

İNSANLARIN İNKİŞAF DÖVRLƏRİNDƏ MÜALİCƏVİ MASAJIN VƏ İDMANIN PSİXİ VƏ FİZİKİ TƏSİRİ

A.T. Əliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
aytan.aliyeva2@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5167-0085

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdmanla məşğul olan hər bir şəxs həm özünün fiziki sağlamlığını təmin edir, həm də ki, cəmiyyətdə idmanın, bədən tərbiyəsinin insan üçün nə qədər lazımlı olduğunu sübut edir. Bunun əsasın da refleksoloji masaj, duyusal masaj və müalicəvi idman hər bir fərdin xüsusilə fiziki və psixi inkişafında mühüm rol oynayır.

Açar sözlər: *idman, duyusal masaj, müalicə, bədən, qaçış, ayaq, inkişaf.*

Müasir dünyada idman bir çox insanın həyatının ayrılmaz hissəsidir. Hər birimiz ən az bir dəfə məşq sessiyasına getmişik və ya məktəbdə bədən tərbiyəsi dərslərində iştirak etmişik.

Məncə, insan ilk növbədə öz xüsusiyyətlərinin təkmilləşməsinin deyil, şəxsiyyətin inkişafı və formalaşdırılmasının qayğısına qalmalıdır. İdmanla məşğul olmaq ahəngdar bir insanın yetişdirilməsinə xidmət edir və bunun hansı idman növü olmasının zərəri yoxdur. Kiçik yaşlardan refleksoloji masaj, müalicəvi idman və s. kimi idman növləri insanın fiziki və psixoloji inkişafına çox kömək edir.

Refleksologiya, insanı fiziki, emosional, ruhi və zehni olaraq proqnozlaşdırın və bütöv bir yanaşma ilə müalicə təklif edən tamamlayıcı bir tibb təcrübəsidir. Bədənin özünü sağaltmasına imkan verən təbii terapiya tətbiqidir. Refleksologiya, bədənin uyğun sahələrini stimullaşdırmaq üçün əllərə və ayaqlara təzyiq, dartma və hərəkətlərin tətbiqidir. Refleksologiya sadə ayaq masajı deyil və ayaq masajından fərqlidir. Xarici təsirlər nəticəsində qeyri-iradi əzələ yığılması kimi tanınan “Refleks”

sözü Refleksologiyaya bənzəsə də, onun iş üsulu tamamilə fərqlidir. Refleks sözündən yaranan Refleksologiya çox daha əhatəli və fərqli bir mənə daşıyır. Refleksologiya burada bədənin müəyyən hissələrində refleks nöqtələrinə edilən xüsusi tətbiqlər sayəsində beynin müvafiq bölgələrinin stimullaşdırılması ilə meydana gələn reaksiya nəticəsində bədəndə sinir, hormonal və enerjili yollarla meydana gələn təsirlər deməkdir. (əl, ayaq, qulaq). Bu təriflərdən də anlaşılacağı kimi; Refleksologiyanın əsas ideyası; bədənin səthindəki müəyyən nöqtələr daxili orqanlarda reflekslər yaradır [1,3].

