

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

Fakültə: İdman tibbi və menecment

Kafedra: Tibbi-bioloji elmlər

Əlyazması hüququnda

Nübar Eldar qızı Şahmalızadə

“Boksçuların elektroensefaloqrafik və psixofizioloji göstəricilərinin 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 – Tibbi-bioloji elmlər

Elmi rəhbər: B.e.ü.f.d. Adıgözəlova V.A.

Bakı – 2022

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ.....	7
1.1. Boks idman növünün inkişafı və boksçuların psixoloji xüsusiyyətləri.....	7
1.2. Yüksək hazırlıqlı boksçuların baş-beynində yaranmış patofizioloji xüsusiyyətlər....	16
1.3. Boksçuların yarışa hazırlığının psixoloji amilləri.....	32
II FƏSİL. METODİKİ HİSSƏ.....	47
2.1. Tədqiqatın təşkili.....	47
III FƏSİL. NƏTİCƏLƏRİN TƏHLİLİ.....	52
NƏTİCƏ.....	72
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	73

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Deyilən bir çox məlumatlara görə, boks bütün dövrlərin idman növüdür. Boksun inkişafı beş minillik tarixə dayanır. Cəmiyyətin yaranmasının ilk dövrlərindən boks yaranmağa başlamış və müxtəlif formada dünya xalqları arasında yayılmışdır. XX əsrin iyirminci illərində Bakıda boks həvəskarlarının ilk görüşləri keçirilmişdir. XX əsr bizə Abbas Ağalarov, Nadir Abbasov, Rafiq İmanov, Ağacan Abiyev, Nağı Nağıyev, Balahəsən Eynullayev, Oqtay İbrahimov Ədalət Məmmədov, Əli İsmayılov, Rövşən Hüseynov, Vüqar Ələkbərov, Ağasi məmmədov kimi idmançılar verib.

Boks ilə idman növü ilə məşğul olanların orqanizmində baş verən fizioloji və psixofizioloji dəyişikliklərinin öyrənilməsinin ilkin təlimi və onların hazırlanması işində boks yüksək dərəcəli idmançı olması səviyyəsinə qalxa bilmək üçün öyrənilməlidir. Bu ilk növbədə idmançıların psixofizioloji və fizioloji keyfiyyətlərinin xarakterindən asılıdır. Boksçuların idman fəaliyyətində rastlaşdıqları psixofizioloji və fizioloji dəyişikliklərin nəticələrinin istifadə olunmasının yol və vasitələri çoxcəhətli və rəngarəngdir. Əsas məsələ onlardan yerində istifadə edə bilməkdir.

İdmançının mübarizədə uğur qazanmasını şərtləndirən amillər çoxluq təşkil edir. Əsas amillərdən biri hərtərəfli fiziki hazırlıqdır və bunun nəticəsində boksçunun bədənində bəzi fizioloji dəyişikliklər baş verir. Mübarizəyə qoşulan idmançının orqanizmində baş verən fizioloji dəyişikliklərin boksçunun yarış durumunda həlledici rol oynayır. İdman fəaliyyətində hər bir boksçunun, xüsusən yarış dövründə güclü fiziki quruluşa malik olmalıdır. İdman fizioloqlarının tədqiqatları göstərir ki, xüsusi fiziki, keyfiyyətlər, idman hərəkətlərinin, fəndlərinin, texnikasının icrası, idmançının yarışda çıxışına təsir göstərən ən mühüm fizioloji amillərdir. Bu təsir boksçuda elə olmalıdır ki, yarışda və ya məşqdə uğur qazanması üçün əsaslı təməl yaratsın. İdman fiziologiyasının da başlıca vəzifələrindən biri idmançının istər məşq, istərsə də yarış fəaliyyəti dövründə meydana çıxan fizioloji dəyişikliklərin tədqiq etmək, onların psixofizioloji

xüsusiyyətlərinə diqqət etmək, idmançının çəkisini, döyüş tərzinin, döyüş taktikasının seçilməsinə, müsbət təsiri olunmasına istiqamətləndirmək, mənfi halların isə qarşısını almaq, onların nizamlanmasını formalaşdırmaqdır. Qeyd olunanlardan bu nəticəyə gələ bilərik ki, fizioloji keyfiyyətlərin nəzərə alınması idmançının ənənəvi hazırlıq növləri ilə bir cərgədə durmalı, məşqçilər, mütəxəssislər ona xüsusi diqqət ayırmalıdır.

Cəmiyyətimizin inkişafının müasir mərhələsində, xüsusilə insan fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsi, onun effektivliyinin artırılması tələb olunan hər bir sahədə fizioloji biliklərin vacibliyi artır. Şübhəsiz ki, bədən tərbiyəsi və idman, xüsusilə də yüksək nailiyyətlər ilə təcəssüm olunan böyük idman sahəsi də məhz bu cür fəaliyyət sahələrdəndir. Belə ki, onları böyük fiziki yüklər, gərgin yarışma mübarizəsi olmadan təsəvvür etmək mümkün deyil. Hal-hazırda böyük idman görünməmiş yüksək nailiyyətlər tərəqqisi ilə xarakterizə olunur. İlk növbədə sözsüz ki, məşqetmə metodikasını təkmilləşdirəndə, idman ləvazimatlarını hazırlayarkən idmançının bədənində baş vermiş dəyişikləri nəzərə almaq zəruridir.

Günümüzdə boks idman növü bütün dünyada olduğu kimi respublikamızda da yüksək tempə inkişaf edir. Son zamanlar boksçularımızın qitə və dünya miqyaslı yarışlarda parlaq çıxışları, qazandıqları nailiyyətlər təkcə bokssevərləri deyil, eyni zamanda bütün idman həvəskarlarını və idman ictimaiyyətini sevindirir. Artıq bu cür qələbələrə bir növ öyrəncəli olmuşuq və idmançılarımızın hər hansı beynəlxalq miqyaslı, məsul yarışda uğursuz çıxışı bizləri məyus edir. Bəzən onların çıxışlarını izləyərkən görürük ki, onlar qələbənin bir addımlığında olarkən, ani bir məqamda üstünlüyü əldən verirlər və məğlubiyyətlə barışmalı olurlar. Çox vaxt bu cür hallar məşqçilər tərəfindən, idmançıların orqaizmində baş verən fizioloji dəyişikliklərin vaxtında nəzərə alınmamasından baş verir. Sözsüz ki, bu cür arzuolunmaz faktlar bu məsələni müasir boksçunun, hazırlıq sisteminin qarşısında problem şəklində qabardır və tədqiq olunub problemdən çıxış yollarının tapılması istiqamətində işin aparılması zərurətini meydana çıxarır.

Qeyd etdiyimiz kimi yüksək idman nailiyyətlərinin əldə olunmasına təsir göstərən əsas faktor elmi əsaslar üzərində qurulan təlim-məşq prosesinin effektivliyinin artırılması faktorudur. Bununla belə idmanda uğurlu fəaliyyətin idmançıların orqanizmində əmələ gələn fizioloji dəyişikliklərin nəzərə alınmaması kimi vacib olan faktorunu araşdırmağa, tədqiq olunmağına özümüzə borc bilərək, «Boksçuların EEG və psixofizioloji göstəricilərinin tədqiqi» adlı dissertasiya işini yazmağı lazım bildik. Boks və qarışıq döyüş növləri kimi sahələrdə çıxış edən idmançılar, altı illik məşqdən sonra beyin xəstəliklərinə məruz qalmağa başlayırlar. Həvəskar və peşəkar boks üçün səciyyəvi olan başa tez-tez zərbələr, mərkəzi sinir sisteminin müxtəlif pozğunluqlarına səbəb ola bilər. 12 ildən çox yarışların, hər yeni döyüşdə sağlamlıqları daha çox risk altındadır. Beyin fəaliyyətindəki dəyişikliklər və narahatlıqlar simptomlardan bir neçə il əvvəl başlayır. Bu idmançıları qorumaq istəyiriksə, karyeralarında erkən sağlamlıqlarına nəzarət etməliyik. Üstəlik, onların psixofizioloji vəziyyəti də vacibdir.

İdmançıların orqanizmində əmələ gələn fizioloji dəyişikliklərin və psixofizioloji xüsusiyyətlərin öyrənilməməsi və təlim-məşq prosesində nəzərə alınmaması dissertasiyanın aktuallığını bir daha sübut edir. Əlimizə keçən ədəbiyyatlarda boksçuların qarşılaşdığı bu problemin bəzi məsələlərinin açılıb göstərilməsi mövzusunda hes bir elmi məqaləyə rast gəlmədik. Bundan əlavə yığma komandaların, eləcə də bir neçə idman cəmiyyətlərinin və klublarının məşqlərini müşahidə edərkən bu istiqamətdə çox az iş aparıldığının şahidi olduq. Ona görə də deyilənlər bizə əsas verir ki, dissertasiya işimizin problemi aktualdır və həmişə aktuallığını saxlayacaq. Çünki, elm inkişaf edir və yeni-yeni nəzəriyyələr meydana gəlir.

Tədqiqatın predmeti. Azərbaycan Respublikasının boks üzrə yığma komandanın idmançıları. Boksçuların EEG göstəricilərinin və psixofizioloji vəziyyətinin öyrənilməsi

Tədqiqatın obyektı. Azərbaycan Respublikasının boks üzrə yığma komandanın idmançıları.

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələri. Elmi işin əsas məqsədi EEG göstəricilərinin və idmançı - boksçuların psixofizioloji vəziyyətinin öyrənilməsi.

Qarşıya qoyulan məqsədin həyata keçirilməsi aşağıda göstərilən konkret vəzifələrin yerinə yetirilməsini nəzərdə tutur:

1. İdmançı - boksçuların EEG göstəricilərinin öyrənilməsi
2. EEG göstəricilərinin kompüter təhlili
3. Boksçuların psixo-emosional vəziyyətinin araşdırılması
4. Alınan nəticələrin təhlili və idmanda gələcək fəaliyyətlər üçün tövsiyələrin hazırlanması

Tədqiqatın metodları. Tədqiqatın metodları mövzunun məqsədinə uyğun olaraq boksçuların EEG və psixofizioloji göstəricilərin öyrənilməsi məqsədilə seçilmişdir:

1. Elektroensefalografiya
2. EEG güc spektrinin kompüter topoqrafik təhlili
3. Luscher testi - psixofizioloji vəziyyəti qiymətləndirmək

Tədqiqatın fərziyyəsi və gözlənilən nəticə.

1. Boksçuların ensefaloqrafik göstəricilərinin öyrənilməsi
2. Boksçuların psixo-emosional vəziyyətinin öyrənilməsi
3. Boksçuların erkən EEG tədqiqatı gələcəkdə xroniki travmatik ensefalopatiyanın inkişafının qarşısını almaq üçün tövsiyələrin hazırlanmasında kömək edə bilər.

I FƏSİL

ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ

1.1. Boks idman növünün inkişafı və boksçuların psixoloji xüsusiyyətləri

Yazılan bir çox məlumatlara görə, boks bütün dövrlərin idman növüdür. Cəmiyyətin yaranmasının ilk dövrlərindən boks yaranmağa başlamış və müxtəlif formada dünya xalqları arasında yayılmışdır. Boks tarixinin bir neçə min illik tarixi var. Misirdə freskalarda təsvirlər kimi yumruqlara müxtəlif istinadlara rast gəlmək olar. Şumer və Mino relyeflərində də maraqlı detallar var. Bəzi məlumatlara görə, ilk tapıntılar eramızdan əvvəl 4000-ci ilə, digərləri isə eramızdan əvvəl 7000-ci ilə aiddir. Eramızdan əvvəl 688-ci ildə boksun döyüş sənətinə çevrildiyi güman edilir. Məhz bu vaxt o, qədim Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edildi, eyni zamanda boks qaydaları formalaşdı. Bu idman növü üzrə qədim olimpiya oyunlarının qaliblərindən biri də məşhur teoremin müəllifi, riyaziyyatçı və filosof, alim Pifaqor olmuşdur.

1219-cu ildən bəri London yaxınlığında çılpaq boks sənəti üzrə yarışlar keçirilir. Tədricən peşəkar boks döyüşü inkişaf etdirdi. Stendlərin səhnəsində sahibkarlar nəticəsi mükafatlandırılan davalar təşkil edir, yarışlar primitiv qaydalarla tənzimlənir və son dərəcə kobudluq edirdilər. İngiltərənin ilk çempionatı 1719-cu ildə baş tutdu və qalib D. Şek oldu.

Həvəskar Boks Assosiasiyası 1881-ci ildə İngiltərədə yaradılıb və həvəskarların yarışları Şimali Amerikada 1888-ci ildən, Fransada 1903-cü ildən, digər ölkələrdə isə daha sonralar keçirilməyə başlayıb. Həvəskar boksun qaydalarında peşəkar boksa xas olan kobudluq və qəddarlıq yoxdur.

Həvəskarlar arasında dünya çempionatı 1904 – cü ildən etibarən, dörd ildən bir Olimpiya Oyunlarında keçirilir. 1974-cü ildən dünya çempionatı, 1925-ci ildən isə Avropa çempionatı keçirilmişdir. 1946-cı ilin noyabrında keçmiş Beynəlxalq Boks

Federasiyasının əvəzinə Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası təşkil edildi. Hazırda Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası dünyanın 122 ölkəsini özündə birləşdirir.

Rusiyada boks haqqında ilk məlumatı 990-cı il tarixli Qustinski salnaməsində və 1069-cu ildə Nestorun salnaməsində tapmaq mümkündür. O dövrdə formalaşmaqda olan ilkin xalq bədən tərbiyəsi sisteminin elementlərindən biri də boksda iki növ yarış idi: kütləvi döyüşlər "divardan divara" və tək döyüş sənətləri - "öz başına" və ya "bir-bir".

Müasir boksun vətəni İngiltərədir və 17-ci əsrin əvvəllərinə təsadüf edir. Boksun qurucusu və ilk çempionu Ceyms Fiqq hesab olunur. Maraqlıdır ki, boksdan əvvəl Ceyms məşhur qılınc ustası olub. Daha sonra boks akademiyası açıb, hamıya əlbəyaxa döyüş sənətini öyrətməyə başlayıb. 1867-ci ildə jurnalist Con Qrahan Çembers ilk boks qaydalarını hazırladı: üzük ölçüsü, əlcəklərin çəkisi, raundların müddəti və s. Daha sonra qaydalar boksda müasir qaydaların əsasını təşkil etdi. 1904-cü ildə boks Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edildi [1].

Vətəndaş müharibəsi və xarici müdaxiləyə qarşı mübarizə illərində V. İ. Leninin təşəbbüsü ilə ümumbəşəri hərbi hazırlıq (Vsevobuç) haqqında dekret verildi ki, onun tərkib hissəsi işçilərin fiziki hazırlığı idi. V.İ.Lenin Vsevobuç yaradıcılığına böyük diqqət yetirirdi. O, sosialist cəmiyyəti qurmaq uğrunda mübarizədə zəhmətkeşlərin bədən tərbiyəsini mühüm şərt hesab edirdi.

1919-cu ildə P. V. Nikiforov və V. V. Samoilov Vsevobuç kurslarında boksdan dərs deməyə başladılar. 1920-ci ildə bir neçə Vsevobuç kursu Hərbi Tibb Akademiyasının bədən tərbiyəsi kafedrasına birləşdirildikdən sonra boks bədən tərbiyəsi fənni kimi proqrama daxil edilmişdir[5].

Boks Azərbaycanda XX əsrin əvvəllərində inkişaf etməyə başlamışdır. O dövrlər Bakıya işləməyə gələn əcnəbi fəhlə və mühəndislər, neft sənayesi üzrə mütəxəssislər idmanın bu növünü Azərbaycanda yaymağa başlayıblar. Keçən əsrin 20-ci illərində paytaxtımızda həvəskar boksçuların ilk döyüşləri keçirilməyə başladı. 1924-cü ildə Azərbaycan Boks Federasiyası yaradılmışdır. Azərbaycan idmançılığının beynəlxalq döyüşlərə qatılması isə 20-ci illərin sonlarına təsadüf edir. Respublikamızda bu idman

növünün inkişaf etməsi SSRİ-nin Əməkdar İdman Ustası, tanınmış məşqçi Abbas Ağalarovun adı ilə bağlıdır. O, 1928-ci ildə Vladimir Tolstoyla birgə ümumdünya fəhlə olimpiadasında iştirak etmişdir. Sonrakı dövrlərdə Abbas Ağalarov dəfələrlə SSRİ milli komandasının heyətində müxtəlif beynəlxalq turnirlərdə iştirak etmişdir. A.Ağalarov 1936-cı ildə Azərbaycan boksçuları arasında SSRİ İdman Ustası adını qazanan ilk idmançıdır. 1972-ci ildən hər il Abbas Ağalarovun xatirəsinə həsr olunmuş beynəlxalq boks turniri keçirilir. Azərbaycanın dəri əlcək ustaları İttifaq dönəmində SSRİ çempionatlarında və SSRİ xalqlarının spartakiadalarında mübarizə aparmalarına baxmayaraq, boksdakı əsas uğurlarımız məhz müstəqillik illərinə təsadüf edir. Azərbaycan Boks Federasiyası Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyasının tam hüquqlu üzvü olduqdan sonra idmançılarımız Olimpiya oyunlarında, Dünya və Avropa çempionatlarında çıxış etməyə başladılar. İlk uğur 1992-ci ildə olmuşdur, belə ki, bu dövrdə Şotlandiyanın Edinburq şəhərində keçirilən gənclər arasında Avropa birinciliyində superağır çəkidə mərhum Ədalət Məmmədov bütün rəqiblərini məğlub edərək, qızıl medala layiq görüldü. 1993-cü il də Azərbaycan boksçuları üçün uğurlu oldu. Bu dövrdə 17 yaşlı Rövşən Hüseynov həm gənclər, həm də böyüklər arasında təşkil olunmuş qitə çempionatının qalibi seçildi. Rövşən Hüseynov bir il sonra Banqokda keçirilən Dünya Kubokunda 51 kq çəki dərəcəsinə bütün rəqiblərini məğlub etdi və yarışın ən uğurlu boksçusu üçün ayrılmış xüsusi mükafat Tayland kralı tərəfindən həmyerlimizə təqdim edildi [8].

1999-cu ildə Azərbaycan boks tarixində ilk dəfə olaraq Bakıda 15-16 yaşlı yeniyetmələr arasında Avropa çempionatı keçirildi. Həmin yarışda boksçularımız qitənin əksər güclü komandalarını qabaqlayaraq, Rusiyadan sonra 2-ci yeri tutdular. Həmin yarışda boks ustalarımız 4 qızıl, 1 gümüş və 4 bürünc medalın sahib oldular. 2001-ci ildə isə paytaxtımızda ilk dəfə olaraq yeniyetmələr arasında Dünya birinciliyi keçirildi. 1999-cu ildə olduğu kimi bu dəfə də boksçularımız ümumi hesabda Rusiyadan sonra 2-ci nəticə göstərdilər. Belə ki, 2 qızıl, 4 gümüş, 4 bürünc medalların sahibi oldular[2].

Olimpiya oyunlarında boksçularımızın ilk uğuru 2000-ci ildə keçirilmiş Sidney Olimpiadasına təsadüf edir. Planetin ən böyük yarışında 75 kq çəki dərəcəsinə mübarizə aparmış Vüqar Ələkbərov bürünc medalın sahibi oldu. Bundan 2 il sonra, 2002-ci ildə böyüklərdən ibarət yığma komandamız Astanada təşkil olunmuş Dünya Kuboku turnirində 12 komanda arasında 5-ci yeri tutdu. 2002-ci ildə Rusiyanın Perm şəhərində keçirilmiş Avropa çempionatında 54 kq çəki dərəcəsinə Şahin İmranov yalnız final görüşündə rusiyalı Dünya çempionu Malaxbekova uduzaraq, gümüş medala layiq görülmüşdür.

2003-cü ildə Banqokda təşkil olunmuş Dünya çempionatı Azərbaycan boksçuları üçün yaxşı nəticələrlə sonlandı. Belə ki, 54 kq çəki dərəcəsinə Ağası Məmmədov bütün rəqibləri üzərində qələbə qazanaraq fəxri kürsünün ən yüksək pilləsinə qalxdı. Bu həmin dövrdə Dünya çempionatları tarixində yeganə qızıl medalımız olmuşdur. Həmin çempionatda 64 kq çəki dərəcəsinə Tofiq Əhmədov və 69 kq çəki dərəcəsinə olan Ruslan Xairov bürünc medala yiyələndi. Azərbaycan milli komandası Rusiya, Kuba, Tayland və Qazaxıstan boksçuları ilə birgə ilk beşlikdə yer aldılar. 2004-cü il Afina Olimpiadasından da boksçularımız uğurlu nəticələrlə döndülər. 51 kq çəki dərəcəsinə Fuad Aslanov və 54 kq çəki dərəcəsinə Ağası Məmmədov fəxri kürsünün 3-cü pilləsinə qalxdılar [7].

2005-ci ildə böyüklər arasında Dünya çempionatı Çin Xalq Respublikasının Myanyanq şəhərində keçirilmişdir. Həmin yarışda boksçularımız ölkəmizə 2 gümüş və 1 bürünc medal qazandırdılar. 64 kq çəki dərəcəsinə Emil Məhərrəmov Dünya çempionatının bürünc medalını qazandı. 60 kq çəki dərəcəsinə olan Romal Amanov və 91 kq çəki dərəcəsinə sahib Elçin Əlizadə isə yalnız final qarşılaşmasında uduzaraq, 2-ci yerə sahib oldular. Həmin il Moskvada keçirilmiş Dünya Kuboku yarışında Azərbaycan komandası Rusiya və Kubadan sonra Qazaxıstanla birgə 3-cü və 4-cü yerləri bölüşmüşdülər [11].

2006-cı ildə isə Dünya Kuboku yarışları Bakıda keçirildi. Həmin yarışda milli komandamız Kuba və Rusiyadan sonra Ukrayna ilə birgə 3-cü və 4-cü yerləri bölüşdülər.

2006-cı ildə Bolqarıstanın Plovdiv şəhərində keçirilmiş Avropa çempionatında da boksçularımız yüksək nəticələrlə geri döndülər. 3 boksçumuz qitə çempionatından vətənimizə gümüş medal qazandırdılar. 57 kq çəki dərəcəsinə sahib Şahin İmranov və 51 kq çəki dərəcəsinə sahib Elçin Əlizadə və Samir Məmmədov gümüş, 75 kq çəkiyə sahib Rahib Bəylərov isə bürünc medala sahib oldu. 2007-ci ildə Bakıda növbəti yeniyetmələr arasındakı Dünya çempionatı keçirildi. Yüksək səviyyədə keçmiş həmin yarışın Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası rəsmiləri, boks mütəxəssisləri və şəhərimizin qonağı olmuş digər rəsmi şəxslər yüksək qiymətləndirdilər. Təsadüfi deyil ki, Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası prezidenti Çinq Ko Vu bu yarışın indiyədək keçirilmiş yeniyetmələr arasında turnirlər arasında ən uğurlusu kimi dəyərləndirdi. Həmin yarışda 2 qızıl, 2 gümüş və 3 bürünc medal alan komandamız digər yarışçılar arasında birinci oldular. Rusiya boksçuları 2-ci, Hindistan isə 3-cü yerə sahib oldular. 2007-ci ildə boks üzrə növbəti Dünya çempionatı ABŞ-ın Çikaqo şəhərində baş tutdu. Olimpiya oyunlarına lisenziya xarakteri daşıyan yarışda Azərbaycan idmançılarından yalnız 51 kq çəki dərəcəsinə malik olan Samir Məmmədov bürünc medala sahib oldu [15].

2008-ci ildə boks üzrə Avropa çempionatı İngiltərənin Liverpool şəhərində keçirildi. Təəssüf ki, bu yarış Azərbaycan idmançılarının uğursuz oldu. 2009-cu ildə Dünya çempionatı İtaliyanın Milan şəhərində keçirildi. Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası bu yarışa xüsusi hazırlaşmışdı. Təsadüfi deyil ki, mundial iştirakçıların sayına görə, rekordla yadda qaldı. Azərbaycan milli komandası İtaliyaya gənc heyətlə yollanmışdılar. Azərbaycan boksunda nəsiləyişmə prosesi getmiş və bir çox adlı-sanlı boks ustalarımız karyeralarını başa vurmuşdular. Məşqçilər korpusu daha çox 3 təcrübəli idmançıya – Romal Amanov, Emil Məhərrəmov və Elçin Əlizadəyə ümid edirdi. Ancaq Amanov birinci mərhələdə Əlizadə ilə Məhərrəmov isə ikinci mərhələdə uduzaraq, mübarizəni dayandırdılar. Təəssüf ki, komandamız Milandakı Dünya çempionatını medalsız başa vurdu [9].

2009-cu ildə gənclər arasında qitə birinciliyində boksçularımız uğurla mübarizə apardılar. Sumqayıt boks məktəbinin yetirməsi 48 kq çəkiyə malik Elvin Məmişzadə

bütün rəqibləri üzərində qələbə qazanaraq, fəxri kürsünün ən yüksək pilləsinə qalxdı. Elvin İsayev və Emil Əhmədov isə yalnız finalda uduzaraq gümüş medal əldə etdilər. Daha dörd boksçumuz isə Avropa biriciliyində 3-cü yerə sahib oldular. Komandamız yalnız Rusiyanı özündən irəli buraxaraq, 2-ci yeri tutdu [16].

