

İDMANÇILARDA QƏLƏBƏYƏ MANE OLAN GƏRGİNLİK VƏ STRESSİN PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

A.Ə. Cəbrayilova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
arzu.cabrayilova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə gərginlik və stressin idmançının rəqabət fəaliyyətinə mənfi təsiri problemindən bəhs edilir. Nəzəri təhlil əsasında idmançının psixi gərginlikdən başlayaraq stress səviyyəsinədək düşdüyü vəziyyətin məzmunu aydınlaşdırılır. İdman fəaliyyətinin fiziki, sosial, psixoloji stress faktorları və onların təzahür xüsusiyyətləri təsvir edilir. Stress bir növ istənilən idman fəaliyyətinin ən güclü və ən vacib hərəkətverici qüvvəsidir.

Stress – orqanizmdə əsəb sistemlərinin normal vəziyyətdən kənara çıxmasıdır. Demək olar ki, stress və gərginlik elə idmanın bir hissəsidir. Sadəcə olaraq stress və narahatlığı dayandıрмаq yox, onları idarə etməyi bacarmaq lazımdır. Yəni hər bir idmançının özünəməzarəti, özünü dərk etmək bacarığının vacibliyi vurğulanmışdır. Məşğul olduğu idman növünün xüsusiyyətlərinə yiyələnməklə yanaşı yüksək psixoloji savad, düşüncə və bacarığa sahib olması vacib hesab olunur. Məşqçi və psixoloq dəstəyinin vəhdət təşkil etməsi tövsiyə edilir.

Açar sözlər: *idmançı, psixi gərginlik, stress, narahatlıq, həyəcan, məşqçi, psixoloji hazırlıq.*

Gərginlik insanın psixi proseslərinin aktivliyinin artması ilə xarakterizə olunan psixi vəziyyətdir. Psixi gərginlik zamanı demək olar ki, bütövlükdə bütün orqanizmin işi güclənir. Beyin qabığının tonusu artır. Psixi gərginlik zamanı orqanizmin vəziyyəti bir neçə mərhələdə ola bilər ki, birinci mərhələdə diqqətin həcmi və sabitliyi artır, bilik və bacarıqların yadda saxlanması, təfəkkürün məhsul-

darlığı yüksəlir. İkinci mərhələdə isə, uzun müddətli stress ilə müşayiət olunur.

Yüksək səviyyəyə malik uzunmüddətli gərginlik, idmançıya xüsusilə monoton məşq proseslərində mənfi təsir göstərə bilər. Yüksək nailiyyətlərə meyl edən idmanda məşqetmə prosesi elə qeyri-adi vəziyyətlərlə rastlaşır ki, idmançı gərgin psixi hallar keçirməli olur. Psixi gərginlik məsuliyyət baxımından müsbət hadisə hesab olunur, məhsuldarlıq təmin olunur. Uzunmüddətli olduqda isə sinir proseslərinin sarsılmasına səbəb olur [4,s.176].

Belə ki, diqqət qeyri-sabit, yayınıq, yaddaş zəifliyi, həyəcan, narahatlıq və s. özünü göstərir. Qeyd etmək olar ki, stress formasında məqsədyönlü fəaliyyətin təşkilinə təsir edir. Yəni, insanın məqsədə çata bilməsinə, tapşırığın öhdəsindən gələ bilməsinə təsir edir.

Stress (təzyiq, gərginlik deməkdir) – insanın gözlənilməz gərgin şəraitlə rastlaşarkən keçirdiyi emosional halətdir. Yəni qəflətən təhlükəli vəziyyətdə və ya mürəkkəb şəraitdə təcili surətdə müstəqil qərar qəbul etmək lazım olarkən insanda özünü biruzə verən halətdir [1, s.167].

Stress fizioloji, psixoloji (emosiya, informasiya), sosial olmaqla müxtəlif çeşiddə ola bilər. İdmanda sosial stress üstünlük təşkil edir. İstənilən turnir, istənilən oyun - öz gözləntiləriniz və başqalarının gözləntiləri. Biz həm təzyiq, həm də məsuliyyət hiss edirik.

Stress xarici təsirlərə cavab olaraq baş verən fizioloji və ya psixoloji reaksiyamız kimi də müəyyən edilə bilər. Kimsə özünəqapmış reaksiya verir, kimisi hədsiz həyəcanlanır, kimisi dayanır, amma bir-iki gündən sonra hisslərini biruzə verir. Stress güclü emosiyalar və təzyiq yaradan hər hansı bir vəziyyətdir. Bizi narahat edən və reaksiya verməyə məcbur edən hər şey bizdə stress yaradır. Məsələn, ye-

ni komandaya, yeni məşqçiyə keçmək. Biz yeni daxili qaydaları öyrənməliyik, uyğunlaşmalıyıq, qrupda müəyyən mövqə tutmalıyıq və s.

