

UOT:796.

İDMAN VƏ PSIXİ SAĞLAMLIQ

*P.ü.f.d. Bayramova Sabirə Sabir qızı, Məmmədov Nemət Azər oğlu**Gəncə Dövlət Universiteti*Sabire.04@mail.ruNemetmammedov20@gmail.com

Xülasə: Məqalədə idman və psixi sağlamlıq haqqında ümumi məlumat verilir. Göstərilir ki, şəxsiyyətin psixi sağlamlığı onun daxili və xarici fəallığının vəhdətidir. Fiziki sağlamlıq və onun amilləri haqqında məlumat verilir. Həmçinin müəlliflər sağlamlıqla bağlı V.Franklin, V.Ananyevin fikirlərinə nəzər yetirir və bu məsələyə humanist psixologiya çərçivəsində də təhlillər edirlər. V.Ananyevin "Yeddi ləçək" adlı sağlamlıq proqramına daxil etdiyi potensiallar göstərilmişdir. Məqalənin sonunda idmanın insanın psixi sağlamlığında rolu ümumiləşdirilmişdir.

Açar sözlər: psixi sağlamlıq, fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq, özünütənzimləmə, peşəkar idman, idman məşğələləri.

Ключевые слова: психическое здоровье, физическое развитие, физическая подготовка, саморегуляция, профессиональный спорт, спортивные занятия.

Key words: mental health, physical development, physical training, self-regulation, professional sports, sports activities.

Şəxsiyyətin fiziki və ruhi həyatının qanunauyğunluqları, onlar arasındakı əlaqələr çox vaxt tədqiqat obyektinə olmuş və olmuşdur. Psixoloji tədqiqatın predmeti kimi mənəvi həyat haqqında bunu demək olmaz. Təbii ki, mənəvi varlıq, insan mənəviyyəti fənlərarası tədqiqatın predmetidir və təkcə psixoloji tədqiqatlar deyil. Bununla belə, insanın əldə etdiyi mənəvi mədəniyyət, onun qəbul etdiyi humanist dəyərlər, mənəvi həyatın qanunları, başqa bir insanla, müəyyən insanlar birliyi ilə və ya bütün bəşəriyyətlə mənəvi vəhdət yaşamaq bacarığı - bütün bunlar insanı bir insan kimi qəbul edən amillərdir. fərdin həyatı seçimlərini müəyyənləşdirin. Bu baxımdan, şəxsiyyətin əsaslarının nəzərdən keçirilməsi, onun mənəvi varlığı məsələlərinə toxunmasaq, açıq şəkildə natamam olacaqdır.

Fiziki sağlamlıq orqanizmin özünü tənzimləmə qabiliyyəti ilə müəyyən edilir. Bütün funksiyaların mükəmməl koordinasiyası canlı orqanizmin özünü tənzimləyən bir sistem olmasının nəticəsidir. Özünütənzimləmə inkişafın bioloji formasının, yəni həyatın mahiyyətidir. Bioloji sistemlərin bu ümumi xassəsi müəyyən fizioloji, biokimyəvi və ya digər bioloji göstəriciləri, məsələn, bədən istiliyinin, qan təzyiqinin, qanda qlükoza səviyyəsinin və s. sabitliyini müəyyən, nisbətən sabit səviyyədə qurmağa və saxlamağa imkan verir.

Nisbi sabitliyi təyin etmək üçün "tarazlıq" və ya "tarazlıq" terminindən istifadə etmək olar. Bu termin nisbətən sadə fiziki və ya fiziki-kimyəvi proseslər üçün olduqca uyğundur. Bununla belə, mürəkkəb canlı orqanizmdə, adətən, tarazlaşdırma prosesləri ilə yanaşı, bir sıra orqan və sistemlərin integrativ əməkdaşlığı da daxil edilir. Beləliklə, məsələn, qanın tərkibini dəyişən və tənəffüs funksiyalarının pozulmasına səbəb olan şərait yarandıqda, beyin və sinirlər, ürək, ağciyərlər, böyrəklər, dalaq və s. "tarazlaşdırma" termini kifayət deyil, çünki fizioloji reaksiyaların koordinasiyası mürəkkəb və çox spesifik bir prosesdir.

İnsanın fiziki sağlamlığının əsas amillərinə aşağıdakılar daxildir:

- 1) fiziki inkişaf səviyyəsi,
- 2) fiziki hazırlıq səviyyəsi,
- 3) bədənə fiziki fəaliyyət göstərməyə funksional hazırlığının səviyyəsi;

4) bədənə müxtəlif ekoloji amillərin təsirinə uyğunlaşmasını təmin edən uyğunlaşma ehtiyatlarını səfərbər etmək səviyyəsi və qabiliyyəti.

