olun.

4. Şam yandırmaq lazımı şəraitin yaradılmasında vacib rol oynayır.

5. Meditasiya edəcəyiniz məkanı xüsusi seçin, fikrinizi dağıdan hər hansı bir amil olmasın. Eyni zamanda məkan nə çox işıqlı, nə çox qaranlıq olmalıdır. Otağın dərəcəsinə də diqqət etmək lazımdır, çox isti və yaxud çox soyuq otaq fikrinizi yayındırır.

6. Meditasiyadan əvvəl yaşıl çay içmək daha məqsədəuyğundur. Yaşıl çay zehni artırır, yuxunun qarşısını alır və fikrinizi cəmləməyinizə kömək edir.

7. Meditasiyadan əvvəl musiqiyə qulaq asmaq da uğurlu meditasiyanın şərtlərindəndir. Lakin oynaq musiqi yox daha çox melodiylar və təbiət səslərinə qulaq assanız daha uğurlu olar.

8. Diafraqma ilə nəfəs almaq daha məqsədəuyğundur. Qeyd edək ki diafraqma ilə nəfəs döş əzələlərinizin vasitəsilə nəfəs alınma prosesidir. Düzgün nəfəs almaq düzgün meditasiya deməkdir.

Meditasiya üçün ən uyğun vaxt hansıdır?

Min illərdir ki, təcrübəli meditatorlar meditasiya etmək üçün ən uyğun vaxtın səhər saatları olduğunu aşkar etmişlər. Daha dəqiq desək, bu səhər saatları günəşin çıxmasından 5 saat əvvəl və sonra əhatə edir.

Niyə səhər saatları Meditasiya üçün ən uyğundur? Birincisi, bütün xarici atmosfer sakit, yüksək oksigen və yüklü hissəciklərlə doludur və gündüzün və ya gecənin digər vaxtları ilə müqayisədə meditasiya üçün əlverişli şərait yaradır. Bu, meditora daxil olmaq və daxili sakitliyi, dərin harmoniya və bədən, ağıl və ürək tarazlığını tapmaq üçün əlavə bir təkan verir.

İkincisi, səhər saatları, qarşıdakı bütün gün fəaliyyətlərinə hazırlaşmaq üçün ən yaxşı vaxtdır, bu, bir günün çətin vəziyyətləri ilə məşğul olarkən daha rahat, düşüncəli və bərabər vaxtda olmağımıza imkan verir.

Üçüncüsü, gündüzdən gecəyə və gecədən gündüzə keçid dövründə bütün varlıqları özündə birləşdirən bütün ana təbiət böyük bir şüur dəyişikliyinə keçir. Səhər və axşam bu keçid dövrləri adlanır. Sandhya Kala, Alacakaranlıq Saatları, və diqqətimizi daxili nəfsimizə yönəltmək üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Eynilə, gün batımı saatları bütün günün bütün streslərini, gərginliklərini, narahatlıqlarını aradan

qaldırmaq və dərin bir rahatlama, sakitlik və məlumatlılıq vəziyyətinə keçərək şüur mərkəzimizə qayıtmaq üçün növbəti uyğun vaxtdır.

Nəhayət, bütün gecə istirahətindən sonra, səhər saatlarında bədənimiz, sağlam və formada qalmaq üçün tullantıları, toksinləri, stresi aradan qaldırmağa hazırdır. Vücudumuz, gün ərzində homeostazın qorunmasına və daha yaxşı işləməsinə kömək edən həyati hormonları ifraz edir.

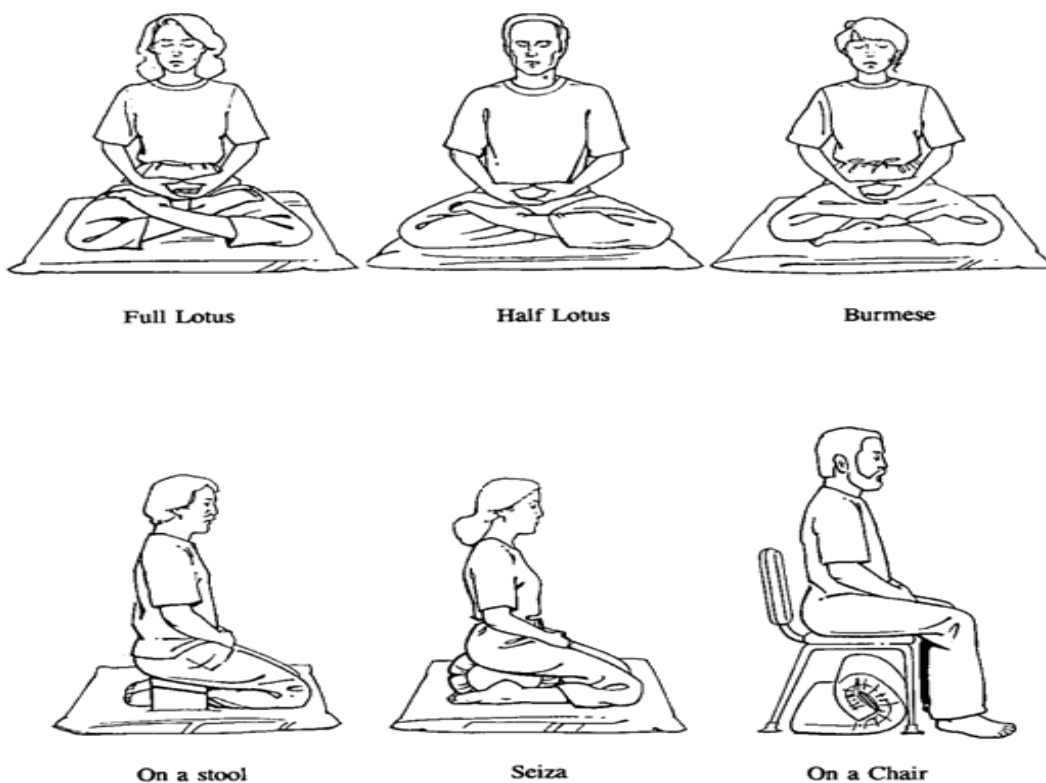
Meditasiya üçün uyğun pozisiyalar.

Meditasiya edərkən iki çox vacib məqam var ; Arxa və bədən dik və 90 dərəcə olmalıdır. Sizi narahat edən bir mövqe olmalıdır.

Əvvəlcə stulda oturaraq bunu edə bilərsiniz. Ayaq və əllər paralel olmamalı, bir-birinə bağlanmamalıdır. Xüsusilə stulda oturduqda ayaqlar yerdə möhkəm olmalıdır. Bunu bardaş quraraq etmək istəyirsinizsə, kürəyinizin yerə 90 dərəcə olduğundan əmin olun, dik durmaq, mütləq altınıza bir yastıq qoymaq lazımdır. Meditasiya mövqeyiniz rahat olmalıdır.

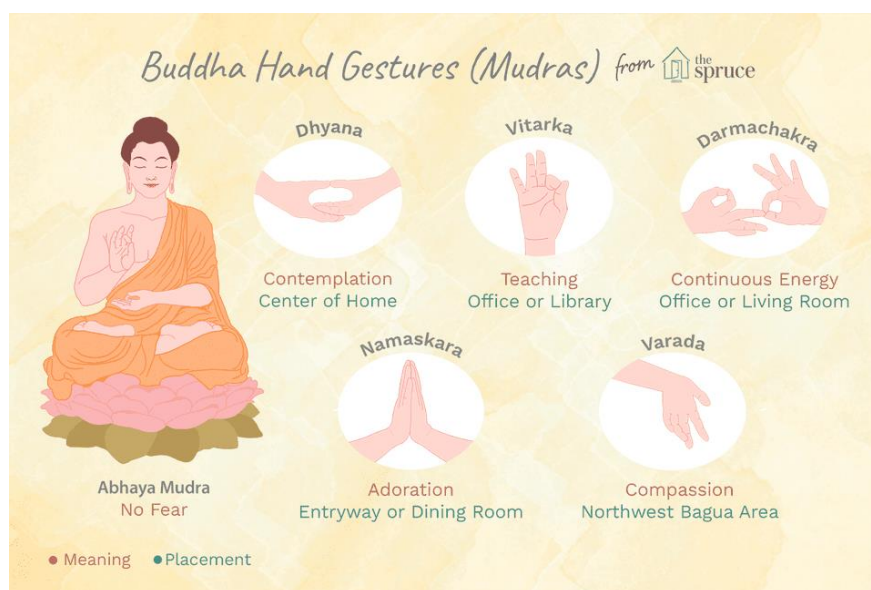
Ayrıca, lotus mövqeyində və ya yarı lotus mövqeyində dayana bilərsiniz.

Aşağıdakı oturma mövqelərinə də üstünlük verilə bilər (şək. 2.4.).



Şək. 2.4.

Meditasiya zamanı əllərin vəziyyəti. Meditasiya zamanı əllər boş və rahat ola bilər. Daha çox Dhyana Mudra (meditasiya mudrasından) istifadə edilir və bu mudralara Buddanın meditatif heykəllərində rast gələ bilərsiniz. Mudras- barmaq yogasıdır. Buraya müxtəlif əl jestləri daxildir. Barmaqlara fərqli bir şəkildə toxunmaq, bədəndəki müxtəlif enerji cərəyanlarını işə salan fəlsəfəyə əsaslanır. Dhyana mudrası əsas düşüncə mudrasıdır, əllər və qollar qapalı bir forma ilə bir enerji dairəsi yaradır (şək. 2.5.).