Əllər və ayaqlar bədənin istirahət etməsi üçün gərginliyi aradan qaldırmağa kömək edən alətlərdir. Stressi aradan qaldırmaq və bədənin tarazlığını qorumaq (homeostaz) üstünlük verilir. Xəstəliyin növü və şiddəti və insanın ümumi sağlamlığı tətbiqin təsirini və sağalma müddətini müəyyənləşdirir. Refleksologiyanın ümumi təsiri sinir və stressi azaltma təsirləridir. Refleksologiya çox vaxt akupunktur kimi funksional xəstəliklərdə uğurlu olur. İnfeksiyanı sağaltmaq ehtimalı azdır, toxuma zədələnməsi, yırtıq, bağırsağ düyünləri və ya sınıq kimi struktur pozğunluqları üçün edə biləcəyi çox az şey var. Bununla belə, ağrıları azaltmaqda fayda verə bilər. Refleksologiya bədəndəki enerji axınını tənzimləyir və enerji kanallarında tıxanmaları aradan qaldırmağa kömək edir. Zehni və fiziki stressi azaltmaq və aradan qaldırmaq üçün bilinir. Bu, son dərəcə rahatlaşdırıcı ola bilər. Əzələ gərginliyini azaldır və beləliklə limfa və qan dövranını artırır. Orqanizmdən toksinlərin çıxarılmasını təmin edir və bununla da bədən daxilində müalicəvi gücü aktivləşdirir. Refleksoloqlar müntəzəm Refleksoloji təcrübələri ilə nevroloji pozğunluqlar, qəbizlik, astma, stress vəziyyətləri, sidik kisəsi xəstəlikləri, baş ağrıları/miqren, böyrək və öd

daşlarında yaxşı nəticələr əldə edirlər [1].

Bu, müvafiq bölgələrdə ağrı və ya xəstəliyə səbəb olan enerji maneəsini aradan qaldırmağı planlaşdıran orqan və bezləri əhatə edir. Müəyyən bir nöqtəyə basaraq, müvafiq orqanı stimullaşdırmaq və sağaltmaq olar. Refleks nöqtələrini araşdıraraq, daxili orqanların vəziyyətini də müəyyən etmək olar; Refleks nöqtəsində həssaslıq da bir vəziyyətin və ya xəstəliyin mövcudluğunu müəyyən etməyə kömək edə bilər. Bu gün xəstəliklərin əksəriyyəti stressdən qaynaqlanır. Xəstəlik birbaşa insanın düşüncə və davranışlarının nəticəsidir. Qorxu, kədər, narahatlıq və bu kimi mənfi emosiyalar və düşüncələr bədəndə balanssızlıq yaradır [2,3].

Müvazinətini itirmiş bədən səmərəli işləyə bilmir. İnsan orqanizminin səmərəli işləməsi üçün enerji axını fasiləsiz olmalıdır. Buna görə də Refleksoloji, ayaq nöqtələrinə tətbiq edilən təzyiqlə, həmin nöqtələrlə əlaqəli müxtəlif vəzi, orqan və hüceyrələrə; nəticədə bütün bədəndə sərbəst enerji axını təmin edir.

Bir seans, adətən 30 ilə 60 dəqiqə arasında davam edən refleksoloji bir çox xəstəliyin müalicəsində sizə kömək edə bilər. Görkəmli olanlardan bəziləri aşağıdakılardır:

- allergiya
- Baş ağrısı və migren
- bel ağrısı
- həzm xəstəlikləri
- Böyrək xəstəlikləri
- oynaq ağrıları
- Menstrual gərginliklər
- hamiləlik əlamətləri
- Depressiya
- MS (çox skleroz)
- Autizm
- hormonal pozğunluq
- Gərginlik və stresslə əlaqəli vəziyyətlərdə
- Yuxusuzluq
- Psixi, fiziki və emosional stress

İnsanın inkişafı doğuş zamanı natamam baş verir. Bir çox sahələrdə inkişaf doğuşdan sonra da davam edir. Neyronlar yeni doğulmuş beyində nisbətən az əlaqə qurur. İlk iki-üç ildə budaqlar və hüceyrələr arasındakı əlaqələr təd-

ricən artır [3,4].

Çağımızın gətirdiyi texnologiya, şaquli urbanizasiya və xəstəliklər uşaqların beyin inkişafı üçün lazımi duyğu stimulunu təmin etməyimizə mane olur. Xüsusilə həyatın ilk iki ilində ağız, toxunma, qoxu ilə, yəni duyğu stimulları ilə kəşfiyyət edən uşaqlar bu stimullardan qismən uzaqlaşır. Beyin inkişafı, duyğu stimullarından alınan məlumatın idrak qeydi kimi qeyd edilərək formalaşdığı ilk illərdə başlayır [1, 2, 4].