2009-cu ilin dekabrında Bakıda daha bir nüfuzlu turnir, Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası Prezident Kuboku keçirildi. Həmin yarışa hər qitənin ən güclü dəri boks ustaları toplaşmışdı. Azərbaycan boksçuları da Avropa qitəsinin komandasının heyətində mübarizə aparırdılar. Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası prezidenti Çinq Ko Vunun da izlədiyi yarışda həmyerlimiz, Emil Məhərrəmov qızıl medala sahib oldu. Digər boksçumuz, Sadiq Eynullayev yalnız həlledici görüşdə uduzaraq, 2-ci oldu. Daha 2 idmançımız 57 kq çəkidə olan Elşən İsmayılov və 60 kq çəkidə olan İsmət Eynullayev isə bürünc medala layiq görüldülər.

2010-cu ilin aprelində Bakıda boks üzrə gənclər arasında Dünya birinciliyi keçirildi. Yarış Sinqapurda keçiriləcək yeniyetmələrin ilk Olimpiya oyunlarına lisenziya xarakteri daşdığından mübarizənin gərgin olacağı hər kəsə bəlli idi. Təsadüfi deyil ki, yarışda rekord sayda ölkənin nümayəndələri mübarizə apardı. Komandamızın iki üzvü – Şaban Şahpələngov və Salman Əlizadə qızıl medala sahib oldular. Elvin İsayev isə 3-cü yerlə kifayətləndi.

Yeniyetmələrin Sinqapurdakı ilk Olimpiya oyunlarında Salman Əlizadə və Elvin İsayev gümüş mükafatalıq görüldülər. Şaban Şahpələngov isə Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası tərəfindən 2010-cu ilin ən yaxşı gənc boksçusu elan olundu. Qazaxıstanda Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyasının konqresində həmyerlimizə xüsusi mükafat təqdim olundu[19].

2010-cu ildə böyüklər arasında Avropa çempionatı Rusiyanın paytaxtı Moskvada keçirildi. Yarışa tam heyətlə yollanan boksçularımızdan 48 kq çəki dərəcəsində mübarizə aparən Elvin Məmişzadə 2-ci yerin sahibi oldu. O, finala kimi Rusiya komandasının üzvü David Ayrapetyan və erməni boksçu Hovanes Danielyan üzərində qələbə qazanmışdı. Elvin yarımfinalda Danielyanı 8:1 hesabı ilə məğlub etmişdi. Azərbaycan boksunun son

illərdəki ən böyük ugurlarından biri böyüklər arasında Dünya çempionatının Bakıya həvalə edilməsi idi. 2011-ci ildə keçiriləcək bu yarış London Olimpiadasına lisenziya verəcəkdi.

İlk dəfə idmançıların psixoloji hazırlığı problemi sovet idman psixologiyasında 1956-cı ildə İdman Psixologiyası üzrə 1-ci Ümumittifaq Konfransında irəli sürülmüşdür. Təlimin bu bölməsi kompleks pedaqoji prosesin ayrılmaz bir hissəsi olaraq qəbul edilməyə başladı və 1956 - cı ildən psixoloji hazırlıq adlandı. Psixoloji hazırlıq psixologiyasının elmi nailiyyətlərindən istifadə etmənin, idman fəaliyyətinin effektivliyini artırmaq üçün onun vasitələrinin və metodlarının tətbiqinin aspektlərindən biridir. Bu baxımdan psixoloji hazırlıq idmanın psixoloji mədəniyyətinin təkmilləşdirilməsi və idman elmlərinin fənnlərarası qarşılıqlı əlaqəsi ilə sıx bağlıdır [2, s.5]. Məşqləri planlaşdırarkən, idmançıların və komandaların hazırlığını qiymətləndirərkən, yüklərin xüsusiyyətlərini təyin edərkən, məşqçilər və idmançılar daim quruluşu, yəni məşq növləri və bu tip əlaqələr haqqında məlumatları bilmək ehtiyacı ilə üzləşirlər. Ümumi psixoloji hazırlıq idmanda əsas olmaqla, insan fəaliyyətinin bir çox başqa növlərində qiymətləndirilir. Xüsusi psixoloji hazırlıq idmançıların zehni keyfiyyətlərinin, şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin formalaşmasına və inkişafına diqqət yetirməklə, idman fəaliyyətinin xüsusi, spesifik şəraitində uğur qazanmağa kömək etməklə xarakterizə olunur [2,s.16]

İdmançılar üçün psixoloji hazırlıq vəziyyəti xüsusi bir rol oynayır və döyüşdə həlledicidir. Rinqə çıxma ərafəsində həddindən artıq həyəcanın öhdəsindən gələ bilməyən, qabiliyyətindən əmin olmayan idmançı, döyüş zamanı tez hərəkətə keçə və rəşional hərəkət edə bilməyəcək. Əksinə, bir boksçu yaxşı psixoloji hazırlıqlı, sakit, özünə güvənirsə, döyüşdəki əhvalını və hərəkətlərini asanlıqla idarə edərsə, səfərbər ola, vəziyyəti güclü amillərlə də düzgün qiymətləndirə biləcək. Məşq zamanı bir insan gündəlik normaları aşan stress yaşayır. Çox vaxt, xüsusən də yarışlarda bu stresslər həddindən artıq ola bilər. Qeyd etmək vacibdir ki, bu cür fiziki və psixoloji stresslərin bədən tərbiyəsi və idmanda sistemli şəkildə istifadəsi onların vərdiş halına gəlməsinə səbəb olur. Bu, şübhəsiz ki, müsbət təsirdir, çünki sağlamlığın yaxşılaşdırılmasına,

səmərəliliyin artmasına, fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin inkişafına, idmanda isə idman nəticələrinin artmasına kömək edir. Hansı idman növü olmağından asılı olmayaraq, məşqçi hər zaman idmançı ilə gizli ünsiyyətdə olmalıdır, söhbət etməli, inandırıcı nümunələr və bənzətmələr etməlidir. İdmançının şəxsiyyətinin psixoloji xüsusiyyətlərindən ən önəmlisi motivlərdir. Fərdin fəaliyyətinin təhlili, fəaliyyətin motivlərinin təhlili ilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır [2, s. 34].

Döyüş sənətində psixoloji hazırlığın xüsusiyyətlərinə aiddir: şəxsi hərəkətlərə görə komanda qarşısında məsuliyyət; yarış zamanı çoxlu güclü döymə faktorları; idman ustalığının güclü tələffüz komponentləri və onların məqsədə çatmaq üçün qarşılıqlı əlaqəsi (texnika, taktika, fiziki və psixoloji hazırlıq); turnirlərin mürəkkəbliyi (döyüşlər arasında fasilələr bədənin tam bərpasını qeyri-mümkün edir, çox sayda turnir, bədən çəkisinə nəzarət, zədələrin qarşısının alınması və s.).

Döyüş zamanı boksçu hər an rəqibindən güclü zərbə gözlədiyindən onun bütün fəaliyyəti çox yüksək emosional şəraitdə gedir. Emosional təsir həm müsbət, həm də mənfi ola bilər. Bu həmin emosiyaların keyfiyyət xüsusiyyətlərindən, onların məzmunundan, təsiretmə gücündən, intensivliyindən və sürətindən asılıdır [5, səh.34-35].

Boksçunun əzələ gücü insanın psixoloji halından, işə cəlb olunan əzələ qrupunun sayından və əzələnin iradi təqəllüs faktorundan asılı olaraq dəyişir. Boksçunun xüsusi emosional halı zamanı hipnoz halında, bir sıra dərman maddələrinin təsirindən əzələnin gücü kəskin arta bilər. Boksçuların iş fəaliyyəti kəskin psixoloji şəraitdə keçir. Rəqibinin vuracağı zərbəni gözləyən boksçu döyüş zamanı çox kəskin psixoloji hal keçirir və döyüşün aparılmasını kəskinləşdirir ki, bu da onun psixi vəziyyətinə təsir göstərir. Boksçunun rəqibinin hərəkətlərinə cəld cavabı müxtəlif analizatorların birgə fəaliyyətindən asılıdır. Bu analizatorlardan görmə və əzələ-hərəkət analizatorları xüsusi yer tutur. Ümumiyyətlə, döyüş zamanı psixi gərginlik sərfəli haldır. Lakin, psixi gərginlik artıq olarsa, stress dərəcəsinə çatarsa, o mənfi xarakter alır, boksçunun psixi və hərəkət fəaliyyətini tormozlayır, yaddaşı zəifləyir, motor funksiyası azalır və digər bu kimi hallar baş verir.

Əgər, böyük yük boksçunun orqanizminin fizioloji funksiyalarına müəyyən çərçivədə, müsbət təsir göstərsə, onun psixikasına müəyyən mənfi təsir edir ki, bu da sonralar onun ümumi vəziyyətində özünü göstərir [21].

Boksçunun rinqdə döyüşü , yüksək emosional gərginlik şəraitində keçir. Ona görə də emosional hafizə idmançının fəaliyyətində olduqca böyük əhəmiyyətə malikdir. Əvvəlki görüşlərdə, məşqlərdə keçirilən və boksçunun hafizəsində hifz olunan hisslər ya lazımi taktiki fəaliyyətə təhrik edən, ya da əvvəllər mənfi təəssürat yaratmış hərəkətlərdən çəkindirən siqnal kimi çıxış edir. Emosional hafizə müəyyən mənada hafizənin başqa növlərindən güclü və boksçuya daha çox əhəmiyyətli ola bilər [25, səh.63-65]

Boksçunun fəaliyyətində bir neçə reaksiya növləri mövcuddur. Bunlara aiddir: sadə qabaqcadan rəqibin hücumu məlum olanda müdafiə və yaxud əks hücum seçilmiş olur; çətin reaksiya – rəqibin hücumunun bir neçə taktiki variantı və hər variantda rəqib tərəfindən bir neçə müəyyən taktiki fənd müvafiq olaraq seçilməsi məlum olanda; hərəkət edən obyektə reaksiya siqnalın mürəkkəbliyi və sayı ilə yox, hərəkət siqnalına qabaqlanmış təsirlənməkdən, məsələn rəqibin hərəkət edən bədənində və zərbə vuran əlinə.

Boksçunun reaksiyasının cəldliyinə digər bir çox amillər də təsir edir: çıxış vəziyyətinin narahatlığı, böyük yorğunluq, rəqibin hərəkətlərində diqqətin cəmləşdirilməsinin çatışmazlığı, azlığı, öz zərbəsinin vurulmasına diqqətin yönəldilməsi, tək-cə güclü zərbə vurmaq məqsədi güdmək, rəqibin qarşılayıcı zərbəsini almaq qorxusu [14, səh. 35-45].

Boksçu şəxsiyyətinin öyrənilməsi, iki səbəbdən məşqçinin praktiki fəaliyyəti üçün aktual hesab olunur, birincisi, şəxsiyyətin xüsusiyyətləri boksçunun fəaliyyətinin müvəffəqiyyətinə əsaslı surətdə təsir göstərir; ikincisi, idman tərbiyə prosesində və şəxsiyyətin formalaşmasında səmərəli vasitə hesab olunur. Müxtəlif boksçular məşqin mürəkkəbliyi və intensivliyinə görə eyni səviyyədə məşq keçsələr də, tez – tez müxtəlif, hətta bir – birinə əks olan motivlərlə hərəkət edir, məşğələlərə müxtəlif münasibətdə olur, müxtəlif davranış formaları nümayiş etdirirlər.

Boksçunun motivləri, öz məzmununa görə dinamik olur. İdmanın təkmilləşməsi prosesində onlar dəyişir, konkret şəraitin təsiri ilə yeniləşir, ən böyük əhəmiyyət kəsb edən məsələ budur ki, məqsədyönlü tərbiyəvi işə çevrilir. Boksçu fəaliyyətinin motivləri təcrid olunmuş halda deyil, əlaqəli, kompleks şəkildə motivləşmə yaratmaq funksiyasını yerinə yetirir. Burada aparıcı və ikinci dərəcəli motivlər olur. Belə ki, birinci dərəcəli bokçularda motivlər iki kompleksdə qruplaşır: birincisi, ictimai və mənəvi motivlər, özünü təsdiq və boksa məhəbbətdir; ikincisi, fərdiyyətlə bağlı motivdir, burada özünü təsdiq və özünü idarə etmə aparıcı rol oynayır [13].

Yeni yetmə boksçuların hərtərəfli hazırlığı müasir idmanın mühüm məsələlərindən biridir. Ona görə də təlimin ilk anlarında boks məşqləri ilə əlaqədar olaraq, idmançıların təkcə fərdi qabiliyyətlərini müəyyən etmək deyil, eləcə də psixoloji və funksional yetkinlik səviyyəsini aşkara çıxarmaq lazımdır.

1.2. Yüksək hazırlıqlı boksçuların baş-beynində yaranmış patofizioloji xüsusiyyətlər

Hər kəsə məlumdur ki, boks təhlükəli idman növüdür, lakin statistikalara əsasən boksçuların 90%-i beyn sarsıntısı keçirir. Bəzən sarsıntılar kiçik bir xəstəlik olaraq adlandırılır, lakin onlar ciddi fəsadlar yarada bilər. Bəzi həkimlər beyn sarsıntısı keçirən boksçulara sadəcə olaraq bir-iki həftə istirahət etməyi və ekranlardan qaçmağı məsləhət görürlər. Bu halı keçirənlər bilməlidir ki, beyin sarsıntısı yalnız başa çox güclü vurulduqdan sonra aldığınız pis baş ağrısı deyil. Bu, davamlı ağırlaşmalara səbəb ola biləcək travmatik beyin zədəsidir. Ciddi sarsıntılar daha mürəkkəb müalicə planları tələb edir. Təkrarlanan travmatik beyin zədəsi daha ciddi fəsadlara səbəb ola bilər, ona görə də simptomları bilmək vacibdir. Bəzən sarsıntı simptomları çətin ola bilər. Sarsıntıların simptomları baş ağrısı kimi kiçik simptomlardan şüur itkisi və amneziya kimi daha ciddi fəsadlara qədər dəyişir. Hətta kiçik beyin sarsıntıları sizin istirahət etməyinizi etməyinizi

tələb edir, buna görə də başınıza bir zərbə aldıqdan sonra bədəninizə diqqət yetirmək vacibdir [26].

Ümumiyyətlə boksdakı travmaları 3 növə ayırd etmək olar: yüngül, orta və ağır dərəcəli. Yüngül dərəcəli travmalara yüngül zədələnmələr, cırmaqlar, burun qanaxmaları, uzun yumşaq toxumaların yarılması və s. bu kimi yüngül travmaları aid etmək olar. Yüngül dərəcəli travmalar bütün travmaların 87% təşkil edir və ancaq boks idman növünə xarakterikdir. Orta dərəcəli travmalara müxtəlif yerli sınıqlar, əsasən də əllərin, bağların zədələnməsi, burxulması və s. Bu kimi travmalar aiddir və Bütün travmaların 11 % - ni təşkil edir. Ağır travmalara kəllə-beyin travmaları aiddir. Ağır travmalar bütün travmaların 2%-ni təşkil edir. 60-65% travmaların səbəbi boksçunun texniki-taktiki hazırlığının kifayət qədər olmaması və müdafiə fəndlərinin zəif mənimsənilməsi, fiziki hazırlığın tələb olunan səviyyədə olmaması, idman rejiminin pozulması, əllərin düzgün bintlənməməsi, döyüşdə tələb olunan fərdi qoruyucu ləvazimatın (dişlik, qoruyucu qurşaq, müdafiə şlemi) olmaması, tibbi nəzarətin olmaması və şəxsi gigiyena qaydalarına riayət edilməməsidir. 35-40% travmatizmin səbəblərinin boksçunun təlim-məşq prosesində ardıcılığın pozulması və başverən metodiki səhvləri, məşqlərdə sparing-oyundaşın düzgün seçilməməsi, əlcəklərin, idman paltarının və çəkmələrin, məşq zalında rinqin və idman alətlərinin vəziyyətlərinin pis olması, yarış və sparringlərdə hakimlərin zəif hakimliyi ilə bağlıdır.

Peşəkar boksun müasir dövründə təkrarlanan baş zədələrinin sayının azalması, tibb və neyroimaging qiymətləndirməsinin köməyi ilə boksçuların tibbi monitorinqinin artması səbəbindən boksla əlaqəli xroniki travmatik beyin zədəsi beyin xəsərlərinin tezliyi azalacağı günam edilir. Mütəxəssislərin təhlükəsizliyində mühüm rol döyüşlərə hazırlıq zamanı müasir boksçunun avadanlıqları oynayır - müasir ağız qoruyucuları, sparring dəbilqələri və ən azı 16 OZ-lik sparring boks əlcəkləri. Peşəkar boks beynin xroniki nevroloji zədələnməsi riski ilə əlaqələndirilir. Bu vəziyyətdə xroniki nevroloji simptomların inkişafı əvvəlcə "sərxoşluq sindromu" olaraq adlandırıldı. Bu terminologiya

zamanla inkişaf etmiş və hazırda "xroniki travmatik beyin zədəsi" (CTBI) olaraq adlandırılır.

Həvəskar boksçular da CTBI-nin müəyyən neyrofizioloji və neyroimaging xüsusiyyətlərini nümayiş etdirirlər. Ancaq bu, peşəkar boksçulardan daha az tezliklə baş verir. Fərq ondan ibarətdir ki, həvəskar boksçular təkrarlanan kəllə-beyin travmasına daha az məruz qalır, daha qısa döyüş keçirir və təhlükəsizlik dəbilqələrinin məcburi istifadə edirlər [18].

Roberts araşdırması: 1969-cu ildə, 1929-1955-ci illər arasında qeydiyyatdan keçmiş 16.781 Böyük Britaniya boksçusu arasından 250 keçmiş boksçu təsadüfi seçildi. 224 boksçu formal olaraq öyrənilib. 16 nəfər öldü, doqquzu mühacirət etdi, biri isə imtina etdi. 37-si yəni 17%-i sinir sisteminin zədələnməsi klinik müayinədən, məhdud neyropsikoloji qiymətləndirmədən və pnevmoensefaloqrafiya kimi dövrün radioloji üsullarından istifadə edilərək aşkar edilmişdir

Qeyd etmək lazımdır ki, o dövrdə boks bir sıra səbəblərə görə indiki boks kimi deyildi. 1930-1950-ci illərdəki boks karyerası adətən 10-20 ili əhatə edirdi, uşaqlıqdan başlayıb və tez-tez 1000-dən çox peşəkar döyüşü əhatə edirdi. Bir çox boksçu peşəkar idmandan ayrıldıqdan sonra gündə 30-40 qeydə alınmamış döyüşlə peşəkar sparring partnyorları və ya çadır, kiosk boksçuları (əylənmək üçün) oldular. Adətən boksçular peşəkarlığa çevrilməzdən əvvəl uzun bir həvəskar karyeraya sahib idilər.

Hətta həvəskar boksçular belə beyin sarsıntısı alırlar və gənclərin beyin sarsıntısı riski daha çoxdur. Beyin sarsıntısı keçirən insanlar, normal fəaliyyətinə qayıtmazdan əvvəl istirahət etmək və tam sağalmaq vacibdir. Bu nadirdir, lakin ilk sarsıntı sağalmazdan əvvəl ikinci bir sarsıntı keçirilsə, beyndə həyati təhlükəsi olan şişkinlik inkişaf edə bilər. Sarsıntının şiddətindən asılı olaraq, müalicə evdə istirahətdən tutmuş əl terapiyasına və vizual reabilitasiyaya qədər dəyişə bilər. Boksda təkrarlanan beyin zədələnməsi xroniki travmatik ensefalopatiyaya səbəb ola bilər [33].

Başın fiziki zədələnməsindən əlavə, boks və xroniki travmatik ensefalopatiyanın psixoloji təsirləri də heyrtləndiricidir. Xroniki travmatik ensefalopatiyaya mütərəqqi bir

xəstəlikdir və simptomlar arasında yaddaş itkisi, mühakimə qabiliyyətinin pozulması, impulslara nəzarət problemləri, psixi xəstəlik, depressiya, intihara meyl, narahatlıq, parkinsonizm və demans daxildir. Hazırda bilinən bir müalicəsi yoxdur.

Xroniki travmatik ensefalopatiya beyin zədəsi olan boksçular bir çox problemdən əziyyət çəkirlər. Depressiya və narahatlıq kimi simptomlar müalicə edilə bilər, lakin xroniki travmatik ensefalopatiya ilə müşayiət olunan mütərəqqi demensiyanın müalicəsi yoxdur. Heç bir narahatedici hallar baş vermirsə, hətta bu vuruşlar heç bir simptom yaratmasa belə, başa olunan çox zərbə nəticəsində xroniki travmatik ensefalopatiya inkişaf etdirə bilərsiniz. Başqa sözlə, əvvəllər heç bir simptom olmasa belə, sonradan xroniki travmatik ensefalopatiya əmələ gələ bilər [37].

Semptomlar boksunu dayandırdıqdan uzun müddət sonra biruzə verə bilər. Xroniki travmatik ensefalopatiyaya gətirib çıxaran əlamətlər, son beyin travmasından bir neçə on il sonra görünməyə başlaya bilər.

Xroniki travmatik ensefalopatiya patologiyası ilə qarşılaşan bir çox məşhur boksçular da vardır: Sugar Ray Robinson, Joe Louis, Gary Goodridge və bir çox məşhur boksçular.

İdman nəticəsində öldürülən boksçuların dəqiq bir şəkildə bilinməsinə baxmayaraq, ölüm nisbəti, məsələn, at yarışlarında bəzi idman növləri ilə müqayisədə daha azdır. Həqiqi ölüm nisbətlerini tapmaq çətinlikləri, məsələn, təcrübəsiz və peşəkar boks, qeyri-qanuni boks hadisələri, dünya miqyasında tənzimləyici orqanlar funksiyası, uzunmüddətli araşdırmaların olmaması və tibbi yanlışlığı və tibbi tədbirlər, boks səbəbiylə meydana gələn bəzi yaralanmalar.

Amerika Nevroloji Cərrahlar Birliyi deyir ki, boksçuların 90 faizi beyin zədəsini davam etdirir. Boks başqa idmanlardan fərqli olaraq daha az ölümə səbəb ola bilər, ancaq beyin zərbəsinə məruz qalan boksçuların sayı statistikada daha çoxluq təşkil edir. Baş travmasının boksta belə geniş yayılması təəccüblü deyil. Bir boksçu başına birbaşa zərbə vurduqda təxmin edilir ki, 20 kiloqramda olan 13 kiloluq bouling topu ilə vurulub, bu da

təxminən 52 dəfə ağırlıq qüvvəsinə malikdir. Başa vurulan güclü zərbə baş sümüyündə, uzun sümüyündə və beyində olan bir çox toxumalarda ciddi ziyana səbəb ola bilər.

Bir zərbə beynin səthinə zərər verə bilər, sinir şəbəkələrini yırtır, zədələnmələrə səbəb olur, qan axır və beynin içərisində böyük tıxac yaradır [35].

Boksçuların çəkdiyi zərbə dərəcəsi peşəkar və ya həvəskar boks qruplarından asılıdır. Professional boksçu beynə olan zərbənin ümumi təsirindən əziyyət çəkir, tez-tez zərbə sərxoşluq sindromu ilə nəticələnir. Təcrübəsiz boksçuların ciddi zərər çəkdiyinə aid sübut daha az saydadır və bir sıra tədqiqatlar kumulyativ beyin zədələrinə dair heç bir sübut olmadığını göstərir.

Boksda bədənin digər nahiyələrində də yaralanmalara rast gəlinir. Bunlara kəsiklər, dişlərdə qırılma və digər problemlər, qabırğa qırıqları, daxili qanaxma və daxili orqanlarda ciddi zədələnmələr. Ətrafı sərt sümüklə örtülməsinə baxmayaraq, gözlər aşağıdan birbaşa vuruşlara çox həssasdır. Boksda gözlərə dəyən zərər, birbaşa şok dalğaları yarada bilər. Zərbənin dərəcəsiindən asılı olaraq müxtəlif xəsarətlərə gətirib çıxarır. Çox uzun müddət boksla məşğul olanlarda beynin təbii yaşlanması və beynin xəstəliklərinə qarşı daha həssasdır. Onlarda Alzheimer və Parkinson xəstəliyi kimi xəstəliklərin aşkarlanma ehtimalı daha çoxdur. Ən təhlükəlisi alt çənəyə zərbədir, çünki bu, böyük bir sürətlənməyə və baş hərəkətinin böyük bir amplitudasına səbəb olur. Alınına olunan bir zərbə ilə boksçu başının arxası ilə iplərə və ya halqanın döşəməsinə yıxılır. Bu cür zərbələrdə beynin zədələnmə mexanizmi başın arxasına vurulan zərbəyə bənzəyir [38].

Həvəskar boksda ən çox bu zədələnmələrə rast gəlinir: üz qırıqları, əl xəsarətləri və göyərmiş qabırğalar. Səthi yaralanmalar və sümük qırıqlarının çoxu tamamilə sağalsa da, beyin zədələri uzunmüddət qalıcı zərərlər verə bilər. Boksçular başına təkrarlanan zərbələrin nəticəsi travmatik beyin zədəsi riskini artırır.

Həvəskar boksda sarsıntılar peşəkar boksdan daha az baş verir. Həvəskar boksda sarsıntıların azalması oyunların daha qısa müddətə keçməsi və səkkiz sayma da daxil olmaqla ciddi təhlükəsizlik mülahizələrinin daha çox yerinə yetirilməsi ilə

əlaqəlidir. Bununla belə, həvəskar boksçular yarışmaq üçün hər dəfə rinqə çıxanda beyin sarsıntısı riski 13% ola bilər [28].