Şək. 2.5.

Meditasiya neçə dəqiqə çəkməlidir və nə vaxt edilməlidir?

Tövsiyə olaraq ümumiyyətlə 20-30 dəqiqə çəkir. Özünüzü inkişaf etdirdiyiniz zaman 40 dəqiqə və ya bir saata qədər davam edə bilər. Günlərlə düşünə bilən rahiblər və ruhani insanlar var. Təbii ki, vaxt məhdudiyyəti haqqında danışı bilmərik, amma ideal bir düşüncə 20-30 dəqiqə arasındadır.

Qeyd etmək lazımdır ki, əvvəlcə 20 dəqiqə etmək olduqca çətindir. Özünüzü məcbur etməyin. Daimi meditasiya etdiyiniz zaman əvvəl 5 dəqiqə, sonra 10 dəqiqə, sonra 15 dəqiqə və nəticədə 20 dəqiqəyə çatacaqsınız. Meditasiya birdən-birə edilmir, zamanla tədricən inkişaf edir. Buna görə qısa müddət davam edərsə, qorxmayın.

Meditasiya birdən-birə baş vermir, siz daim bunu etməklə meditasiya etməyi öyrənirsiniz. Davamlılıq çox önəmlidir və hər gün mütəmadi olaraq meditasiya etmək vacibdir.

2.2. Autotreninq

Autotreninq - özünü hipnoz etmə üsullarına əsaslanan xüsusi bir psixotexnikadır, onun vasitəsilə bir şəxs öz şüuraltısını hər şeyə əmin edə bilər və insan orqanizmində, məsələn, stres səbəbindən pozulmuş homeostatik proseslərin tarazlığını yenidən yarada bilər.

Autotreninq vasitəsilə insan özünə psixoloji təsir göstərərək fikirlərini dəyişə, özünə inam hissini gücləndirə bilər. Hipnozla müqayisədə autotreninqin üstün cəhətləri çoxdur. Belə ki, autotreninqçi insan özü-özünə tədbiq edir. O, özü bilir ki, özünü hipnoz vasitəsilə nəyə nail olmaq istəyir. Başqa adamın isə hipnoz etməsi bir az təhlükəlidir. Belə ki, bu zaman insana başqasının fikirləri, həyata baxışı yeridilə bilər.

Həm də autotreninq müntəzəm olmalıdır deyərək, insandan güclü iradə tələb edir. Özünü hipnoz etmək üçün hər gün eyni vaxtda kimsənin nəzarəti olmadan məşğul olmaq lazımdır. Yalnız güclü iradə autotreninqin uğurlu nəticələnməsinə təsir edə bilər. Autotreninq özü də iradəni gücləndirir və insanın müəyyən mənəvi və fiziki xüsusiyyətlərinin daha da güclənməsinə kömək edir.

Əvvəllər nevroz, depressiya, psixosomatik xəstəliklərin müalicəsində autotreninq tədbiq edilirdisə, bu gün xroniki yorğunluq, hipertoniya, bronxial astma, əsəb sisteminin gərginləşməsi ilə müşayiət olunan başqa xəstəliklərin müalicəsində də istifadə olunur. Geniş müalicəvi imkanları olan autotreninq bir çox xəstəliklərin profilaktikasında da tədbiq edilir. Həm də autotreninq bacarıqların daha da inkişaf etməsinə müsbət təsir göstərir. Bu hipnoz üsulu ilə insan tez bir zamanda dincəlir və fiziki, psixiki imkanlarını bərpa edir. Eyni zamanda, autotreninq fiziki ağrılarla mübarizə aparır, daxili orqanların funksiyalarına nəzarət edir. Autogen məşq həm də insanın fiziki və psixiki fəallığını artırır, yaddaşı, diqqəti gücləndirir, yaradıcılıq qabiliyyətini qaldırır, yorğunluğu azaldır. Bu üsulun tədbiqi narkotik vasitələrdən

asılılıq, siqarət çəkmək və başqa pis vərdişlər zamanı da yaxşı nəticə verir. Lakin autotreninqi hər adam edə bilmir. Bunun üçün güclü iradə və istək lazımdır.

Ən əsası autotreninq üçün rahat vəziyyətdə oturmaq və ya uzanmaq, sakitləşmək lazımdır. Autotreninqi sərbəst həyata keçirməyi öyrənəndən sonra, istənilən yerdə - evdə, iş yerində, gəzinti zamanı da özünü hipnoz etmək olar. Lakin ilk məşqlər zamanı nəticə əldə etmək üçün sakit və rahat yer seçmək lazımdır. Özünühipnoz zamanı tək olmaq da vacib amildir. Ən əsası isə autogen məşqdən əvvəl 100 faiz inanın ki, bu nəticə verəcək. Əks halda inam olmayan yerdə nəyəsə nail olmaq çətinidir.

Özünühipnoz üçün autogen məşqləri üç mərhələdə həyata keçirmək lazımdır: hazırlıq mərhələsi, əsas mərhələ və son mərhələ. Hazırlıq mərhələsində tam rahat vəziyyət almaq və sakitləşmək vacib şərtlərdəndir. Əsas mərhələdə isə əvvəlcədən hazırlanmış sözləri demək və bu sözlərə inanmaq lazımdır. Son mərhələyə isə hipnoz vəziyyətindən çıxmaq daxildir. Bu hipnoz üsulu ilə tanış olmayan adama klassik autogen məşqlərlə başlamaq məsləhətdir. Klassik autogen məşqlər üç vəziyyətdə aparılır. Uzanmış, yarı uzanmış və ya oturaq vəziyyətdə. 3-cü vəziyyəti istənilən yerdə etmək mümkündür. Bu üç vəziyyətlərdən ən rahatı seçilməlidir. Klassik autotreninq zamanı ağırlıq, istilik, nəbz, nəfəs, sərin alın adlanan autogen məşqlərdən istifadə olunur. Bu məşqlər zamanı əllərin ağırlığı, istiliyi, ürəyin nəbzi hiss olunur. Bu məşğələlərdən sonra autogen modifikasiya tətbiq olunur. Autogen modifikasiya zamanı insan özündə dəyişmək istədiyi xüsusiyyətləri və ya nail olmaq istədiyi məqsədləri barədə əvvəlcədən hazırladığı mətni emossiyaların müşayiəti ilə deyir. Autogen modifikasiya üçün nəzərdə tutulan mətn qısa və pozitiv olmalı, şəxsin özü tərəfindən tərtib olunmalıdır.

2.3. Xüsusi tənəffüs hərəkətləri

Nəfəs alma tərzinizin atletik performansınız və həyat keyfiyyətinizlə çox əlaqəsi var. Nəfəs alma bədəninizdəki bütün sistemlərə güclü təsir göstərir: ürək-damar, sinir, endokrin, limfa, immun, həzm və əlbəttə ki, tənəffüs.

Düzgün nəfəs almaq stresi və əzələ gərginliyini azalda, əsəblərinizi sakitləşdirə,

diqqətinizi kəskinləşdirə, mənfi və diqqəti yayındıran fikirləri minimuma endirə, yorğunluğu azalda və dözümlülüyü artırmağa bilər. Təəssüf ki, düzgün tənəffüs çox vaxt idmançıların diqqətdən kənar qalan komponentidir. Sübutlar göstərir ki, müntəzəm, uzunmüddətli tənəffüs məşqlərini qəbul edilməsi bədənin stresi idarə etmək qabiliyyətini yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər.

Nəfəs alma elmi qədim təməllər üzərində dayanır. Nəfəs alma məşqləri və ya yavaş, müntəzəm və bəzən dərin nəfəs almağa diqqət yetirmək stresi idarə etmək və sağlamlığı yaxşılaşdırmaq üçün faydalıdır. Biz rahatlaşdırıcı nəfəsə diqqət yetirəcəyik və bunun nə üçün məşq sessiyasını bitirmək üçün əla yol olduğuna diqqət yetirəcəyik.

Nəfəs alma prinsipləri Pranayama kimi tanınan qədim yoqa nəfəs alma texnikalarından gəlir. Yoqa ilə nəfəs almanın stresi azaltdığı, ürək döyüntüsünü və qan təzyiqini aşağı saldığı və yuxuya getməyimizə kömək etdiyi elmi şəkildə göstərilmişdir. “Mütəmadi, zehinli nəfəs məşqləri ilə məşğul olmaq sakitləşdirici və enerjili ola bilər və hətta streslə bağlı müxtəlif sağlamlıq problemlərində kömək edə bilər. - Andrew Weil, MD.

Pranayama adlanan qədim yoqa texnikasından istifadə edərək praktikantlar nəfəs almalarına nəzarət edə bilərlər. Rəqəmlər asan verilməlidir: 4-7-8- nəfəs alma, nəfəsinizi tutma və nəfəs vermə zamanı hesablamalara istinad edin:

- Rahat bir vəziyyətdə düz oturaraq başlayın
- Dilinizin ucunu diş ətinizin kənarına, yuxarı ön dişlərinizin arxasına qoyun
- Diafraqmanı genişləndirin və 4 saniyə ərzində burnunuzdan yavaş-yavaş nəfəs alın
- Nəfəsinizi daha 7 saniyə saxlayın
- Dilinizi yerində saxlayaraq ağızınızı bir az açın və 8 saniyəyə nəfəsinizi buraxın
- Bu dövrü 4 dəfə təkrarlayın.



Şək. 2.6.

