

информации, курсовая работа, Красноярск, 2012.

5. Spreber, H.G. Mnemotechniken im Fremdsprachenerwerb: mit Schwerpunkt «Deutsch als Fremdsprache» [Text] / Horst G. Spreber. -- München: Iudikum-Verl. 1989. -343 S.

ПРИМЕНЕНИЕ МНЕМОТЕХНИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ПРЕПОДАВАНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

З. Ш. Рустамова
Азербайджанская Государственная
Академия

Физической Культуры и Спорта

Аннотация: В статье рассматривается вопрос об использовании мнемотехники в обучении немецкого языка. Обосновывается целесообразность использования данной техники с целью повышения эффективности учебного процесса. Приводятся примеры использования различных приемов запоминания в обучении лексики и грамматики немецкого языка.

Ключевые слова: мнемотехника, мнемоника, немецкий язык, память, эффективность, приемы запоминания, учебный процесс, словарь, грамматика.

APPLICATION OF MNEMONIC TECHNIQUES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES

Z. Sh. Rustamova
Azerbaijan State Academy of Physical
Education and Sport
Head teacher at the Department of Social
Sciences

Annotation: The article states the use of mnemonics in teaching German. It justifies the expediency of using this technique in order to increase the efficiency of the educational process. Examples of the use of various memorization techniques in teaching German vocabulary and grammar are given in this article.

Key words: mnemotechnics, mnemonics,

German, memory, efficiency, mnemonic techniques, educational process, vocabulary, grammar.

İDMANDA YAŞANAN STRESS VƏ DEPRESSİYANIN FƏSADLARI

A.T.Əliyeva
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman
Akademiyası
Baş müəllim
psixoloq1503@mail.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2020

Dərc olunub: 5 mart 2020

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Annotasiya: Güclü ruh arxasında güclü bədən, parlaq zəka dayanmalıdır. Əhval dəyişikliyi hər bir insan üçün adi bir haldır, depressiya isə tibbi yardım tələb edən təhlükəli bir ruhi xəstəlikdir. Bir çox hallarda bunun baş verməsi üçün heç bir aydın səbəb mövcud olmur, lakin bu hal baş veribsə, insana elə gəlir ki, bu vəziyyətdən çıxış yolu yoxdur.

Açar sözlər: idman, pozuntu, rəqabət, mütəxəssis, yaş böhranı.

İdman psixologiyası psixologiyanın idman, idman performans, məşq və fiziki fəaliyyətə necə təsir etdiyini öyrənməkdir. Bəzi idman psixoloqları işini yaxşılaşdırmaq və motivasiyanı artırmaq üçün peşəkar idmançılar və məşqçilərlə işləyirlər.

Professional idman psixoloqları tez-tez idmançıların diqqət və motivasiya ilə problemlərini aradan qaldırmaq üçün sıx təzyiqlə mübarizə aparır. Onlar həmçinin performansları yaxşılaşdırmaq və zədələri bərpa etmək üçün idmançılarla işləyirlər. Amma idman psixoloqları yalnız elit və peşəkar idmançılarla işləmir. Onlar həmçinin müntəzəm insanların idmandan zövq almaq və məşq proqramına sadıq qalması üçün öyrənmələrinə kömək edir.

Emosional varlıq olan insan özünün fəaliyyəti dövründə təbii olaraq müxtəlif emosional həyəcanlanma hallarını yaşayır. Bu hallara depressiya, stress, frustrasiya aiddir. Bu



halların hər biri özünün həm psixoloji durumu, həm də fizioloji reaksiya ilə fərqlənirlər. [1]

Depressiya nədir? Depressiya ən geniş yayılmış əsəb pozuntusudur. Əldə olan məlumatlara görə hər beş nəfərdən biri ömründə heç olmasa bir dəfə depressiya ilə xəstələnir. Adi emosional dəyişikliklərdən fərqli olaraq depressiyada əhvali-ruhiyyənin enməsi və digər emosional pozuntular davamlı olur və bir sıra hallarda səbəbsiz meydana çıxır. Depressiya diaqnozu XBT-10 (Xəstəliklərin Beynəlxalq Təsnifatı - 10-cu buraxılış) diaqnostik kriterilərinə əsasən müəyyənləşdirilir.

Problem ondadır ki, depressiyadan əziyyət çəkənlərin əksəriyyəti onlarda nə baş verdiyini başa düşmürlər. Buna görə çoxu mütəxəssislərə müraciət etmir. Bu səbəbdən də dünya üzrə 50%-dən çox əhaliyə sadəcə bu diaqnoz qoyulmayıb. Mütəxəssisə müraciət etməyənlər özləri depressiya ilə mübarizə aparmağa çalışır. Bir çox hallarda bu, onlarda alınmadığı üçün intihara əl atırlar.