Bədəndəki bütün proseslər biri – biri ilə bağlıdır. Funksiyaların kordinasiyası sinir sisteminin ali bölmələri tərəfindən həyata keçirilir. Bədəndə hansı sistemin və ya prosesin üstünlük təşkil etməsindən asılı olmayaraq ona uyğunlaşma da optimal performans üçün zəruri olan əsas funksiyaların qarşılıqlı əlaqələndirilmiş fəaliyyətini təmin edən interaktiv şöbələr tərəfindən həyata keçirilir. İntegrativ şöbələr üçün gərginlik həddən artıq olduqda bu kordinasiyanın pozulması, tükənmənin ilk təzahürüdür [6,s.14].

“Stress” özü - özlüyündə mənfi mənə kəsb edir. Amma qeyd etmək lazımdır ki, adi gündəlik həyatda stress olmadan nə peşəkar, nə də həvəskar idman, nə özünə qalib gəlmək, nə də uğursuzluqlardan və zədələrdən uğurlu sağalmaq olmazdı. Stress bir növ istənilən idman fəaliyyətinin ən güclü və ən vacib hərəkətverici qüvvəsidir. Stress – orqanizmdə əsəb sistemlərinin normal vəziyyətdən kənara çıxmasıdır. Demək stress və narahatlıq elə idmanın bir hissəsidir deyə bilərik. Stress və narahatlığı dayandırmaq yox, onları idarə etmək lazımdır.

Stress nədir? - Demək olar ki, idmanla məşğul olan hər kəs bunu bu və ya digər dərəcədə yaşayıb və hər kəs bunu özünəməxsus şəkildə müəyyən edir. Bəziləri üçün atəş, bəziləri üçün gərginlik, bəziləri üçün qorxudur.

İdman stressi məruz qalma müddətinə görə dəyişir. İdmançının hər hansı düşdüyü vəziyyətdən danışırıqsa, idmançı üçün çətin ola bilər, çox yorğun ola bilər, amma dözümlü və iradəli olmaqla mübarizəni davam etdirir və yüksək səviyyəli hərəkətlər göstər. Bu kəskin stressdir. Adətən oyundan sonra nəbz, nəfəs bərpa olunur, əzələlər rahatlaşır, stress keçir.

Xroniki stress də vardır ki, bu da uzun müddət sevmədiyiniz bir şeyi etdiyimiz zaman tükənmə əlamətidir. Hansı ki, insan yaxşı nəticə əldə etmək üçün ümitsiz ola bilər, ətrafdakılardan bezə bilər, öz potensialına şübhə edə bilər. Bu, bir növ böhrandır. Xroniki stress sabitliyi pozur, immunitetə və digər müdafiə mexanizmlərinə pis təsir edir. Digər psixi vəziyyətlərdə olduğu kimi, stress də psixi proses olan - iradə ilə idarə oluna bilər.

İradə səyin daha qabarıq nəzərə çarpan cəhəti az və ya çox dərəcədə intensivliyə malik olan daxili gərginlikdən ibarətdir. Emosional gərginlikdən fərqli olaraq, insanın fəaliyyətində xoşagəlməz hallar baş verdikdə, iradi gərginlik şüurlu və fəal xarakterə malik olur. İradə gərginlik zamanı özünü hazırlamaq yolu ilə fəaliyyətin yüksək səmərəliliyi qorunur [5, s.90].

İdmançılarda narahatlığın koqnitiv əlaməti zəhərli düşüncələrdir. Qorxu və mənfi düşüncələrin olmasıdır. Öz - özündən şübhələnmək, komandadan, havadan - hər şeydən narazılıq. Bacarıqlarına inamsızlıq. Özünü pis hiss etmək, çox məşq etmədim, çox diqqətimi yayındırdım, evdə nəşə yaxşı deyil - çətin ki, yaxşı oynaya bilim kimi fikirlər. Koqnitiv narahatlıq hamıda müşahidə oluna bilər. Bu, çox vaxt stressə normal cavabdır.

Somatik narahatlıq daha narahatedici bir əlamətdir, onunla mübarizə aparmaq daha çətinidir. Onun başında hər şey aydın ola bilər, lakin eyni zamanda bədən qərribə reaksiya verə bilər. Belə narahatlığın əlamətləri taxikardiya (ürək dərəcəsinin artması), əzələ tonusunun artması, gözlərin sürüşməsi, tərləmənin artması, mədə-bağırsaq traktının pozulması və yuxusuzluqdur.