Həvəskar döyüşlər nəticəsində baş verən sarsıntılara dair sübutlara baxmayaraq, həvəskar boksda xroniki travmatik beyin zədələnməsi hallarına aid çox az araşdırma aparılmışdır. Həvəskar boksçularda xroniki travmatik ensefalit hallarına dair sistemativ bir araşdırmada, tədqiqatların 42% -i həvəskar boksçuların müvafiq beyin patologiyalarına aid bəzi sübutlar tapdı. Bununla belə, sistemativ araşdırmada həvəskar boksda iştirak və xroniki travmatik ensefalit arasında heç bir güclü əlaqə aşkar edilmədi, baxmayaraq ki, araşdırmaya daxil edilən əksər tədqiqatlar belə bir əlaqəni aşkar etmək üçün kifayət qədər tərtib edilməmiş və ya statistik cəhətdən təmin edilməmişdir. Xroniki travmatik ensefalit ilkin sarsıntı epizodlarından illər və ya hətta onilliklər keçdikdən sonra inkişaf etdikdə, həvəskar boksçularda xroniki travmatik ensefalit hallarını tam qiymətləndirmək üçün daha tez-tez və daha uzunmüddətli təqib tələb oluna bilər .

Həvəskar boksda dəyişdirilə bilən risk faktorları mübahisə mövzudur. Daha az kəskin travmatik beyin zədəsi ilə nəticələnmə bilən bəzi amillərə yarışa aparan daha təhlükəsiz sparring təcrübələri, rinq kənarındakı həkimlərin boksçuları travmatik beyin zədəsinin mümkün əlamətlərinə görə qiymətləndirməsi və rəqabətsiz döyüşləri dayandırmaq üçün hakimin daha çox üstünlük verməsi daxildir. Əlavə olaraq, həvəskar boksda əlcək və digər qoruyucu vasitələrin istifadəsi xətti zərbələrə qarşı qoruyucu rol oynaya bilər, lakin qarmaqlardan qorunmaqda oxşar effektivliyə malik olmadığı görünür. Yarışda boks əlcəyi çəkisinin və baş geyimlərinin istifadəsinin sarsıntı hallarına təsiri naməlum olaraq qalır [42].

Boks öz qəddarlığı və boksçular arasında rəqabətli rəqabəti ilə məşhurdur. Keçmiş peşəkar döyüşçülər rinqi tərk etdikdən sonra uzun müddət zədələrinin nəticələrinə dözməkdə davam edirlər. Bəzi xəsarətlər kiçik olsa da, digərləri hətta ölçüsünə görə beyin zədəsi üzrə vəkillə məsləhətləşməyə səbəb ola bilər .

1980-ci ildən 2007-ci ilə qədər 200-dən çox həvəskar boksçu, peşəkar boksçu və Toughman döyüşçüsü rinq və ya məşq xəsarətləri səbəbindən öldü. 1983-cü ildə Jurnalı

Amerika Tibb Birliyi redaksiya məqalələrində boksa qadağa qoyulması çağırışı edirdi. Redaktor, doktor Corc Lundberq boksu "heç bir sivil cəmiyyət tərəfindən sanksiyalaşdırılmamalı" bir "ədəbsizlik" adlandırdı [51]. O vaxtdan bəri ingilislər, Kanadalı və Avstraliya Tibb Assosiasiyaları boksla məşğul olmağı qadağan etməyə çağırıblar [23].

Qadağanın tərəfdarları bildirirlər ki, boks yeganə idman növüdür ki, burada məqsəd digər idmançını incitməkdir. Britaniya Tibb Assosiasiyasının boks üzrə sözcüsü Dr. Bill O'Neill BMA-nın boksla bağlı təklif etdiyi qadağanı dəstəklədi: "Bu, yeganə idman növüdür ki, burada niyyət rəqibinizə ciddi xəsarət yetirməkdir və biz belə hesab edirik ki, bizdə boksa ehtiyac var. boksa tam qadağa. Rəqiblər cavab verirlər ki, bu cür mövqe yanlış fikirdir və həvəskar boksta "zədə" üçün mükafat verilmədən yalnız ümumi birləşdirici zərbələrə görə xal verildiyini bildirir. Onlar müşahidə edirlər ki, bir çox təcrübəli peşəkar boksçular 10 ballıq sistemlə 10-9 xal qazanan raundlarda xal zərbələri toplamaq və yumruq zərbələrindən qaçmaqla rəqiblərinə xəsarət yetirmədən mükafatlandırılan karyeraları olub, və onlar qeyd edirlər ki, sarsıntıların daha çox yayıldığı bir çox başqa idman növləri var.

2007-ci ildə həvəskar boksçular üzərində aparılan bir araşdırma, qoruyucu baş geyimlərinin beyin zədələnməsinin qarşısını almadığını, digəri isə həvəskar boksçuların yüksək beyin zədəsi riski ilə üzləşdiyini göstərdi. Göteborq araşdırması, beyin onurğası mayesində müvəqqəti neyrofiliment işığının səviyyələrini təhlil etdi və bu, səviyyələr tezliklə azalsa da, zədələnmənin sübutu olduğu qənaətinə gəldilər. 1994-cü ildə Cons Hopkins Universiteti tərəfindən həyata keçirilən daha böyük nümunələr üzərində nevroloji funksiyanın daha əhatəli tədqiqatları və 2017-ci ildə Milli Təhlükəsizlik Şurası tərəfindən təhlil edilən qəza nisbətləri həvəskar boksun nisbətən təhlükəsiz idman növü olduğunu göstərir [31].

1997-ci ildə Amerika Peşəkar Ringside Həkimlər Assosiasiyası boksta zədələrin qarşısını almaq üçün tədqiqat və təhsil yolu ilə tibbi protokollar yaratmaq üçün yaradılmışdır.

İslandiya , İran , yüksək keyfiyyətli və Simali Koreyada peşəkar boks qadağandır. Qadağa qaldırılana qədər 2007-ci ilə qədər İsveçdə qadağan edilmişdi, lakin döyüşlər üçün dörd üç dəqiqəlik raund daxil olmaqla ciddi məhdudiyyətlər tətbiq edildi. Albaniyada 1965-ci ildən 1991-ci ildə Kommünizmin süqutu qədər qadağan edildi ; indi orada qanunidir. Norveç 2014-cü ilin dekabrında peşəkar boksunu qanuniləşdirdi [20].

2007-ci ildə boksda ölüm hallarının qarşısının alınmasını təhlil edən bir araşdırmada təklif edilən bir fikir, iki qeyri-bərabər uyğunlaşan boksçu arasında vuruşun həcmindəki statistik fərqlərə əsaslanaraq rəsmiləri döyüşü dayandırmağa təşviq edən kompüterləşdirilmiş xəbərdarlıq sisteminin tətbiqini təklif etdi. 16 Hakim və ring kənarındakı həkimin mühakiməsini gücləndirmək üçün həyəcan signalı üçün daha aşağı hədləri olan belə bir sistem həvəskar boksda baş verən sarsıntıların qarşısını almaq üçün istifadə edilə bilər. Futbol oynayan lisey şagirdlərinin başqa bir araşdırması göstərdi ki, boyun gücündə hər bir kiloqramlıq artım üçün beyin sarsıntısı ehtimalı 5% azalır.

Tədqiqat, boyun gücü skrininqinin sarsıntı inkişaf etdirmə riski olan orta məktəb idmançıları müəyyən etmək və sarsıntıların qarşısının alınması proqramlarını həyata keçirmək üçün dəyərli ola biləcəyi qənaətinə gəldi. Həvəskar boksçular üçün heç bir oxşar araşdırma tamamlanmayıb, lakin belə bir araşdırma həkimlərə aktiv boksçu olan xəstələrin qiymətləndirilməsi və idarə olunması ilə bağlı daha geniş məlumat verə bilər.

Həvəskar boks, minlərlə kişi və qadın iştirakçının iştirak etdiyi idman növü, tibbi tədqiqat ictimaiyyətinin daha çox diqqətinə layiqdir. Həvəskar boksda kəskin və xroniki TBİ hallarının daha çox öyrənilməsi, beyin zədələnməsinin əlamətləri kimi molekulyar markerlər və sağlamlıq nəticələrinin proqnozlaşdırıcıları və dəyişdirilə bilən və dəyişdirilə bilməyən risk faktorlarının müəyyən edilməsi bu şəxslərdə daha yaxşı uzunmüddətli sağlamlıq nəticələrini təmin edə bilər [34].

Bütün bunlarla yanaşı, boksun sağlamlığa faydalarını da sadalamaq olar. Belə ki, Aktiv və dinamik idman kimi boks aşağıdakı üstünlükləri təmin edir [47]:

1. Yağ yanması.
2. Artan əzələ tonusu.

3. Güclü sümüklər və bağlar.
4. Artan ürək-damar fitness.
5. Əzələ dözümlülüyü.
6. Təkmilləşdirilmiş əsas sabitlik.
7. Artan güc və güc.
8. Stressin aradan qaldırılması.
9. Təkmilləşdirilmiş koordinasiya və bədən məlumatlılığı.
10. Daha böyük inam və özünə hörmət.

Daimi boks bir insana əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir, onu həm fiziki, həm də əqli cəhətdən dəfələrlə gücləndirir. Qeyd etmək lazımdır ki, istisnasız olaraq bütün boksçular özlərinə güvənən, həyatlarında heç nədən qətiyyənlə qorxmayan və eyni zamanda həmişə öz güclərinə inanan insanlardır. Bunuda qeyd etmək ki, boks tək-cə tənəffüs orqanlarına deyil, həm də ürək-damar sisteminə faydalı təsir göstərir. Bundan əlavə, bu cür təlim dözümlülüyü inkişaf etdirməyə, daha sürətli olmağa və xoşagəlməz həyat vəziyyətlərində özünüz və ya ailəniz üçün ayağa qalxmağa imkan verən çətin vuruş texnikasını mənimsəməyə imkan verir.

Diqqətli və düşünülmüş bir yanaşma ilə boks sağlamlıq üçün kifayət qədər faydalı ola bilər. Məsələn, Dorsetdəki Bornmutdan iki çəki dərəcəsində regional çempion olan Gemma Ruegg, hamiləliyi boyunca boksla məşğul oldu və qızını dünyaya gətirdikdən üç həftə sonra ringə qayıtdı. Əvvəllər boks ona alkoqol asılılığından və depressiyadan qurtulmağa kömək edirdi.

Bu gün daha çox insan sağlamlıqlarını yaxşılaşdırmaq üçün salonları ziyarət etməyə başlayır. Bununla belə, tibb işçiləri daim bunu düzgün etməli olduğunuzu xatırladırlar, çünki əks halda bədənə zərər verə bilərsiniz. Qaçış kimi zahirən təhlükəsiz görünən idman belə onurğa sütunu üçün təhlükəli ola bilər. İlk növbədə, bu, artıq çəkisi olan insanlara aiddir.

Alimlər araşdırmalar zamanı müəyyən situasiyalarda parkda qaçmağın ringdə döyüşməkdən daha təhlükəli ola biləcəyini müəyyən ediblər. Eyni zamanda, şübhəsiz ki,

tez-tez baş və ya bədən zərbələri də boksun idmançının sağlamlığı və beyni üçün təhlükələrindən danışmağa əsas verir. Amma artıq tam əminliklə demək mümkün deyil ki, bu idman mütləq sinir sistemi və beyində ciddi xəstəliklərin inkişafına səbəb olacaq.

Qeyd edək ki, Heydiberk Universitetinin əməkdaşları tərəfindən aparılan iş yalnız həvəskar boksa aiddir. Peşəkar boksçularda hər şey çox daha mürəkkəbdir və başın tez-tez vurulması beyində qan axınının pozulmasına səbəb ola bilər. Güclü zərbələrdən sonra kapilyarların qopması və qan laxtalarının əmələ gəlməsi riski yüksəkdir. Amma xatırlamayın ki, Məhəmməd Əlidə Parkinson xəstəliyinin yaranmasında peşəkar boksun iştirakı sübuta yetirilməyib [43].

Bu hadisədən sonra bir çox valideynlər oğullarını boks seksiyalarından götürüblər. Almaniyadan olan elm adamları boksun idmançının sağlamlığına və beyninə ciddi ziyan vurması barədə söhbətləri təkzib etməyə çalışıblar. Tədqiqat zamanı alimlər qürurla bəyan etdikləri müasir avadanlıqlardan istifadə olunub. Onlar öz təcrübələri üçün üç Tesla gücündə maqnit sahələri ilə işləyə bilən tomoqraf seçdilər. Layihə meneceri qeyd edəcək ki, belə avadanlıq ən kiçik qanaxmaları belə aşkar etməyə imkan verir.

Xatırladaq ki, hemorragik xarakterli mikroskopik vuruşlara qanaxmalar deyilir. Bu, oksigen çatışmazlığına, eləcə də qlükozaya çox həssas olan sinir hüceyrələrinin və onların proseslərinin qidalanma keyfiyyətini kəskin şəkildə azaldır. Bu baş verərsə, keyfiyyətli qidalanmadan məhrum olan sinir hüceyrələri bir neçə saat ərzində ölür.

Ekspərimentdə 79 nəfər iştirak edib, onlardan 37-si heç vaxt döyüş sənəti ilə məşğul olmayıb, qalanları isə həvəskar boksçu olub. Nəzarət qrupunda bir dənə də olsun qanaxma halı qeydə alınmayıb, boksçular arasında isə üç belə hal olub. Qeyd edək ki, temporal və frontal bölgələr beynin problemləli sahələrinə çevrilib. Məhz onlarda buraxılmış zərbələrdən sonra toxumaların maksimum yerdəyişməsi müşahidə olunur [40].

Eyni zamanda, alimlər əmindirlər ki, bu cür nəticələri təhlükəsiz olaraq statistik əhəmiyyətsiz adlandırmaq olar. Bir çox cəhətdən bu nəticə boksçuların hazırlıq dərəcəsinə əhəmiyyətli bir yayılma ilə bağlıdır. Onların karyerasının müddəti bir ildən

25 ilə qədər idi ki, bu da keçirilən döyüşlərin, eləcə də nokautların sayına əhəmiyyətli dərəcədə təsir etdi [45].

Artıq dediyimiz kimi, bu təcrübənin nəticələrini peşəkar idmançılara proyeksiya etmək mümkün deyil. Demək olar ki, bütün əvvəlki araşdırmalar boksçunun “idman ömrünün” uzunluğunun onun sağlamlığına güclü təsir göstərdiyini göstərib. Bununla belə, qanaxmaların sinir sisteminin pozğunluqlarının inkişafında əhəmiyyətli amillər adlandırıla biləcəyini söyləmək hələ də çətindir. Bir qrup alim bununla kifayətlənmək niyyətində deyil və yaxın gələcəkdə peşəkarları cəlb etməklə yeni təcrübələr keçirmək niyyətindədir.

Sadə insanlar əmindirlər ki, boksçular və xüsusən də peşəkarlar karyeralarını başa vurduqdan sonra sinir sistemində və beyinlərində ciddi problemlər yaşayırlar. Rəsmi statistikaya görə, bütün təqaüdü idmançıların yalnız beşdə biri elm adamlarının “boks demensiyası” adlandırdığı xəstəlikdən əziyyət çəkir. Müxtəlif şiddətdə tez-tez baş verən sarsıntılar izsiz keçə bilməz və nəticələr olduqca ciddi ola bilər. İlk növbədə, bu, kəskin şəkildə pisləşən idrak qabiliyyətlərinə aiddir.

Təbii ki, boksun idmançının sağlamlığı və beyni üçün təhlükələrindən danışarkən onun karyerasının müddətini və rinqdə keçirdiyi döyüşlərin ümumi sayını nəzərə almaq lazımdır. İnsanlar ən çox peşəkarlar üçün mənfi nəticələrdən danışsalar da, həvəskarlar da onlardan immun deyillər. Bir çox idman həkimi peşəkarlar arasında daha çox riskdən danışır, buna səbəb kimi idmançıların müxtəlif məqsədləri güdür.

Hər bir peşəkar boksçu rəqibini nokaut etməyə çalışır və həvəskar idmanda döyüşlər daha çox texniki nokautla başa çatır. Peşəkar idmanda istifadə olunan daha sərt qaydaları unutma, çünki başın zərbələrini itirmədən 12 üç dəqiqəlik raundlara dözmək çox çətindir. Xatırladaq ki, həvəskarlar rinqdə 8-9 dəqiqə vaxt keçirirlər [3].

Həvəskar boksçular ciddi tibbi nəzarətdədir və hər nokdaundan sonra nevroloji müayinədən keçirlər. Boksçuların özləri deyirlər ki, həvəskar idman növlərində istifadə olunan əlcəklər daha yumşaqdır və peşəkar boksdakı kimi zərər vurmaq iqtidarında deyil.

Bu yaxınlarda həvəskar idman növləri qorunma tələblərinin bir qədər yumşaldıldığını gördü. Məsələn, gənc yaşını keçmiş idmançı dəbilqədən istifadə edə bilməz.

Araşdırmalar dəbilqə taxmamağın ciddi kəllə-beyin travması riskini artırmadığını göstərsə də, idmançılar bu tip qoruyucu vasitələrdən istifadə etməlidirlər. Bir çox həvəskar hətta məşqdə dəbilqələrdə işləyir. Etiraf etmək lazımdır ki, bir çox araşdırmalar hələ də boksun idmançının sağlamlığına və beyninə zərərinin hətta həvəskar səviyyədə də mövcud olduğunu söyləyir [10].

Məsələn, Göteborqda alimlər həvəskar rinqdə döyüşdən sonra idmançıların beyin mayesində bir neçə növ zülal birləşmələrinin olduğunu aşkar ediblər. Onların olması sinir hüceyrələrinin zədələndiyini göstərir. Üstəlik, hətta istirahətdən sonra da iki zülalın konsentrasiyası yüksək olaraq qalmağa davam etdi. Maraqlı fakt ondan ibarətdir ki, layihə rəhbəri Sanna Nelius gəncliyində özü də həvəskar boksçu olub.

Tədqiqatda üç onlarla idmançı iştirak edib və hazırda müzakirə olunur. Onların hamısı rinqdə ən azı 46 döyüş keçirib. Alimlər idmançıları döyüş başlamazdan əvvəl, bir həftə sonra və başa çatdıqdan 14 gün sonra müayinə ediblər. Təcrübənin nəticələri ürəkaçan olmayıb - beyin zədələnməsi subyektlərin 80 faizində qeydə alınıb. İdmançıların beşdə birində istirahətdən sonra da zədələnmə əlamətləri müşahidə olunub. Qeyd edək ki, döyüş zamanı heç bir boksçu nokaut olmayıb [27].

Tədqiqat başa çatdıqdan sonra alimlər onların əməyinin təkcə boksçular tərəfindən deyil, digər döyüş sənətlərinin nümayəndələri tərəfindən də diqqət çəkəcəyinə və ciddi qəbul ediləcəyinə ümid etdiklərini bildiriblər. Amerikalı alimlərin apardığı tədqiqatlar zamanı sübut olunub ki, beyin ilk simptomlar görünməzdən xeyli əvvəl zədələnir.

Alimlər müəyyən ediblər ki, boksçularda zaman keçdikcə nəinki sinir hüceyrələri ölür, hətta beyin həcmi də azalır. Bu, təkcə yaddaşın pozulmasına deyil, həm də digər ciddi xəstəliklərin inkişafına səbəb ola bilər. Tədqiqat qrupunun rəhbəri Çarlz Bernik əmindir ki, idmançının tibbi müayinəsi xəstəliklərin inkişafının ilkin mərhələsində aparılmasa, vəziyyət dəfələrlə pisləşə bilər.

O, Klivlend klinikalarından birində müşahidələr aparıb və 170-ə yaxın idmançını müayinə edib. Nəticədə, Bernik beyində ilk geri dönməz dəyişikliklərin 6 il bu idman növündə aktiv iştirakdan sonra baş verdiyini bildirdi. Bir boksçunun karyerasının müddəti on iki ildən çox olarsa, risklər dəfələrlə artır.

Qeyd edək ki, Bernik tək-cə boksçuları deyil, digər döyüş növlərinin nümayəndələrini də izləyib. Peşəkar boksda mövcud qaydalara görə, idmançı bir dəfə tibbi müayinədən keçməlidir. Çox vaxt bu, karyeranın başlanğıcında həyata keçirilir. Sonra tibbi şura idmançını əlavə müayinəyə göndərmək hüququna malikdir, lakin bu, olduqca nadir hallarda olur. Biz artıq dedik ki, əksər xəstəliklər gizli xarakter daşıyır və onların simptomları görünəndə nəyisə etmək çox gec ola bilər [12].

Xəsarət almamaq üçün bu idman növü ilə təcrübəli məşqçi ilə məşğul olmaq və idman rejiminə riayət etmək ən yaxşıdır. Bu vəziyyətdə, məşq istədiyiniz nəticəni verə biləcək və irəliləyiş aşkar adlandırılan şey olacaqdır.

Ən yaxşı boksçular özlərini idarə etməyə meyllidirlər. Həddindən artıq həyəcan və ya daha pisi, narahatlıq sizi gücdən məhrum edir. Əgər enerjinizi duyğulara sərf etsəniz, diqqətinizi birbaşa məqsədə - ehtiyaca yönəldə və düşmən hücumlarından müdafiə edə bilməyəcəksiniz. Boks yüksək diqqət konsentrasiyası tələb etdiyinə görə, zaman keçdikcə bütün həyat vəziyyətlərində özünüzü daha sakit və daha özünə inamlı göstərməyə başlayacaqsınız.

İstənilən fiziki məşq, xüsusən də boks kimi gərgin idman daxili gərginlikdən və mənfi duyğulardan azad olur. Yaxşı, özünüzü aqressiyadan və digər neqativ emosiyalardan azad etmək üçün bu idman növü ilə məşğul olsanız, uğur qazanacaqsınız və həyatınızın bütün sahələrində özünüzü daha yaxşı hiss edəcəksiniz. Bundan əlavə, bu idman növü ilə məşğul olmağa başlayandan sonra görəcəksiniz ki, reallıqda aqressiya boksla bir araya sığmır. Qaliblər arasında aqressiv boksçulara rast gəlməyəcəksiniz. Boksçu aqressiv və əsəbidirsə, diqqətini cəmləyə və özünü idarə edə bilmir [6].

Boks məşhurluğunu heç vaxt itirməyən məşhur döyüş sənətidir. Düşmənin başına və bədəninə zərbələr, dalışlar və yamaclarla müdafiə ilə xarakterizə olunur. Boksçunun

fiziki hazırlığına çox diqqət yetirilir. Bu idman növünün faydaları və zərərləri ilə bağlı çoxlu mübahisələr var. Həqiqət hansı tərəfdədir? Gəlin bu məqalədə bunu anlamağa çalışaq.

Beləliklə, boksun əleyhdarlarının və tərəfdarlarının əsas arqumentlərini təhlil edək. Dərhal qeyd etmək lazımdır ki, həm bir tərəfdən, həm də digər tərəfdən o qədər də az deyil.

Boksun əsas üstünlüyü, əslində, insanların ümumiyyətlə döyüş sənəti ilə, xüsusən də boksla məşğul olmağa çalışmasıdır - bu, özünü effektiv şəkildə müdafiə etmək bacarıqlarını öyrənməkdir. Çoxları soruşacaq: "Döyüş sənəti olmadan özünüz üçün ayağa qalxmaq mümkün deyilmi?" - cavab sadədir: əlbəttə ki, mümkündür, lakin o qədər də effektiv deyil. Demək olar ki, bütün oğlanların qarşılaşdığı küçə döyüşlərində özünə inam ən vacib xarakter xüsusiyyətlərindən biridir [4].

Əlbəttə ki, inam müəyyən bacarıqlarla dəstəklənməlidir və boks onları tam şəkildə təmin edir. Yaxşı yerləşdirilmiş tətillə heç kimdən qorxmaq lazım deyil. Kimsə deyəcək: "boks yaxın məsafədəki döyüşçüyə kömək etməyəcək", amma bu doğrudurmu? Bir çox cəhətdən, bəli, boksdə dayanmadan necə qaçmağı, ayaqlara ötürmələri və s. öyrətmirlər, lakin bacarıqlı bir boksçu hətta rəqibini yanına buraxmaz. Buna baxmayaraq, bu baş veribsə, o zaman yaxın döyüşdə döyüşçünün texniki və şok arsenalı ona gülüş bacarığı olan bir rəqib üzərində qalib gəlməyə imkan verəcəkdir.

Boksun əleyhdarlarından biri bir dəfə gülməli bir aforizm səsləndirdi: "Boksdə zədələrin qarşısının alınması ilə məşğul olmaq dueldən əvvəl qılıncları dezinfeksiya etmək kimidir." Nə qədər ki, boks var idi, bu idman növünün insan sağlamlığı üçün təhlükəsi haqqında çox danışılır. Söhbətlər ya qızgın müzakirə ilə alovlanır, ya da diletantların giley-güzarı ilə sakitcə qaynayır. Ancaq boks canlıdır, üstəlik - "nəcib özünümüdafiə sənətini" tənzimləyən Kvinsberi Markizinin dövründən fərqli olaraq, populyarlıq qazandı, yalnız futboldan, atletikadan və hətta iki və ya üç idman növündən də aşağı idi [22].

Yekun olaraq deyə bilərik ki, boksun həqiqətən də bir çox üstünlükləri var. Mübaliğəsiz, onun valideynləri oğlunu əsl kişi kimi böyütmək arzusunda olan hər bir oğlan üçün ideal ola biləcəyini iddia etmək olar. Bundan əlavə, belə bir idman hətta qızların sevimlisinə çevrilə bilər və nəticədə sadəcə bir hobbidən daha çox şeyə çevrilə bilər.

Bununla belə, fiziki fəaliyyətin bədən üçün mümkün zərərini unutma. Bütün müsbət və mənfi cəhətləri ölçdükdən sonra yeganə düzgün qərar verə bilərsiniz - bu idman növü ilə məşğul olmaq və ya ondan imtina etmək daha yaxşıdır.

Beləliklə, müasir həvəskar boksun qaydalarında ciddi çatışmazlıqlar görəcək mütəxəssislər yoxdur. Qaydalar yaxşıdır və bu cəsarətli idmanın həll etməyə çağırdığı problemlərə tam cavab verir.