Yavaş, ritmik diafraqmatik nəfəs rahat enerji hissi verir. Stres zamanı, məsələn, yarış başlamazdan əvvəl, çiyinlər, boyun və ya çənənizdəki hər hansı bir gərginliyə diqqət yetirin. Bu sahələri rahatlamağa çalışın və nəfəsinizin ağciyərlərinizin ən dərin hissəsinə daxil olub çıxdığını təsəvvür edin. Bu məşq ilk dəfə cəhd etdiyiniz zaman incədir, lakin təkrar və təcrübə ilə güc qazanır. Gündə ən azı iki dəfə bunu edin. Bunu çox tez-tez edə bilməzsiniz, lakin təcrübənin ilk ayı üçün eyni anda dördədən çox nəfəs almaq tövsiyə edilmir. Daha sonra, istəsəniz, səkkiz nəfəsə qədər uzada bilərsiniz. Əgər ilk dəfə bu şəkildə nəfəs aldığınız zaman bir az başınızın döndüyünü hiss edirsinizsə, narahat olmayın, keçəcək. Zamanla müntəzəm istifadə edilərsə, güclü olacağı vəd edilir.

Düzgün nəfəs almaq oksigen performansını gücləndirir. Bu, bütün səviyyəli idmançılara aiddir. Hər birimiz ağciyərlərimizin həcmi artırmaq üçün idman edə bilərik. Ağciyər tutumumuzu nə qədər genişləndirsək, oksigen sistemimizdən daha səmərəli şəkildə hərəkət edir. Elit idmançılar, təəccüblü deyil ki, dözümlülük və enerji üçün nəfəslərinə güvənirlər. Bir batareyadan gözlənilən mümkün maksimum gücü bilmək lazım olduğu kimi, məşqçilər və idmançılar da öz potensiallarını bilməlidirlər.

İdmançılar performans zamanı nə qədər çox oksigen istifadə edə bilsələr, bir o qədər çox enerji buraxa bilirlər. Ancaq bu, tənliyin yalnız yarısıdır. İkinci hissə, idmançının bu oksigendən istifadə etdiyi səmərəlilikdir. Yəni idmançı nə qədər çox oksigen istifadə etməsinə baxmayaraq, həmin oksigeni səmərəli şəkildə istifadə etməlidir. Nəfəs məşqləri sinir sistemi üçün təbii trankvilizatorudur.

Kortizolun azaldılması (stres hormonu). Tələmdən sonra bu proses, bədəni bərpa vəziyyətinə keçirməyə kömək edə bilər:

- Yorgun məşqdən sonra idmançılarda antioksidan müdafiə vəziyyətini artırır.
- Nəfəsinizi idarə etmək sizin beyninizi sakitləşdirir.
- Nəfəs alma qan təzyiqini və ürək döyüntüsünü tənzimləyir.

İdmançıların diafraqmatik tənəffüsdən əldə edə biləcəyi sübut edilmiş faydalar bunlardır:

- Təkmilləşdirilmiş motor koordinasiya (yəni, əl-göz koordinasiya, sürət, vaxt)
- Duyğuları tənzimləmək qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi (yəni, soyuqqanlılıq)
- Artan diqqət və konsentrasiya (yəni, snap sayını eşitmək)
- Daha sürətli məlumat emalı (yəni, qərar qəbul etmə, problemin həlli, improvizasiya, ayrı-seçkilik)

Nəfəsiniz stresi azaltmaq və narahatlığınızı azaltmaq üçün güclü bir vasitədir. Bəzi sadə nəfəs məşqləri, onları müntəzəm rutininizin bir hissəsi etsəniz, böyük fərq yarada bilərsiniz.

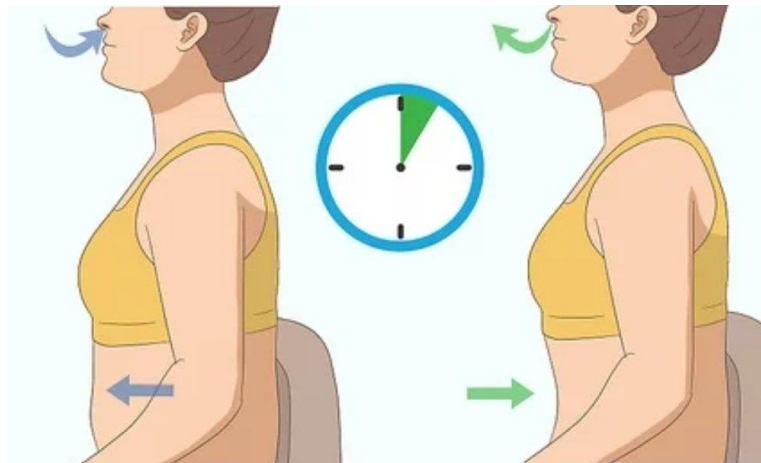
Başlamazdan əvvəl bunları yadda saxlayın:

- Nəfəs alma məşqlərinizi etmək üçün bir yer seçin. Bu, çarpayınızda, qonaq otağınızın döşəməsində və ya rahat kreslodada ola bilər.
- Bunu məcbur etməyin. Bu, sizi daha çox stressə sala bilər.
- Gündə bir və ya iki dəfə eyni vaxtda etməyə çalışın.
- Rahat paltar geyin.

Bir çox nəfəs məşqləri yalnız bir neçə dəqiqə çəkir. Daha çox vaxtınız olduqda, daha çox fayda əldə etmək üçün onları 10 dəqiqə və ya daha çox edə bilərsiniz.

Əgər özünüzü stresli və ya hədsiz hiss edirsinizsə, edə biləcəyiniz ən yaxşı şeylərdən biri nəfəsinizə nəzarət etməkdir. Bu, beynə təhlükədə olmadığınız barədə bir signal göndərir və siz demək olar ki, dərhal fiziki olaraq sakitləşməyə başlayacaqsınız. Nəticələr göstərir ki, diafraqmatik tənəffüsün yaratdığı rahatlama, hərtərəfli məşqdən

sonra idmançılarda antioksidant müdafiə vəziyyətini artırır. Bu təsirlər kortizolun eyni vaxtda azalması və melatoninin artması ilə əlaqələndirilir. Nəticə oksidləşdirici stresin aşağı səviyyəsidir ki, bu da müvafiq diafraqmatik nəfəsin idmançıları sərbəst radikalların uzunmüddətli mənfi təsirlərindən qoruya biləcəyini göstərir (şək. 2.7.).



Şək. 2.7.

2.4. Məşqçi, idman psixoloqları idmançıların stres vəziyyətinə münasibətləri

İdman psixoloqları. İdmanda yüksək səviyyəli psixoloji hazırlıq qələbənin yarısıdır, desək, yanılmarıq. Bu səbəbdən dünyanın bir çox ölkələrində idmançıların hərtərəfli hazırlığını təmin etmək üçün komandaların heyətlərinə psixoloqlar da cəlb edilir. İdmançının psixoloji zəifliyi üzündən onun yarışlarda uduzmasına dəfələrlə rast gəlinib. Bəs düzgün psixoloji hazırlıq necə həyata keçirilməli və psixoloq çətin anlarda idmançıya necə yardımçı olmalıdır? Bu suala aydınlıq gətirməzdən əvvəl qısaca da olsa, idman psixologiyasının tarixinə nəzər salaq.

Psixoloji elmlərin ən gənc sahəsi olan idman psixologiyası fərdlərin psixoloji fəaliyyətinin qanunauyğunluqlarını öyrənir. İdman psixologiyası anlamına ilk dəfə müasir Olimpiya Oyunlarının yaradıcısı Pyer de Kubertenin məqalələrində rast gəlinib. 1913-cü ildə Lozannada Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin (BOK) prezidenti Pyer de Kubertenin təşəbbüsü ilə təşkil edilmiş idman psixologiyası ilə bağlı xüsusi konqresdə bu anlayış rəsmi olaraq öz təsdiqini tapıb. Konqresin keçirilməsi idman

psixologiyasının problemlərinin öyrənilməsi üçün yeni stimül idi. Amma həmin vaxt idman psixologiyasının problemləri elmi şəkildə daha dərindən araşdırılmamışdı. II dünya müharibəsindən sonra bu sahə daha intensiv şəkildə inkişaf etdirilir. Bunun əsas səbəbi bütün dünyada idmanın nüfuzunun və atletlərin əldə etdikləri uğurların gündəndən artması idi.

1965-cı ildə İtaliya İdman Təbabəti Federasiyasının təşəbbüsü ilə Romada İdman Psixologiyası Birliyi (BİPS) yaradılır. 1970-ci ildə BİPS-in "İdman psixologiyasının beynəlxalq jurnalı" adlı rəsmi orqanı çapdan çıxır. Sözügedən təşkilatın aktiv fəaliyyəti analoji regional qurumların da yaradılması ilə nəticələnir. 1967-ci ildə Şimali Amerika İdman Psixologiyası Birliyi, 1969-cu ildə isə Avropa İdman Psixologiyası Assosiasiyası təşkilatları yaradılır. Daha sonra Kanada, Yaponiya, Almaniya, İngiltərə, Fransa, Braziliya və Avstraliyada da belə təşkilatlar fəaliyyət göstərməyə başladı. Qeyd edək ki, idman psixologiyası idmançı xarakterinin müəyyənləşdirilməsi, yarışlara hazırlığın psixoloji əsasları, turnirlərdən əvvəl və sonra atletlərin psixoloji vəziyyətinin tənzimlənməsi, onlarda idman ustalıqı keyfiyyətinin formalaşmasını öyrənir. Bu sahə həmçinin idmançıda dözümlülük və iradə kimi keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına xidmət edir.