Bəs idmanda gərginlik və stresslə necə mübarizə aparmaq olar? İdman həyatında narahatlıq və stressə qalib gəlmək istəyiriksə, özümüzlə qarşı diqqətli və həssas olmalıyıq, başımıza gələnləri, hazırda hansı təsirləri keçirdiyimizi və bizə nəyin təzyiq etdiyini anlamaq lazımdır.

Niyə yarışlarda uduzandan sonra çaşqın baxışla deyirlər: “Əlimizdən gələni etdik”, amma rəqiblər daha şanslı idi, çünki bəxt onların tərəfində idi. Çox vaxt məğlubiyyətin səbəblərini deyən idmançılar “kifayət qədər həyəcan olmadığını” deyirlər. Bütün bunlar bəhanələrdir, əgər psixoloji hazırlıq lazımı səviyyədə deyildisə. Rəqiblərin psixoloji təzyiqi; minlərlə tamaşaçı, sizin "utancınızın" şahidi ola bilər. Yaşa və qalib gəl!- belə şərtlər çox çətinidir. Fiziki və texniki hazırlıqdan əlavə olimpiq sakitlik və özünə inam lazımdır [7,s.9].

Hər bir idmançı sinir sistemindəki həyəcan səviyyəsinin nə qədər yüksək olduğunu başa düşməli və həmin vəziyyətini ən yaxşı formada olduğu çıxış etdiyi anlarla müqayisə etməlidir. Yəni, hansı vəziyyətdə daha effektiv olub, ən yaxşı nəticə göstərdiyini düşünməlidir. Əgər ən yaxşı nəticələr mütləq istirahət vəziyyətində, özünə güvəndiyi zaman əldə edilmişdisə, o zaman gərgin qışqırıqlar, rituallar, hərəkətlərlə oyanma səviyyəsini yüksəltməyə dəyməz. Sizə soyuqqanlı və sakit qalmaq lazımdır.

Buna əks vəziyyətlər var: İdmançı nə qədər həyəcanlı olarsa, bir o qədər yaxşı çıxış edir. Təbii ki, o zaman sakitləşmək, meditasiya etmək, tənhalıq və dinclik içində qalmaq lazım deyil. Əksinə, mümkün qədər aktiv və ünsiyətçil olmaq lazımdır.

Qeyd edək ki, idmançılarda gərginlik və stressi tənzimləmək üçün istənilən məşqçinin idman psixologiyasına dair əsas bacarıqları və biliyi olmalıdır. Bu bilik müəyyən problemlərin qarşısının alınmasına kömək edir.

Məlum olür ki, səbəb idmançının psixikasında, yarışdan öncəki psixi durumundadır. Bu amilin müəyyən edilməsi psixologiya elminin - idman psixologiyasının bir bölməsinin yaranması üçün əsas oldu ki, bu bölmə məşqçilərə və idmançılara psixoloji problemlərin öhdəsindən gəlməyə kömək etməlidir. Düzgün həlli yolu əsasən idmançının, komandanın nəticəsini müəyyənləşdirir [9, s.3].

Amma məşqçi psixoloqu tam əvəz edə bilməz. Mütləq həll olunması çətin olan bir problem varsa, o zaman ixtisaslaşmış bir mütəxəssisə müraciət etmək vacibdir.

Gərginlik və stressi idarə etməyə kömək edən bir neçə vasitələr sadalamaq olar. Nəfəs məşqləri, meditasiya, əzələlərin rahatlaşması, rituallar və autogenik məşq və s. Ümümləşmiş formada ən effektiv üsulları qeyd edə bilərik ki, bunlar:

Fiziki üsul deyilir ki, gündə 8 saatlıq normal yuxu, sağlam qidalanma, gündəlik 20-30 dəqiqəlik fiziki aktivlik, təmiz havada gəzintilər, yoqa və s.

Mental üsul - Müsbət düşüncənin və optimizmin inkişafı, situasiyanın inkişafına gətirəcək yolları axtarmaq.

Emosional üsul - yaxınlarla ünsiyyət, sevimli musiqi, başqalara çətin vəziyyətdə yardım etmək və s.

Bir sözlə əslində stresin öhdəsindən təkbəşinə gəlmək o qədər də çətin iş deyil. Sadəcə, özünüzü səfərbər edib, müxtəlif yollarla stres müqavimətinizin səviyyəsini artırmalısınız.

İdmanın məqsədi - qalib gəlməkdir. Bunu idmançıya deməsən də, özü bilir. Lakin mütləq qalib gəlmək tapşırığının qıraqdan verilməsi onu çaşdırır. Bu tapşırığı idmançı öz-özünə verə bilər və bu halda o heç həyəcanlanmaz da, əksinə qətiyyətli olar. Lakin tapşırıq qıraqdan psixologiyaya müdaxilə formasında olanda böyük həyəcan yaradır. Buna səbəb idmançıda cavabdehliyin hədsiz artması və "birdən uduzaram" qorxu hissinin əmələ gəlməsidir. Ümumiyyətlə, usta idmançılar məşqçi ilə və yaxud məşqçisiz öz psixologiyalarını tənzimləməyi bacarmalıdırlar [3,s.63].