Şübhə etmirik ki, yarışların obyektiv hakimliyinin qalib gələcəyi vaxt uzaqda deyil: səhvlər həm boksçulara, həm də idman növü kimi boks üçün çox baha başa gəlir. Həqiqətən də, hər il boksun populyarlığının sürətli artımı ilə hakimliyin aşağı səviyyəsi arasındakı ziddiyyət kəskinləşir ki, bu da Almaniyadan olan professor Coil-in bu yaxınlarda etdiyinə oxşar ifadələrə səbəb olur: “Boks yeganə idman növüdür ki, ilkin vəzifə ona verilir. döyüş iştirakçısının öz bədənini zədələməklə rəqib üzərində üstünlük əldə etməkdir [24].

Təbii ki, boksun vəzifələri tamam başqadır. Boksçu öz iradəsi və cəsarəti ilə rəqibin iradə və cəsarətinə, məharəti, taktiki, fiziki və texniki hazırlığına öz məharəti ilə qarşı duraraq qalib gəlməyə çalışır. Rəqibi zədələmək yox, qaydalar çərçivəsində müdafiə və hücumda öz üstünlüyünü nümayiş etdirmək – hər bir boksçunun məqsədi budur. Təəccüblü deyil ki, bu idman növünün yaradıcıları olan britaniyalılar boks “nəcib özünümüdafiə sənəti” adlandırdılar. Onlar boksun tərbiyəvi əhəmiyyətinə o qədər yüksək qiymət verirlər ki, bu sənəti hər bir kişiye öyrətməyə çalışırlar: boks ingilis məktəblərində məcburi fəndir.

Biz özümüə ahəngdar şəxsiyyət yetişdirmək vəzifəsi qoyaraq, boks kütəviləşdirməliyik. Bəs sağlamlıq təhlükəsi haqqında nə demək olar?. Axı, təsəvvür

etmək çətinidir ki, başına zərbələrdən sonra insan daha sağlam olur. Amma bu zərbələrə bədənin uyğunlaşma imkanları və boksçunun özünü müdafiə etmək qabiliyyəti müqavimət göstərir. Statistikaya görə, boks digər idman növlərindən daha təhlükəli deyil. Təcrübəsizləri nokautla qorxutmayın: güclü zərbə həmişə boksçuların arsenalında olacaq. Onsuz, qorxu və təhlükə hissi olmasa, boks kişi idmanı edən şey yox olardı. Boksda təhlükə həmişə qalacaq, amma qoy bu təhlükə boks əlcəyi taxan kişinin sağlamlığının qorunmasına zəmanət verən qaydalarla ciddi şəkildə tənzimlənsin [36].

Bəzi əks göstərişli hallar mövcuddur ki, bu hallarda insanlara boksla məşğul olmağa icazə verilmir. Bu hallara aiddir [17]:

- Sinir sistemində - beyin ateroskleroza, nevrasteniyaya, nevritlər, veqetonevrozlar, spondilo, artrozlar, beyin sarsıntısı, epilepsiya, ensefalopatiya, psixi xəstəlikləri;

- Ürək qan-damar sistemində - ateroskleroz, hipertoniya xəstəliyi, miokardiodistrofiya, xronik miokardit, anadangəlmə və qazanılmış ürək qüsurları, xronik endokardit;

- Damar xəstəlikləri: tənəffüs sistemində - bronxial astma, tənəffüs funksiyalarının pozulması ilə bronxiolit, bronxoekstaziya, ağciyərlərin pnevmoskleroza, ağciyərlərin vərəmi;

- Həzm sistemində - mədə və onikibarmaq bağırsağın xorası xəstəliyi, qatroptoza, qaraciyərin və öd yollarının xəstəlikləri, öddəşi xəstəliyi;

- Sidik-cinsiyyət sistemində - gəzən böyrək, qlomerulo nefritlər, böyrəkdaşı xəstəliyi, sidik kisəsində şişlər;

- Qan sistemində - anemiya və leykemiya, Verikof xəstəliyi, limfoqranulomatoz, aritmiya, hemofiliya, hemorragik diatezlər;

- Endokrin sistemdəki – Addison xəstəliyi, akromeqaliya, hipertireoz, miksodema, infantilizm, şəkərli diabeti;

- Göz xəstəliklərindən - astigmatizm, 5 P artıq olan (yeniyetmələr üçün 4,0 P) uzaqdan görmə, qlaukoma, katarakta, monokulyar görmə qabiliyyəti;

- Qulaq, boğaz, burun xəstəliklərindən – burun-udlaq adenoidi, karlıq-lallıq, irinlik otitit, Manyer simptomokompleksi, otoskleroz;
- Ağız nahiyəsinin kəskin xəstəlikləri - çıxarılıb taxılan diş protezlərinin olması;
- Dəri xəstəliklərindən - dəri xəstəkləri, göbələk xəstəlikləri;
- Hərəkəti-dayaq aparatının xəstəliklərindən - dəyişdirmə artritlər, neyrodistrəfiziki artritlər, polmiozit osteoxondropatiyalar, anadangəlmə burxulmalar, adət olunmuş burxulmalar, əyriayaqlıq, əyriboyunluq, osteodistrofiya, xronik osteomieliti.

Məşqlərə müvəqqəti əks göstəricilər:

- Yoluxucu dəri xəstəlikləri,
- Kəskin iltihabi xəstəliklər, keçirilmiş xəstəliklərin rekonvalenssent dövrü (məşqlərə buraxılma müddəti hər bir konkret halda xəstəliyin keçmə vaxtından və xarakterindən asılı olaraq müəyyən edilir),
- Revmokardit (klinik göstəriciləri ləğv etdikdən sonra münasib hallarda 6-12 aydan sonra tez olmayaraq),
- Helmintozlar (klinik ifadəli və pozğunluqlarla),
- Hərəkəti-dayaq aparatının zədələnməsi, üzün və başın zədələnməsi.

1.3. Boksçuların yarışa hazırlığının psixoloji amilləri

Boksçu şəxsiyyətinin və fərdi keyfiyyətlərinin öyrənilməsi, iki səbəbdən məşqçinin praktiki fəaliyyəti üçün aktual hesab oluna bilər, əvvəla, şəxsiyyətin xüsusiyyətləri boksçunun fəaliyyətinin müvəffəqiyyətinə əsaslı surətdə təsir göstərir; ikincisi isə idman tərbiyə prosesində və şəxsiyyətin formalaşmasında səmərəli vasitə hesab olunur. Müxtəlif boksçular məşqin mürəkkəbliyi və intensivliyinə görə eyni səviyyədə məşq keçirilməsinə baxmayaraq, tez-tez müxtəlif, hətta bir-birinə əks olan motivlərlə hərəkət edir, məşğələlərə müxtəlif münasibətdə olur, müxtəlif davranış formaları nümayiş etdirirlər.

Boksçunun motivləri, öz məzmununa görə dinamikdir. İdmanın təkmilləşməsi prosesində onlar dəyişə bilər, konkret şəraitin təsiri ilə yeniləşir, ən böyük əhəmiyyət kəsb

edən məsələ budur ki, məqsədyönlü tərbiyəvi işə çevrilir. Boksçu fəaliyyətinin motivləri təcrid olunmuş halda deyil, bir-biri ilə əlaqəli, kompleksləşmiş formada motivləşmə yaratmaq funksiyasını yerinə yetirir. Burada aparıcı və ikinci dərəcəli motivlər olur. Belə ki, birinci dərəcəli bokçularda motivlər iki kompleksdə qruplaşır: birincisi, ictimai və mənəvi motivlər, özünü təsdiq və boksa məhəbbətdir; ikincisi, fərdiyyətlə bağlı motivdir, burada özünü təsdiq və özünü idarə etmə aparıcı rol oynayır. Boksçunun yüksək idman ustalığı mərhələsində onun əvvəlki motivləri ikinci plana keçir. Boksçunun davranışı üçün həlledici dominant motiv, nailiyyətlər qazanmaqdan ibarət hesab olunur. Boksçu fiziki səyin son həddində, yüksək psixoloji gərginlik vəziyyətinə, rəqibə, yüksək nailiyyət əldə etmək ehtiyacı hiss edir. Yüksək idman ustalığı mərhələsində müvəffəqiyyət qazanmaq motivinin dominantlığı o deməkdir ki, bu zaman boksçu yalnız şəxsi üstünlüyə can atır. Müasir boksta, yüksək idman nailiyyətləri, bir qayda olaraq, yüksək ictimai motivlər olmadan qeyri – mümkündür [39].

Boksta yüksək nailiyyətlər qazanmaq gərgin psixoloji vəziyyətlərlə əlaqədar olub idman fəaliyyətinin tələbləri ilə boksçu imkanları arasında müvafiqliyə dəlalət edir.

Başqa fəaliyyət növləri ilə müqasayədə idmanda yüksək gərginlik qəsdən aradan qaldırılmaz, çünki bunsuz yeni rekordlar qazanmaq qeyri mümkündür. Ona görə də bokşularda yüksək idman ustalığı mərhələsində müvəffəqiyyət qazanmaq motivlərinin formalaşmasına deyil, məğlubiyyətdən yaxa qurtarmaq motivinin də formalaşmasına səy edilir. Müvəffəqiyyət qazanmaq motivini formalaşdıran hər hansı bir şərait, eyni zamanda, məğlubiyyət təhlükəsi də yaradır. Hansı motivin, nailiyyət qazanmaq, yoxsa məğlubiyyətdən yaxa qurtarmaq, baş verəcək məqsədin əldə edilməsinə verilən subyektiv qiymətlə əlaqədardır ki, bu da yarış və həyat təcrübəsinin təsiri ilə formalaşır. Bununla da fəaliyyətin möhkəm dominantlığa malik olan motiv tipi yaranır. Nailiyyət qazanmaq motivinin dominantlıq təşkil etdiyi bokşular hər bir problemin həlli üçün iradi səy göstərmələri ilə xarakterizə olunur.

Məğlubiyyətdən yaxa qurtarmaq motivinin üstünlük təşkil etdiyi bokşular həyəcanlı olur, özlərinə inanmır, məqsədə nail olmaqda fəallıq göstərmirlər. Onların

davranışlarında müdafiə olunmaq səyi üstünlük təşkil edir, ən çox müdafiə olunmaqla bəzən də əks – hücum keçirlər. Davranışın bu xüsusiyyətləri təkbətək görüşün fərdi maneralarında özünü daha aydın biruzə verir. Nailiyyət qazanmaq motivinin dominantlığını üstün tutan boksçular isə hücum üslubuna daha çox meyl edirlər. Onlar hücum etmə meylləri, məğlubiyyətdən qaçmaq motivinin üstünlük təşkil etdiyi idmançılara nisbətən güclü olur [41].

Bu onların fəaliyyətinin yüksək məhsuldarlığına və möhkəmliyinə kömək edir. Nailiyyət qazanmaqda güclü ifadə olunan tələbkərlilik, məqsədə nail olmaq fəallığını, təkidliyi və inadı sarsıdır. Məğlubiyyətdən qaçmaq səyinin müəyyən ölsüdə motivdə ifadə olunması baş verə biləcək məğlubiyyət haqqında xəbərdarlıq edir, texnikanın diqqətlə hazırlanmasına, yarışın taktikasını fikirləşməyə və planlaşdırmağa, rəqiblər haqqında məlumatlar toplamağa şərait yaradır.

Şəxsiyyətin fərdi xassələri ilə idman nailiyyətləri arasında birbaşa əlaqə vardır. Şəxsiyyətin çoxsaylı xassələri ilə idman nailiyyətləri arasında birbaşa əlaqə vardır. Şəxsiyyətin çoxsaylı xassələri içərisində idman fəaliyyəti həyəcan, emosiya sabitliyi, iradə, ekstra – intravertlik, ideya – siyasi kamillik və s. daha çox əhəmiyyət kəsb edir. Müxtəlif həyəcan səviyyəsi olan boksçular idman fəaliyyətində nailiyyətlər qazanmaq üçün müxtəlif səfərbəredici imkanlar mali olurlar. Nailiyyətlər qazanmaq meyli və həyəcan səviyyəsi bir – biri ilə ziddiyət təşkil edir – həyəcan səviyyəsi aşağı olan boksçularda yüksək nəticəyə meyl güclü olur, həyəcan səviyyəsi yüksək olan boksçularda isə məğlubiyyət qarşısında qorxu hissi yaranır [44].

Hər bir adamın idman fəaliyyətindəki iştirakı və fəallığı, onun müəyyən tələblərinin ödənilməsi zəruriyyətindən irəli gəlir. Həmin tələblərin düşünülmüş tərzdə dərk edilməsi və formalaşması, fəaliyyətin məqsədini təyin edir. İdman fəaliyyətinin quruluşundan bəhs edilərkən, bu proses ciddi şəkildə nəzərə alınmalıdır. Zəruri sayılan hərəkətlər üçün şərt hesab edilən konkret amillər idman fəaliyyətinin motivləri hesab olunur. İdmanda məqsədlərə nail olmağın başlıca vasitəsi idman tapşırıqlarının icrasıdır ki, bunlar da konkret texniki yollar və taktiki planlardan istifadə etməklə həyata keçirilir. İdman

fəaliyyəti yalnız fiziki imkanları inkişaf etdirmir, eyni zamanda, bioloji, sosioloji və psixoloji baxımdan da xeyli səmərə verir [32, 30].

İdman fəaliyyətinin psixoloji xüsusiyyətləri ilə tanış olduqdan sonra idmançıların psixoloji hazırlığı haqqında daha geniş fikirlər irəli sürmək olar. İdmançıların psixoloji hazırlığı məşq prosesində həyata keçirilir. Məşqetmə prosesinin səmərəliyinə təsir edən amillərdən biri psixiki gərginliyin səviyyəsidir. Orqanizmin fəallaşdırma mexanizmləri müxtəlif olsa da, onun əsasını iradi-emosional tənzimləmə təşkil edir. Emosiyanın tənzimi güclü həyəcan zamanı, məsələn, təhlükəli vəziyyətlərdə, yüksək idman nəticəsinə nail olmaq ehtirası gücləndikdə tələb olunur. Bəzən emosiya ehtiyatı kortəbii olaraq avtomatik şəkildə aşkar olunur. Yüksək emosiyalı vəziyyətlərdə elə çətin psixoloji gərginliklər yaranır ki, orqanizmin təbii imkanları onunla bacara bilmir. İdmançıdan daha ciddi, daha kəskin qərarların qəbul edilməsi tələb olunur.

İdman sahəsində idmançının hazırlanması, onun yarışlarda məhsuldar iştirakı üçün formalaşmasıdır. Hazırlıqda əzələ fəallığı, funksional imkanlar, taktiki əməliyyatlar və s. yanaşı psixoloji hallar kimi komponentlər də inkişaf etdirilir. İnsan hər hansı bir fəaliyyətə, oradakı roluna psixoloji cəhətdən hazır olmalıdır. Dəyişən şəraitlərdə məqsədə mərhələlərlə çatmaq yolunda, tələblərin və alışmanın kəskin şəkildə dəyişdiyi məqamlarda idmançı fəaliyyəti belə olur.

Fəaliyyətin nəticəsi ondan zövq almaq, daxili psixoloji rahatlıq, insanın hiss və həyəcanları və s. əksər hallarda insanın psixoloji hazırlığından, fəaliyyətə hazırlığından asılıdır. Konkret həyat rejimi şəxsiyyətin qiymətləndirilməsi, cəza və rəğbətləndirmənin mümkünlüyü, müəyyən adamlarla ünsiyyətin xüsusiyyətləri, psixoloji iqlim və psixoloji gərginlik və s. fəaliyyət üçün təbii haldır.

Fəaliyyətə psixoloji hazırlıq, psixoloji hazırlığın nəticəsi kimi təzahür edir. Əlbəttə, bunu kortəbii proses kimi getməsi, qeyri-mütəşəkkilliyi başqa məsələdir. İdman fəaliyyətin elə bir növüdür ki, burada xüsusi səfərbərlik, imkanların və peşəkarlığın nümayiş etdirilməsi tələb olunur. Belə olan halda psixoloji hazırlıq fəaliyyətə qədər və fəaliyyətin özündə də planlaşdırılmış tərzdə aparılmalıdır. İdmançının psixoloji hazırlığı,

idmanda təlim-tərbiyə prosesinin bir tərəfidir. Burada onun son məqsədi, idmançının münasibətlər sisteminin dəyişdirilməsi yolu ilə idman üçün həlledici əhəmiyyət kəsb edən şəxsiyyətin təşəkkülü və təkmilləşdirilməsinin həyata keçirilməsindən ibarətdir. Bu prosesin başlıca vəzifəsi, idmançının psixoloji hazırlığının təşkilindən ibarətdir [49].

Uzunmüddətli məşq proseslərinə və yarışlara psixoloji hazırlıq xeyli əvvəl başlayır və ümumi psixoloji hazırlıq adlanır. Bilavasitə konkret yarışlara hazırlıq isə xüsusi psixoloji hazırlıq adlanır. Ümumi və xüsusi psixoloji hazırlıqlar arasında digər tədbirlər keçirilir ki, bunun da məqsədi idmançının son mərhələdəki psixoloji vəziyyətini səhmana salmaqdan ibarətdir. Bu tədbirlərin zəruriliyi o zaman meydana gəlir ki, ümumi psixoloji hazırlıq sistemi olmur, yaxud əvvəllər aparılan işə əlavə və düzəlişlər kimi də təşkil edilir.

Şəxsiyyətin təşəkkülü və təkmilləşdirilməsi hazırlığın son məqsədidir. Gündəlik tədbirlərin keçirilməsində vəzifə daha konkret qoyulur – idmançada elə xoşagəlimli psixoloji vəziyyət yaranmalıdır ki, məşqlərin və yarışların müvəffəqiyyəti təmin edilsin. Aktual psixoloji vəziyyət məşqlərin məhsuldarlığını və keyfiyyətlərini artırır. Lakin bu o demək deyildir ki, bir neçə məşğələdə buna nail olmaq mümkündür. Əvvəlcə fəaliyyətin cərəyanı üçün müvəqqəti zəmin yaradılır. Bu vəziyyət uzunmüddətli, sabit xarakterli olsun deyə, onun əsasını idmançının fəaliyyət prosesinə, onun şərtlərinə, özünə, tapşırıqlara və s. olan müvafiq münasibəti təşkil etməlidir. Bu da öz növbəsində, mətin münasibətlər bazasında şəxsiyyətin xassələrini, əksər situasiyalarda mətinliyi ilə seçilən psixi təlimi müəyyən edir. Məsələn, bir idmançı həmişə məşqçinin tapşırıqlarını keyfiyyətli və məhsuldar yerinə yetirir, bir başqası isə onu cəhdə icra edir. Birincidə işgüzarlıq məşq etmə prosesinə vicdanlı münasibət göstərir, yəni şəxsi xassələrini biruzə verir. İkinci isə bu günü ilə yaşayır, yəni əhval-ruhiyyəsini təzahür edir. Psixoloji vəziyyət onun şəxsi xassələrinə çevrilsin deyə, bunu idmançada günbəgün, hər bir məşq prosesində həyata keçirir, kompleks psixi-pedaqoji təsirlərin tətbiqinə çalışırlar. Beləliklə, psixoloji hazırlıq psixoloji vəziyyətin çox mürəkkəb prosesi olub, onun sabitləşməsinə xidmət edir ki, dominantlıq kəsb etsin və sonradan şəxsi xassəyə çevrilsin. Burada başlıca məsələ idmançı xarakterinin əsasını təşkil edən müvafiq münasibətlərin təşəkkülü və

möhkəmləndirilməsidir. Bu isə məşqçi, valideynlər və başqaları tərəfindən, yeni tərbiyə prosesində, özünütəşkil və özünüsəfərbəretmənin təsiri ilə, idmançının özünütərbiyə prosesi ilə yaradılır. İdmançının psixoloji hazırlığında məqsəd şəxsi xassələrin təşəkkülü və təkmilləşdirilməsindən ibarətdir ki, bu da idman məşqləri və yarışların müvəffəqiyyətini təmin edir [50].

İdmançının psixoloji hazırlığını əsasən məşqçi həyata keçirir. Lakin o, buraya daxil olan bütün cəhətləri əhatə edə bilməz. Məsələnin həllində peşəkar praktik, psixoloq, pedaqoq, idman rəhbərləri, idmançıların valideynləri və başqaları onun yaxın köməkçiləri qismində iştirak edirlər. Lakin psixoloji hazırlığın bütün proseslərini yalnız məşqçi idarə edir. Rəhbərliyin düzgün aparılması üçün o özü psixoloji cəhətdən hazırlıqlı və bilikli olmalıdır.

İdman növü üzrə psixoloji biliklərə malik olmaq, yaranmış situasiyada idmançıya təsir etmək, məşqlərdə, xüsusilə yarış zamanı baş verən gərgin şəraitlərdə belə özünün ələ almaq bacarığı, məşqçinin psixoloji hazırlığının ən mühüm xüsusiyyətləridir. Lakin bunlar hələ hər şey demək deyildir. Öz fəaliyyətində müxtəlif rəqiblərlə rastlaşan məşqçi daim zəngin psixoloji vəziyyətdə olur, baş verən hadisələri müntəzəm təhlil edir, gələcək fəaliyyəti ölçüb-biçməli olur. Yaradıcılığın spesifikliyi yeni vasitə, metod və yolların axtarılması, onun bütün həyatının, şüurunun məğzini təşkil edir. Bundan başqa idman fəaliyyətinin təşkili elədir ki, məşqçi həftələrlə, aylarla, bəzən illərlə ailədən uzaq olur, imkansız qalır, adət etdiyi həyat tərzini pozur. Əgər məşqçinin fəaliyyətində qeyri-adi çoxplanlılıq alınsa, müvəffəqiyyətsizliyə, itirilmiş aylara, emosiya gərginliyinə yalnız psixoloji cəhətdən xüsusi hazırlanmış adamlar tab gətirə bilər.

Saniyə və dəqiqələrdən dirçəliş tapan idman nailiyyətləri tədricən, günbəgün, uzun illər boyu əldə edilir. Müasir idmanda yüksək nailiyyətlər yalnız çoxillik müntəzəm məşqlər, məişət və idman rejiminə möhkəm əməl etməklə qazanılır. İdmançı buna psixoloji cəhətdən hazır olmalıdır [25;26;27].

Əldə edilmiş hazırlıq səviyyəsi müntəzəm olaraq, məşqetmənin gedişində artırılır, təkmilləşir. Belə hazırlığın təmin edilməsi və qorunması üçün iki yol vardır: idmanda

məşqetmə motivlərinin müəyyənləşdirilməsi təkmilləşdirilməsi; məşqetmə prosesinə xeyirxah münasibətin yaradılması.

Bu bölgü sözsüz ki, şərtidir, ona görə ki, motivlərli müvafiq münasibətlərin təşəkkülü ilə əlaqədardır. Halbuki motivləşmənin özünəməxsus xüsusiyyəti vardır. Başqa fəaliyyət sahələrində olduğu kimi, idmanda da motivlər xüsusi rol oynayır. İdmançının məşqetmə prosesindəki motivliyi, onun fəallığı, mütəşəkkilliyi, intizamı, işinin davamlılığı və nəticəsi ilə müəyyən edilir. Motivləşmə idmançının tələblərinə əsaslanmalı, strateji, taktiki və texniki məqsədlərə tabe edilməli və konkret əməllərdə öz əksini tapmalıdır. Məşhur yunan triadası (üç amilin birliyi) qaydalarına düzəliş etməklə, motivləşməni belə bir prinsip əsasında qurmaq olar: istəyirəm bacarıram – etməliyəm! Əsas məqsəd kimi formalaşmış, dərk edilmiş arzu, onun qazanılmasına olan yüksək inam və fəaliyyətin zəruriliyinin başa düşülməsi, şəxsi və ictimai mahiyyətli məsələlər idmançının illərlə ciddi məşqə təhrikinin başlıca amilləridir. Burada idmançını idman məşğələlərinə təhrik edən motivlər deyil, yüksək nailiyyətlər qazanmaq məqsədi ilə fasiləsiz olaraq məşqetmə prosesinə təhrik edən motivlər nəzərdən keçirilir.

İdmançı, idman yolunun hansı məsafəsində olursa-olsun, onun qarşısında həmişə uzaq, çoxillik, yüksək səviyyəli perspektiv məqsədlərin qoyulması zəruridir.

İdmançı hansı nailiyyətləri qazanırsa-qazansın, onu müntəzəm olaraq başa salmaq lazımdır ki, əldə edilən nəticə onun imkanlarından çox-çox aşağıdır, indi qarşıda yeni, daha böyük məqsədlər durur. Gələcək üçün məqsəd, gündəlik məşqetmə məqsədləri üçün əsas tutulduqda, idman təkmilləşməsinin hər hansı bir mərhələsində işin keyfiyyətli görülməsi üçün şərait yaradır. Həmin məqsədlərin mərhələlərlə əldə edilməsi, idmançının mətin, sakit və inamlı vəziyyətini təmin edir. Gələcək üçün nəzərdə tutulan məqsəd, idmançıya indiki və gələcək motivlər arasındakı fərqi başa düşməyə kömək edir. Yüksək idman göstəricilərinin yaratdığı fərəh hissləri idmançını ani sevinclərdən qorunmağa imkan verir.

Bəzən idmançılar müəyyən nailiyyətlər (xüsusilə yüksək səviyyəli) qazandıqdan sonra zahirən məşqlərdə vicdanlı olub fəallıq nümayiş etdirməklə həmin nailiyyətlərin

kifayət olub-olmaması haqqında düşünməyə başlayırlar: «Pis çıxış etmədim, bundan da yaxşı ola bilərdi».bu məğlubiyyətdən yaxa qurtarmaq motivini təşəkkül etdirir. Elə ki idmançıda bu motiv yarandı, nəticələrin yüksək olacağına ümid azalır, onları yaxşılaşdırmaq meyli sönür, hətta dünənki nəticə kifayət hesab olunmur. Nailiyyətlərin təşəkkülü və möhkəmləndirilməsi motivi şəxsiyyətin müəyyən xassələrinə istinad edilməklə, birinci onun şöhrəti ilə əlaqələndirilməlidir. İdmançının böyük, çətin, çoxillik əməyi, məşhur olmaq, idman şöhrəti qazanmaq arzuları ilə stimullaşır.