Bəzi uşaqlar genetik quruluşa və ya qeyri-kafi ekoloji stimullara və ya müəyyən sensor stimulların çoxluğuna görə hisslərdən gələn məlumatları inteqrasiya etməkdə çətinlik çəkə bilərlər. Bu vəziyyətdə uşağın beyində işləməyən qeydlər; Səhv qeydə alaraq qərəz yaradır və ya boşluqda qalmasına və heç bir məna kəsb etməməsinə səbəb olur. Sensor İnteqrasiya Terapiyasında bu inteqrasiyanı təmin etmək üçün istifadə edilən terapiya üsuludur. Peşə terapevtləri öz pedaqoji bilikləri ilə birlikdə vəziyyəti travmatizasiya etmədən uşağa uyğun metod və üsullarla uşaq üçün uyğun inteqrasiyanın qurulmasını təmin edirlər.

Sensor İnteqrasiya Terapiyası aktiv uşağı trasda yormaqla deyil, ona daxili motivasiya ilə enerji ötürülməsini qurmaqla və ya quma toxuna bilməyən uşağı quma salmaq, ona toxunmaq üçün maneələri aradan qaldırmaqdır [5].

Pediatri alanı başta olmak üzere yaş və cinsiyetə bakılmaksızın ibt çox bireyin duyuşsal entegrasyon kurabilmesi üzerine uygulana bilirken en çok özel gereksinimli bireylerin terapi süreçlerinde uygulanmaktadır. Bu durumlar sıklıkla;

- Gelişimsel gecikme,
- Cerebral palsi,
- Öğrenme güçlüğü,
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu,
- İletişim ve sosyal sorunlar,
- Kas hastalığı sorunları,
- Uyku bozuklukları,
- Yeme bozuklukları,
- Motor beceri yetersizlikleri,
- Davranış problemleridir.

Yuxarıda qeyd olunan hallara əlavə olaraq; Səsə qulaqlarını bağlayanlar və ya da im səs axtarışında olanlar, izdihamdan narahat olanlar, daima söykənərək oynayanlar, mübarizə oyunları ilə həddindən artıq maraqlananlar, daim yerə yıxılanlar və ya çox hərəkətli olanlar, həddən artıq maraqlıdırlar. və ya qoxulardan narahat olanlar, işıqlardan narahat olanlar və ya işığa dönənlər. Həddindən artıq maraqlanan, təmasda narahat olan və ya hər şeyə toxunmaq istəyən, yelin boşalma proseslərində çətinlik çəkən, yuxuya getməkdə və ya yatmaqda çətinlik çəkən profilli şəxslər üçün, sürücülük və ya dəniz tutması, seçici yemək və ya həddindən artıq yemək istəyi tətbiq edilə bilər. Əgər bu vəziyyətlərdən hətta biri ilə qarşılaşırsınızsa, müəssisəmizdəki Peşə Terapevtlərimizdən bir qiymətləndirmə ala bilərsiniz [5,6].

İnteqrasiya terapiyasında hansı sahələr üzərində işləyir?

Beş duyğu sistemimizin olduğunu bilsək də, bu sahədə çalışan mütəxəssislər bu vəziyyəti daha geniş şəkildə araşdırırlar. Bu sistemlər əsasən aşağıdakılardır.