İdmançılar daxilən güclü insanlardırlar. Onlar psixoloji cəhətdən güclü olmasalar, rəqiblərinə qalib gələ bilməzlər. Lakin elə neqativ hallar olur ki, bu hallar idmançılara pis təsir edir. Bəzən rəqibindən dəfələrlə güclü olan idmançı döyüşdə uduzur. Bu, həmin atletin keçirdiyi psixoloji sarsıntı ilə əlaqəlidir. Belə vaxtlarda idmançılara psixoloji dəstək olmaq lazımdır. İstər komanda, istərsə də fərdi idman növləri ilə məşğul olan idmançılar psixoloqun nəzarəti altında olmalıdır. Psixoloqlar həm də ünsiyyətdə olduğu idmançıların problemlərini duymağı bacarmalıdır. Ola bilər, elə bir hadisə baş verib ki, həqiqətən, idmançının depressiyaya düşməsinə səbəb olub. Bəzən isə o, kiçik problemləri böyüdərək özünü çıxılmaz vəziyyətə salır. Hər iki halda idmançılar özlərini narahat, gərgin hiss edir və problemlərdən can qurtarmağa çalışırlar.

Təcrübəli mütəxəssislər hesab edirlər ki, psixoloji hazırlıq yarışlara bir müddət qalmış və ya yarışlardan sonra həyata keçirilməlidir. Seansların fayda verməsi üçün komandanın psixoloqu təlim-məşqlərdə idmançılarla birlikdə olmalı, onlarla dost kimi

davranmalıdır. O, idmançılarla tək cə məşq və yarışlar barəsində deyil, həmçinin dərslər, iş, sevgi, musiqi, kino, teatr və s. barədə söhbətlər etməli, onlarda özünəinam hissi yaratmalıdır. İnsan psixologiyası çox həssas olduğundan psixoloq hər bir idmançıya fərdi yanaşmağı bacarmalıdır. O, idmançının şəxsiyyət kimi formalaşmasında yaxından iştirak etməlidir.

Məlumdur ki, idmançı yarışlara hazırlıq zamanı gün ərzində fiziki və psixoloji yükün altına girir. Məhz bu psixoloji və fizioloji gərginlik yarış ərəfəsində idmançının stres keçirməsi ilə nəticələnir. Bu məqamda idman psixoloqunun əsas işi gərginliyi aradan qaldırmaq, praktiki fəaliyyət vasitəsilə idmançıları qələbəyə kökləməkdən ibarət olmalıdır. Bununla yanaşı, psixoloq idmançılara özünəinam, fədakarlıq, mübarizlik, dözümlülük kimi keyfiyyətləri aşılamalıdır. Uzun müddətli səfərlər, yeni yerlərə adaptasiya ola bilməmə, hakim ədalətsizliyi və s. kimi amillər də idmançının öz imkanlarını üzə çıxara bilməməsi ilə nəticələnmə bilər. Buna görə də psixoloqun nitqi emosional, inandırıcı və təsiredici olmaqla yanaşı, idmançıda müsbət hisslər oyatmalıdır.

Bəzən idmançı yarışlara fiziki cəhətdən yüksək səviyyədə hazır olsa da, psixoloji cəhətdən zəif olur. Yorğunluq, stres, fiziki yüklənmə və digər amillər idmançıda psixoloji gərginliyi yaradan amillərdir. İdmanda belə bir ifadə tez-tez işlədilir - "hər şey bir göz qırpımında baş verdi". Buna görə də bəzən bir söz, pauza, yalnız hərəkət və s. məğlubiyyətə səbəb ola bilər. Mötəbər yarışlara qatılan idmançıların hər birinin fiziki cəhətdən güclü olduğunu nəzərə alsaq, psixoloji məqama daha məsuliyyətlə yanaşmaq lazımdır. Belə vəziyyətlərdə köməyə gələn psixoloq hər bir idmançıya fərdi şəkildə yanaşmalı, onun hansı xasiyyətə malik olmasını müəyyənləşdirməlidir. Elə insan var ki, bütün kənar təsirlərə həssas yanaşır, özünə az güvənir, daha tez özündən çıxır və s. Bəzi insanlar isə əksinə, çox soyuqqanlı olurlar. Psixoloq bütün bunları nəzərə alaraq komandada öz işini qurmalıdır.

Müşahidələr göstərir ki, yarış ərəfəsində və ya yarış zamanı idmançının psixoloji vəziyyətinin qaydasında olması çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Psixoloqların fikrincə, xüsusilə təkmübarizlik idman növlərində çıxış edən atletlər pozitiv düşünməli, "məğlub ola bilərəm" fikrini özlərindən uzaq tutmalıdırlar. Yəqin ki, dahilərin birinin

dediyi "inam qələbənin yarısıdır" sözü heç də təsadüfi işlədilməyib. Bir çox hallarda idmançıların beynəlxalq turnirlərdə qazandıqları nəticə birbaşa psixoloji durumdan asılı olur.

İdmançılarda psixoloji vəziyyəti öyrənmək, onun idarə olunması metodikasına yiyələnmək xüsusi əhəmiyyət kəsb edən məsələdir. Əvvəlcə səy göstərilməlidir ki, psixi vəziyyətlərin diaqnostik metodu düzgün müəyyənləşdirilsin. Sonra idmançıların yarışlara hazırlıq və yarış mərhələlərində fərdi xüsusiyyətlərinin dinamikası öyrənilməlidir. Sonra onların vəziyyətlərinin optimallaşdırılması metodu işlənib hazırlanmalıdır.

İdman mübarizəsində üç fəaliyyət üslubu özünü qabarıq göstərir: hücum, əks-hücum və müdafiə. Müşahidələr göstərir ki, əksər hallarda hücum üslubu üstünlük təşkil edir. Bu da təbiidir. Yarış qaydaları tələb edir ki, idmançı müntəzəm olaraq fəal hərəkətdə olsun. Lakin onu da qeyd etmək lazımdır ki, hücum üslubu da, fəaliyyətin özü də fərdi cəhətlərə malik olur. Bu, birinci növbədə, sinir tipinin təzahür dərəcəsi ilə əlaqədardır.

Yarışlarda hücum üslubunun xüsusiyyətləri idmançının maskalanma hallarında (aldadıcı hərəkətlərlə) daha qabarıq meydana gəlir. Güclülər bunu aldadıcı hücumlarla, zəiflər isə yerdəyişmə ilə ifadə edirlər.

İdmançıların hazırlanmasına pedaqoji iş kimi baxılmalıdır. Qarşıya qoyulan məqsədə nail olmaq üçün hər bir idman növünün vəzifələri düzgün anlaşılmalı idmançı modelinin yaradılmasına səy göstərilməlidir.

Yüksək ixtisaslı idmançıların psixoloji hazırlığında üç mühüm amilin nəzərə alınması zəruridir. Bunlar aşağıdakılardır:

- Müvafiq idman fəaliyyəti şəraitində psixoloji dözümlülüğün təmin olunması;
- Psixi funksiyaların və mənəvi-əxlaqi keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi;
- Əsas məqsədə nail olmaq və rəqiblə qarşılaşmanın müsbət nəticəsi;
- Fərdi mübarizə üslubunun təşəkkülü, təkmilləşdirilməsi və düzəlişləri;

Hər bir idmançı bu amilləri özünün daxili və xarici imkanlarına istinadən həyata keçirir. "Xarici imkanlar" deyildikdə, böyük turnirlər, əsas rəqiblərin xüsusiyyətləri və

onların ustalıq səviyyəsi, yarışın qaydaları, proqramı və s. nəzərdə tutulur.

İdmançının psixoloji hazırlığı haqqında belə fikirlər tez-tez səslənir: “Qələbənin səbəblərindən biri də psixoloji hazırlığın yüksək səviyyədə olması idi”; “Psixoloji hazırlıq zəif olduğundan uduzduq” və s. Bəs konkret olaraq, psixoloji hazırlıq nədir? Əlbəttə, ümumi şəkildə deyilsə, bu, sarsılmaz inamdır, emosiyaları tənzimləmə qabiliyyətidir, sürətli reaksiyaya malik olmaqdır, analitik təfəkkürdür (qələbə yalnız ağılla qazanılır) və s. Lakin bunlar, həmin keyfiyyətlərin formalaşması yolları, dəqiq təsəvvür edilsə belə, psixoloji hazırlığın hamısı deyildir. Daha nələrə diqqət yetirmək lazımdır?

Öncə, onu qeyd edək ki, məşqçilərimizin çoxu psixologiyaya dair nəzəri biliklərini müntəzəm artırmaq qayğısına qalmır. Əlbəttə, burada söhbət yalnız nəzəri biliklərin toplusundan deyil, həm də onların tətbiqi yollarının, əməli əhəmiyyətinin aydın təsəvvür edilməsindən gedir. Unutmaq olmaz ki, məşqçi üçün qaranlıq olan bir məsələ, idmançı üçün zülmətə çevrilir. Yeri gəlmişkən, Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının pedaqogika və psixologiya kafedrası bu məqsədlə öz qapılarını daim açıq saxlayır, hər hansı problemlə bağlı məsləhət verməyə hazırdır.