Psixoloji hazırlıq nəticəsində idmançıda yarışda iştirak etməyə psixoloji hazırlıq vəziyyəti yaranır. Bu, mübarizə üçün zəruri olan psixi proseslərin fəallaşması ilə xarakterizə olunur. Bu vəziyyətdə bütün emosional – iradə və dərkətmə prosesləri idmançıda həmin şəraitdə optimal dərəcədə intensiv keçir.

İdmançının idman fəaliyyətində psixoloji hazırlığı böyük əhəmiyyət kəsb edir və müvəffəqiyyətin əsas şərtlərindən biri sayılır. Psixoloji hazırlıq öz quruluşuna görə mürəkkəb vəziyyət olub, dərkətmə, emosional və iradə funksiyalarından ibarətdir. Dərkətmə proseslərinə fəaliyyətin məzmunu və icra formalarının ən mühüm cəhətlərinin əks etdirilməsi kimi, emosional komponentlərin hazırlığına idmançının fəallığının güclənən və ya zəifləyən halı kimi baxılır.

İdmançının psixoloji hazırlığı yüksək məşqətmə vəziyyətinin və ya yüksək «idman formasının» ayrılmaz tərkib hissəsidir.

İdmançının yarışa hazır olması vəziyyəti onun fiziki, texniki və taktiki hazırlığı prosesində formalaşır. Planlı və müntəzəm məşqlər idmançını yarışlara həm təbii fiziki göstəricilərə və həm də texniki hazırlığa gətirib çıxartmalıdır. Əgər idmançı yaxşı məşq etmişsə, onda yarışlarda iştirak etməyə güclü həvəs yaranacaqdır. İdmançıda konkret yarış növünə hazırlığının formalaşmasında yanaşı, xüsusi psixoloji hazırlıq da mühüm rol oynayır. Buraya daxildir [39]:

- Təlim-məşqlər yarış şəraitinə uyğun təşkil olunmalıdır. Çünki, bu zaman idmançı real, yarış şəraitinə yaxın mürəkkəb vəziyyətlə üzləşir;
- İdmançıda şəxsi psixi prosesləri idarə etmək bacarığının inkişaf etdirilməsi;

- Müxtəlif tipli yarış vəziyyətləri yaratmaq, müxtəlif meteoroloji şəraitlərdə yarışlar keçirmək, açıq məşqlər keçirmək və s. ;

- İdmançını yalnız bərabər səviyyəli idmançı ilə deyil, həm də ondan daha güclü rəqiblə mübarizə aparmağa hazırlamaq, onda rəqibin taktikasına müqavimət göstərmək bacarığını inkişaf etdirmək;

- Boksçuda özünü bütünlükdə qarşıdakı görüşə və fəndlərə cəlb etmək bacarığını inkişaf etdirmək, idmançının taktiki təfəkkürünü təkmilləşdirmək, müxtəlif psixoloji səddləri (məşq prosesində yaranan çətinlikləri) aradan qaldırmaq bacarığını inkişaf etdirmək.

Boksçuda konkret yarışa hazırlığın formalaşması üçün onun qarşıda duran məqsəd və vəzifələri dərk edib başa düşməsi də böyük əhəmiyyət daşıyır. Məlumdur ki, hər bir idmançı yarışqabağı qarşısına konkret məqsəd və vəzifə qoyur, yarışda çıxışını şərtləndirən mühüm səbəblərə əsaslanır [23, səh. 32-34].

Boksçunun konkret yarışa psixoloji hazırlıq vəziyyətinin formalaşması uzun müddətli prosesdir. İdmançı yaxın illərdə iştirak edəcəyi ən mühüm yarışların (şəhər, respublika birincilikləri, kubok uğrunda yarışlar, beynəlxalq turnirlər və s.) təqvimindən xəbərdar olmalı və bu yarışlara hazırlaşmaq üçün məşqçi ilə birlikdə müvafiq iş planı tutmalıdır.

Boksçunun yarışa psixoloji hazırlıq sistemində aşağıdakı bölmələr aiddir:

- Yarışın şərtləri haqqında məlumat;
- Boksçunun yarışqabağı məşq etmə vəziyyətinə qiymət verməsi;
- Yarışlarda iştirak etmək üçün qarşıya qoyulan məqsəd və vəzifələr;
- Yarışlarda çıxış etmə motivlərinin aktuallaşdırılması;
- Boksçuda öz imkanlarının həyata keçirəcəyinə inam hissənin formalaşdırılması;
- Maksimal iradi səylərə hazır olmağı və bu iradi səyləri yarış şəraitində həyata keçirmək bacarığının aktuallaşdırılması;
- Optimal emosional vəziyyətin formalaşdırılması;

- Yarış şəraitində psixoloji vəziyyəti nizamlama və özünizamlama üsullarına yiyələnmək.

Bütün bu sadaladığımız bölmələr bir-birindən tədric olunmamış, bir-biri ilə sıx bağlıdır. Əgər bu bölmələrdən biri zəifləyərsə, onda bütün sistem zərər çəkmiş olar.

İdman fəaliyyətinin icrası bilavasitə psixoloji və diqqət gərginliyinin cəmləşməsi şəraitində həyata keçirilir. Diqqəti bir yerə cəmləşdirmək diqqətə xass olan maneçilik törədə biləcək müxtəlif vəziyyətlərdən asılı olmayaraq məhz həmin obyekt və ya fəaliyyət üzərində cəmləşdirir. İntensivlik – diqqətin gərginliyi ilə bağlıdır və bunun nəticəsində onun səmərəliliyi və dəqiqliyi yüksəlir.

Diqqətə xas olan bu cəhətlər idmançının şüurunun daha səmərəli olmasını səfərbər edir. Hər bir idmançı idman çıxışının psixoloji hazırlıq zamanı diqqəti cəmləşdirmənin optimal vaxtını dəqiqləşdirməlidir.

İdman fəaliyyətinin icrasında bilavasitə psixoloji hazırlığın özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır. Bu, idmanın növündən, idmançının fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərindən, onun idman təsnifatından və yaşından asılıdır.

Beləliklə, boksçunun psixoloji hazırlığı uzunmüddətli pedaqoji prosesdir.

Yarışlar idmançı və məşqçi tərəfindən görülmüş işlərə yekun vururlar. Onların nəticəsi təlim-məşq prosesinin effektivliyinin yeganə kriteriyasıdır. Amma, məsuliyyətli yarışların nəticələrinin təhlili göstərir ki, hətta yüksək səviyyəli cüdoçular çox vaxt öz imkanlarından maksimal istifadə etmək bacarıqlarından aşağı səviyyədə çıxış edirlər. Yarış fəaliyyətinin etibarlılığının aşağı düşməsinin səbəblərindən biri cüdoçuların səmərəsiz yarışqabağı hazırlığıdır. Çox vaxt məşqçinin və idmançının səhvi onda olur ki, onlar məşq şəraitindən fərqli olan yarış şəraitinin xüsusiyyətlərini nəzərə almırlar. Yarışlar həmişə daha əhəmiyyətli və fərqli olurlar: orada rəqiblər və hakimlər var, qərarlar qəbul etmək üçün vaxt məhduddur, yarışlar çox vaxt adət edilməmiş şəraitə keçir. Sadalanan faktorların göstərdiyi birgə təsir idmançılarda psixi-sinir gərginliyi halını yaradır. Əlbəttə ki, bu vəziyyət boksçunun yarışlara ümumi hazırlığından da asılıdır. Ümumi hazırlığın (texniki, taktiki, fiziki) səviyyəsi nə qədər yüksək olarsa, onun starta psixi hazırlığı bir o

qədər yüksək olar. Amma, yüksək nailiyyətlər idmanında güclü idmançılar təxminən eyni ümumi hazırlıq səviyyəsinə çatırlar və bir çox mühüm qələbələr və ya sensasiyon məğlubiyyətlər boksçuların psixoloji hazırlıqlarından asılıdırlar.

Konkret yarışa psixoloji hazırlıq boksçularda müəyyən vaxt nöqtəsinə, daha doğrusu yarışların keçirilmə tarixinə psixi hazırlığın formalaşmasına yönəlmişdir. O, şəxsiyyətin idmançı-döyüşçü keyfiyyətinin formalaşmasına, boksçunu yarış mübarizəsini aparmağın nəticə etibarını nisbətən səmərəli üsulları ilə silahlandırmağa, onu idman yarışının psixoloji hazırlığı sahəsində biliklərlə zənginləşdirməyə, hətta ən prestijli yarışlarda, ən çətin şəraitdə çıxış edərkən qalib gəlmək bacarığını formalaşdırmağa yönəlmişdir.

Ona görə də, yarışqabağı psixoloji hazırlığın əsas vəzifələri aşağıdakılardır [46]:

- Xüsusi yarış fəaliyyətinin şəraitində idmançının psixi möhkəmliyinin artırılması;
- Boksçuda yüksək idman nailiyyətləri uğrunda mübarizə aparmaq tələbatının inkişafı və möhkəmləndirilməsi;
- Yarış mübarizəsinin istənilən şəraitində qalib gəlmək bacarığının formalaşdırılması;
- Yarış şəraitində individual fəaliyyət stilinin tərtib edilməsi.

Hər bir boksçu bu vəzifələri xarici və daxili şəraitdən asılı olaraq özünəməxsus tərzdə həyata keçirir.

Yarış fəaliyyətinin xarici şərtlərinə aid edilir:

- Yarışın proqramı (şəxsi və ya komanda)
- Yarışın şəraiti (havanın temperaturu; tataminin keyfiyyəti və sayı);
- Əsas rəqiblərin ustalıq səviyyəsi;
- Püşkatmanın nəticələri;

Daxili şərtlərə aid edilir:

- Boksçunun idman ustalığı, onun texniki, fiziki, taktiki və psixoloji hazırlığı;
- Sinir sisteminin və temperamentinin əsas xassələrinin ifadə olunması;
- Funksional sinir - psixoloji halın startqabağı və yarış xüsusiyyətləri.

Məşqçi və idmançı təkcə xarici və daxili şərtləri nəzərə alaraq üç mərhələyə bölünən yarışlara optimal psixoloji hazırlığı həyata keçirə bilirlər: ilkin hazırlıq (yarışın əsasnaməsini alan və orada iştirak etməyə qərar verən andan), əsas hazırlıq etapi (hazırlığın başlanğıcından yarış yerinə gələnə qədər), bilavasitə hazırlıq etapi (yarışlara gələn andan onlara yekun vurulana qədər).

Psixoloji hazırlığın etaplarından hər birinin özünün konkret vəzifələri var.

Birinci etap: yarış və rəqiblər haqqında məlumatın toplanması; yarışda iştirakın məqsədinin qoyulması və ümumi vəzifələrin müəyyən olunması; yoxlama məşqlərin və görüşlərin köməyi ilə məqsədə çatma və vəzifələrin həllinin seçilmiş vasitələrinin praktiki yoxlanması; yarışların başlanmasına qədər boksçularda sinir-psixi duruluğun saxlanması.

İkinci etap: hər bir boksçu üçün yarışda davranış və hərəkət proqramının hazırlanması; hər bir döyüş üçün güləşmənin planının tərtib olunması; yarışların yarışların başlanması gününə qədər sinir-psixi duruluğun saxlanması.

Üçüncü etap: yarışın gedişatında məşqçiyə və idmançıya məlum olan məlumatın təhlili; hər bir görüşün planının dəqiqləşdirilməsi və dəyişilməsi; görüşlər arasındakı istirahətin təmin olunması.

Psixoloji hazırlıq ilk növbədə yarış şəraiti və rəqiblər haqqında məlumatın toplanmasından başlayır. Yarışın hansı şəhərdə, hansı məkanda keçirilməsini bilmək cüdoçu üçün vacibdir. Əsas rəqiblər haqqında məlumat toplamaq, xüsusən onların zəif və güclü cəhətlərini qeyd etmək, həmin yarışa hazırlıq səviyyəsini müəyyən etmək zəruridir. İdmançı axırını iştirak etdiyi yarışın təcrübəsini analiz etməli və nəzərə almalıdır. Bundan sonra məşqçi yarış iştirak edən tələbələr qarşısında yarışda iştirak etmənin dəqiq və konkret vəzifələrini qoyur.

Yarışlarda iştirak etmək boks ilə məşq olmanın formalaşmasında mühüm vasitədir. Yarışlarda hər hansı bir çıxış boksçunun fiziki, texniki və psixoloji hazırlığı üçün mühüm sınaqdır. Yarışlarda çıxış etmək üçün idmançının məşqlər zamanı qazandığı yaxşı texniki-taktiki və psixoloji hazırlığı onun iradi keyfiyyətlərinə müsbət təsir göstərir.

Əgər boksçu hazırlıqsızlığı nəticəsində öz təsnifatından olan rəqiblərlə mübarizə apara bilmirsə və nəticədə məğlub olursa, o, qələbə inamını itirir və gələcəkdə qələbə qazanmaq uğrunda ciddi səy göstərmir. Belə ki, idmançı məğlubiyyətlərə adət edərək öz gücünü səfərbərliyə almaq və iradəsini toplamaq qabiliyyətini itirir.

Boksçunun tez – tez zəif rəqiblərlə görüşləri də pis cəhətdir. Belə halda gücünə, üstünlüyünə inamlı olan idmançı qələbə qazanmaq, bütün qüvvəsini qələbə üçün səfərbər etməyə səy göstərmir, rəqibinə qarşı biganə olur, arxayınçılıq yaranır. Boksçunun yarışlarda gec-gec çıxış etməsi elə vəziyyətə gətirib çıxarır ki, o, buna öz idman həyatında «fövqaladə hadisə» kimi baxır [15, səh. 12-13].

Yarışlarda tez-tez çıxış etmək də əsəb sistemini yorur, psixoloji vəziyyətə mənfi təsir göstərir, yarışda çıxışa və məşq etməyə marağı aşağı salır, reaksiyanın tezliyini pisləşdirir, diqqəti zəiflədir. İdmançının yarışlara psixoloji hazırlığında başlıca cəhət çıxışa hazır olmaq vəziyyətinə gətirilməkdir. Bu vəziyyət güləşmə zamanı da hiss olunmalıdır.

Müəyyən hazırlığı əsas götürərək demək olar ki, hazırlıq – idmançının özünə inamını xarakterizə edən, döyüşün sonunadakı qələbə uğrunda mübarizə aparan və qələbəyə can atan, əhəmiyyətli dərəcədə emosional dəyanəti olan, öz hərəkətlərini, hisslərini və əhval ruhiyyəsini idarə etməyi bacaran vəziyyətdir. Çox vaxt elə boksçulara rast gəlmək olur ki, onlar həyatda, təlim-məşqlərdə məqsədyönlü, soyuqqanlı və sabit olurlar. Lakin yarış qabağı belə idmançıları çətin tanımaq olur. Onlar ya əsəbi, coşğun olub «start həyəcanı»nin bütün əlamətlərini üzə çıxarır, ya da əksinə, bədbinliyə qapanır, küsgünləşir və düşgün vəziyyətə düşürlər. İdmançı yarışqabağı fəaliyyətini və həmin dövrdə psixoloji hazırlığını planlaşdırmaq üçün rəqibin yarış fəaliyyəti motivlərinin, hisslərinin, təsəvvür və düşüncələrinin nəzərə alınmasının mühüm əhəmiyyəti vardır. Boksçunun döyüşü necə keçirəcəyini məhz bu cəhətlər müəyyən edir.

Bir çox idman psixoloqlarının tədqiqatları göstərmişdir ki, idmançıların qarşılıqlı əlaqə saxladıkları başqa adamlarla əlaqələrini başqalarının onlara olan münasibətlərini, onların öz fəaliyyətlərinə olan münasibətlərini nəzərə alaraq bu motivləri qruplaşdırmaq mümkündür. Yüksək dərəcəli boksçular üçün bu motivlərdən bəzilərinin çox mühüm

əhəmiyyəti vardır. Misal olaraq, vətənpərvərlik borcunu vermək, kollektivçilik, yoldaşlarına hörmət, öz şəxsiyyətini ifadə və təsdiq etmək, yüksək idman nəticələri qazanmaq hisslərini göstərmək olar.

Boksçu özünün güman olunan rəqibləri haqqında çoxlu məlumat toplamalı, onların taktiki - texniki, fiziki və psixoloji hazırlığı haqqında xəbərdar olmalı, zəif və güclü cəhətlərini bilməlidir. Yarışqabağı, xüsusilə obyektiv olaraq öz psixi xüsusiyyətlərini və psixoloji hazırlığındakı qüsurları aşkara çıxarmaq lazımdır. Buraya öz fiziki hazırlığına inamsızlıq, müxtəlif vəziyyətlərdə güləşməni aparmaq bacarığına şübhə etmək, rəqiblə görüşmək qorxusu, həddən artıq həyəcanlı olmaq, təlim prosesində qeyri - təşəbbüskarlıq, rejimi gözləməkdə kifayət qədər inadlı olmaq və s. aiddir.

Qarşıdakı görüşlərin spesifik xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, yarışqabağı dövr üçün psixoloji hazırlıq vəzifələri müəyyən edilməlidir. Həmin vəzifələrə bunlar aiddir: güləşmə hərəkətlərindən və məşq güləşmələrindən qabaq əlavə gərginliyi aradan qaldırmaq, çətin güləşmə vəziyyətlərində özünün iradi keyfiyyətlərini səfərbərliyə almağı bacarmaq və təkmilləşdirmək, özündə idman «qəzəbi» tərbiyə etmək, çıxış nəticəsi haqqındakı fikirdən yayınmaq, həmin barədə düşünməmək, diqqəti rəqibin müqavimətinə cəmləşdirmək və s.

Boksçunu yarışlara hazırlayarkən onu mümkün olan müvəffəqiyyətlər və uğursuzluqlar haqqında uzun-uzadı söhbətlərlə yormaqla olmaz. Belə söhbətlər boksçuda əsəbi hallar yarada bilər ki, bu da çıxış onu müvəffəqiyyətsizliyə uğradar. Hər vaxt idmançıya anlatmaq və təkrar etmək lazımdır ki, cüdoçulardan hər biri yarışın hər hansı bir iştirakçısına qalib gələ bilər. Çünki ən güclü idmançının da həmişə zəif cəhəti olur, məqsəd bu cəhəti tapıb ondan bacarıqla müsbət istifadə etməkdir. Bəzən təlim-məşq keçmiş cüdoçuda «idman forması» formalaşmağa başladığı vaxtlarda 3 dəqiqəlik intensiv döyüş zamanı taqətdən, haldan düşmə qorxusu yaranır. Belə boksçuları inandırmaq lazımdır ki, onlarda «ehtiyat qüvvə» tükənməzdir və qələbəyə inam ən ağır döyüşdə belə özünü səfərbər etməyə ona kömək edə bilər [48].

Yüksək iş görmə səviyyəsini və bərpa olunmaq üçün ən yaxşı şərait ilə təmin edən, müəyyən bir gündəlik stereotipin təkmilləşməsinə imkan yaradan işin və istirahətin

səmərələşdirilmiş ardıcılılığı. Sürətlə, dəqiq və yüksək hərəkət müvazinəti ilə bağlı boksçu üçün vacib olan psixofizioloji funksiyaların ən yüksək səviyyəsi saat 10.00-dan 13.00 kimi qeyd olunur, həmçinin 16.00-dan 20.00 kimi - bu məşq üçün daha faydalı vaxtdır. Axşam məşqləri yuxuya ən azı 2-3 saat qalmış bitməlidirlər. Beynəlxalq yarışlara hazırlıq müddətində məşq prosesini səmərəli qurmaq olduqca vacibdir. Məşqi els qurmaq lazımdır ki, idmançının iş görmə qabiliyyətinin daha yüksək artımı onun yarış proqramında, onun çəki dərəcəsinin çıxış etdiyi vaxtın üstünə gəlsin. Yarış qabağı idmançının rejiminin adət olunmuş şəraitdə yenidənqurulması üç həftəyə qədər vaxt aparır. Vaxt qurşağının kəskin dəyişməsində məşqin və rejimin planlaşdırılmasını da nəzərə almaq lazımdır ki, ilk iki gün ərzində əvvəlki iş görmə qabiliyyəti saxlanılır, 3 - 5-ci günlərdə əhvalın zəifləməsi ilə eyni vaxtda o, aşağı düşür, sonra isə yaxşılaşma dalğası gedir. Bununla bağlı yarış keçirilən yerə köçən kimi yerli gündəlik qaydalara keçməyi tövsiyə edilir. Rejimə əhəmiyyətli dərəcədə yuxunun böyük rolu var. Yuxu arası kəsilmədən və müəyyən vaxtda keçməlidir. Gərgin yarış və məşq müddətində gündüz yatmaq tövsiyə edilir. Bu halda məşqi gündüz yuxusundan 1-1,5 saat keçdikdən sonra başlamaq lazımdır. Dincələrək başqa fəaliyyət növlərinə keçmək vacibdir: sevimli işlə məşqul olmaq, tamaşa və konsertlərə getmək, daha çox təmiz havada olmaq, yarış haqqında az fikirləşmək və danışmaq, əsəb sistemini qarşıdan gələn döyüşlər üçün əlavə həyəcədən qorumaq.

II FƏSİL

METODİKİ HİSSƏ

2.1. Tədqiqatın metodları

Lüşerin rang testi Tibbi idarənin elmi-praktiki bölmələrində aprobeasiya olunan ən perspektivli metodikalardan biri Lüşer testidir. Rang testi İsveçrəli psixoloq Maks Lüşer tərəfindən 1947-ci ildə işlənib hazırlanıb. Test şəxsiyyətin vasitəli öyrənilməsi üçün proyektiv metoddur. Bütün proyektiv metodlar kimi, bu metod da şəxsiyyətin emosional əhvalının və fərdi xüsusiyyətlərinin üzə çıxarılması üçün daha əlverişli şərait yaradan spesifik, plastik stimulyasiyasının qurulmasına əsaslanır. Lüşer testi hələ patofizioloji nəticələri (ürək-damar, endokrin, mədə bağırsaq pozğunluqları və S.) ballı olmadan stress vəziyyətlərinin diaqnostikasında köməkçi metod kimi istifadə oluna bilər. Lüşerin tam testində 7 müxtəlif rəng dəsti var və ümumilikdə 73 rəng vərəqəsindən ibarətdir. Tam testin aparılması 5-8 dəqiqə çəkir. Lakin tam testin şərhini çox vaxt və ciddi psixoloji hazırlıq tələb edir. Buna görə də praktikada çox vaxt testin qısaltılmış "Səkkiz rəngli dəsti"ndən istifadə olunur. Bu test insanın mövcud vəziyyətə reaksiyasını göstərir, onun ümumi davranışını müxtəlif vəziyyətlərə reaksiyası kimi əks etdirir.

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

Test cəlbədidir, yoxlananların az vaxtını alır, şübhəliliyi aradan qaldırır. Yoxlananlar təsəvvürünə belə gətirə bilmir ki, yalnız rəngi seçməklə "özünü necə ələ vermək" olar.

Lüşerin səkkiz rəngli testinə müxtəlif rənglərlə kodlaşdırılan aşağıdakı rənglər daxildir:

1. Tünd göy
2. Göy-yaşıl
3. Qırmızı-sarı
4. Sarı
5. Bənövşəyi
6. Qəhvəyi
7. Qara
8. Boz

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

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

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

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

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

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

M.Luscher mövqeyindən asılı olaraq, rənglərə uyğun 7 meyar müəyyənləşdirir. Öz növbəsində, rəngin tutduğu öz mövqeyi və şərti balı var.

Cədvəl 2.1.

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

1. Heteronomiya - muxtariyyət

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

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

2. Konsentriklik - eksentriklik

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

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

3. Vegetativ Tarazlıq

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

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

4. Şəxsi balans

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

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

0 ilə -9.8 arasında - şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin tarazlığı.

5. Performans göstəricisi

$$P = 2 + 3 + 4$$

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

6. Stressin göstəricisi

$$C = C1 + C2$$

$C1 = 8.1 * x1 + 6.8 * x2 + 6 * x3$, burada $x1, x2, x3$ ilk üç yerin mövqeyi, 1,2,3 mövqelərdə qəhvəyi, boz, qara rəngdədirsə, mötərizədədir 1 əvəz edilmişdir.

$C2 = 6 * y1 + 6.8 * y2 + 8.1 * y3$, burada $y1, y2, y3$ son yerlərdir, əgər 6,7,8 mövqelər mavi, yaşıl, qırmızı, sarıdır, sonra vahid.

Dəyərlər 0 ilə 41.8 arasında dəyişə bilər, dəyərlər 20-yə qədərdirsə, o zaman stres meydana gəlməsinə meyl var, əgər 20-dən çoxdursa, bu bir stresli vəziyyətin təzahürüdür.

Elektroensefaloqrafiya insan beyninin funksional vəziyyətinin diaqnostikası üçün yüksək həssas və tamamilə təhlükəsiz bir üsuldur. Travmatik beyin zədəsi olan bütün hallarda elektroensefaloqrafiya aparılmalıdır. Elektroensefaloqrafiya zamanı ritmlərin qrafik qeydi baş verir, onun təhlili beynin normal və ya zədələnmiş vəziyyətini müəyyən edir. Normal işləyən beynin ritmləri tədqiqatın günün hansı müddətində aparıldığına, insanın hansı emosional vəziyyətə düşdüyünə görə dəyişə bilər.