Depressiyanın isə sadə tibbi izahı var. Bu adətən hormonal fonun pozulması ilə əlaqədar olur. Endokrinoloji sistemdə problem olur, bu beyinin biokimyəvi işini axsadır və nəticədə müalicəsi mütləq olan depressiya yaranır. [1;3]

Çox kobud və çox yayılmış bir səhv depressiyanı dalaq ilə qarışdırmaqdır. Əhval dəyişikliyi hər bir insan üçün adi haldır, depressiya isə tibbi yardım tələb edən təhlükəli bir ruhi xəstəlikdir. Çox vaxt bunun baş verməsi üçün heç bir aydın səbəb yoxdur, amma əgər varsa, bir insanın ona elə gəldiyi vəziyyətdən çıxış yolu yoxdur...

Dünya idman tarixində ən böyük idmançı nümunəsi: Amerikalı üzgüçü Maykl Felps məhz bu seriyadan idi. Felpsın həyata baxışı – şöhrət, zənginlik, cəmiyyətdə ölçülməz hörmət, cəlbədicə görünüş, çox gözəl yaşamaq və zövq almaq idi.

Ancaq ...

"İki-üç həftə əvvəl mən dəhşətli bir depressiya hücumuna məruz qaldım" deyən böyük çempion bir gün etiraf etdi. - Bu, ömrüm boyu davam edəcək bir şeydir, amma mən özümdən daha çox xəbərdar oluram və niyə belə yaşadığımı başa düşürəm. Bu çox qaranlıq bir yoldur, ancaq həyatda həmişə parlaq tərəflər tapa biləcəyinizə əmin olmaq lazımdır. Əvvəlcə çətin olsa da, indi özümü olduqca rahat hiss edirəm. Yaşamaq istəmərdim. Fərq etmək istərdim, imkanım olsa

canımı qurtarmaq istərdim. Bu, qızıl medal qazanmaqdan daha vacibdir ...

Psixoloqların fikrincə, idmançılarda depressiyanın əsas səbəbi sözdə "zehni tükənmə" dir. Elmi araşdırmalara görə, təxminən hər üçüncü idmançı həyatı boyu depressiya ilə qarşılaşır.

Peşəkar idmançıların orta insanlarda olduğu kimi deyil, psixi xəstəlik üçün öz risk faktorları var. Berlindəki Charite Universiteti Xəstəxanasında idmançılar üçün praktik məsləhətçi olan Alman psixiatri Andreas Strehle deyir. - Uğur qazanmaq üçün daimi ehtiyac yalnız amillərdən biridir. İdmançılarda depressiyaya səbəb olan dəqiq hansı mexanizmlərin olması sualı açıq qalır.

"Ən uğurlu idmançıların məşqlərdən və yarışlardan sonra ətraflarında olan insanlarla əlaqə qurmağa demək olar ki, vaxtları qalmır. Bundan əlavə, əsasən onların ətrafı rəqiblərdən ibarətdir" Kölndəki Ali İdman Məktəbindən psixoloq Marion Mulprizio . - Təlim və qidalanma planları, cədvəldəki həyat idmançıya öz qərarları və hobbisi üçün az yer verir. Hətta uzunmüddətli perspektivdə bir çox böyük idmançı üçün səriştəyə ehtiyac da ödənilmir. Və karyera sona çatdıqda, bir çoxu heç nəyə qalır.

- İdman psixologiyası düşüncə proseslərində müəyyən bir iz buraxır, deyir rus psixoloqu Anette Orlova. Xüsusilə yüksək nailiyyətlər idmanında, "qara və ağ" və ya ikili düşünmə kimi bir mexanizm işləyir: ya hər şey ya da heç nə. Tələb və mükəmməllik tədricən onların düşüncə tərzinə çevrilir. Hər zaman özlərinə həqiqi olmayan vəzifələr qoymalı və müəyyən həddə qədər işləməlidirlər.

Bir anda bir adam rejimini dəyişdirməyə məcbur olarsa, bu, əsl fəlakətə səbəb ola bilər. Çaxnaşma hücumları inkişaf edə bilər ki, bu da beyinin həddən artıq işləmə rejimində işləməkdən yorulduğunu və "dondurulmağa" başladığını göstərir. Həddən artıq yüklənmiş beyin dondurulması üçün seçimlərdən biri, ən fiziki cəhətdən güclü və sərt bir insanda baş verə biləcək çaxnaşma hücumudur. İş qabiliyyətini itirəcək, yaxın ölümün fiziki siqnalları görünə bilər. Bu adamla nəyin səhv olduğunu dəqiq bilmirik, amma ən yüksək nailiyyətlər və daimi yüklərlə psixologiya baxımından depressiya başa düşüləndir ...