İdmançının öz psixologiyasını idarə etməyi bacarması ona potensial imkanlarından daha çox və səmərəli istifadə edib qarşıya qoyduğu tapşırığı həyata keçirməsinə imkan verir. Yəni özünə nəzarət, özünü dərk etmək vacib şərtidir. İdmançı özündə olan gərginlik və narahatlığın hansı formada olduğunu dərk etməlidir. Əlamətləri necədir bilməlidir. Çünki, bunlar daha sonra bir mütəxəssisə daha dərinə təhlil aparmağa kömək edə bilər.

İdmançılarda psixoloji gərginlikdən yaranan yüksək stress, emosional həyəcan kimi halların qarşısını almaq üçün hər bir məşqçidən, idmançıdan məşqlərdə məşğul olduğu idman növünün xüsusiyyətlərinə yiyələnməklə yanaşı yüksək psixoloji savad, düşüncə və bacarıq tələb olunur. Bir daha vurğulamaq vacibdir ki, hər bir idmançı qələbəyə gedən yolda psixoloji hazırlıq səviyyəsini bilməklə yanaşı inkişaf etdirməlidir. Bu işdə mütləqdir ki, məşqçi və psixoloq dəstəyi vəhdət təşkil etsin.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bayramov Ə.S., Əliadə Ə.** *Psixologiya*. Çinar- çap, 2002.
2. **Əliyev K.** *İdmançının qələbə psixologiyası*. Bakı, 2008.

3. İsmayılov T.M., Məmmədova S.M. *İdman psixologiyası*. Bakı, 2002, 274s.
4. İsmayılov T.M. *İdman və psixologiya*. Bakı, 2016, 184s.
5. Гиссен Л.Д. *Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах*. Издательство спорт, 2022.
6. Иванов А. *Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой Спорт, фитнес В помощь спортсмену* 2016.
7. Родионов А.В. *Спортивная психология. Учебник для академического бакалавриата* 2015.
8. Рогалева Л. *Спорт – это психология - Спорт, фитнес. Отсутствует* 2015.
9. Смолдовская И.О. *Эффективные родители в спорте. Психологический практикум для родителей*, Издательство спорт 2022, 214с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАПРЯЖЕНИЯ И СТРЕССА, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ПОБЕДЕ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Джабраилова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
arzu.cabrayilova@sport.edu.az

Аннотация. В статье рассматривается проблема негативного влияния напряжения и стресса на соревновательную деятельность спортсмена. На основе теоретического анализа разъясняется содержание ситуации, в которой спортсмен переходит от психического напряжения к уровню стресса. Описаны физические, социальные, психологические факторы стресса спортивной деятельности и особенности их проявления. Стресс – это самая сильная и важная движущая сила любого вида спорта.

Стресс - это нарушение нервной системы в организме. Можно сказать, что стресс и напряжение являются почти неотъемлемой частью спорта. Вы должны уметь

справляться со стрессом и тревогой, а не просто останавливать их. Другими словами, подчеркивается важность самоконтроля и самосознания каждого спортсмена. Помимо овладения особенностями того вида спорта, которым занимаешься, важно обладать высокой психологической грамотностью, мышлением и навыками. При этом поддержку тренера и психолога рекомендуется сочетать.

Ключевые слова: спортсмен, психическое напряжение, стресс, беспокойство волнение, тренер, психологическая подготовка.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TENSION AND STRESS THAT PREVENT ATHLETES FROM WINNING

A.A. Jabrayilova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
arzu.cabrayilova@sport.edu.az

Annotation. The article discusses the problem of the negative impact of tension and stress on the competitive performance of the athlete. Based on the theoretical analysis, the content of the situation in which the athlete fell from mental stress to the level of stress is clarified. Physical, social, psychological stress factors of sports activity and features of their manifestation are described. Stress is the strongest and most important driving force of any sport. Stress is an abnormality of the nervous system in the body. Stress and tension are almost part of the sport. You need to be able to

manage stress and anxiety, not just stop it. In other words, the importance of self-control and self-awareness of each athlete was emphasized. In addition to mastering the characteristics of the sport in which he is engaged, it is important to have high psychological literacy, thinking and skills. It is recommended that the support of the coach and psychologist be combined.

Keywords: *athlete, mental tension, stress, anxiety, excitement, trainer, psychological preparation.*