Hər hansı bir idmançı öz fəaliyyəti ilə nəyə nail olacağını qabaqcadan müəyyənləşdirməlidir. Bu məqsəddir. Məqsəd aydınlığı olmayan yerdə fəaliyyətə başlamaq düzgün deyil. Nəticənin necə olacağına biganəlik göstərmək fəaliyyətin məhsuldarlığına yanlış təsir edir. Burada tələbat və maraqların da rolu, təsir gücü və əhəmiyyəti xüsusilə nəzərə alınmalıdır. Həm tələbatın, həm də marağın ictimai mahiyyəti ön plana çəkilməli, şəxsi tələbat və maraqlar ictimai ruhla həmahəng olmalıdır. Belə olduqda, idmançının diqqəti daha da güclənər, yarışlarda məsuliyyət hissi artar, o öz kollektivi, mənsub olduğu idman cəmiyyəti və dövləti qarşısında borcunu daha yaxşı dərk edər.

Aydındır ki, idmançılar həmişə qələbə üçün çalışırlar. Lakin danılmaz faktıdır ki, idman yarışlarında həmişə qalib gəlmək mümkün deyil. Hər bir idmançı qələbə sevinci kimi, məğlubiyyət acısını da yaşamalıdır. Sözsüz ki, məğlubiyyətə səbəb olan əsas vasitələr arasında texniki-taktiki, fiziki və ya psixoloji göstəricilər də əsas götürülür. Bu sadaladığımız hallar yarış zamanı idmançının rəqibdən geri qalmasına təsir edir.

Mütəxəssislər təsdiq edirlər ki, idmançıda texniki-taktiki, fiziki və psixoloji hazırlıq paralel inkişaf etməlidir.

İdmançının qələbəsi isə daha çox hücum taktikası ilə mümkün olur. Yəni hücumda daha çox meyilli olanlar, müdafiə mexanizmini tətbiq edənlərə nisbətən daha üstün olurlar ki, bu da tam təbiidir. Hətta belə deyirlər ki, inam qələbənin yarısıdır. Doğrudan da, idmançının elə ilk dəqiqələrdən hücum etməsi onun özünə olan inamdan xəbər verir və bu, çox vaxt qarşı tərəfə psixoloji mənfi təsir edir. Ona görə də o, uduzur. Bəzən isə idmançılar öz arzularına çatmırlar. Bu, bir sıra hallarda məhz psixoloji durumun qaydasında olmaması ilə bağlıdır. İdmançının rəqiblə qarşılaşan zaman üzündə yaranan emosiya, o cümlədən gözlərdəki ifadə artıq çox şeydən xəbər verir. Bəzən rəqibin sadəcə, zahiri görkəmi, bəzən isə statusu qarşı tərəfdə qorxu yaradır. Ancaq bu, rəqiblə yox, qorxan idmançının özü ilə bağlı olan məsələdir. Belə ki, həmin idmançıda özünüqiymətləndirmə aşağı olur. Əgər idmançı özünü və düşdüyü situasiyanı düzgün qiymətləndirə bilmirsə onun uduzmağı heç də təəccüblü deyil. Bu vaxt psixoloqlar idmançının köməyinə gəlməlidirlər. Onlar xüsusi açar sözlərdən istifadə etməklə idmançıda özünəinam hissi aşılmalıdır. Məsələn psixoloq bir idmançı ilə onun rəqibini müqayisə edərək deməlidir ki, siz bərabər gücdəsiniz. "Hər ikinizin iki ayağı, iki əli, bir başı var. Hər ikiniz şüurlu və bacarıqlısınız", - kimi sözlər əksər hallarda yardıma çatır. Həm qələbə, həm də məğlubiyyət birbaşa psixoloji faktorla bağlı olan məsələlərdir.

Yarış zamanı idmançıya psixoloji dəstək olmaq vacib şərtidir. Bu vəziyyətdə daha çox məşqçi-müəllimin dəstəyinə ehtiyac duyulur. Məşqçilərin həm yarışqədərki müddətdə həm də yarış zamanı necə həyəcan keçirdiklərini idmanla az-çox əlaqəsi olan hər kəs yaxşı bilir. Onlar öz yetirmələrini fiziki, taktiki və psixoloji cəhətdən hazırlayırlar. Lakin, hər işi məşqçi-müəllimin üzərinə atmaq o qədər də düzgün deyil. Hazırlıqlar zamanı komandaya xüsusi psixoloqlar cəlb olunmalıdır. Psixoloq məşq keçə bilmədiyi kimi, məşqçi də psixoloqun işinə müdaxilə etməli deyil. Sadəcə, məşqçi-müəllimlər idmançılarla çox işlədikləri üçün onlarla profilaktik söhbətlər apara bilərlər. Bu isə hələ psixoloji hazırlıq demək deyil. Onda psixoloq nəyə lazımdır ki? Təsadüfi deyil ki, Qərbdə bu sahəyə xüsusi diqqət göstərilir. Xüsusilə böyük yarışlar

ərəfəsində komandalara təcrübəli psixoloqlar dəvət edilir. Hətta ayrıca bir idman psixologiyası sahəsi var. Belə ki, hər psixoloq da idmançı ilə işləyə bilməz. Bunun üçün onun idman sahəsində olması məqsəddəuyğundur. Bu tendensiya yavaş-yavaş ölkəmizdə inkişaf edir. Çox sevindirici haldır ki, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında bu gün həm də psixologiya ilə bağlı xüsusi sahə tədris olunur.

Yaxşı, bəs idmançı-məşqçi münasibətləri necə tənzimlənməlidir? Məşqçi necə etməlidir ki, yetirməsi ona inansın? Bunun üçün o, ilk növbədə özü idmançıya nümunə olmalıdır. Məsələn, əgər məşqçi özü məşqə gecikirsə, tələbəsindən tez gəlməyi necə tələb edə bilər? Bu, nəinki düzgün deyil, həm də ədalətsizlikdir. Bəzən məşqçilər tələblərimizə etinasız yanaşmış, qarşı tərəfdən buna əməl etməyi istəyirlər. Ümumiyyətlə belə bir hal var ki, uşaq və yeniyetmələr çox vaxt böyüklərin hərəkətlərini təqlid etməyə çalışırlar.

Məşqçi idmançı arasındakı münasibət əsas meyardır. Bu münasibətdə balans qorunmalıdır. Məsələn, idmançı məşqçisindən qorxmamalı, ona etik normalarla yanaşmalıdır. Məşqçi isə idmançını ağır formada cəzalandırmalı deyil. Bu, psixoloji travmalara səbəb ola bilər. İdmançının öz məşqçisinə inanması da olduqca vacib məsələdir. Məşqçi elə etməlidir ki, idmançı həm məşqçisinə, həm də özünə inansın.

Bəzən elə olur ki, idmançı bir məğlubiyyətə görə depressiyaya düşür. Bu, hal onun məşqlərdən soyumasına və karyerasını yarımçıq qoymasına gətirib çıxarır. Əgər idmanda məğlubiyyət qaçılmazdırsa, onda necə etmək olar ki, idmançı depressiyaya düşməsin?

Psixoloqlar depressiyanı "ruhun soyuqdəyməsi" adlandırırlar. Bu, ona görədir ki, depressiya hər insanda ola bilər, lakin onu dəf etməyi də bacarmaq lazımdır. Etiraf etməliyik ki, idmançının depressiyaya düşməsi o qədər də arzuolunan deyil. Çünki o, bir yarışdan bir müddət sonra başqa bir yarışda gücünü sınağa bilər. Həmin müddət isə depressiyanı aradan qaldırmaq üçün o qədər də çox deyil. Bunun üçün ilk növbədə məğlubiyyətin səbəbləri müəyyənləşdirilməlidir.

İdmanla məşğul olmaq insanı psixoloji cəhətdən iradəli, xarakterli etməklə yanaşı, psixoloji durumun qaydasında olması da birbaşa yarışda idmançıya kömək olur.

III FƏSİL

PEDAQOJİ EKSPERİMENTİN TƏŞKİLİ, KEÇİRİLMƏSİ VƏ NƏTİCƏLƏRİ

3.1. Pedaqoji eksperimentin təşkili

Əldə etdiyimiz nəzəri biliklər əsasında idmançılar üzərində prartiki-psixoloji təhlil apararaq stresin onların fəaliyyətinə necə təsir göstərdiyi haqqında məlumatlar əldə etdik. Ədəbiyyatların təhlilil, məşq və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr və idmançılarla aparılan sorğunun nəticələrindən istifadə edərək biz yarışqabağı stresin aradan qaldırılma yollarını tədqiq etmək məqsədilə pedaqoji eksperiment keçirməyi qarşımıza bir məqsəd kimi qoyduq. Pedaqoji eksperiment gənclərdən ibarət yığma komandanın üzvləri ilə təşkil olundu. Pedaqoji eksperimentdə 10 idmançı I dan qara kəmər ustaları idi. Pedaqoji eksperiment “ASK arena” kompleksində təşkil olunmuşdu. Pedaqoji eksperiment 2 ay davam etdi (cədvəl 3.1).

Cədvəl 3.1.

Pedaqoji eksperimentin təşkili və keçirilməsi

| İdmançılar | Say | Müddət | Eksperimentdən əvvəl yarışqabağı | Məşqin məzmununa daxil edilən xüsusi təmrinlər | Eksperimentdən sonra yarışqabağı |
|------------------------------------|-----|--------|----------------------------------|---|----------------------------------|
| “ASK arena” I dan Qara kəmər | 10 | 2 ay | ÜDS | Meditasiya Autotreninq Xüsusi tənəffüs hərəkətləri | ÜDS |
| | | | “Darts” atışları | | “Darts” atışları |

Pedaqoji eksperimentə başlamazdan əvvəl biz ürək vurğularının sayı üzrə təcrübə metodundan istifadə edərək idmançılar haqqında ümumi məlumat aldığımız. Bu təcrübə metodu karate idman növü ilə məşğul olan 10 idmançının məşqdən əvvəl və

yarışdan əvvəl vəziyyətlərdə ürək vurğularının sayının dəyişməsi əsasında aparılır (şək. 3.1).