Dünya çempionu (1986), iki qat Avropa



çempionu (1986, 1987), 1988-ci il Olimpiya çempionu Kalqari Eugene Belosheykin Vladislav Tretyakin varisi hesab olunurdu. Ancaq gənc yaşda müvəffəqiyyət əldə edərək, 20 yaşından əvvəl də alkoqoldan sui-istifadə etməyə başladı və karyerası enməyə başladı.

18 noyabr 1999-cu ildə, son klubu sərbəst İzhorets olan 33 yaşlı keçmiş xokkey oyunçusu depressiyanın bir başqa epizodu zamanı Sankt-Peterburqdakı bir yataqxanada özünü asdı.

Michael Jungberg (İsveç, güləş) İkiqat dünya çempionu (1993, 1995), iki qat Avropa çempionu (1995, 1999), yunan-Roma güləşi üzrə Olimpiya çempionu (2000) Mikael Jungberg təkcə görkəmli idmançı deyil, həm də sənətkar, yazıçı və populyar müəllim idi.

2002-ci ildə karyerasını başa vuran idmançı, anasının ölümü və həyat yoldaşından boşanması səbəbiylə bir şok yaşadı, bunun nəticəsində depressiyaya müalicə edilməli oldu. 17 noyabr 2004-cü ildə 34 yaşındakı Jungberg Göteburq yaxınlığındakı psixiatrik xəstəxananın tualetində özünü asdı.

Robert Encke (Almaniya, futbol) 2009-cu il payızın sonlarında Almaniya millisinin keçmiş qapıçısı Robert Enke intihar etdi (32 yaş). Onun profilinə Borussia (Mönchengladbach, Almaniya), Benfika (Portuqaliya), Barselona (İspaniya), Fənərbaxça (Türkiyə) kimi məşhur klublar, Alman komandasının qazandığı 2008 Avropa çempionatında iştirak daxildir. Enke ilk dəfə 2003-cü ildə Barselonada dayaq qazana bilməyərək psixoloji yardıma müraciət etdi. O vaxtdan bəri qapıçı mütəmadi olaraq psixiatr tərəfindən müşahidə olunur. 2006-cı ildə Enke'nin ailəsi dəhşətli bir kədərə düşərək oldu: iki yaşlı qızı öldü (anadangəlmə ürək xəstəliyi) və Robert, yüksək səviyyədə oynamağa davam etsə də, əslində bu itkisindən qurtula bilmədi. 2008/09 mövsümündə Hannoverdə oynayan Enke Bundesliqanın ən yaxşı qapıçısı olaraq tanınıb. 10 Noyabr 2009-cu ildə evdə intihar qeydini buraxaraq, özünü Hamburg-Bremen ekspress qatarının təkərləri altına atdı.

29 Avqust 2012-ci ildə Rusiya qadın voleybol komandasının keçmiş baş məşqçisi Sergey Ovchinnikov Xorvatiyanın Porec şəhərindəki Diamond otelindəki bir otaqda asılmış vəziyyətdə tapıldı. Polisin bildirdiyinə görə Ovchinnikov intihar edib. Məşqçinin içindəki depressiyanın səbəblərindən biri, Rusiya qadın

komandasının Braziliya millisinin ¼ finalında məğlub olduğu London Olimpiadasında (2012) uğursuzluq ola bilər.[1]

Dörd qat Avropa çempionu (2007, 2009, 2011, 2012), cüdo üzrə dünya çempionatının üç qat qalibi, cüdo və sambo üzrə beynəlxalq idman ustası, atletika üzrə idman ustası Elena İvaschenko 28 yaşında vəfat etdi. Uğursuz 2012 Olimpiya Oyunlarından bir il sonra (Kuba Oyunlarının gələcək çempionu İdalıs Ortizdən ¼ finaldakı məğlubiyyət), şəxsi həyatındakı çətinliklərdən qaynaqlanan depressiya ilə mübarizə apardı. 15 iyun 2013-cü il tarixdə Elena 15-ci mərtəbədə yerləşən Tyumen mənzilinin pəncərəsindən özünü atdı. Onun ölümündə heç kimin günahı olmadığı yazılan intihar notası tapıldı.

Beləliklə, həyatda hər şey elə qurulmuşdur ki, çox miqdarda çox faydalı şeylər də zəhərə çevrilir. İdman, təəssüf ki, istisna deyil.

Son bir araşdırma, idmançıların 25% -ində depressiya əlamətləri olduğunu göstərdi. Bir neçə il ərzində elm adamları 465 idmançının həyatı ilə bağlı məlumatlar toplayıblar. Qadınlarda depressiya əlamətləri kişilərə nisbətən iki dəfə çox aşkar edilmişdir.