- Vestibulyar hiss (balans)
- Proprioseptiv hiss (bədənin fərqişləlik)
- İnteroseptiv hissələr (Visseral hissələr)
- Toxunma hissi (Toxunma)
- Dad hissi
- Qoxu hissi
- Mənzərə
- Eşitmə hissi

Müalicəvi idman terapiyasında iş iki istiqamətdə aparılır:

- Fiziki inkişafa dəstək;
- Psixoloji reabilitasiyaya kömək;

Müalicəvi idman terapiyası – Xəstə insana müalicə və ya profilaktik məqsədlə təbiət faktorlarının və fiziki hərəkətlərin tətbiq olunma metodudur. Bu metodun əsasında oqranizmin əsas bioloji funksiyası sayılan – hərəkət durur. Düzgün tənəffüs fonunda hərəkətlərin ciddi dozalaşmasından ibarət olan bu metod ağır əməliyyatlardan sonrakı bərpa dövründə, hər hansı zədələnmələrdən sonrakı dövrdə, gips sargılarının çıxarılmasından sonrakı dövr-

də, skoliozda, kifozda, lordozda, uşaq serebral iflici diaqnozunda və s. Kimi hallarda müalicənin aparıcı qolu sayılır. MİT adətən fizioterapevtik prosedurlarla və masajla yanaşı təyin olunur.

Fizioterapiyanın əsas üsullarından olan Müalicəvi İdman Terapiyasının tarixi Hippokratdan daha qədimdir. Bu terapiya, insan orqanizmində həm sağlam halda həm də xəstəlik dövründə fizioloji və patofizioloji proseslərin axınına təsir edən güclü vasitədir.

Müalicəvi idmanın məqsədi xəstəliklərin və travmaların müalicəsi, eləcə də onların kəskinləşməsi və fəsadlaşmasının profilaktikasını təmin etməkdir. Bununla yanaşı, Uşaq Serebral İflici, Autizmin spektr pozuntuları olan uşaqlarda psixoloji təlimin sürətlənməsində böyük rol oynayır.

Səhər gigiyenik gimnastikası, müalicəvi gimnastika proseduru, fərqli sistematik idman hərəkətləri toplusu və idman oyunları Müalicəvi İdman Terapiyasının əsasını təşkil edir. Uşaqlar və körpələr üçün müalicəvi idman terapiyası oyun şəklində aparılır ki müalicə üçün lazım olan hərəkətləri uşaqlar etiraz etmədən yerinə yetirsinlər. Buna, yastıyaqlılıq və pəncənin digər xəstəliklərinin müalicəsində kələkötür yerdə uşağa intensiv yerimə və qaçma hərəkətlərini etdirmək üçün onunla dənizkənarı qum üzərində oyun oynamağı nümunə göstərmək olar. Müalicəvi İdman Terapiyasını mütləq mütəxəssis iştirakı ilə yerinə yetirmək lazımdır. Əks təqdirdə yersiz istifadə edilmiş hərəkət və ya hərəkətlər toplusu sağlamlığa ciddi zərər verə bilər.

İdman bədənin inkişafı və möhkəmlənməsi üçün fiziki məşqlər, həmçinin bədən tərbiyəsinin müxtəlif sahələri üzrə yarışların təşkili və keçirilməsi sistemidir. Ancaq bunlar tək-cə insanın fiziki inkişafının, sağlamlığının möhkəmləndirilməsinin təsirli vasitəsi deyil, həm də insanların ünsiyyəti, asudə vaxtının keçirilməsidir. İdman cəmiyyətdəki nüfuz və mövqeyə, əmək fəaliyyətinə, həyatdakı dəyəərə təsir göstərir. Bu, tək-cə idmançıların özlərinə deyil, həm də məşqçilərə, hakimlərə və hətta tamaşaçılara da aiddir. Məşqçilərin, hakimlərin və tamaşaçıların vəzifəsi idmançını həvəsləndirmək, yarışlarda qələbə uğrunda əzmlə mü-

barizə aparmaqdan ibarətdir ki, idmançının mə-nəvi-əxlaqi məqsədləri olsun. İdman sizin öz "mən"inizin ifadəsidir! Axı o, özünü inkişaf etdirmək və təsdiq etmək üçün çoxlu imkanlar verir.