Fiziki inkişaf müəyyən dərəcədə irsiyyət qanunları ilə müəyyən edilir ki, bu da insanın fiziki təkmilləşməsinə müsbət təsir göstərən və ya əksinə maneə törədən amillər kimi nəzərə alınmalıdır. Fiziki inkişaf prosesi orqanizmlə ətraf mühitin vəhdət qanununa tabedir və buna görə də insanın həyat şəraitindən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır. Coğrafi mühit də fiziki inkişafa məlum təsirə malikdir.

Fiziki hazırlıq fiziki fəaliyyət səviyyəsinin xarici təzahürüdür: fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi (güç, sürət, dözümlülük, çeviklik) və müəyyən bir növün müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi üçün zəruri olan motor bacarıqları və qabiliyyətlərdə bacarıq dərəcəsidir. Məsələn, insan fəaliyyətinin peşə sahəsi, hərbi xidmət, idman və s. Ümumi fiziki hazırlıq əsas fiziki keyfiyyətlərin müəyyən inkişaf səviyyəsinə çatmağa, həyatı bacarıq və qabiliyyətlərə yiyələnməyə yönəldilmişdir və bədən tərbiyəsi prosesinin əsas tərkib hissələrindən biridir.

Fiziki hazırlıqsızlıq nəinki əməyin səmərəliliyini azaldır, həm də sağlamlığın itirilməsinə səbəb ola bilər, onsuz hətta əla peşəkar fəaliyyət mümkün olmur. Buna görə də fiziki hazırlıq mütəxəssisin yüksək məhsuldar işə ümumi hazırlığının mühüm tərkib hissəsidir və cəmiyyət miqyasında böyük iqtisadi effekt verə bilər.

Bədənin **fiziki fəaliyyətə funksional hazırlığı**. İnsanın fiziki hazırlığının xarici təzahürləri bədənin dayaq-hərəkət, tənəffüs, ürək-damar, sinir və digər sistemlərinin fəaliyyəti (fəaliyyəti) ilə təmin edilir. Eyni zamanda, bütövlükdə bədən müəyyən işləri yerinə yetirir, bu və ya digər enerji sərf edir və müvafiq fiziki fəaliyyət göstərir. Bədən sistemlərinin vəziyyəti və onların yaşanan fiziki stressə reaksiyası orqanizmin fiziki stressə funksional hazırlığını (uyğunlaşmasını) müəyyənləşdirir [4,69].

Fiziki fəaliyyətin əhval-ruhiyyəyə necə təsir etdiyini öyrənmək üçün ilk araşdırma 1970-ci ildə aparılıb. Orada iki qrup kişi iştirak edirdi. Birincilər, altı həftəlik məşq idi: proqrama qaçış, üzgüçülük və velosiped sürmə daxildir. İkincilər adi oturmaq həyat tərzini sürürdü. Nəticədə məlum oldu ki, birinci qrup subyektlərdən olan kişilər depressiya vəziyyətindən daha tez çıxıblar. Şəxsiyyəti təşkil edən bütün vacib xüsusiyyətlər nə qədər ahəngdar birləşirsə, bir o qədər sabit, balanslı və bütövlüyünü pozmağa meyilli təsirlərə qarşı dura bilər və buna görə də sağlamdır. Sağlamlıq bir insanın bütöv inkişafının bir xüsusiyyəti kimi çıxış edir. Nəticə etibarlı ilə sağlam insan əqli cəhətdən sabitdir ki, bu da ona öz etibarlılığını qorumağa və ətraf mühitin təsirlərinə müqavimət göstərməyə, xarici şəraitin müqavimətini dəf etməyə, maneələrlə mübarizə aparmağa və nəticədə məqsədlərinə çatmağa və niyyətlərini həyata keçirməyə imkan verir. "Sağlam insan öz düşüncələrini, hisslərini və hərəkətlərini tam tarazlığa gətirməyi, öz daxilindəki fərqlərin öhdəsindən gəlməyi bacarır. Özünə nəzarət və introspeksiyanın köməyi ilə kamillik sərhədlərinə doğru irəliləyir" [3,145].