Atlet idmançıları ən çox əziyyət çəkдилər: 38% -də klinik depressiya simptomları var. Qeyd etmək lazımdır ki, təcrübənin iştirakçıları tələbələr idi, buna görə idmanla yanaşı, testlər, imtahanlar və digərləri də onların əhval-ruhiyyələrinə təsir göstərmişdir. Əvvəllər Nyu-Yorkdakı Kolumbiya Universitetində aparılan tədqiqat həddən artıq məşqlərin tükənməsinə səbəb ola biləcəyini göstərdi.

Tədqiqatlardan birinin müəllifi Carol Ewing Garber (Carol Ewing Garber), həftədə 2,5-7,5 saatlıq məşğələlərin həm fiziki, həm də emosional vəziyyətinə müsbət təsir göstərdiyini qeyd etdi. Dərslərin daha çox olması nəticədə rifahın pisləşməsinə səbəb olur.

Ən maraqlısı odur ki, idmanın əhval-ruhiyyəsinə müsbət təsirini bilən bir çoxları özünü şənləndirmək və insanlardan təcrid etmək üçün idman salonuna və ya qaçısa gedirlər, əksinə, depressiyadan xilas olmaq məcburiyyətində qalırlar.

İnsanlar uzun müddət tək olduqlarını və müəyyən anlarda belə ehtiyac duyulan sosial qarşılıqlı əlaqədən və dəstəkdən məhrum

olduqlarını dərk etməzlər. Problem əslində göründüyündən daha dərinidir. İstirahət vaxtı tam bir sağalma üçün kifayət deyilsə, həddindən artıq aşınma baş verir və nəticədə fiziki yorğunluq yaranır, bədən köhnəlir. Bütün bunlar fizioloji dəyişikliklərə və depressiyaya səbəb ola bilər.

Depressiyanın əsas simptomlarına aiddir:

- əhvali-ruhiyyənin enməsi (bütün gün ərzində və ya günün çox hissəsi ərzində);
- marağın və zövq (həzz) alma hissəsinin itirilməsi;
- fəallığın azalması və tez yorulma;

Depressiyanın əlavə simptomlarına aiddir:

- diqqəti cəmləşdirmək qabiliyyətinin enməsi;
- özünü qiymətləndirmənin və özünə inamın enməsi;
- qeyri-adekvat günahkarlıq və özünü kiçiltmə fikirləri;
- gələcəyə bədbin və ümitsiz baxışlar;
- özünə xəsarətə və ya suisidə yönəlmiş fikirlər və ya hərəkətlər;
- yuxunun pozulması;
- iştahanın azalması.

Depressiyanın iki əsas müalicə üsulu var: dərman müalicəsi və psixoterapiya.

Depressiyanın müalicəsində istifadə olunan psixoterapiya metodlarına koqnitiv-bihevioral psixoterapiya, interpersonal (şəxslərarası) psixoterapiya və psixodinamik psixoterapiya aiddir. [3;4]

Stress və narahatlıq rolunun öyrənilməsi uzun bir tarixə malikdir və ümumi psixologiyanın müəyyən bir töhfə verdiyi az problemlərdən biridir. Ən az və ya yüksək səviyyədə narahatlığın zəif performansla əlaqəli olduğunu göstərən ənənəvi "U-əyri" mütəxəssislərə yaxşı məlumdur.

Bununla birlikdə ümumi psixologiyada inkişaf etdirilən yeni anlayış və metodların birbaşa idmanda tətbiq olunduğu ümumi və idman psixologiyası arasındakı əlaqə yalnız son on ildə yaranmışdır. Başqalarından bir qədər fərqlənən yanaşmamız idman psixologiyasında sözdə davranış meylinə aiddir.

Bu yanaşma ilə əsas tələb hədəflərin real vəziyyət və davranış baxımından formalaşmasıdır. Yəni idmançı üçün "yarışda ən yaxşı olmaq" üçün yalnız bir istək kifayət deyil və ya məşqçi üçün, məsələn, psixoloqdan

"komandanı necə motivasiya etmək" barədə soruşmaq kifayətdir. İdmançıya performansın yaxşılaşdırılmasına yönəlmiş hərəkətləri və bu cür hərəkətlərə nail olmağa mane olan halları müəyyən etmək üçün kömək edilməlidir; eyni şəkildə, məşqçi komanda üzvlərinin hansı növ məlumatları "yüksək səviyyədə həvəsləndirmə" və ya "zehni yüksəliş" in əks etdirdiyini düşündüyünü və bu davranışı təmin edən şərtləri müəyyənləşdirməsinə kömək etməlidir. [2;5]