EEG dəqiq diaqnostik üsuldur. Onun həyata keçirilməsi ciddi qaydalara tabedir. EEG kənar səs-küy və işığın nüfuzundan qorunan xüsusi təchiz olunmuş otaqda aparılır. Otaq yaxşı havalandırılmalıdır. Otaqda yalnız həkim və xəstə ola bilər. İstisna beş yaşından kiçik uşaqlardır. Bu vəziyyətdə uşağa yaxın bir şəxsin olması mümkündür. Elektroensefaloqrafiya sakit vəziyyətdə aparılır. Diaqnostika zamanı bütün qıcıqlandırıcı amillər istisna olunur, məsələn, cib telefonu və s. Tam EEG qeydi ən azı 30-40 dəqiqə davam edir. Qeyd zamanı yanıb-sönən işıq fotostimulyasiya ilə testlər, tənəffüsün

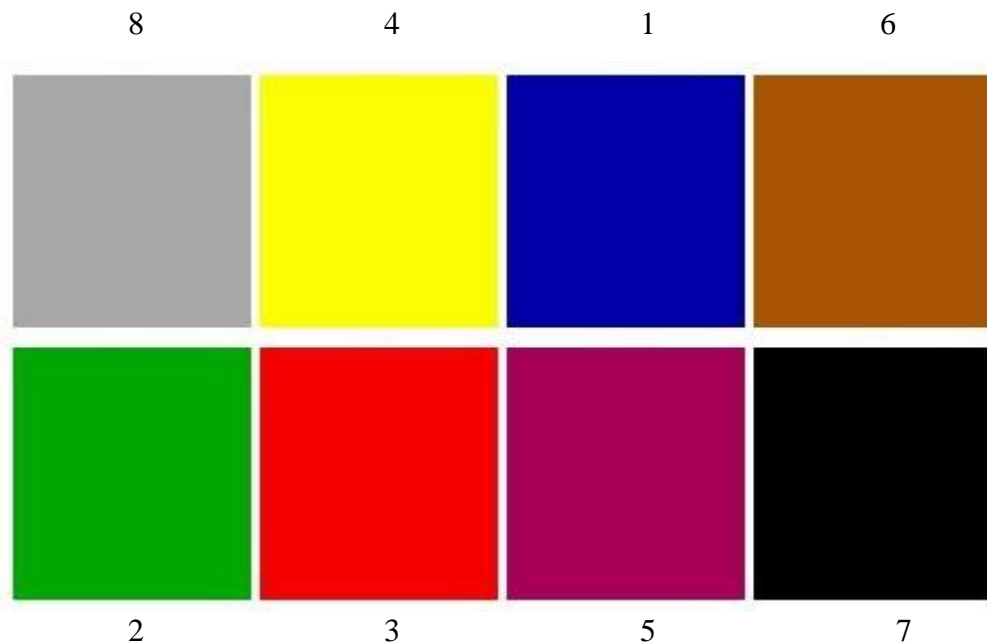
dəyişməsi hiperventilyasiya ilə test edilə bilər. Bəzi hallarda gündüz və ya gecə yuxusu zamanı elektroensefaloqrama qeyd olunur. Bəzi hallarda, vaxtında uzadılır və 24 saat ərzində qeyd edilə bilər. Elektroensefaloqrama qeydinin təhlili ən azı 30 dəqiqə çəkir. Ritmlərin qiymətləndirilməsi müxtəlif üsullarla, o cümlədən elektromaqnit tomoqrafiya üsulu ilə həyata keçirilə bilər. EEG zamanı heç bir narahatlıq hiss edilmir. Elektrodlar heç bir hiss keçirmir. Sadəcə beyin dalğalarınızı qeyd edirlər.

Elektrodlar yerləşdirildikdən sonra EEG adətən 60 dəqiqəyə qədər çəkir. Tipik olaraq EEG qurğularında 8 ilə 24 arası elektroddan istifadə olunur. Biz tədqiqatımız üçün 8 elektroddan istifadə etmişik.

III FƏSİL

NƏTİCƏLƏRİN TƏHLİLİ

Dr. Max Luscher tərəfindən hazırlanmış bir psixoloji testdir. Luscher-in rəng diaqnostikası bir insanın psixofizioloji vəziyyətini, stressə qarşı müqavimətini, fəaliyyətini və ünsiyyət bacarıqlarını ölçməyə imkan verir. Luscher testi fizioloji simptomların ortaya çıxmasına səbəb ola biləcək psixoloji stresin səbəblərini təyin etməyə imkan verir.



Şək. 3.1. Lusher testinin rəngləri

M.Luscherin nəzəri konsepsiyasının özəyi, rəng "quruluşu" və "funksiyası" iki anlayışdan ibarətdir. Bir rəngin "quruluşu" irqindən, mədəniyyətindən, təhsil səviyyəsindən, cinsindən və yaşından asılı olmayaraq, bu rəngin mənasından asılı olmayaraq bütün insanlar üçün sabit, ümumi olaraq başa düşülür. "Struktur" rəngə məruz qalmanın "obyektiv" tərəfi adlandırılı bilər. Müəyyən bir insan üçün rəngin fərdi mənası rəngin "funksiyasının" da, yəni insanın rənglə əlaqəsinin təbiətində ifadə olunur. "Funksiyada" bir insana yalnız "quruluşun" müəyyən bir sahəsi açılır. Metaforik olaraq

“funksiya”- nın insanla rəng arasında “təmas nöqtəsi” olduğunu söyləyə bilərik. Əsasən insanın özünün vəziyyətləri və xüsusiyyətləri ilə müəyyən edilir və bu səbəbdən "funksiya" onları əks etdirməyə qadirdir. Bir insan üçün rəng "funksiyasını" bilməklə, insanın özü haqqında bir şey öyrənə bilərsiniz. Rəngin əsas struktur xüsusiyyətləri "konsentriklik - eksentriklik" və "muxtariyyət - heteronomiya" dır.

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

Ağ bütün rənglərin sintezidir, buna görə də "ideal" rəngdir. Həm işığın parıltısını, həm də buzun soyuqluğunu eyni vaxtda çatdırdığından əhəmiyyətli bir mənə daşıyır. Hər hansı bir xarakterə sahib olan bir insan bu rəngə üstünlük verə bilər, heç kimi dəf etmir; qara, həyatın tutqun qəbulunu simvolizə edən qeyri-müəyyənliyin rəngidir. Qara paltar

geyinməyə üstünlük verən hər kəs həyatı tez-tez qaranlıq rənglərdə qəbul edir, özünə inamsızdır, bədbəxt, depressiyaya meyillidir, çünki həyatda ideallarının əlçatmaz olduğuna şübhə etmir. Qara kostyumun və ya paltarın tez-tez başqasına, daha parlaq, daha cəlbedici birinə dəyişdirilməsi, bədbin ruh hallarının tez-tez dağıldığını göstərir. Daimi qara seçim müəyyən bir böhran vəziyyətinin olduğunu göstərir və dünyadan və ya özündən təcavüzkar bir şəkildə rədd edilməsini xarakterizə edir (anarxistlərin qara bannerlərini xatırlayın). Kəskin bir qayğı və sevgi çatışmazlığı yaşayan uşaqlar, rəsmlərində tez-tez qara kölgə istifadə edirlər. Normalda qara ümumiyyətlə rədd edilir; boz hər hansı bir qərar vermədən əvvəl uzun müddət düşünən ağıllı və inamsız təbiətlərin ən sevimli rəngidir. Həm də özlərini çox yüksək səslə elan etməkdən qorxanlar tərəfindən üstünlük verilən neytral bir rəngdir. Bu rəngi bəyənmirsinizsə, deməli bu impulsiv, qeyri-ciddi bir xarakterin göstəricisidir. Çox vaxt boz, xarici dünyanın stimullarını qorumaq üçün bir maneə olaraq ağır yorğunluqda da üstünlük təşkil edir. Psixoloji test vəziyyətlərində bu rəng, başqasının mövzunun daxili dünyasına nüfuz etməsindən qorunma vasitəsi kimi istifadə olunur. Boş yerləri doldurmaq üçün keçirilən rəqabətli imtahan şəraitində təxminən iki min gəncin iştirakı ilə aparılan bir araşdırma, respondentlərin 27% -nin normal vəziyyətdə adi 5% əvəzinə boz rəng verdiyini göstərdi; qırmızı ehtirasların rəngidir. Bu sevimli bir rəngdirsə, deməli, belə bir insan cəsarətlidir, bu güclü iradəli, hökmrən bir tipdir, cəlbedici və ünsiyyətçidir. Üstəlik, o, altruistdir. Bu rəngdən qıcıqlanan insanlar bir aşağılıq kompleksinə, mübahisələr qorxusuna, gizlilik meylinə, münasibətlərdə sabitliyə sahibdirlər. Qırmızı rəng həyəcanı, enerjini simvollaşdırır. Bu rəng eyni zamanda erotizmin simvoludur. İyrənclik, qırmızılığın məlumatsızlığı üzvi zəifliyi, fiziki və ya zehni tükənməyi əks etdirir. Həyat üçün təhlükəli şəraitdə illərlə yaşamaq məcburiyyətində qalan müharibə əsirləri, xüsusən də bunu rədd etdilər. qəhvəyi - möhkəm və inamla ayaq üstə duranlar tərəfindən seçilir. Onun üçün zəifliyi olan insanlar ənənəni, ailəni qiymətləndirirlər. Qəhvəyi rəngə üstünlük, ilk növbədə, sadə instinktiv təcrübələr, ibtidai həssas ləzzətlər arzusunu əks etdirir. Bununla birlikdə, bu rəngin ən çox seçilən rəng kimi seçilməsi də müəyyən bir fiziki tükənmə

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

Digər rənglər də insanın vəziyyətinin psixoloji xüsusiyyətləri haqqında məlumat verə bilər. Beləliklə, portaqal intuitiv insanların və ehtiraslı xəyalpərəstlərin ən sevdiyi rəngdir. Heraldıyada bu rəng həm də ikiüzlülük və riyakarlıq deməkdir. Çəhrayı, bütün

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

Lüşer testinin nəticələri. Bu tədqiqatın əsas məqsədi, boksçularda il ərzində müxtəlif məşq dövrlərində Lüşer testi üsulu ilə psixoemosional statusu və işgüzarlığı tədqiq etməkdir.

Tədqiqatlar 10 boksçu üzərində yarışlara yarış dövrlərində aparılmışdır. Psixoemosional vəziyyəti və işgüzarlığı təyin etmək üçün Lüşer testindən istifadə olunmuşdur. Uyğun gələn rəqəmlərlə, kodlaşdırılan rəqəmlər 8 rəngli Lüşer testinə daxil olunur:

Boksçularda yarış dövründə Lüşer test göstəriciləri

№	İşgüzarlıq	Stress	Avtonomluq
1	18	15	8
2	19	18	7
3	17	20	8
4	18	16	7
5	11	34	8
6	10	36	9
7	18	21	7
8	17	19	8
9	12	35	8
10	19	20	7

Alınan nəticələr cədvəldə göstərib. Aparılan tədqiqatlar nəticəsində müəyyən olunub ki, boksçularda işgüzarlığın göstəriciləri yüksək səviyyədədir. Burada çox hallarda əsas rənglər (yaşıl və sarı) sıranın başlanğıcında yerini tutur. Bu da çətinliklərə baxmayaraq, inadla işi davam etdirməyi və optimist inamla işi başa çatdırmağı xarakterizə edir.

1	Red	Blue	Yellow	Green	Black	Grey	Purple	Grey	3 1 4 2 7 8 5 6
2	Green	Red	Purple	Blue	Yellow	Grey	Black	Grey	2 3 5 1 4 6 7 8
3	Red	Green	Yellow	Blue	Grey	Purple	Black	Grey	3 2 4 1 8 5 7 6
4	Yellow	Blue	Green	Purple	Grey	Red	Grey	Black	4 1 2 5 6 3 8 7
5	Black	Grey	Purple	Red	Grey	Blue	Yellow	Green	7 8 5 3 6 1 4 2
6	Purple	Black	Grey	Green	Yellow	Grey	Blue	Red	5 7 6 2 4 8 1 3
7	Green	Red	Blue	Yellow	Grey	Black	Purple	Grey	2 3 1 4 8 7 5 6
8	Blue	Red	Yellow	Green	Purple	Black	Grey	Grey	1 3 4 2 5 7 8 6
9	Purple	Grey	Grey	Black	Grey	Blue	Green	Red	5 8 6 7 4 1 2 3
10	Yellow	Blue	Green	Red	Purple	Grey	Grey	Black	4 1 2 3 5 6 8 7

Şək. 3.2. Lüşer testinin rəngləri

Müşahidələr zamanı 3 nəfər boksçuna işgörmə göstəriciləri azalır, bu da fiziki enerjinin məhdudlaşmasından, məqsədyönlüyünün itirilməsindən, bəzi hallarda isə işdən həzz almanın azalmasından məlumat verir.

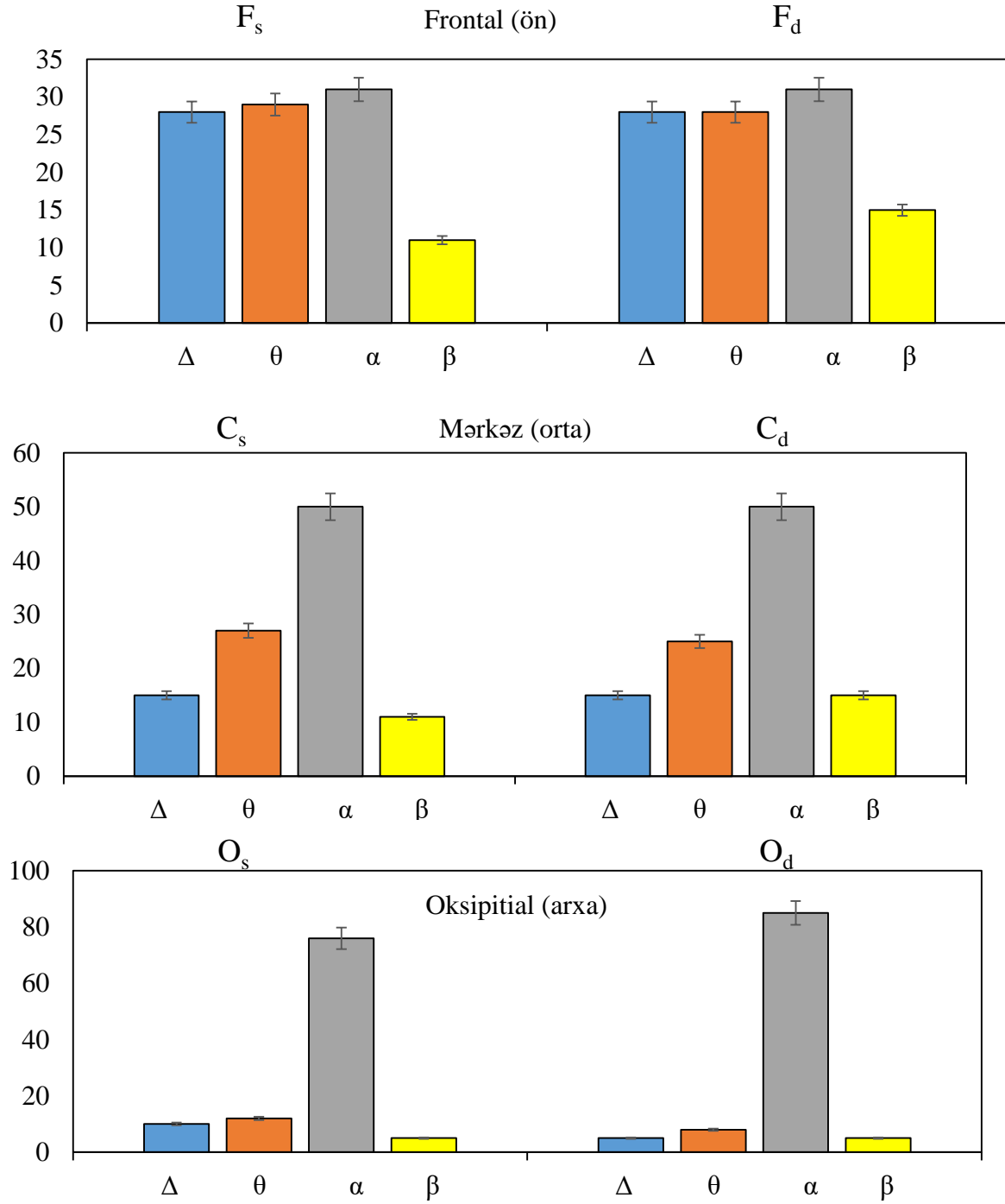
Stress vəziyyəti 7 nəfər boksçularda yoxdur, bu da onların emosiyalarının stabilləşməsindən xəbər verir. Digər 3 nəfər boksçuda isə stress vəziyyəti bir az yüksəlir, bu isə onlarda həyəcanlanmanın səviyyəsini göstərir.

Bütün boksçularda avtonomluğun göstəriciləri yüksəkdir, bu da üzərində tədqiqat apardığımız şəxslərin emosional sabitliyini, müstəqil olmağını, aktiv və sərbəst olmağını göstərir. Dominantlığa, özünü təsdiq etməyə, qələbəyə, birinciliyə meyilli olduğu müşahidə olunur.

Lüsher testinin nəticəsində və EEG göstəricilərin təhlili zamanı biz fikir verdik ki, 3 nəfər boksçuların göstəriciləri fərqlidir. Ona görə biz boksçuları 2 qrupa böldük: I qrupa göstəriciləri normal olan 7 nəfər boksçuları, II qrupa göstəriciləri fərqli olan boksçuları aid etdik.

Müxtəlif yaşlarda olan boksçularda aparılan analizlər nəticəsində tədqiqata əsasən müxtəlif funksional vəziyyətlərdə əsas EEG ritmlərinin paylanması müəyyən qanunauyğunluqlar aşkar edilmişdir. Zonalararası fərqlər aydın şəkildə müşahidə edilmişdir.

Belə ki, boksçularda alfa ritm faiz təmsil sol və sağ yarımkürələrinin frontal (ön) bölgələrində - $41,2 \pm 3,5$; $39,0 \pm 4,6\%$; mərkəzdə (orta) - $58,3 \pm 4,2$; $58,5 \pm 4,0\%$; oksipitalda (arxa) - $77,5 \pm 3,7$; $77,9 \pm 3,6\%$.



Şək. 3.3. Sakit vəziyyətdə delta, teta, alfa və beta ritmlərinin faizlə təmsil olunması

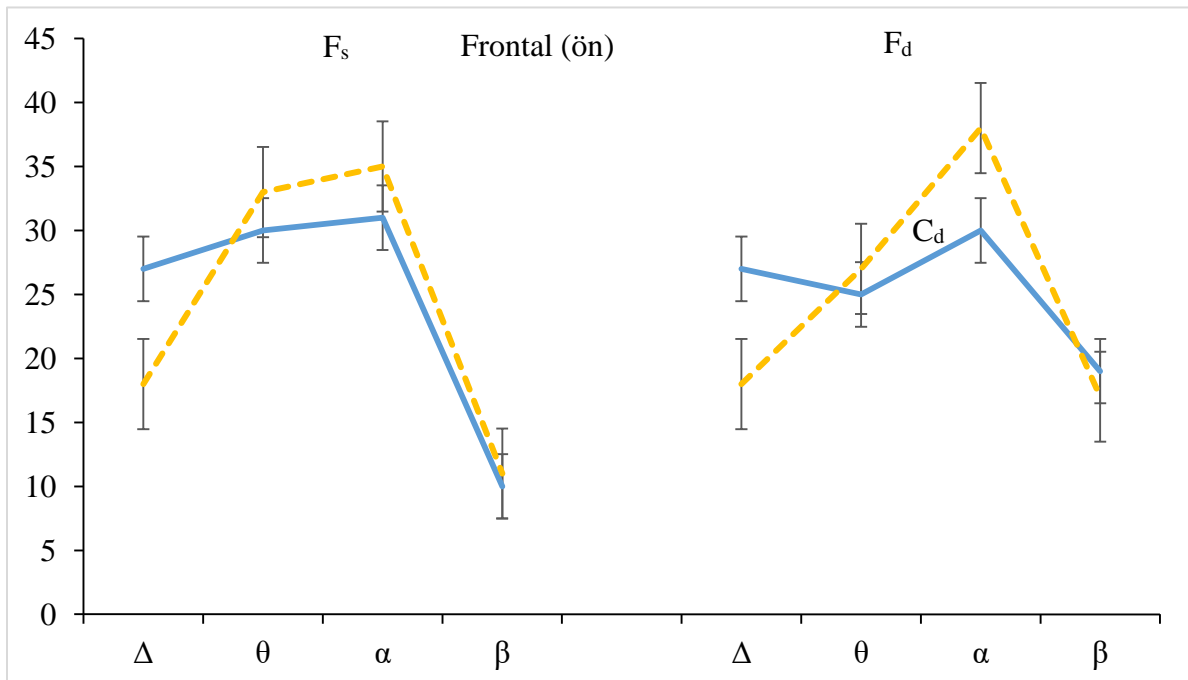
Y oxu ritmlərin faizlə ifadəsi

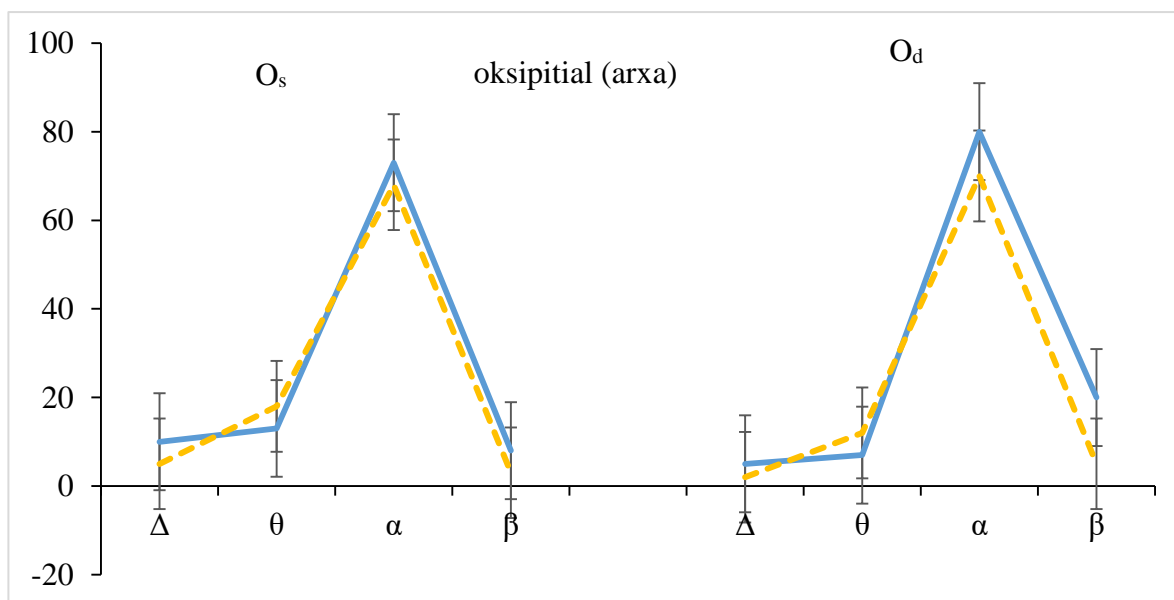
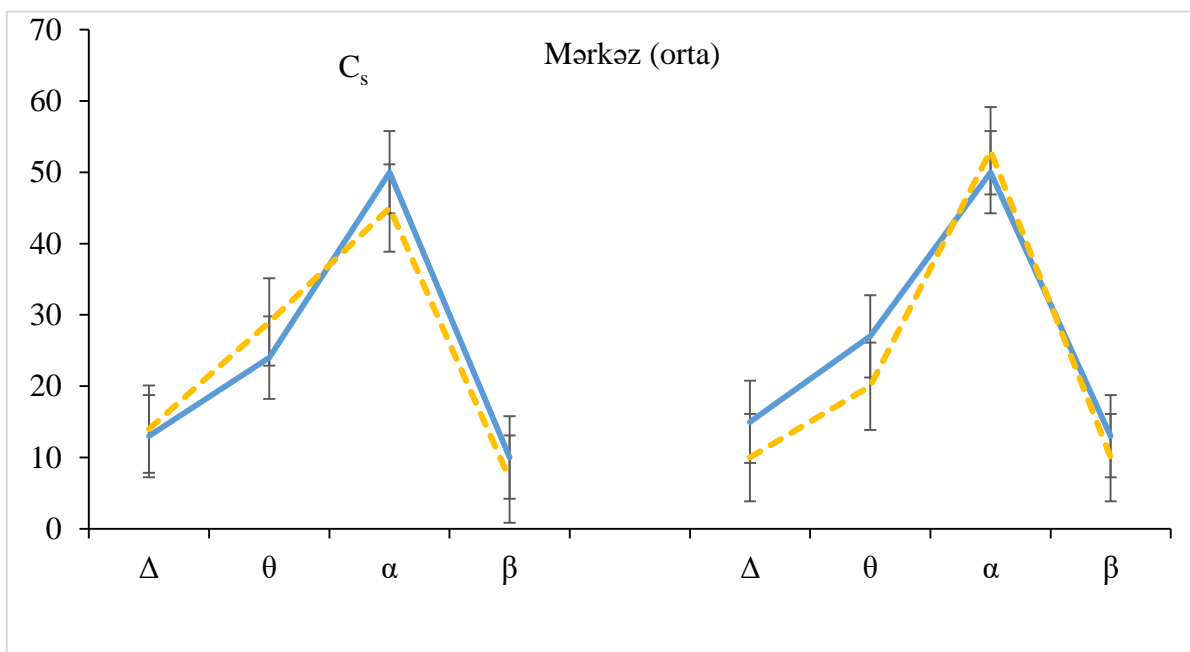
X oxu delta, teta, alfa və beta ritmləridir

F – frontal, C – mərkəzi, O – oksipital bölgə, s – sol yarımkürə, d – sağ yarımkürə

Boksçularda orta və arxa sahələrdə zehni fəaliyyət zamanı alfa artımı (sol və sağ yarımkürələr müvafiq olaraq: 31.4 ± 2.0 -dan $35.5 \pm 2.0\%$ -ə qədər və 31.9 ± 2.5 -dən $37.0 \pm 2.0\%$ -ə qədər), teta- ($30, 3 \pm 2,2$ -dən $34, 4 \pm 2, 1$ % və $27,0 \pm 1.8$ -dən $31, 0 \pm 1,5\%$) ritmlər və delta ritmi təmsilçiliyin azalması müşahidə olunur ($28,1 \pm 4,0$ – dən $18,3 \pm 3,5\%$ və $25,8 \pm 3,5$ –dən $18,0 \pm 3,2\%$).