Şək. 3.1.

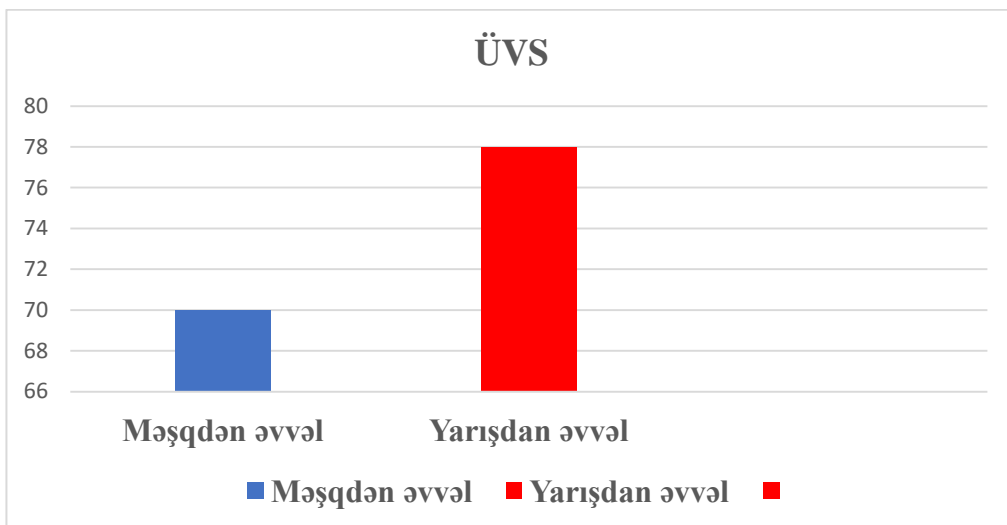
Əvvəlcə idmançıların məşqdən əvvəl və yoldaşlıq yarışından əvvəl ürək vurğularının sayını ölçüb cədvələ qeyd etdik (cədvəl 3.2.).

Cədvəl 3.2.

Pedaqoji eksperimentdən əvvəl I sınaq

| S.A.A. | Ürək vurğularının sayı | |
|--------------|------------------------|-------------------|
| | Məşqdən əvvəl | Yarışdan əvvəl |
| Q-ov A.Z. | 74 | 81 |
| B-ev K.Ə. | 71 | 79 |
| M-zadə A.R. | 67 | 75 |
| A-ov E.F. | 65 | 73 |
| O-lı O.N. | 76 | 84 |
| B-ev H. Q. | 66 | 72 |
| H-zadə M. D. | 70 | 82 |
| A-ev M. E. | 73 | 84 |
| A-ev F.E. | 65 | 75 |
| D-ov A.İ. | 69 | 76 |
| Σ | 696 | 781 |
| M | 69.6 \approx 70 | 78.1 \approx 78 |

Aparılan təcrübələr nəticəsində əldə edilən nəticələrin ümumi orta qiymətini hesablayaraq idmançıların məşqdən əvvəl və yoldaşlıq görüşü öncəsi stres vəziyyətlərini ürək döyüntlərinin sayı ilə xarakterizə edən histqram aşağıda göstərilmişdir (şək. 3.2.).



Şək. 3.2.

Məlum oldu ki, məşqdən əvvəl idmançıların ÜVS sabitdir ($\dot{U}DS = M70$) və heç bir həyəcan hiss edilmir. Ancaq onlara xəbər verəndəki, bu gün məşqin sonunda yoldaşlıq yarışı keçiriləcək bu zaman onların ÜDS sıçrayışlar baş verməyə başladı ($\dot{U}DS = M78$).

Pedaqoji eksperimentin etibarlılığı üçün biz əlavə olaraq “Darts” idman növü oyunundan istifadə etdik (şək. 3.3.).



Bu təcrübə metodu karate idman növü ilə məşğul olan 10 idmançının əvvəl fərdi olaraq darts atışlarının dəqiqliyinin nəticələrini qeyd etdik. Sonra Darts üzrə

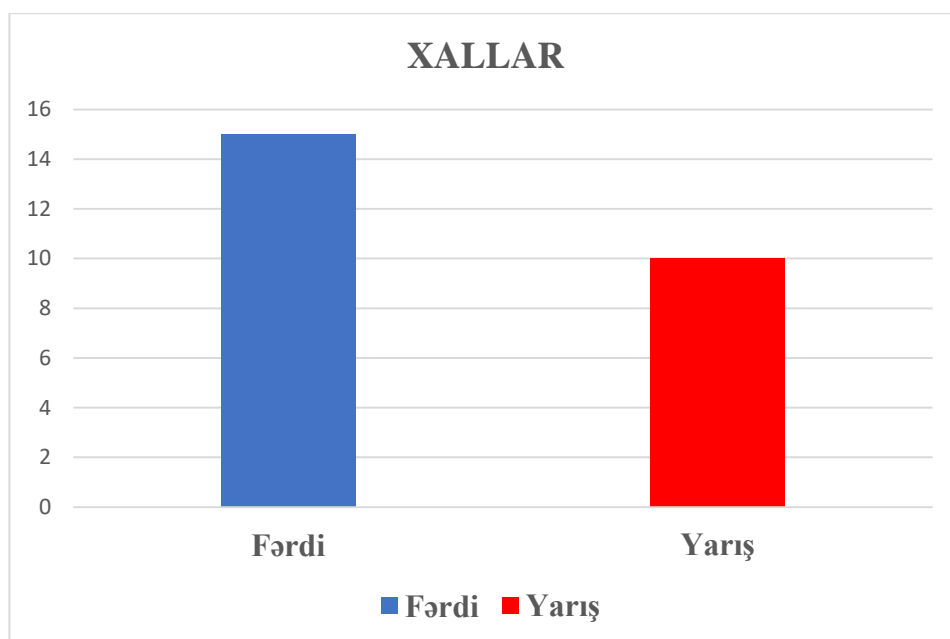
Şək. 3.3.

idmançılar arasında yoxlama yarışı keçirdik. Bu nəticələridə cədvələ qeyd etdik (cədvəl 3.3., şəkli 3.4.). Hər idmançıya 3 cəhd verilirdi və ən yaxşı nəticə qeydə alınırdı.

Pedaqoji eksperimentdən əvvəl II sınaq

| S.A.A. | Xallar | |
|--------------|---------|--------|
| | Fərdi | Yarış |
| Q-ov A.Z. | 12 | 10 |
| B-ev K.Ə. | 14 | 9 |
| M-zadə A.R. | 13 | 4 |
| A-ov E.F. | 15 | 12 |
| O-lı O.N. | 19 | 15 |
| B-ev H. Q. | 15 | 7 |
| H-zadə M. D. | 16 | 9 |
| A-ev M. E. | 18 | 13 |
| A-ev F.E. | 16 | 17 |
| D-ov A.İ. | 9 | 2 |
| Cəmi | 147 | 98 |
| Orta qiymət | 14.7≈15 | 9.8≈10 |

Məlum oldu ki, idmançılar fərdi olaraq Darts atışlarını yerinə yetirdikdə heç bir həyacan hiss etmədən nəticələri (14 xal), yarış elan olunandan sonra nəticələrindən (10 xal) bir qədər zəif olub.



Şək. 3.4.

Keçirdiyimiz hər iki sınaqda aldığımız nəticələr onu göstərir ki, idmançılarımızın yoldaşlıq görüşü öncəsi ürək vuruqlarının sayı, məşq prosesi zamanı ürək vuruqlarının sayından tamamilə fərqləndi və Darts atışlarının dəqiqliyində kəskin sürətdə dəyişikliyin şahidi olduq. Belə qənaətə gəlirik ki, idmançıların təcrübə metodlarındakı göstərdikləri nəticələrin fərqi birbaşa olaraq onların stres vəziyyəti ilə bağlıdır. Stres baş verənlərdən və nəzarətdən çıxan ən güclü reaksiya zamanı yaranır. Stres istənilən insanın uğursuzluğunun, əzab-əziyyətlərinin və uğursuzluqlarının ən geniş yayılmış səbəblərindən biridir, çünki müasir həyat tərzi – daimi tələskənlik, əsəblər, emosiyalar deməkdir. H.Selye vurğulamışdır ki, stresdən qorxmaq lazım deyil, çünki stres insan həyatının labüd tərkib hissəsidir. Stres bədənin müqavimətini həm azalda, həm də artırma bilər.

Deməli, idmançılarımızın stres vəziyyətində olması onların idman fəaliyyətinə, psixoloji vəziyyətinə, daxili potensiallarının üzə çıxmasına və əldə edə biləcəyi maksimum nəticələrə mənfi təsir göstərir.