İdmanla məşğul olaraq öz üzərimizdə işləyirik, idmançıların müxtəlif yollarla qavradıqları və qavradıqları yarışda ən yaxşı nəticə, qələbə üçün inadla mübarizə aparırıq.

İdman psixologiyaya necə təsir edir? İdman psixologiyası idman fəaliyyətlərində müxtəlif psixoloji mexanizmləri öyrənən psixologiyanın bir sahəsidir. Onun tarixi 1913-cü ildən başlayır. Bir idmançı ilə işləyən psixoloq ona aşağıdakı problemləri həll etməyə kömək edir:

1. Məqsədlərin dəqiq müəyyən edilməsi və istədiyiniz nəticənin görüntüsünü yaratmaq sayəsində dərslər üçün düzgün motivasiya yaratmaq. Bu, təlimin ümumi effektivliyini artırır.
2. Yarışlara psixoloji hazırlıq (başlamadan əvvəl həyəcanla mübarizədə köməklik, diqqətin cəmləşməsi, rəqiblərlə qarşılıqlı əlaqə və s.).
3. İdmançıya psixoloji vəziyyəti idarə etmək bacarıqlarını mənimsəməkdə kömək etmək.
4. Məşqçi ilə idmançı, eləcə də komanda üzvləri arasında münasibətləri yaxşılaşdırmaq üçün çalışın.
5. Müxtəlif böhran vəziyyətlərində idmançıya psixoloji yardım (zədələr, yarışlarda itkilər və s.).

Psixologiya və idmanın qarşılıqlı əlaqəsi məşqlərin effektivliyini əhəmiyyətli dərəcədə artırır və həm fərdi idmançının, həm də bütöv bir komandanın nəticələrini yaxşılaşdırır. Bundan əlavə, idman psixologiyası sahəsindəki inkişafın ümumilikdə ümumi psixologiyanın inkişafına töhfə verə bilər [7].

Estetik aspekt baxımından idmanda ən mühüm məqam bədən quruluşunun və hərəkətlərin gözəlliyinin dərk edilməsi, bu gözəlliyin nümayişi, insanın sonsuz və tükənməz mənəvi və fiziki imkanlarının nümayişidir.

İdman çox mürəkkəb və ziddiyyətli və buna görə də onun insanın şəxsiyyətinə təsiri birmənalı deyil. İdmanın spesifik xüsusiyyəti

yarıqların məcburi olmasıdır və bu, insanın mənəvi, etik, əxlaqi formalaşmasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.

Belə ki, hələ 1927-ci ildə professor A.P. Neçəev yazırdı: "Nəhayət, etiraf etmək vaxtıdır ki, hərəkət təhsili olmayan yerdə tam təhsildən danışmaq olmaz. Çeviklik, dözümlülük və əzmkarlığı müəyyən mənada əzələ fəzilətləri, yorğunluq, apatiya, şıltaq əhval-ruhiyyə, darıxdırıcılıq, narahatçılıq, diqqətsizlik və balanssızlığı isə əzələ pisliyi adlandırmaq olar. Onun dedikləri ilə tam razıyıq. Hər şeyi düzgün və dəqiq deyir. Şəxsən mənim üçün idman çox güman ki, bir növ sevinc, oyun, sürətli reaksiya, ixtiraçılıq, fantaziya, sürprizlər və yeni və unudulmaz bir şeyin kəşfidir. İdman hərəkətləri tərbiyə edən, onların incə və dəqiq koordinasiyasını təkmilləşdirən, insan üçün zəruri olan motor fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirən ən mühüm vasitələrdən biridir. Amma nəinki. İdmanla məşğul olmaq prosesində onun iradəsi və xarakteri xas olur, özünü idarə etmək bacarığı təkmilləşir, müxtəlif çətin vəziyyətlərdə tez və düzgün hərəkət edir, vaxtında qərarlar qəbul edir, əsaslı risklərə gedir və ya riskdən çəkinir. İdmançı yoldaşlarının yanında məşq edir, rəqiblərlə yarışır və insan ünsiyyət təcrübəsi ilə zənginləşəcəyinə əmin olur, başqalarını başa düşməyi öyrənir [7,8,9].