Sol mərkəzi bölgədə alfa- ($50,3 \pm 2,1$ -dən $46,3 \pm 1,5\%$) və ümumi ritmlərin artması ($25,1 \pm 3,6$ -dan $29,0 \pm 1,5\%$) müşahidə edildi. Sağ mərkəzində isə əksinə, alfa ritmində artım ($49,2 \pm 2,0$ -dan $53,6 \pm 1,6\%$ -ə qədər) müşahidə olmuşdur. Oksipital bölgələrdə alfa ritmlərdə azalma (sol və sağ yarımkürələrdə müvafiq olaraq: $75,2 \pm 2,5$ -dən $69,8 \pm 2,0\%$ və $82,8 \pm 3,4$ -dən $74,1 \pm 3,0\%$) və teta- ($11,3 \pm 3,7$ -dən $16,9 \pm 3,7\%$ -ə və $6,8 \pm 2,3$ -dən $11,8 \pm 2,0\%$ -ə qədər) ritmlər, eləcə də sağ oksipital nahiyədə beta ritm təmsilçiliyinin artması müşahidə olunur ($4,7 \pm 2,5$ -dən $11,4 \pm 3,8\%$).





Şək. 3.4. Bokşuların hər iki qrupunda zehni fəaliyyət zamanı delta-teta-, alfa- və beta-EEQ ritmlərinin faizi

(- - -) - zehni fəaliyyət vəziyyəti;

(-) sakit oyaqlıq vəziyyəti

Sağ oksipital bölgələrdə də beta ritminin təmsilində artım müşahidə olunur. Zehni yük təqdim edildikdə, beyin qabığının biopotensialları arasında sinxron əlaqənin nümunəsi ümumiyyətlə qorunub saxlanılmışdır. Eyni zamanda, oksipital bölgələrin simmetrik böyrəkləri arasında əlaqənin artması müşahidə edildi ($O_s - O_d K_{kp} 0,68 \pm 0,02$), belə bir əlaqə əhəmiyyətli dərəcədə artdı və birbaşa əlaqə yarandı ($K_{kp} 0,46 \pm 0,02$).

Zehni stress altında sinxronizasiya dərəcəsi mərkəzi ($C_s - C_d K_{kp} 0,58 \pm 0,02$) və oksipital ($C_s - C_d K_{kp} 0,57 \pm 0,02$) bölgələrdə azalıb. Bununla yanaşı, sağ yarımkürənin ön-mərkəzi bölgələrinin çarpaz korrelyasiya əmsalında ($F_d - C_d K_{kp} 0,56 \pm 0,03$) artım müşahidə edilmişdir.

Beləliklə, sakit oyaqlıq zamanı frontalo-mərkəzi nahiyələrdə güclü yarımkürələrarası korrelyasiyanın olması ilə özünü göstərən məkan sinxronizasiyasının nümunəsi qeyd olunur. Funksional vəziyyət (zehni fəaliyyət) dəyişdikdə, yüksək zonalararası sinxronizasiya səviyyəsi. sol yarımkürənin ön hissələri aşkar edilir.

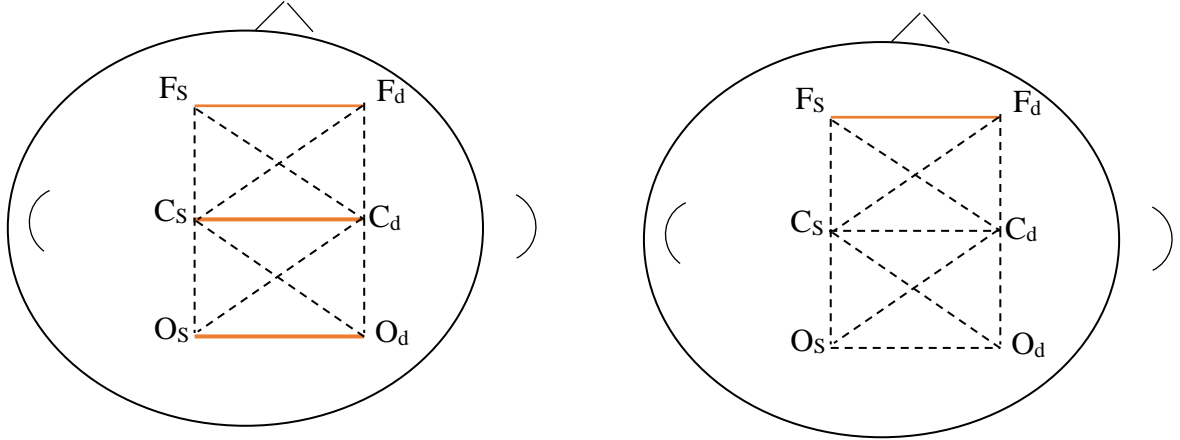
Teta və delta ritmlərinin şiddəti, frontal ritmləri müqayisə edərkən, hər iki yarımkürədə oksipital istiqamətdə əhəmiyyətli dərəcədə azalmışdır (müvafiq olaraq sol və sağ yarımkürələr: teta ritm – 30.9 ± 2.9 və $27.2 \pm 4.0\%$; delta ritm – 23.7 ± 2.6 və $20.7 \pm 3.0\%$) mərkəzdə (23.3 ± 4.0 və $23.4 \pm 4.6\%$; 13.8 ± 2.5 və 20.7 ± 3.0), eləcə də oksipital (13.3 ± 3.4 və 10.2 ± 3.6 ; 9.1 ± 2.0 və $5.9 \pm 1.6\%$) sahələr.

Bunlardan mərkəzi və oksipital bölgələrdə frontal bölgələrdə delta-ritm indeksləri I və II qruplarda təxminən bərabər qiymətlərə malikdir.

Beləliklə, yuxarıda göstərilən nəticələrdən göründüyü kimi, sakit oyaqlıq vəziyyətində sürətli və yavaş ritmlərin təmsili həm frontal ilə mərkəzi, həm də oksipital bölgələrlə müqayisə edildikdə oksipital istiqamətdə azalmağa meyllidir. Alfa ritmi, əksinə, bütün tədqiq edilən boksçularda oksipital istiqamətdə dəyərlərini artırmağa meylli idi.

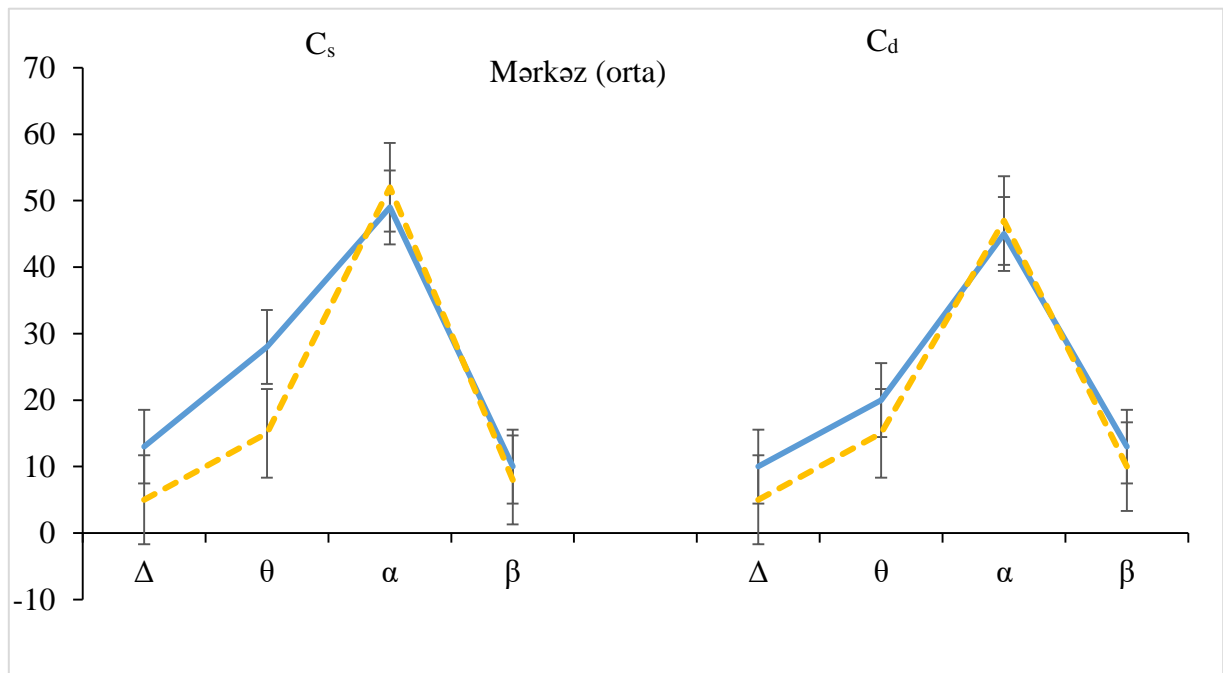
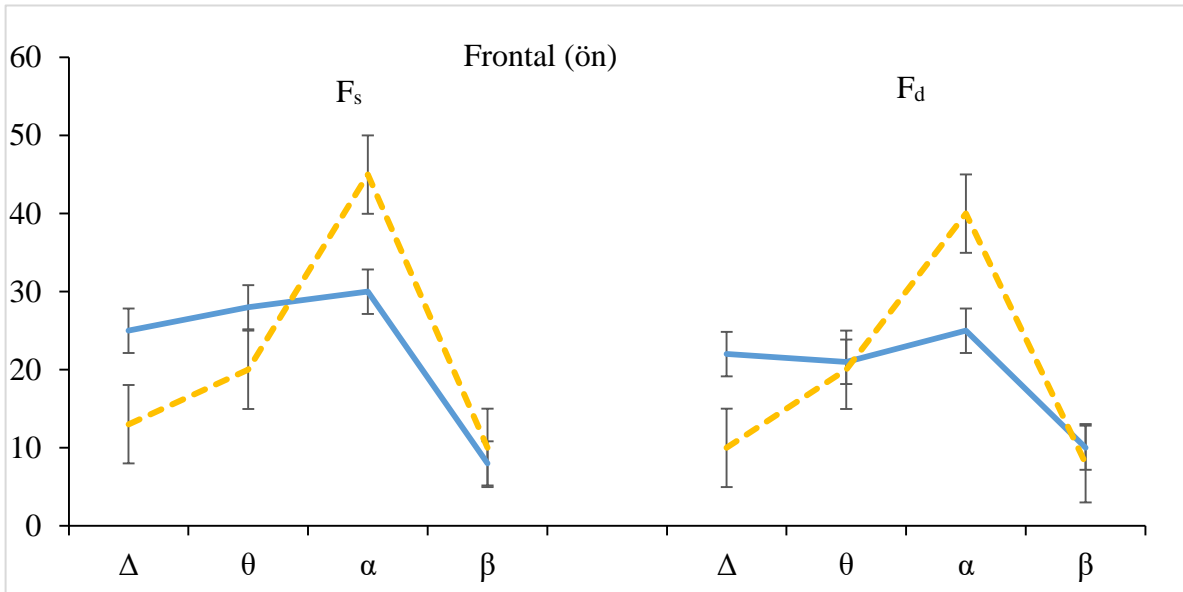
EEG-nin korrelyasiya təhlili sakit oyaqlıq vəziyyətində təyin etməyə imkan verdi, simmetrik nöqtələrin ön nöqtələr kimi yüksək səviyyəli yarımkürə korrelyasiya əlaqələrinin görünüşü qeyd edildi ($K_{kp}: F_s - F_d - 0,67 \pm 0,02$; $C_s - C_d - 0,68 \pm 0,02$) və

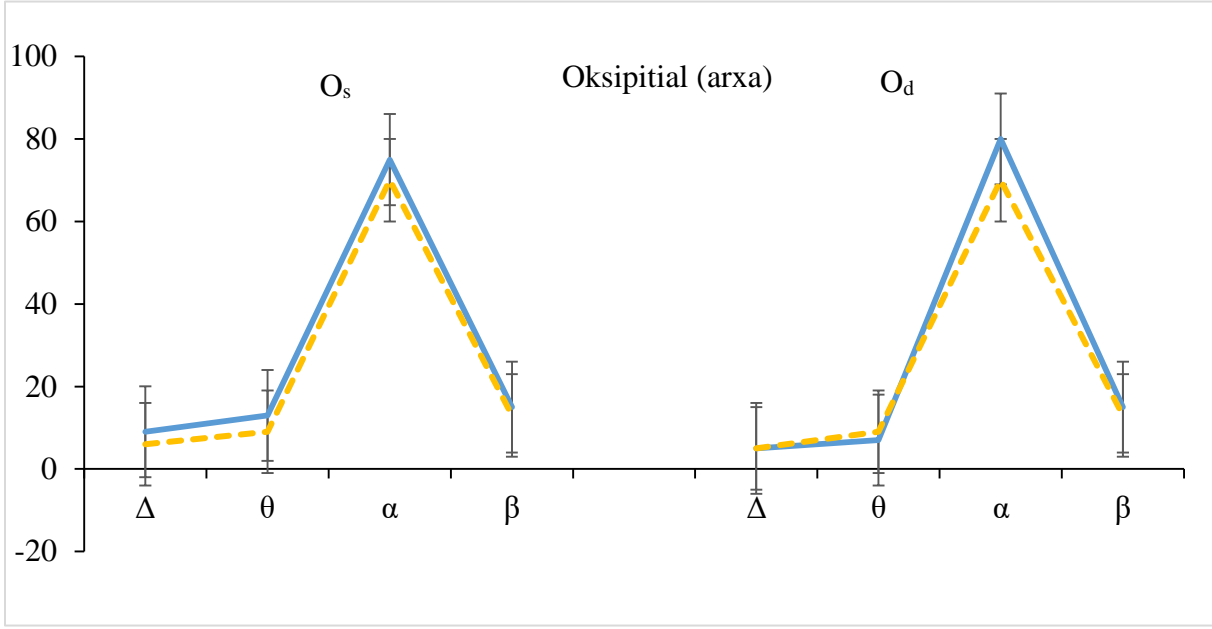
kaudal ($O_s - O_d$ K_{kp} $0,68 \pm 0,02$). Bununla yanaşı zonalararası daha aşağı korrelyasiyalar aşkar edilmişdir (müvafiq olaraq K_{kp} ; $F_s - C_s - 0,60 \pm 0,02$; $C_s - O_s - 0,60 \pm 0,01$, $F_d - C_d - 0,46 \pm 0,02$; $C_d - O_d - 0,57 \pm 0,02$) və interhemisferik (K_{kp} : $F_s - C_d - 0,51 \pm 0,02$; $F_d - C_s - 0,45 \pm 0,02$; $C_s - O_d - 0,48 \pm 0,02$; $C_d - O_s - 0,47 \pm 0,02$).



Şək. 3.5. I qrup boksçuların müxtəlif funksional dövrlərdə EEG-nin məkan təşkili

Bütün qruplardakı xəstələrdə, eləcə də sağlam boksçularda yavaş ritmlərin (delta və teta) faiz nisbəti kaudal istiqamətdə ölçüsündə azalma meyli olmuşdur. Eyni zamanda, yalnız frontal və oksipital bölgələri müqayisə edərkən əhəmiyyətli bir azalma müşahidə edildi (delta və teta ritm göstəriciləri: $14,2 \pm 2,0$; $15,5 \pm 2,4\%$).



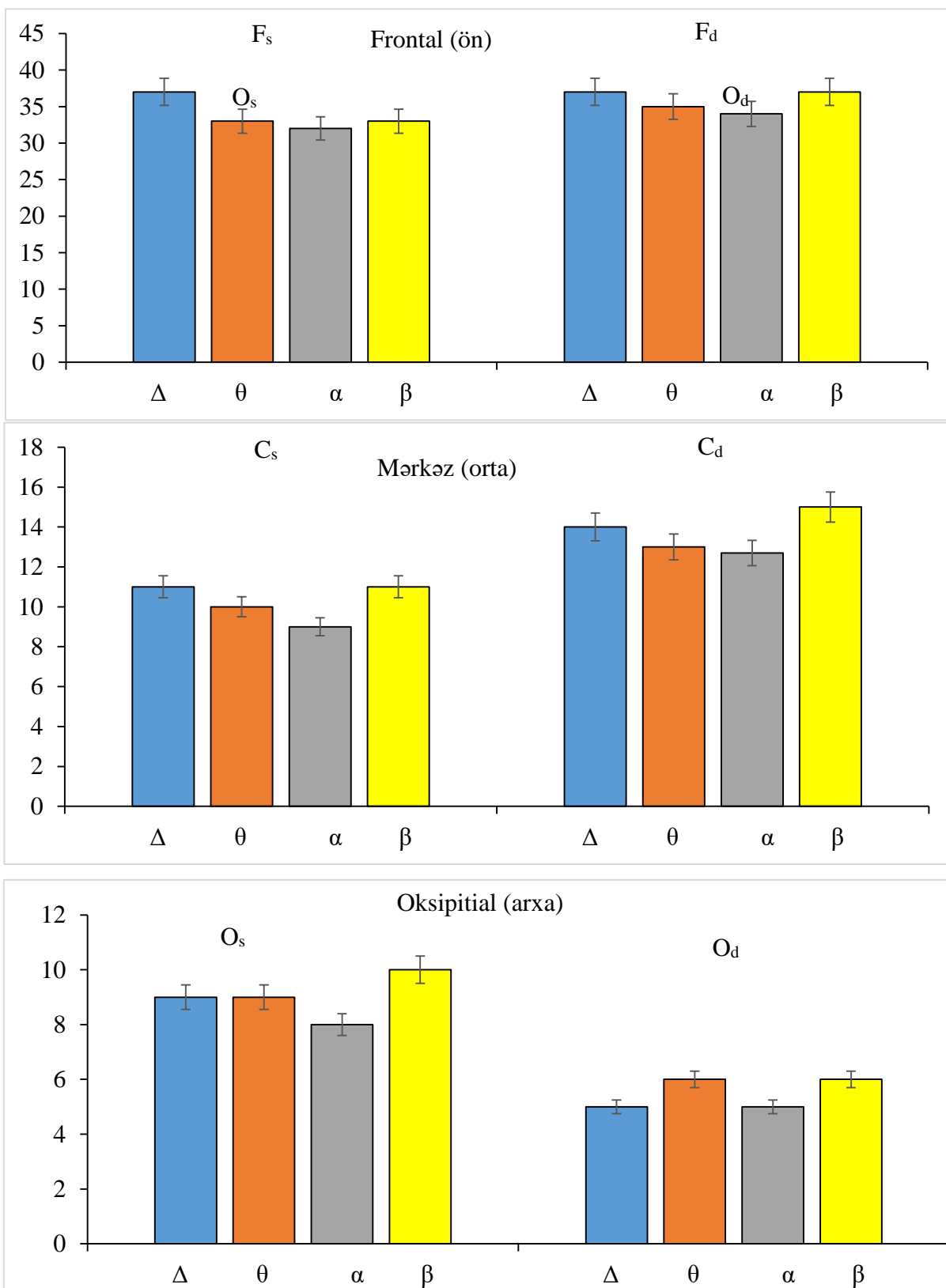


Şək. 3.6. Boksçularda sakit oyaqlığın delta, teta, alfa və beta ritmlərinin EEG faizlə təmsil olunması. --- - II qrup boksçular; - I qrup boksçular.

Frontal nahiyələrdə teta ritminin təmsili yox idi (müvafiq olaraq sol və sağ yarımkürələr: $30,3 \pm 2,2\%$; $27,0 \pm 1,8\%$)

Frontal bölgələrin alfa-ritminin göstəricilərinə görə, 3 boksçu fərqlənirdi: sol və sağ yarımkürələrdəki xəstələrdə müvafiq olaraq onun dəyəri bərabər idi ($50,7 \pm 2,3$; $50,4 \pm 3,0\%$; sağlam – $34,4 \pm 2,0$; $31,9 \pm 2,5\%$).

II qrup boksçularda, eləcə də I qrup boksçularda alfa ritminin faiz təmsilçiliyi oksipital istiqamətdə artmışdır. Lakin I qrup boksçularda tədqiq olunan hər bir sahə arasında artım əhəmiyyətli olduğu halda, II qrup boksçularda bu yalnız frontal nahiyələri oksipital nahiyələrlə müqayisə etdikdə müşahidə edilmişdir.



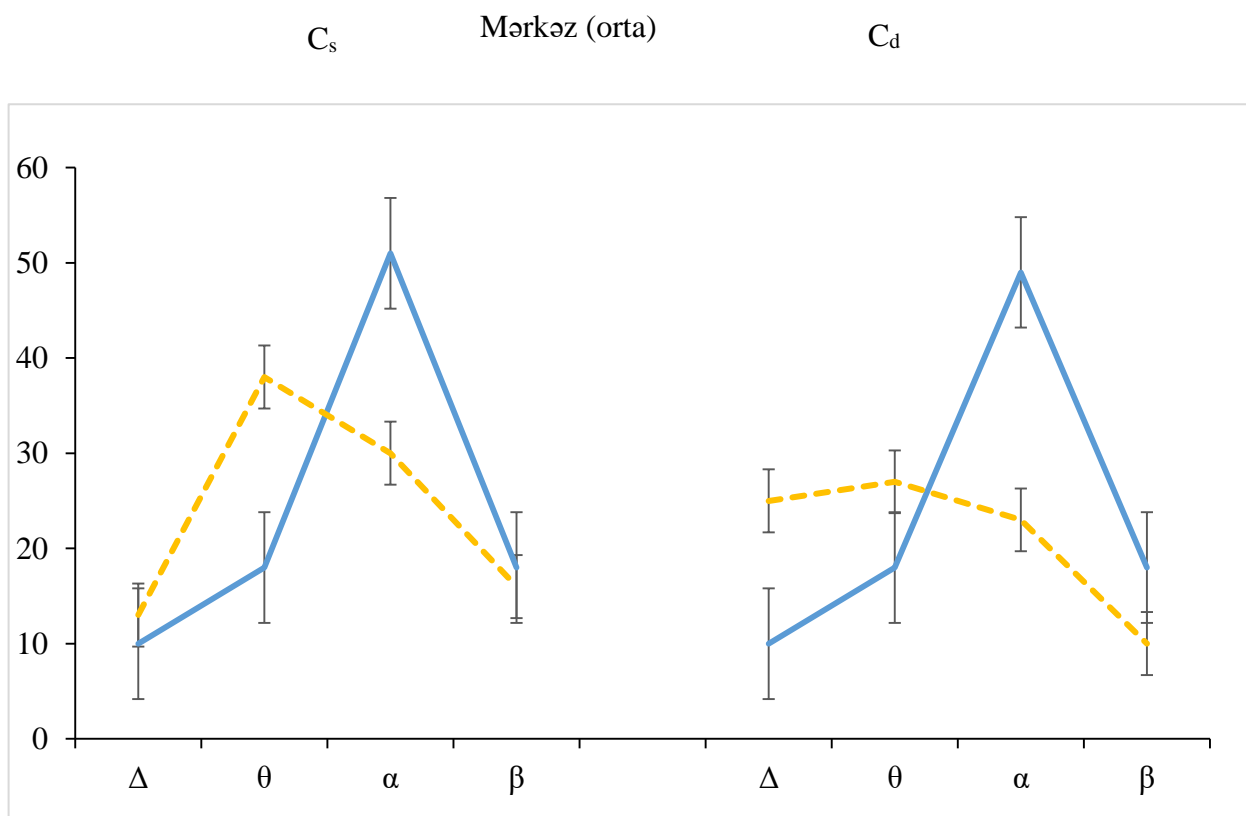
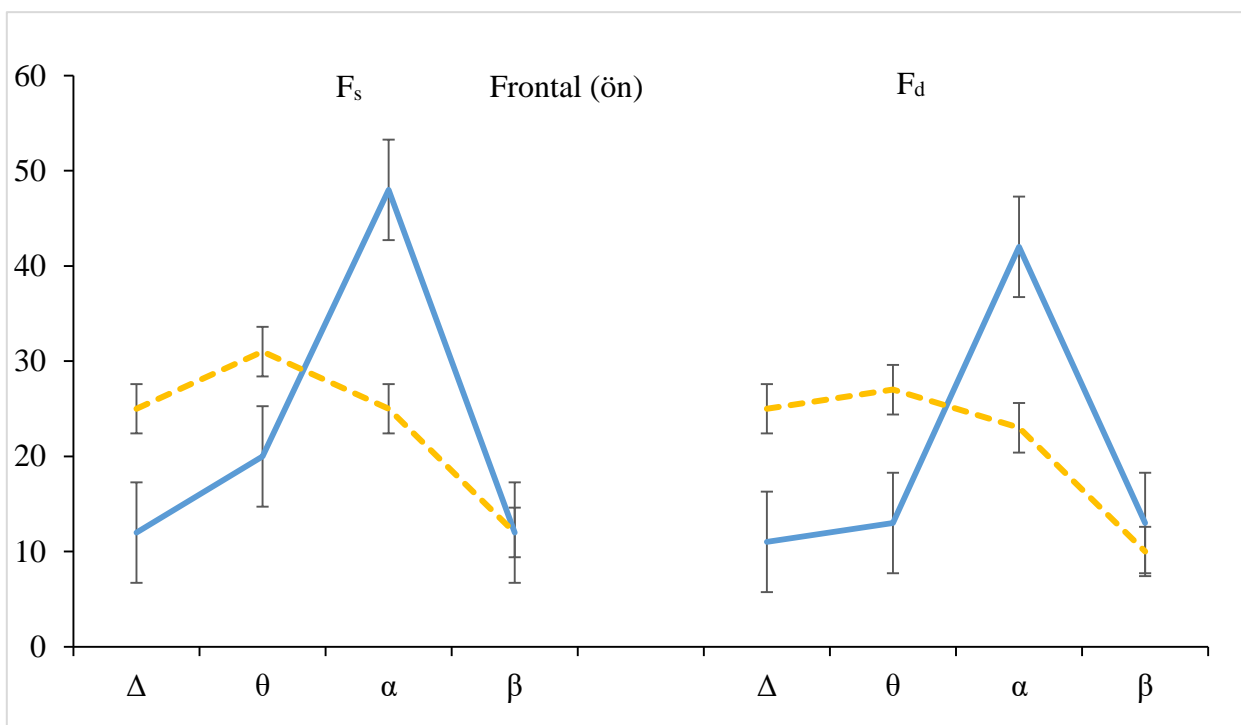
Şək. 3.7. Absis oxu boyunca II qrup boksçularda sakit oyaqlıq zamanı beta-, alfa-, teta- və delta-ritmlərin faizlə ifadəsi. Y oxunda ritmlərin faizlə təmsil olunması