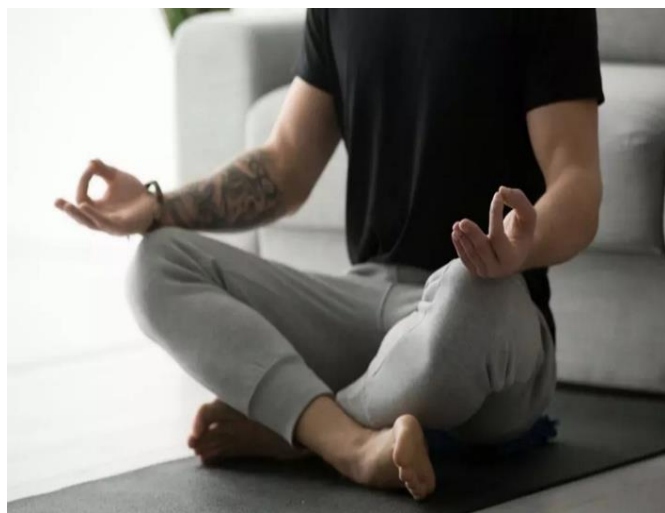
3.2. Pedaqoji eksperimentin keçirilməsi

Bu nəticələrdən sonra biz təcrübəmizdə iştirak edən idmançılar ilə stresi aradan qaldırmaq üçün bir sıra metodlardan istifadə etdik. Bu metodlar meditasiya, autotreninq və xüsusi tənəffüs hərəkətləri oldu. Biz bu sadalanan metodlardan idmançılar ilə 2 ay müddətində, hər məşqin əvvəlində və məşqin əsas hissəsinə başlamazdan öncə istifadə etdik. Məşqdən əvvəl idmançılar meditasiya metodundan, məşqin əsas hissəsindən və döyüslərdən öncə isə autotreninq və xüsusi tənəffüs hərəkətləri metodlarından istifadə etdilər.

Meditasiya metodu. Karate idman növü ilə məşğul olan 10 idmançının stres vəziyyətinin aradan qaldırılması üçün məşqdən əvvəl meditasiya metodundan istifadə etdik. Meditasiya etmək üçün müxtəlif duruş vəziyyətləri vardır. Onlardan ən çox yayılmışı çarpaz ayaqlar ilə müşahidə olunan Lotus-dur (şək. 3.5). Lakin bu oturuş vəziyyəti ilk dəfə edənlər üçün rahat bir oturuş vəziyyəti deyildir. Meditasiya edərkən stulda da otura bilərsiniz, lakin biz bardaş quraraq, qaməti düz saxlayaraq, baş və çəçələ barmaqlarımızın uclarını bir birinə toxunduraraq və ovucumuzu xaricə çevrərək otuş vəziyyətimizi aldığımızı (şək. 3.6.)



Şək. 3.6.



Şək. 3.5. Lotos vəziyyəti

İdmançılar meditasiya metodundan istifadə etməklə əqli və emosional gərginliklərini tənzimləməyə çalışırlar. Onlardan gözlərini yummağı və bədənlərinin bütün əzələlərini ayaq barmaqlarından başa qədər boşaltmağını istədik. Bundan sonra idmançılar bir neçə dəfə dərinləndən nəfəs alıb verdilər. Daha sonra nəfəslərini müşahidə etməyə başladılar. İdmançılardan nəfəslərini bilərəkdən idarə etməyi deyil, sadəcə müşahidəçi qismində olub onu müşahidə etmələrini istədik. Beyinlərinə gələn gündəlik həyatlarında yaşadıkları problemlər, qayğılarla bağlı fikirlər gələrək bir-birini əvəz edəcək. Onlara bu problemlərini qovmaq, problemlər ilə mübarizə aparmağın lazım olmadığını, sadəcə fikirlər gəlməyə başlayanda fikirlərini yenidən nəfəslərinə yönəltməklərini məsləhət etdik. Bu prosesi 2 ay müddətində həftədə 3 dəfə hər məşqin

əvvəlində 5-10 dəq ərzində təkrarlayaraq vərdiş halına saldıqdan sonra hər dəfə meditasiya etdikcə fikirlərinin sayının azaldığını, başqa sözlə, onların idmançılardan uzaqlaşdığını müşahidə etdik. Nəticədə meditasiya metodunun idmançılarımızın stres vəziyyətinə müsbət cəhətdən necə təsir etdiyini müşahidə etmiş olduq.

Autotreninq metodu. Karate idman növü ilə məşğul olan 10 idmançının stres vəziyyətinin aradan qaldırılması üçün məşqin əsas hissəsində və döyüشلərdən öncə autotreninq metodundan istifadə etdik.

Autotreninq zamanı oturmaq və ya bədənini əzələlərini rahatlamağa və nəfəs almağa diqqət etməyə çalışmalısınız. Prosedurun sxemi 4-7-8 sayları ilə həyata keçirilir. Belə ki:



Şək. 3.7

- Diafraqmanı genişləndirin və 4 saniyə ərzində burnunuzdan yavaş-yavaş nəfəs alın;
- Nəfəsinizi daha 7 saniyə saxlayın;
- Dilinizi yerində saxlayaraq ağızınızı bir az açın və 8 saniyəyə nəfəsinizi buraxın.

Təsiri 3-5 dəqiqədən sonra görmək olar, emosional vəziyyət xeyli balanslaşır və sakitləşir.

Bu prosesi 2 ay müddətində həftədə 3 dəfə olmaqla, məşqin əsas hissəsində və ya döyüشلərdən öncə 5-7 dəq müddətində davam etdirdik. 2 ayın sonunda bu

metodlardan istifadə etdikdən sonra, yoldaşlıq döyüşlərindən öncə təcrübəçilərin ürək vuruqlarının sayı və darts atışlarının dəqiqliyi yenidən yoxlanıldı. Alınan nəticələrdən müəyyən olundu ki, 2 ay müddətində idmançılar ilə məşq prosesində keçirilən xüsusi hazırlayıcı təmrinlərin (meditasiya, tənəffüs hərəkətləri, audotreninq) əhəmiyyəti olmuşdur. Yəni idmançılara elan olunandakı birazdan yoldaşlıq görüşləri keçiriləcək və Darts üzrə yarışlarda iştirak edəcəksiniz bu onların ÜDS və ya darts üzrə yarışlarda xal toplamağına bir o qədər də məşfi təsir göstərmədi, əksinə onlar özlərinə yarışa nizamlayıb daha yaxşı nəticələr əldə etdilər. Misal üçün, əgər məşq qabağı ÜDS orta hesabla 78 dəfə döyünürdüsə, yarışqabağı onlar özlərini ələ almağı bacarıb, ÜDS nizamlaya bilmişlər (cədvəl 3.4).

Cədvəl 3.4.

Eksperimentdən sonra I sınaq göstəriciləri

| S.A.A | Ürək vuruqlarının sayı | |
|--------------|------------------------|-------------------|
| | Məşqdən əvvəl | Yarışdan əvvəl |
| Q-ov A.Z. | 81 | 77 |
| B-ov K.Ə. | 79 | 75 |
| M-zadə A.R. | 75 | 69 |
| A-ov E.F. | 73 | 67 |
| O-ı O.N. | 84 | 81 |
| B-ov H. Q. | 72 | 70 |
| H-zadə M. D. | 82 | 76 |
| A-ov M. E. | 84 | 78 |
| A-ov F.E. | 75 | 71 |
| D-ov A.İ. | 76 | 70 |
| Σ | 781 | 734 |
| M | 78.1 \approx 78 | 73.4 \approx 73 |

Digər misalda qeyd edə bilirik ki, əgər onlar fərdi Darts atışlarında orta hesabla 10 xal toplayıblar, ancaq deyəndə ki, indi bir-birlərinizlə yarışacaqsınız, onlar yarışa nizamlanıb orta hesabla daha yaxşı nəticə göstəriblər 13 xal (cədvəl 3.5.). Hər idmançıya 3 cəhd verilirdi və ən yaxşı nəticə qeydə alınırdı.

Eksperimentdən sonra II sınaq göstəriciləri

| S.A.A | XALLAR | |
|----------------|------------------|-------------------|
| Darts atışları | Fərdi | Yarış |
| Q-ov A.Z. | 10 | 12 |
| B-ev K.Ə. | 9 | 13 |
| M-zadə A.R. | 4 | 7 |
| A-ov E.F. | 12 | 15 |
| O-lı O.N. | 15 | 17 |
| B-ev H. Q. | 7 | 12 |
| H-zadə M. D. | 9 | 10 |
| A-ev M. E. | 13 | 15 |
| A-ev F.E. | 17 | 17 |
| D-ov A.İ. | 2 | 7 |
| Σ | 98 | 125 |
| M | 9.8 \approx 10 | 12.5 \approx 13 |

3.3. Alman nəticələrin müzakirəsi

Aparılan tədqiqat zamanı məlum oldu ki, stres idmançıların yarışlardakı nəticələrinə mənfi təsir göstərir. Ədəbiyyatları təhlil edərkən stresi törədən səbəblər, onların orqanizmə təsiri, orqanizmin stresə müxtəlif cavabları haqqında kifayət məlumatların olduğu müəyyən edildi. Məşq və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr və idmançı məşqçilərlə aparılan sorğudan aşkar olundu ki, idmançılar və eyni zamanda məşqçilərdə bu psixoloji problemə ciddi yanaşırlar. Tədqiqat zamanı keçirilən pedaqoji eksperiment göstərdi ki, məşqin məzmununa daxil edilən xüsusi təmrinlər yarışqabağı stresin ardan qaldırılmasına müsbət təsir edir.