Bizim yanaşmamızın ikinci xüsusiyyəti bu cür davranış yönümünün, yəni təlim proseslərinin nəzəriyyəsi və təcrübəsinin mahiyyətini əks etdirir. Ənənəvi olaraq, öyrənmə nəzəriyyəsi ən çox klinik psixologiya çərçivəsində nəzərdən keçirilən bir bacarığın formalaşması ilə əlaqələndirilir. Bunun əksinə olaraq, idman psixologiyasındakı davranış yönümlü təlim və rəqabət fəaliyyəti şəraitində bacarıqların formalaşmasına və maksimuma çatdırılmasına xüsusi əhəmiyyət verilir və tədqiqatın klinik hissəsi idmançının fəaliyyətindəki emosional və fərdi amillərin aydınlaşdırılmasına yönəldilmişdir. Başqa sözlə, davranış istiqaməti baxımından bir idman psixoloqunun töhfəsi müalicədə deyil, məşqdə daha çox ifadə edilir. İdmançı patoloji anormallıqları olan bir şəxs kimi deyil, işləyən şəxs kimi qəbul edilir. Bu da öz növbəsində yenidən qiymətləndirməyə və tərs münasibətə səbəb oldu. Dəyişən indi narahatlıq səviyyəsi, aktivləşdirmə səviyyəsi qədər nəzərə alınmır, yəni həddindən artıq aşağı və ya yüksək dərəcədə aktivləşmə fəaliyyətin pisləşməsi ilə əlaqələndirilir, optimal səviyyə isə fəaliyyətin yaxşılaşması ilə əlaqələndirilir. Həddindən artıq yüksək bir narahatlıq zərərli, aşağı bir narahatlıq səviyyəsinə və optimal aktivləşməyə çalışmaq lazımdır.

İdmandakı davranışçı yanaşmanın digər bir xüsusiyyəti, özünü idarəetmə və özünü tənzimləməyə vurğudur. Ən yaxşı təlim həm daxili, həm də xarici amillər üzərində özünə nəzarəti həyata keçirməyə imkan verən təlim olaraq tanınır. Başqa sözlə, bir idmançı yalnız yarışlarda stresli şərtlərin öhdəsindən gəlməyə kömək edən başqa bir insana (bu vəziyyətdə psixoloqa) daha çox güvənməlidir.

Bir davranış yanaşmasının bir hissəsi olaraq stress və narahatlıq əslində fərqli terminlərdir. "Stress" termini, bir insanın narahatlıq və ya gərginlik hissi keçirdiyini şərtləndirən amilləri göstərir. Sadə fərq, stresin xarici amildir, narahatlıq isə bir insanın bu amillərə daxili reaksiyasındadır.[5]

Davranış nöqtəyi-nəzərindən stres reaksiyaları üç sistemdə - avtonom, davranış və idrakda baş verən sayıla bilər. Yəni stress, ilk növbədə, ürək dərəcəsi, qan təzyiqi, tənəffüs kimi avtonom funksiyalardakı dəyişiklikdə özünü göstərə bilər; ikincisi, davranış dəyişikliyinə: titrəmə, incə motor koordinasiyanın pozulması, amplituda azalma və ya hərəkətlərin dayandırılması; üçüncüsü, mənfi düşüncələrin müxtəlif növləri ilə ifadə olunan idrak sferasında bir dəyişiklikdə, məsələn: "Mən kifayət qədər hazır deyiləm, səhv öyrədilmişəm", "Sözümdə bir şey səhvdir", "Hakim qərəzlidir" və s. bu və ya digər sistemdə fərqli insanlar üstünlük təşkil edir.

Müasir davranış modifikasiyası anlayışları çərçivəsində şüurlu sahədə stresin idarə olunmasına münasibətlərin rolunu vurğulayan, özünə inam, öz-özünə nizamlama, stress amillərinin təhlili və uyğunlaşma reaksiyalarına səbəb olan şüurlu ifadələrin istifadəsi təklif olunur. İnanıram ki, stress və narahatlıq nəzəriyyəsinə stressi idarə etmək üçün praktik tədbirlərə uyğunlaşdırmaq lazımdır. Hər bir idmançının xüsusiyyətlərinə görə dəyişən fərdi proqramların tərtib edilməsi üçün əsas kimi bəzi ümumi stres idarəetmə proqramı mövcuddur.[1;4]

Bu qaydaların bəziləri aşağıdakı kimi təqdim edilə bilər:

1. "Fərdi stress profilinin" tərifli - stress amillərinin başlanğıcını göstərən stressə xüsusi reaksiyaların şəkli. Əminəm ki, bəzi idmançılar stressin vegetativ funksiyalardakı dəyişikliklərə, digərlərinin davranışdakı dəyişikliklərə, digərləri idrak sahəsindəki dəyişikliklərə təsirinin başlanğıcını görürlər. Üstəlik, idmançıların stresin eyni sahədə də başlamasını öyrənən müxtəlif əlamətlər var. Məsələn, vegetativ sahədə bir idmançının sürətli bir ürək döyüntüsü, digərində bir az titrəmə, üçüncüsü ayaqlarının və ya əllərinin soyuq olduğunu hiss edə bilər. Dəyişikliklər haqqında məlumatı şərh edə biləcək dərəcədə özünü tanıma qabiliyyəti erkən profilaktikada və buna görə stresli

vəziyyətlərin daha da idarə olunması üçün çox faydalı ola bilər.