İdmanla bağlı çoxlu məsləhətlər var və bir çoxu bir-birinə ziddir. İdmançılar və xüsusilə gənc idmançılar çoxlu məsləhətlərə qulaq asmalı olurlar və bəziləri düzgün olmaya bilər, gəlin ən düzgün məsləhəti tapaq.

1. Çəkinizə diqqət etməlisiniz. Artıq çəki sizi tikanlı yolda gözləyən ilk təhlükədir, çünki lazımsız kalori qazanmağın bir çox yolu var. Pəhrizinizdə az və ya orta dərəcədə yağ və karbohidrat tərkibli yüksək proteinli qidalar üstünlük təşkil edirsə, arıq olacaqsınız. və uyğun. Qida dəyəri yüksək olan təbii qidalar yeməyə çalışın;
2. Sözlünüzün üstündə durun. Boş vədlər yalnız özünü inkişaf etdirmə prosesini ağırlaşdıracaq;
3. Bütün gücünüzü idman zalında buraxın. Bu, dürüstlük məsələsidir. Özünüzə qarşı dürüstlük. Təlim prosesinin bütün məqamı budur. Özünü mübarizə aparırsan, özünü

həddinə çatdırırsan və qeyri-insani yorğunluğun astanasını keçirsən. Ağrıya dözməyi və ağrıya baxmayaraq məşq etməyi öyrənirsən;

4. Heç yerə aparın yol bəhanələrlə döşəyin. Tənbəlliklərini bəhanə edən idmançılar sadəcə olaraq uğursuzluğa və məğlubiyyətə yaşıl işıq yandırılırlar. Bəhanə axtarmağı dayandırın, etdiyiniz hər şey üçün məsuliyyət daşıyın;
5. Əgər bir şey səhv olarsa, təslim olmayın. Divara çırpılacaqsa, maneələrlə qarşılaşacaqsa, şərait səni geri atacaq və yıxacaq, amma əsl çempionların keyfiyyətləri məhz bu anlarda üzə çıxır;
6. Uğursuzluqdan qorxma. Bu təhlükə bir çox gənc idmançıları gözləyir. Uğursuzluq qorxusundan böyük qələbələr üçün yaradılmadığına inanaraq özlərinə çox təvazökar məqsədlər qoyurlar. Qələbə qazana biləcəyinizə özünüzü inandırın. Bu tapşırıqlar sizi məşq prosesinin intensivliyini yeni zirvələrə qaldırmağa məcbur edəcək. Siz hər təmsilçiyə, hər setə, hər məşqə və hər yeməyə ikili motivasiya ilə yanaşacaqsınız ki, bu da sizi hədəfinizə çatmaq və davam etdirməyə davam edəcək. Və böyük məqsədlər olmadan, tezliklə quruyub görünməz bir divara çırpılacaqsınız. Öz üzərinizdə işləyərək insan iradəsini, dözümlülüynü, çevikliyi inkişaf etdirir. İdmanla məşğul olmaq üçün özünü qulluq etməli, sağlamlığınıza nəzarət etməlisiniz. Bütün hərəkətlərinizi, əhval-ruhiyyənizi, rifahınızı təhlil etməli, bu və ya digər ağrıların səbəblərini müəyyən etməyi öyrənməlisiniz. Bəli, idman sağlamlığın qarantıdır, amma təəssüf ki, bəzən idman xəstəxana çarpayısına səbəb ola bilər. Son dərəcə diqqətli, diqqətli və sayıq olmalı, bütün məşqləri qaydalara uyğun dəqiq şəkildə yerinə yetirməli və əlbəttə ki, pis vərdişlərə sahib olmamalısınız. bəzən idman xəstəxana çarpayısına səbəb ola bilər. Son dərəcə diqqətli, diqqətli və sayıq olmalı, bütün məşqləri qaydalara uyğun dəqiq şəkildə yerinə yetirməli və əlbəttə ki, pis vərdişlərə sahib olmamalısınız. bəzən idman xəstəxana çarpayısına səbəb ola bilər. Son

dərəcə diqqətli, diqqətli və sayıq olmalı, bütün məşqləri qaydalara uyğun dəqiq şəkildə yerinə yetirməli və əlbəttə ki, pis vərdişlərə sahib olmamalısınız.