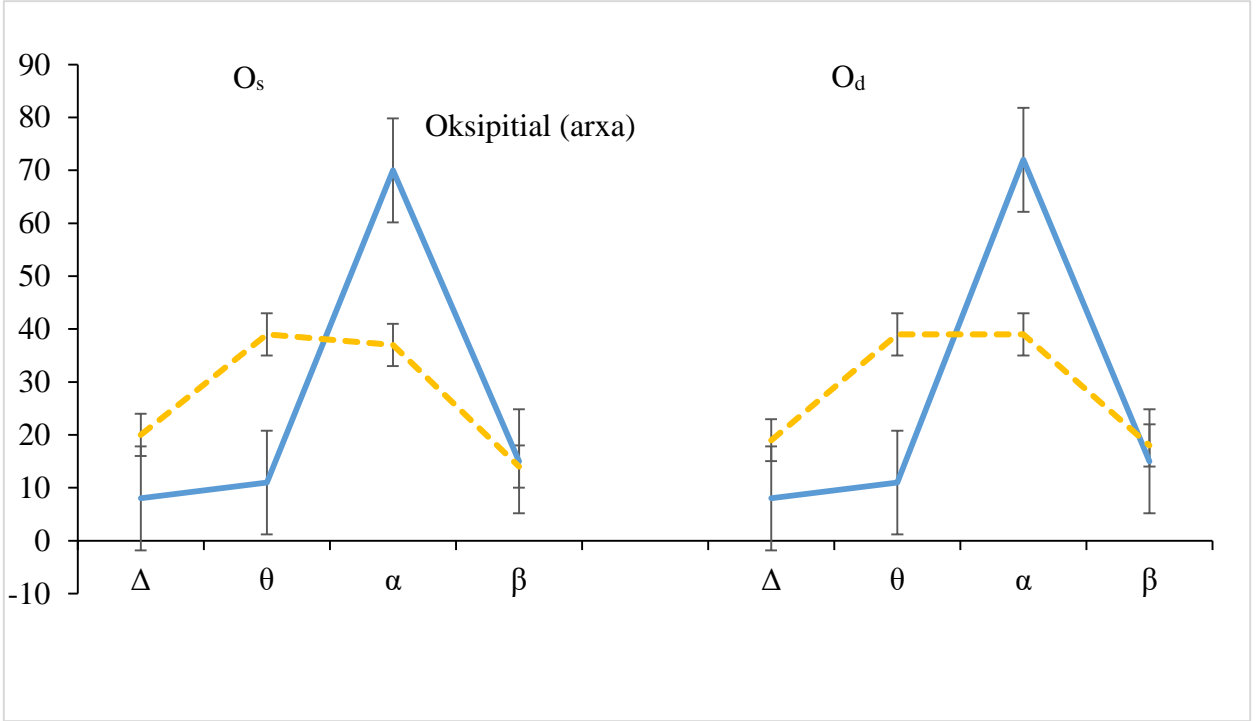
EEG-nin spektral xüsusiyyətlərinin təsviri bir vəziyyətdən digərinə keçid zamanı çoxsaylı dəyişikliklər müşahidə edildi.

II qrup boksçularda dəyişikliklər əsasən alfa, delta və teta ritmlərində aparılmışdır. Eyni zamanda, dinamika əvvəllər nəzərdən keçirilən yaş qruplarında bu proseslərin dinamikası ilə oxşar idi.

Beləliklə, alfa ritminin təmsili müvafiq olaraq sol və sağ yarımkürələrdə, frontalda ($50,7 \pm 2,3$ -dən $26,1 \pm 4,4\%$ və $50,4 \pm 3,0$ -dan $27,3 \pm 3,7\%$) azalıb, mərkəzi ($56,1 \pm 2,6$ -dən $32,3 \pm 4,6\%$ -ə qədər və $51,5 \pm 2,2\%$ -dən $26,7 \pm 4,0\%$ -ə qədər) və oksipital ($71,7 \pm 2,7$ -dən $33,8 \pm 5,0\%$ -ə qədər və $75,4 \pm 3,0\%$ -dən $35,2 \pm 4,2\%$ -ə qədər) sahələr.

Delta və teta ritmləri bu sahələrdə artmışdır (müvafiq olaraq sol və sağ yarımkürələrdə: frontalda delta ritmi $14,2 \pm 2$ -dən $26,1 \pm 3,5\%$ və $15,5 \pm 2,4$ -dən $27,3 \pm 3,5\%$; mərkəzi - $9,4 \pm 1,8$ -dən $13,9 \pm 2,0\%$ -ə qədər və $11,8 \pm 1,5$ -dən $29,6 \pm 2,5\%$ -ə qədər; oksipital - $7,5 \pm 1,3$ -dən $19,8 \pm 3,0\%$ -ə qədər və $5,9 \pm 1,0$ -dan $17,6 \pm 3,2\%$ -ə qədər, teta ritm - frontalda $21,7 \pm 2$ -dən $33,4 \pm 3,6\%$ -ə qədər və $18,1 \pm 2,0$ -dan $30,0 \pm 2,8\%$ -ə qədər, mərkəzi - $18,0 \pm 2,5$ -dən $37,7 \pm 3,0\%$ və $18,8 \pm 2,0$ -dan $33,8 \pm 5,0\%$ -ə qədər, oksipital- $9,5 \pm 2,0$ -dən $32,7 \pm 4,0\%$ -ə və $8,3 \pm 2,0$ -dan $33,2 \pm 4,2\%$ -ə qədər) ritm yalnız sağ mərkəzi yarımkürədə $17,9 \pm 2,5$ -dən $9,9 \pm 2,8\%$ -ə qədər azalıb.



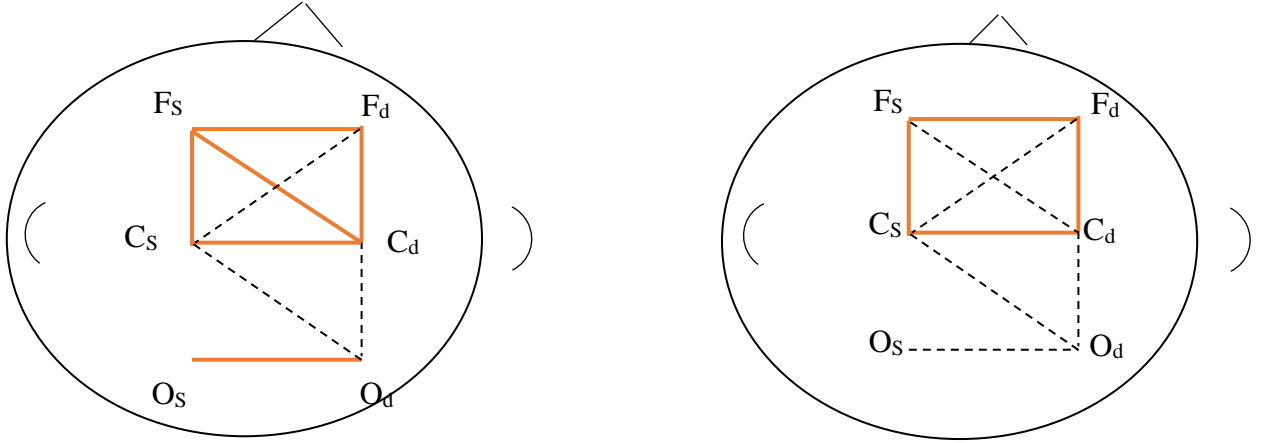


Şək. 3.8. II qrup boksçularında zehni fəaliyyət zamanı delta-, teta-, alfa- və beta-EEQ ritmlərinin faizi
 (- - -) - zehni fəaliyyətin vəziyyəti;
 (-) - sakit oyaqlıq vəziyyəti.

II qrup boksçularında alfa ritminin şiddəti, frontal bölgələrdə daha yüksək nisbətlərə malikdir. Boksçularında sakit oyaqlıq vəziyyətində, yüksək dərəcədə sinxronizasiya frontal arasında baş verdi ($F_s - F_d K_{kp} 0,76 \pm 0,03$) və frontal - mərkəzi qırmızı ($F_s - C_s K_{kp} 0,62 \pm 0,03$; $F_d - C_d K_{kp} 0,72 \pm 0,02$; $F_s - C_d K_{kp} 0,68 \pm 0,01$) sahələr. Eyni zamanda, $F_d - C_s$ əlaqəsinin korrelyasiya əmsalı daha aşağı qiymətlərə malikdir ($K_{kp} - 0,61 \pm 0,02$).

Sol mərkəzi və sağ oksipital ($C_s - O_d K_{kp} 0,53 \pm 0,02$) sahələr və sağ yarımkürə mərkəzi-oksipital əlaqə ($C_d - O_d K_{kp} 0,47 \pm 0,02$).

Zehni fəaliyyət zamanı korteksin ön hissələrində asimmetrik frontosentral nöqtələr arasında $F_s - C_d$ ($K_{kp} 0,69 \pm 0,01$ -dən $0,60 \pm 0,01$) $F_d - C_s$ ($K_{kp} 0,70 \pm 0,2$ -dən $0,58 \pm 0,02$) arasında sinxronlaşma dərəcəsinin zəifləməsi müşahidə edilmişdir.



Şək. 3.9. II qrup boksçular qrupunda müxtəlif funksional vəziyyətlərdə EEG-nin məkan-zaman təşkili.

Beləliklə, EEG-nin məkan-zaman təşkilatının xarakterik xüsusiyyəti güclü intra- və interhemisferik frontal-mərkəzi əlaqələrin olmasıdır.

Funksional vəziyyətdəki dəyişikliklərlə EET korrelyasiya əlaqələrinin nümunəsi əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalmadı.

Bu işdə aparılan tədqiqatlar boksçuların sakit oyaqlıq vəziyyətində, zehni fəaliyyətlə beynin bioelektrik fəaliyyətinin tezliyi və məkan-zaman təşkili xüsusiyyətlərini inkişaf etdirməyə imkan verdi.

Hər iki qruplarda funksional statusun dəyişməsi spektral xüsusiyyətlərin şiddətində çoxsaylı dəyişikliklərlə müşayiət olundu. Bununla birlikdə, müxtəlif dəyişikliklər arasında bu və ya digər funksional vəziyyətə xas olan EEG-nin spektral xüsusiyyətlərinin bölgələr üzrə paylanması yenidən təşkili əks etdirən qanunauyğunluqlar da izləndi.

Zehni fəaliyyətin EEG-nin xarakterik bir xüsusiyyəti, zehni fəaliyyət zamanı al ritmin şiddətində azalma göstərən bir sıra müəlliflərin işinə uyğun gələn al-a ritmin şiddətinin azalması idi xüsusilə kaudal nahiyələrdə özünü göstərdi.

Teta ritminin şiddətinin artdığını göstərən məlumatlar xüsusi maraq doğurur. Zehni fəaliyyət zamanı teta və alfa ritmlərinin şiddətinin artması teta ritminin frontal bölgələrində müşahidə edildi.

Müxtəlif funksional vəziyyətlərdə çarpaz korrelyasiya əlaqələrinin təhlili sakit vəziyyətdə beynin ön nahiyələrində yüksək səviyyədə psixi əlaqələrin olduğunu aşkar etdi. Funksional vəziyyətin dəyişməsi ilə (zehni yük) sol yarımkürənin ön seqmentlərində yüksək zona səviyyəsi sinxronik aşkar edilmişdir.

Nevrozlarda EEG-nin məkan-zaman təşkilatının tədqiqinin nəticələri həm daxili, həm də yarımkürələrin xəzinə axan istehsal fronto-mərkəzi sahələrin funksional qarşılıqlı əlaqələrinin güclənməsini əks etdirir. Eyni zamanda, sağlam insanlar üçün xarakterik olan EEG korrelyasiya modelində böyümə ilə bağlı dəyişikliklər silindi.

Boksçuların funksional vəziyyətindəki dəyişiklik EEG-nin spektral xüsusiyyətlərində çoxsaylı sürüşmələrə səbəb olur. Psixi gərginlik altında qruplarda hər iki yarımkürənin frontal bölgələrində teta və alfa ritmlərinin təmsilinin artması müşahidə edilmişdir.

Beləliklə, sakit oyaqlıq vəziyyətində olan nevrozlu boksçularda EEG-nin təhlili nəticəsində tədqiq olunan xüsusiyyətlərin kortikal nahiyələr üzrə paylanması fərqli xüsusiyyətlər aşkar edilmişdir.

NƏTİCƏ

1. Boksçuların ümumi psixofizioloji vəziyyətləri normaldır, amma, II qrupa aid etdiyimiz 3 boksçuda digərlərindən fərqli olaraq yüksək stress vəziyyətindədir və nisbi işgüzarlıq az müşahidə edilmişdir.

2. Müşahidə edilmişdir ki, yeksək stress vəziyyətində və həmçinin nisbi işgüzarlığı az olan boksçularda EEG göstəricilərinin təhlili zamanı funksional dəyişiklik hallarına rast gəlinmişdir. I qrupa daxil etdiyimiz boksçularda EEG göstəricilərinin təhlili normaldır, digər qrupa daxil etdiyimiz boksçularda isə bu göstəricilərin təhlilində funksional dəyişiklik halları müəyyən edilmişdir.

3. I qrup boksçularda sakitlik halda payların sağ və sol nahiyələri arasında əlaqələr yüksəkdir, ancaq zehni fəaliyyət zamanı frontal (ön) payın sağ və sol nahiyələri arasında əlaqənin yüksək olmasına baxmayaraq, mərkəz (orta) və oksipital (arxa) paylarda əlaqələr zəifdir.

4. II qrup boksçularda sakitlik halda payların sağ və sol nahiyələri arasında əlaqə yüksəkdir, eyni zamanda frontal (ön) sol ilə mərkəzi (orta) sol nahiyə və frontal (ön) sağ ilə mərkəz (orta) sağ nahiyələr arasında əlaqə və həmçinin frontal (ön) sol nahiyə ilə mərkəzi (orta) sağ nahiyə arasında əlaqə yüksəkdir. II qrup boksçularda sakitlik vəziyyətində olduğu kimi zehni fəaliyyət zamanı da, mərkəzi (orta) sol nahiyə ilə oksipital (arxa) sol nahiyə arasında əlaqə tamamiilə itmişdir.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Abiyev A.Q., Babanlı T.X., Mehdiyev Q., Azərbaycan boksunu 80 ildə. Bakı: Turan evi, 2004, 208 s.
2. Mərdanov N.A. Yüksək dərəcəli boksçuların yarışqabağı hazırlığı. Bakı: Zərdabi LTD, 2011, 101 s.
3. Abiyev A.Q., Babanlı T.X., Hüseynov E.A. Boks. Bakı: TS, 2006, 295 s.
4. Babanlı Y.M., Hüseynov E.A. Boksda terminologiya. Bakı: Araz, 2014, 92 s.
5. Əliyev Q.Ş. Boksçuları məşq yüklərinin fizioloji əsasları. Bakı: Propolis, 2013, 119 s.
6. ADBTİA-da təhsil alan magistrantların elmi praktik konfranslarının materialları. Bakı: Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının mətbəəsi, 2015, s. 117-123
7. Məmmədov A.M., Sudakov K.V. Normal fiziologiyası I cild. Bakı: Azərbaycan Tibb Universiteti mətbəəsi, 2011, 406 s.
8. Məmmədov A.M., Sudakov K.V. Normal fiziologiyası II cild. Bakı: Azərbaycan Tibb Universiteti mətbəəsi, 2011, 480 s.
9. Abiyev A., Babanlı T., Mehdiyev Q., Azərbaycan boksunu 80 ildə. Bakı: Turan evi, 2004, 208 s.
10. Acalov E.F. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixi. Bakı: Müəlim, 1985, 196 s.
11. Babanlı T.X., Azərbaycan boksçuları beynəlxalq rinqdə. Bakı: Bakı, 1998, 105 s.
12. Babanlı T.X. Boks yarışlarının təşkili, keçirilməsi və yarış qaydaları. Bakı: OL MMC, 1997, 159 s.
13. Babanlı T.X. Boksçularda psixoloji - emosional halın təzahürü və nizamlanma xüsusiyyətləri, Bakı: Bakı, 1998

14. Babanlı T.X., Cəbrayilov Q.N. Boks olimpiya oyunlarında. Bakı: Bakı, 2002, 129 s.
15. Babanlı T.X., Hüseynov E.A., Abdullayev N.S., Aydınov K.Ç. Respublika yığma komanda üzvlərinin birinci dünya çempionatına hazırlığı və çıxışlarının təhlili / Bədən tərbiyəsi və idmanın aktual problemlərinə həsr olunmuş prof-müə. heyətinin elmi-praktik konfransının materialları, Bakı: 2002
16. Baxşaliev R.M., Pedaqoji institutlarda boksun öyrədilmə metodikası. Bakı: Bakı, 1984, 208 s.
17. Hüseynov E.A. Psixoloji korreksiya işi. Bakı: Bakı, 2003
18. Hüseynov E.A. Şəxsiyyətin psixologiyası / Gənc tədqiqatçıların əsərləri - jurnal, Nel, Bakı: Bakı, 1998
19. Hüseynov E.A. Boksçuların psixoloji hazırlığında məqsəd qoymanın rolu // Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri - jurnal, 2000, № 3
20. Hüseynov E.A., Qələbənin psixologiyası / AzDPU-nun professor müəllim heyətinin 61 - ci elmi konfransının materialları, II buraxılış, Bakı, 2001
21. Hüseynov E.A., Abdullayev N.S. Gənc boksçuların psixoloji hazırlığı / Bədən tərbiyəsi və idmanın aktual problemlərinə həsr olunmuş prof-müə. Heyətinin elmi-praktik konfransının materialları, Bakı, 2002
22. Hüseynov E.A., Abdullayev N.S. Gənc boksçuların fəaliyyətində rastlaşdıqları çətinliklərin pedaqoji-psixoloji təhlili / Bədən tərbiyəsi və idmanın aktual problemlərinə həsr olunmuş prof-müə. heyətinin elmi-praktik konfransının materialları, Bakı, 2003
23. Hüseynov E.A. İdmançıların yarışqabağı psixoloji hazırlığı // Pedaqoji Universitetin xəbərləri - jurnal, 2002, № 2
24. Hüseynov E.A. Müasir dövrdə gənclərin milli vətənpərvərlik ruhunda tərbiyəsi Azərbaycan gənclərinin mənəvi tərbiyəsinin aktual problemlərinə həsr olunmuş elmi-praktik konfransda məruzələrin tezisləri. Bakı: 2003
25. Hüseynov E.A. Yarışan idmançının psixologiyası // «Sensey» - elmi-kütləvi idman jurnalı, 2003, № 3

26. Qasimov H.I. Nokaut. Bakı: Bakı, 2003, 150 s.
27. Quliyev O.Ə., Boksda yaxın məsafəli döyüşün texnikası. Bakı: Bokis, 1993, 201 s.
28. İsmayılov T.M., Məmmədova Ç.M. İdman psixoloqiyası. Bakı: Maarif, 2002, 274 s.
29. Гусейнов Э.А., Айдынов К.Ч., Марданов Н.А. Сравнительный анализ подготовки и выступлений Азербайджанских боксеров в 50-70 годах и в наши дни / Материалы научно-практической конференции посвященной «Актуальным проблемам физической культуры и спорпроф.- учительского состава АГАФКС, Баку, 2003
30. Krumholz A., Wiebe S., Gronseth G., Shinnar S. Practice parameter: Evaluating an apparent unprovoked first time seizure in adults (an evidence-based review). Report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology and the American Epilepsy Society. Neurology, 2007, № 69, p. 1996-2007
31. Wirrell E. Prognostic significance of interictal epileptiform discharges in newly diagnosed seizure disorders. J Clin Neurophysiol 2010, № 27, p. 239-248
32. American Clinical Neurophysiology Society. Guideline 1: Minimum technical requirements for performing clinical electroencephalography. J Clin Neurophysiol 2006; № 23, p. 86– 91
33. Flink R., Pedersen B., Guekht A., Malmgren K., Guidelines for the use of EEG methodology in the diagnosis of epilepsy. International League Against Epilepsy: Commission report. Commission on European Affairs: Subcommission on European Guidelines. Acta Neurol Scand, 2002, № 106, p. 1-7
34. Baldin E., Hauser W.A., Buchhalter J., Hesdorffer D., Yield of epileptiform electroencephalogram abnormalities in incident unprovoked seizures: A population-based study. Epilepsia, 2014, № 55, p. 1389-1398
35. Nuwer M. Improving the diagnostic yield of EEG tests. Clin Neurophysiol, 2012, № 123, 1692 p.

36. Faulkner H., Arima H., Mohamed A. The utility of prolonged outpatient ambulatory EEG. *Seizure*, 2012, № 21, p. 491-495
37. Narayanan J., Labar D., Schaul N. Latency to the first spike in the EEG of epilepsy patients. *Seizure*, 2008, № 17, p. 34– 41
38. Lee C.H., Lim S.N., Lien F., Wu T. Duration of electroencephalographic recordings in patients with epilepsy. *Seizure*, 2013, № 22, p. 438– 442
39. Biasucci A., Franceschiello B., Murray M.M. Electroencephalography. *Curr Biol*. № 29 (3),
40. Ramakrishnan S., Rayi A. StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL): 2021. EEG Localization Related Epilepsies
41. Herman S.T., Abend N.S., Bleck T.P., Chapman K.E., Critical Care Continuous EEG Task Force of the American Clinical Neurophysiology Society. Consensus statement on continuous EEG in critically ill adults and children, part I: indications. *J Clin Neurophysiol*, 2015, № 32 (2), p. 87-95
42. Malhotra K., Rayi A. Gyriiform Infarction in Cerebral Air Embolism: Imaging Mimicker of Status Epilepticus. *Ann Indian Acad Neurol*. 2017, № 20 (3), p. 313-315
43. Singh J., Thakur G., Alexander J., Rayi A. Predictors of Nonconvulsive Seizure and Their Effect on Short-term Outcome. *J Clin Neurophysiol*. 2021, № 38 (3), p. 221-225
44. Kompanje E.J., Epker J.L., de Groot Y., Wijdicks E.F., [Determination of brain death in organ donation: is EEG required?]. *Ned Tijdschr Geneesk*. 2013, № 157 (42)
45. Kane N., Grocott L., Kandler R., Lawrence S., Pang C. Hyperventilation during electroencephalography: safety and efficacy. *Seizure*. 2014, № 23 (2), p. 129-34
46. Lopez-Gordo M.A., Sanchez-Morillo D., Pelayo Valle F. Dry EEG electrodes. *Sensors (Basel)*. 2014, № 14 (7), p. 12847-70
47. Herman S.T., Abend N.S., Bleck T.P., Chapman K.E., Critical Care Continuous EEG Task Force of the American Clinical Neurophysiology Society. Consensus statement

on continuous EEG in critically ill adults and children, part II: personnel, technical specifications, and clinical practice. *J Clin Neurophysiol*. 2015, № 32 (2), p. 96-108

48. Sinha S.R., Sullivan L., Sabau D., San-Juan D. American Clinical Neurophysiology Society Guideline 1: Minimum Technical Requirements for Performing Clinical Electroencephalography. *J Clin Neurophysiol*. 2016, № 33 (4) p. 303-7

49. Acharya J.N., Hani A.J., Thirumala P., Tsuchida T.N. American Clinical Neurophysiology Society Guideline 3: A Proposal for Standard Montages to Be Used in Clinical EEG. *Neurodiagn J*. 2016, № 56 (4), p. 253-260

50. Tatum W.O., Olga S., Ochoa J.G., Munger Clary H., American Clinical Neurophysiology Society Guideline 7: Guidelines for EEG Reporting. *J Clin Neurophysiol*, 2016, № 33 (4), p. 328-32

51. Kane N., Acharya J., Benickzy S., Caboclo L., Finnigan S. A revised glossary of terms most commonly used by clinical electroencephalographers and updated proposal for the report format of the EEG findings. Revision 2017. *Clin Neurophysiol Pract*, 2017, № 2, p. 170-185