2. İstirahət etmə bacarıqlarını öyrənmək faydalıdır, çünki istirahət stressi idarə etməyin digər yollarının təməlidir. İstirahət müəyyən dərəcədə motor koordinasiyasına təsir etdiyindən, idmanda tez bir zamanda yaranan istirahət vacibdir. müəyyən bir stimula təqdim edildikdə meydana gələn istirahət. Məsələn, bir skater rahatlamayı stimullaşdırmaq üçün rəngli bir stimula istifadə edir və bu stimula, idmançının proqramını icra etdiyi musiqiyə, lazımi rəng kodlarının adlarına daxil olaraq, mahnı sözləri ilə tanımaqla konki sürmə prosesinə birbaşa daxil edilir. Müxtəlif rahatlama üsulları var: transsendental meditasiyondan və yoga ilə hipnoza qədər.

3. Fəal stres idarəetmə üsulları üzrə təlim. İstirahət - stressli bir vəziyyətdən "təcrid" yolu ilə ayrılmaq (idmançı kimi şüurunun müəyyən bir nöqtədə stadiyadan və yarışın gedişatından ayırmaq kimi). Bununla birlikdə, bir idmançı şüurunun rəqabət vəziyyətinə "qaytardıqda" stressdən azad olmaq məsələsi yenidən ortaya çıxır. Və sonra digər üsullar təsirli olacaqdır. Həqiqətən, rahatlama müəyyən üstünlüklərə malikdir, buna baxmayaraq digər metodlar tətbiq olunmalıdır. Bunlardan biri stressə səbəb olan amilləri aradan qaldırmaqdır. Bu vəziyyətdə ilk növbədə hər bir idmançı üçün bu amilləri müəyyən etmək lazımdır.

4. Stress idarəçiliyinə proqramlaşdırılmış bir yanaşma müəyyən bir müsabiqəyə ümumi hazırlığın bir hissəsi olmalıdır. Bir idmançı istiləşir, özünü təqib etməyə hazırlayır, eyni zamanda stress idarəetmə ilə əlaqədar əvvəlcədən prosedur keçirməlidir. İdmançı və məşqçi anlamalıdır ki, stressə belə hazırlıq özünü daha yaxşı idarə etməyə aparır.

İdman stresinin müxtəlif təsnifatları mövcuddur. Onlardan birinə görə, bütün stress bölünə bilər qısa fəaliyyət göstərən bir qrup və qrup orqanizmə təsiri davamlı.[3;5]

Birinci qrupa aşağıdakı streslər daxildir:

- + qorxuya səbəb olmaq (əvvəlcədən bir zədənin alındığı bir məşqin icrası);
- + xoşagəlməz fizioloji hisslərə (ağrı,



yorğunluq, pis hava şəraiti) səbəb olur;

+ temp və sürət (rekord nəticə üçün səbəbsiz yüksək parametrlər);

+ yayındırmalar (düşmənin taktiki manevrləri, sağlamlıq qorxusu, ailə və məişət çətinlikləri);

+ uğursuzluqlar (uğursuz başlanğıc, hərəkət texnikasında səhv, "uğursuz rəqib").

İkinci qrupa (uzun müddət işləyən) aşağıdakılarla əlaqəli streslər daxildir:

+ risk və təhlükə ilə (dağlara dırmaşma, xizəklə tullanma, xokkey, motosikl);

+ uzunmüddətli məşqlə (fiziki və zehni yorğunluq fonunda uzun məşq);

+ gülüş (uzun yarışlar);

Rəqəbətli stresin üç forması var: başlanğıcdan əvvəl qızdırma, baş verən apatiya və həssaslıq.

İdman stressinin ilk forması sinir sisteminin həddindən artıq olması, lazımsız dərəcədə artan əzələ tonu və taktiki təfəkkürün aydınlığını qorumaqdakı çətinliklərlə ifadə olunur. Bu vəziyyətdə bədən otonomik tarazlığı simpatik sinir sisteminin tonunun üstünlük təşkil etməsinə doğru dəyişir.