Güclü iradəli keyfiyyətlərə malik olan insan özündə məqsədyönlülük, əzmkarlıq və əzmkarlıq, qətiyyət və cəsarət, təşəbbüskarlıq və müstəqillik, dözümlülük və özünə hakimlik inkişaf etdirir.

Məqsədlilik, məqsəd və vəzifələrin aydınlığı, fəaliyyətin və konkret hərəkətlərin müntəzəmliyi, hərəkətlərin, düşüncələrin və hisslərin məqsədə doğru amansız bir hərəkətə cəmlənməsi ilə xarakterizə olunan iradənin təzahürüdür.

- Dözümlülük və əzmkarlıq - məqsədə çatmaq və çoxlarını, o cümlədən gözlənilmədən yaranan maneələri dəf etmək uğrunda mübarizədə enerjinin və fəallığın uzunmüddətli saxlanması ilə səciyyələnən iradənin təzahürü.
- Qətiyyətlilik və cəsarət - praktiki hərəkətlərdə onların yerinə yetirilməsinin vaxtında və düşünülmüş şəkildə aparılması, hətta risk və təhlükə şəraitində belə qərar və onun həyata keçirilməsi üçün məsuliyyəti öz üzərinə götürmək qorxusunun olmaması ilə səciyyələnən iradənin təzahürüdür.
- Təşəbbüs və müstəqillik - məqsədə çatmağa yönəlmiş hərəkətlərdə şəxsi təşəbbüskarlıq, yenilikçilik, yaradıcılıq və təfəkkür sürəti ilə səciyyələnən iradənin təzahürü, könər köməyə oriyentasiyanın olmaması, başqa insanların ruhlandırıcı təsirinə və onların hərəkətlərinə müqavimət.
- Dözümlülük və özünü idarə etmə - emosional həyəcan və ya depressiya, güclü stress, yorğunluq, gözlənilməz maneələr, uğursuzluqlar və təsirlər şəraitində ağıl aydınlığını qorumaq, düşüncələri, hissləri və hərəkətləri idarə etmək bacarığı ilə xarakterizə olunan iradənin təzahürüdür. digər mənfi amillər.

Ancaq atletik performansda çox sürətlə böyümək təhlükəli ola bilər. Birincisi, təcrübəsiz bir idmançı həmişə başa düşür ki, böyük iş olmadan idmanda böyük uğurlar əldə etmək mümkün deyil. Onun üçün hər şey asan

olanda, bu barədə düşünmür, iradəsini sərtləşdirmir. Lakin iradi keyfiyyətlərin formalaşdırılmasının əsas vasitəsi məqsədə gedən yolda çətin və getdikcə mürəkkəbləşən maneələri dəf etməkdir. Lazımı iradə gücünü yaratmaq bacarığı idman tərcümeyi-halının başlanğıcından formalaşır. İkincisi, keçici uğurlar özünütənqidin itirilməsinə səbəb ola bilər [7].

Beləliklə, idman insanın özünə inamını və özünə inamını, üstünlük təşkil edən müsbət və stenik emosional fonu, həyatda onun üçün çox zəruri olan nikbinliyi formalaşdırma bilər. Bir xarakter xüsusiyyəti kimi. İdmanın bu şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin inkişafına təsiri əsasən idmançının bütün təhsil, tərbiyə və təlim prosesinin təşkili ilə, xüsusən də uzunmüddətli və aralıq məqsədlərin müəyyən edilməsi, idmançının fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi ilə bağlıdır. İdman müvəffəqiyyətinin zirvəsinə gedən yolun hər mərhələsində performans [9].