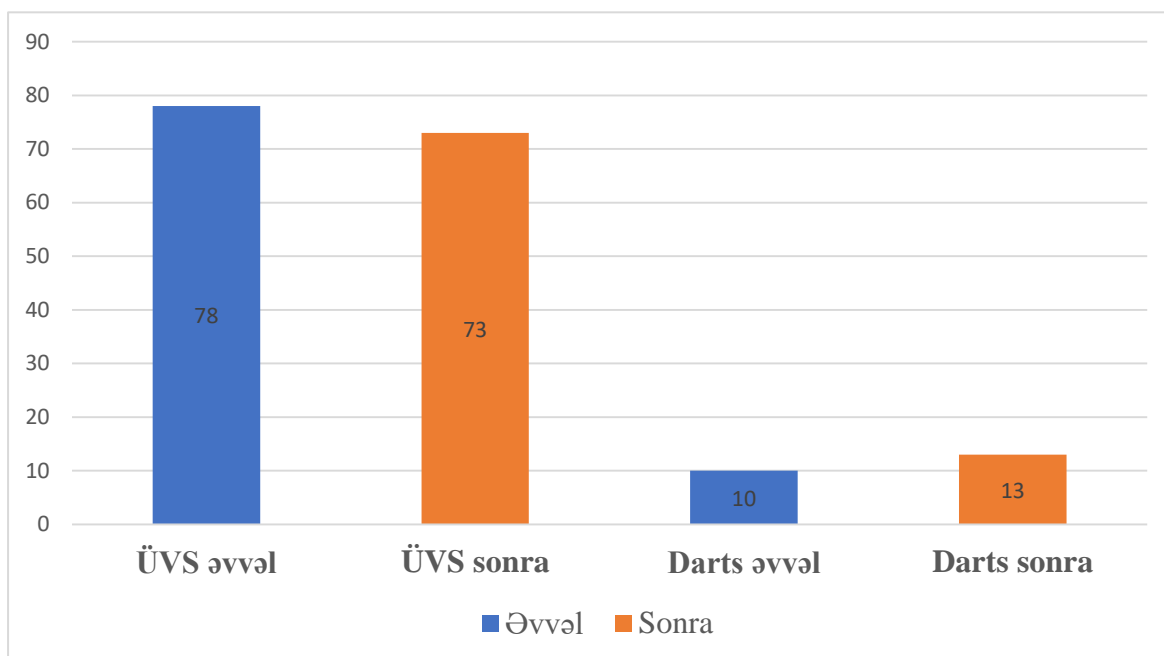
I sınaqdan əvvəl idmançının ÜVS yarış qabağı orta hesabla 78 dəfə vururdusa, eksperimentdən sonra bu 73-ə bərabər olmuşdu.

II sınaqdan əvvəl idmançı Darts atışlarında orta hesabla 10 xal toplaya bilirdisə, eksperimentdən sonra xalların cəmi orta hesabla 13-ə bərabər olmuşdu (cədvəl 3.6.). Tədqiqatda alınan nəticələr ilkin aldığımız nəticələrlə müqayisədə psixoloji-emosional vəziyyətin stabilləşməsində müsbət irəliləyişin olduğunu göstərdi.

Pedaqoji eksperimentin sınaqdan əvvəl və sonra nəticələri

| Sınaqlar | Əvvəl | Sonra |
|----------|-------|-------|
| I sınaq | 78 | 73 |
| II sınaq | 10 | 13 |

Nəticələr müqayisəli şəkildə aşağıdakı histoqramda göstərilmişdir (şək. 3.8.).



Beləliklə, tədqiqat qarşısına qoyulan məqsədə nail olundu və vəzifələr həll edildi.

NƏTİCƏ

Aparılan tədqiqatdan sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Aparılan tədqiqat zamanı məlum oldu ki, stres idmançıların yarışlardakı nəticələrinə mənfi təsir göstərir.

2. Ədəbiyyatları təhlil edərkən stresi törədən səbəblər, onların orqanizmə təsiri, orqanizmin stressə müxtəlif cavabları haqqında kifayət məlumatların olduğu müəyyən edildi.

3. Məşq və yarışlarda aparılan pedaqoji müşahidələr və idmançı məşqçilərlə aparılan sorğudan aşkar olundu ki, idmançılar və eyni zamanda məşqçilərdə bu psixoloji problemə ciddi yanaşırlar.

4. Tədqiqat zamanı keçirilən pedaqoji eksperiment göstərdi ki, məşqin məzmununa daxil edilən xüsusi təmrinlər (meditasiya, autotrenniq, xüsusi tənəffüs hərəkətləri) yarışqabağı stresin ardan qaldırılmasına müsbət təsir edir.

5. Pedaqoji eksperimentdən sonra, I sınağın nəticələrinə görə idmançının yarış qabağı stres vəziyyəti 10%, II sınağın nəticələrinə görə 14% yaxşılaşmışdı, yəni özünü sakit, diqqətli, inamlı hiss edirdi.

6. Tədqiqatda alınan nəticələr ilkin aldığımız nəticələrlə müqayisədə psixoloji-emosional vəziyyətin stabilləşməsində müsbət irəliləyişin olduğunu göstərdi.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. İsmayılov T.M., Məmmədova C.M. İdman psixologiyası. B.: Maarif, 2002, 276 s.
2. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası I hissə. Bakı: Müəllim, 2018, 212 s.
3. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası II hissə. Bakı: Müəllim, 2020, 224 s.
4. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası III hissə. Bakı: Müəllim, 2022, 202 s.
5. Məcidov N.B. İdman nəzəriyyəsi. B.: Nərgiz, 2009, 148 s.
6. Məcidov N.B. Güləşin nəzəriyyəsi və metodikası. B.: 2010, 118 s.
7. Əliyev K.O. İdmanda qeyri-ənənəvi tədris. B.: 2012, 207 s.
8. Əliyev K.O. İdmanda şüurlu tədris (Qalib gəlmək elmi). B.: CBS, 2019, 248 s.
9. Əliyev K.O. İdmançının qələbə psixologiyası. B.: Oğuz-Eli, 2014, 199 s.
10. Əliyev K.O. Məşqçinin stol üstü kitabı. B.: Oğuz, 2014, 304 s.
11. Əliyev K.O. Gənclərin mənəvi tərbiyəsində və idmanda psixoloji hazırlığın rolu / ADBTİA Elmi praktik konfransın materialları, 2009, s. 121-127
12. Əliyev E.A. Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə. Bakı: Müəllim, 2018, 128 s.
13. Əkbərov R.A., Soltanov O.E., Məmmədova V.V. Əlbəyaxa döyüş. Bakı: Mütərcim, 2022, 200 s.
14. Məmmədli S. Sağlamlığa çağırış. Bakı: 2018
15. Şıxbalayev A.Q. Hipnoz və müalicəvi təlginlər. B.: 2012, s. 97
16. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991
17. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС, 2011, с. 205
18. Долин А.А., Попов Г.В., Кемпо, М.: 2010, с. 495
19. Джон К. Подсознание может все!. Минск: 2017, 160 с.
20. Илин Е.П. Психология спорта, «Питер-Прес», 2008, с. 358

21. Родионов А.В. Психология и современный спорт. М., ФиС., 2012, с. 176
22. Елабуга А.Б., Психология стресс и методы его профилактики. М., 2015, 157 с.
23. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. М.: 2009, 178 с.
24. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте МОСКВА // Физкультура и спорт, 2009
25. Martarelli D. Diaphragmatic breathing reduces exercise-induced oxidative stress, 2011
26. Pramanik T. Immediate Effect of slow pace bhastrika pranayama on blood pressure and heart rate, 2009
27. Melissa G. H. Positive Effects of Diaphragmatic Breathing on Physiological Stress Reactivity in Varsity Athletes, 2018
28. <https://www.athleticlab.com/breathing-techniques-and-benefits-for-athletes-by-subash-mathi/>
29. <https://azsport.az/news.php?id=3660>
30. http://anl.az/el/alf7/ek_iqp.pdf
31. <https://az.inditics.com/stress-v%C9%99-insan-h%C9%99yatinda-rolu/>
32. <https://az.wikipedia.org/wiki/Meditasiya>
33. <https://azkurs.org/kazim-eliyev-idmancinin-qelebe-psixologiyasi.html?page=6>
34. <https://az.warbletoncouncil.org/fases-del-estres-2158>
35. <https://ailehekimiklinikasi.az/main/maraqli/20339-autotreyning-ndir-onunla-nlr-nail-olmaq-olar.html>
36. <https://news.milli.az/health/414433.html>
37. <https://olimpnews.az/post/8757/%C2%ABqizil%C2%BBa-geden-yolda-idmanchilara-mane-olan-nedir-psixoloji-hazirliq>
38. <http://www.olimpiyadunyasi.com/mobil/w306.html>
39. <http://www.olimpiyadunyasi.com/w306.html>
40. <http://regionplus.az/az/articles/view/4961>

41. <https://stroi-ivan.ru/az/otdelka/smysl-autotreninga-dlya-obreteniya-uverenosti-v-sebe-autotrening-pomozhet-v.html>
42. <https://vital.az/poliklinika/poliklinika-xeberler/12-autotreninq.html>
43. <https://www.jw.org/az/kitabxana/jurnallar/oyanin-1-2020-mart-apr/stress-nedir/>
44. <https://www.haberturk.com/stres-ile-bas-etmenin-25-yolu-1950957>
45. <https://525.az/news/155376-stress-dostdur-yoxsa-dusmen>
46. <https://yogaessencerishikesh.com/az/how-to-start-meditation/>
47. <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques>
48. <https://news.milli.az/society/165104.html>
49. <https://ailehekimiklinikasi.az/main/maraqli/20339-autotreyning-ndir-onunlanlr-nail-olmaq-olar.html> <https://az.glukhiv.net/6226-meditation-how-it-is-done-and-what-benefits-it-provi.html>