İkinci forma, yarışın çoxdan gözlədiyi qeyd olunur və idman çarxlarında idmançının "tükənməsi" olaraq təyin olunur. Vagotoniya ilə müşayiət olunur - parasempatik sinir sisteminin tonunun üstünlük təşkil etməsi və azalmış motivasiya və ümumi zəiflik şəklində özünü göstərir.

Üçüncü forma ən optimal forma hesab olunur - ən yaxşı idman nəticələrini əldə etməyə imkan verən və əslində stressin bir variantı olan döyüş hazırlığı.

B. A. Vyatkin bu ruhi vəziyyəti belə xarakterizə edir:

+ fəaliyyətin yüksək motivasiyası;

+ başlanğıc gözləmək;

+ orta emosional stress;

+ ayıq özünə inam;

+ davranışı, düşüncə və hissləri şüurlu şəkildə tənzimləmək bacarığı;

+ qarşıdakı fəaliyyətlərə yaxşı konsentrasiya.

Bu idman psixoloqunun qiymətləndirməsinə görə, stresin fəaliyyətə mənfi təsiri yoxdur və vəziyyət həyəcanverici kimi qəbul olunur, lakin şəxsin rifahını təhdid etməyən Selye görə stresin ilkin mərhələsi ilə əlaqələndirilə bilər.

İdmandakı böhranların təsnifatı

Hər bir idmançı öz daimi aləmində məşq edir və yarışır, komanda ailəni əvəz edir; və təlimçilər, masajçılar, psixoloqlar, valideynlər. Bu öz atributları, mərasimləri, qaydaları ilə icad edilmiş bir dünya deyil. Uzun illər peşəkar idman növlərində bir idmançı, demək olar ki, "dünyəvi" əyləncələrdən təcrid olunmuş vəziyyətdə yaşayır. Nəticələr nə qədər yüksək olarsa, böhran dövrləri kəskin olur və onlardan çıxmaq bir o qədər çətinləşir. Psixoloq, maksimum nəticə əldə etmək üçün bir idmançının performansını hazırlamağın ayrılmaz hissəsidir. Bu gün əksər məşqçilər bir idman psixoloqunun köməyindən imtina edərək "bütövlük" sistemini rəhbər tuturlar. Əlbətdə ki, yaxşı məşqçi əla psixoloq olmalıdır, komanda və liderlə aktiv və daimi psixoloji iş aparır. Çox vaxt bir idmançı fiziki cəhətdən hazırdır, başlamazdan əvvəl məşqlərdə yaxşı nəticələr göstərir, son məşq, istiləşmə və başlanğıcdan əvvəl fasilələr olur, lakin psixoloji cəhətdən hazır olmur. Yəni idmanda müəyyən böhranların öhdəsindən gələ bilmir.

İdmançılar əsasən iki yaş kateqoriyasına ayrılırlar: Yeni yetmələr, böyük idmançılar.

Bu əsasda təlimçilər üçün əsas tövsiyələr qurulur və bu yaş kateqoriyalarına aid böhran meyarları formalaşır. [3;2]



№	Yaş dövrü	Böhranın növü
1.	4-9 yaş	Idmana başlamaq
2.	4-9 yaş	İlk rəqabət
3.	9-12 yaş	Fərdi xüsusiyyətlərdən xəbərdarlıq(daha bacarıqlı biri)
4.	9-12 yaş	Komandaya aslılıq
5.	13-15 yaş	Bədənin formalaşması, hormonal dəyişiklik
6.	13-15 yaş	Yüksək səviyyəli yarışlarda göstərilən ilk nəticə
7.	15-18 yaş	Gənclər komandasına daxil olmaq/olmamaq
8.	15-18 yaş	Komandanın dəyişməsi və ya idmanın başa çatması
9.	18-24 yaş	Gənclər komandasına daxil olmaq
10.	18-24 yaş	Idman, iş, ailə olmadan həyatı anlamaq
11.	24 yaş və yuxarı	Forma, nəsil dəyişikliyi qorumaq, daimi işləmək və bir ailənin yaradılması zəruriliyini dərk etmək
12.	Bütün dövr	Məşqçi ilə ünsiyyət

Ədəbiyyat

1. Китаева Е.М. Агрессивность в боксе и ее детерминированность гендерными и возрастными факторами // Экстремал. деятельность человека. – 2014. – № 1. – С. 19-22 ;
2. Алексеев В.Ю. Интегральная характеристика соревновательной надежности юных спортсменов / В.Ю. Алексеев, В.В. Маркелов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С.41 — 43 ;
3. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
4. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
5. Огородова Т.В. Психология спорта : учеб. пособие / Т.В. Огородова ; М-во образования и науки РФ, Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 118 с.

ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА И ДЕПРЕССИИ В СПОРТЕ

А.Т.Алиева
Азербайджанская Государственная
Академия Физической Культуры и Спорта
Старший преподаватель
psixoloq1503@mail.ru

Аннотация: За сильным духом должно стоять сильное тело и яркий ум. Смена настроения - это нормальное явление для каждого человека, а депрессия - это опасная психологическая болезнь, требующая медицинской помощи. В большинстве случаев, для его появления не выявляется конкретная причина, но если этот случай произошел, человеку кажется, что из этого положения нет выхода.

Ключевые слова: спортивный, нарушение, конкуренция, эксперт, возрастной кризис

THE CONSEQUENCES OF STRESS AND DEPRESSION IN SPORTS

A.T.Aliyeva
Azerbaijan State Academy of Physical
Education and Sport
Head teacher
psixoloq1503@mail.ru

Annotation: Behind a strong spirit should be a strong body and a bright mind. Mood changes are common for every person, however depression is a dangerous mental illness that requires medical attention. Often there is no distinct reason for this to happen, and a person has no way out of the situation in which he/she finds himself/herself.

Key words: sports, violation, competition, specialist, age crisis

Tələblər

Dərc olunan məqalə redaksiyaya çap və elektron formada təqdim olunmalıdır.

1. Məqalədə müəllif(lər)in adı, soyadı, işlədiyi müəssisə(lər) və həmin müəssisənin (müəssisələrin) ünvanı, müəllif(lər)in elektron poçt ünvanları göstərilməlidir.
2. Məqələlərin mətnləri Times New Roman-12 şrifti ilə (məsələn, Azərbaycan dilində latın əlifbası, rus dilində kiril əlifbası, ingilis dilində ingilis əlifbası ilə) 1 intervalla çap olunmalıdır.
3. Elmi məqalənin sonunda elm sahəsinin və məqalənin xarakterinə uyğun olaraq, müəllif(lər)in gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti, iqtisadi səmərəsivə s. aydın şəkildə verilməlidir.
4. Məqalənin mövzusu ilə bağlı elmi mənbələrə istinadlar olmalıdır. Məqalənin sonunda verilən ədəbiyyat siyahısı ya istinad olunan ədəbiyyatların mətnində rast gəlinəndə ardıcılıqla (məsələn, [1] və ya [1, s.55] kimi işarə olunmalı) ilə nömrələnməlidir.
5. Ədəbiyyat siyahısında verilən hər bir istinad haqqında məlumat tam və dəqiq olmalıdır. İstinad olunan mənbənin bibliografik təsviri onun növündən (monoqrafik, dərslik, elmi məqalə və s.) asılı olaraq verilməlidir. Elmi məqalələrdə, simpozium, konfrans və digər nüfuzlu elmi tədbirlərin materiallarına və ya tezislərinə istinad edərkən məqalənin məruzənin və ya tezisnin adı göstərilməlidir.
6. Məqalənin sonundakı ədəbiyyat siyahısında son 5-10 ilin elmi məqalələrinə, monoqrafiyalarına və digər etibarlı mənbələrinə üstünlük verilməlidir.
7. Dərc olunduğu dildən əlavə başqa iki dildə məqalənin xülasəsi verilməlidir. Məqalənin müxtəlif dillərdə olan xülasələri bir-birinin eyni olmalı və məqalənin məzmununa uyğun olmalıdır. Məqalədə müəllifin və ya müəlliflərin gəldiyi elmi nəticə, işin elmi yeniliyi, tətbiqi əhəmiyyəti və s. xülasədə yığcam şəkildə öz əksini tapmalıdır. Xülasələr elmi və qrammatik baxımdan ciddi redaktə olunmalıdır. Hər bir xülasədə məqalənin adı, müəllifin və ya müəlliflərin tam adı göstərilməlidir.
8. Açar sözlər üç dildə (məqalənin və xülasələrin yazıldığı dillərdə) verilməlidir.
9. Məqalədə başqalarının sözlərindən və ya fikirlərindən istifadə edilirsə, buna müvafiq olaraq istinad edilməsi tələbolunur.
10. Jurnalda dərc edilən məqalələr plagiat baxımından ciddi yoxlamadan keçirilir və plagiat müəyyən edildikdə, həmin məqalələr rədd edilir.



**“Uptodate in Medicine” Tibb Elmləri
Nəşriyyatı tərəfindən nəşrə hazırlanmışdır.
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi
və İdman Akademiyasında çap olunmuşdur.
Çapa imzalanmış avqust, 2020
Sifariş №01, Kağız format
60x110
Nəşr şərti -11.0 Sayı
Az-1072, Bakı, Fətəli Xan Xoyski prospekti,
98**