Nəticə olaraq qeyd etmək istərdim ki, idman ilk növbədə qarşılıqlı fəaliyyət, sosial əməkdaşlıq və insanların yaxınlaşmasının humanistləşdirilməsi sferasıdır. Onun məqsədi insanın özünü dərk etməsi və fiziki fəaliyyətlə onun mənəvi və fiziki qabiliyyətlərinin inkişafıdır. O, şəxsiyyətin motor, intellektual və sosial-psixoloji formalaşmasının vəhdəti prinsipinə əsaslanır. İdman humanist və ahəngdar inkişaf etmiş şəxsiyyətin yetişdirilməsi vasitəsinə, gəncləri sülhün və xalqlar arasında dostluğun qorunub saxlanılmasında və möhkəmləndirilməsində, cəmiyyətimizin tərəqqisinin sürətləndirilməsinə kömək etməkdə fəal iştirak etməyə təşviq edən rıçaq ola bilər və olmalıdır. Bu gün bizdə bunun üçün hər cür şərait var, lakin burada, ilk növbədə, tədris prosesinin bütövlüyü və onun yalnız bədən təkmilləşməsinə birtərəfli yönünün istisna edilməsi vacibdir [7].

ƏDƏBİYYAT

1. **Rick S., Aero R.** *The Reflexology Workout*. Harmony Books. 2018.
2. **Tucker L.** *An Introductory Guide to Reflexology*. EMS Publishing. 2018.
3. **Kunz K., Kunz B.** *Hand and Foot Reflexology. A Self Study Guide*. Fireside. 2015.
4. **Norman L.** *Feet First A Guide To Foot Reflexology*. Fireside. 2016.
5. **Melzack R.** *Introduction: the pain revolution*. In: Melzack R, Wall PD, editors. *Handbook of pain management*. Edinburg: Churchill Livingstone; 2013. p. 1-9.
6. *Влияние спорта на формирование личности человека*. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://alfacentrsport.ru/publ/raznoe/vlijaniye_sporta_na_formirovanie_lichnosti/vlijaniye_sporta_na_formirovanie_lichnosti_chast_1/5-1-0-21
7. *Влияние физической культуры и спорта на развитие гармонически развитой личности*. 2018. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-86456.html>
8. *Влияние спорта на развитие личности*. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1450014277>
9. **Проскурина Е.Ф.** *Влияние спорта на формирование личности [Текст]*. Е. Ф. Проскурина, А.С. Горбовская // Научные исследования: от теории к практике: материалы X Междунар.науч.-практ. конф. (Чебоксары, 30 окт. 2016г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. № 4 (10). с. 251-253. ISSN 2413-3957.

УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

А.Т. Алиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

aytan.aliyeva2@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5167-0085

Аннотация. Каждый человек, занимающийся спортом, обеспечивает как свое физическое здоровье, так и доказывает, насколько необходимы спорт и физкультура для человека в обществе. Вот почему рефлексотерапевтический массаж, сенсорный

массаж и лечебный спорт играют важную роль в физическом и умственном развитии каждого человека.

Ключевые слова: спорт, лечебный массаж, лечение, тело, бег, нога, развитие.

THE MENTAL AND PHYSICAL EFFECTS OF THERAPEUTIC MASSAGE AND EXERCISE IN HUMAN DEVELOPMENT

A.T. Aliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

aytan.aliyeva2@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-5167-0085

Annotation. Each person engaged in sports provides both his physical health and proves how necessary sports and physical education are for a person in society. This is why reflexology massage, duysal massage and therapeutic sports play an important role in the

physical and mental development of each individual.

Keywords: sport, duysal massage, treatment, body, running, leg, development.