V.Frankl qeyd edir ki, psixoloji sağlamlıq insanın şəxsiyyətinin ən mühüm xüsusiyyətlərindən biridir. Bu genetik və psixi inkişafın xüsusiyyətlərini əks etdirir. Psixoloji sağlamlığın əsasını ontogenezin bütün mərhələlərində tam psixi inkişaf təşkil edir [4, 23]. Nəticə etibarlı ilə, bu anlayışın tərifli insanın bütün həyat yolu boyunca inkişafı imkanlarını əhatə etməlidir. Burada həm də təkcə insanla ətraf mühit arasında deyil, həm də onun şəxsiyyətinin müxtəlif komponentləri - rəşional və emosional, əqli və fiziki və s. arasında harmoniya tələbini əlavə etmək lazımdır.

İnsan psixikası, xüsusən də inkişaf edən (uşaqda) dəyişən genetik proqramın plastik mühitə (xüsusilə sosial) əlaqəsi ilə xarakterizə olunur. Buna görə də, psixi sağlamlıq norması çox çətin, əsasən keyfiyyətə müəyyən edilir və xəstəlik və sağlamlıq arasındakı sərhəd bəzi hallarda bulanıq olur. Buna görə də sərhəd vəziyyətləri sinir sistemi üçün digər orqan və

sistemlərə nisbətən daha xarakterikdir. Bu, zehni və ya informasiya stress ilə müşayiət olunan müəyyən bir işi yerinə yetirərkən xüsusilə vacibdir. Bu gərginlik orqanizmin fəaliyyətini həyata keçirmək üçün ödədiyi fizioloji “qiymətdir”. Fərqli insanlarda eyni performans səviyyəsi qeyri-bərabər səylər bahasına əldə edilir ki, bu da xüsusilə uşaqlarda nəzərə çarpır.

Sağlamlığın daxili mənzərəsinin inkişafı və formalaşması üçün hərtərəfli proqram var - sağlamlıq psixologiyasının əsas vəzifələrini özündə cəmləşdirən "Potensialların Çiçəyi". O, 1996-cı ildə V.A.Ananiev tərəfindən yaradılmışdır. O, **“7 ləçək”** adlanır və bir-biri ilə əlaqəli potensialların nümunəsini təşkil edən, insanın psixi, fiziki və sosial sağlamlığının müxtəlif aspektlərini əks etdirən çiçək şəklində təmsil olunur. Proqramın əsas məqsədi bu potensialların hər birinin açılmasını maksimum dərəcədə artırmaqdır:

- Şüur potensialı (sağlamlığın intellektual aspekti) insanın intellektini inkişaf etdirmək və ondan istifadə etmək bacarığıdır.

- İradə potensialı (sağlamlığın şəxsi aspekti) – insanın özünü həyata keçirmə qabiliyyəti, yəni. adekvat vasitələr seçməklə məqsədlər qoymaq və onlara nail olmaq bacarığı.

- Bədənin potensialı (sağlamlığın fiziki tərəfi) insanın fiziki komponenti inkişaf etdirmək, şəxsi mülkiyyət kimi öz cismaniliyini reallaşdırmaq qabiliyyətidir.

- Hisslərin potensialı (sağlamlığın emosional aspekti) – insanın öz hissələrini ahəngdar şəkildə ifadə etmək, başqalarının hissələrini başa düşmək və onları mühakimə etmədən qəbul etmək bacarığı.

- Sosial potensial (sağlamlığın sosial aspekti) insanın sosial şəraitə optimal şəkildə uyğunlaşma qabiliyyəti, kommunikativ sərəştə səviyyəsini daim artırmaq və bütün bəşəriyyətə aid olmaq hissini inkişaf etdirmək istəyidir.

- Yaradıcı potensial (sağlamlığın yaradıcı tərəfi) insanın yaradıcı olmaq, həyatda və fəaliyyətdə özünü yaradıcı şəkildə ifadə etmək, bilikləri məhdudlaşdırmaq və stereotipləri məhdudlaşdırmaqdan kənara çıxmaq bacarığıdır.

- Mənəvi potensial – (sağlamlığın mənəvi tərəfi) insanın mənəvi təbiətini inkişaf etdirmək qabiliyyəti [3, 178].

İnsanın sağlamlığına münasibəti onun “Mən konsepsiyası”nın tərkib hissəsidir. Psixoloji xüsusiyyət kimi sağlamlıq haqqında danışarkən, bu fenomenin şəxsiyyətin strukturunda, özünüdərkində və dəyər-semantik sferasında təmsil olunmasını göstərmək vacibdir. Bu cür təmsilin əsas forması bir insanı özünüdərk etmə və özünə münasibət səviyyəsində xarakterizə edən xüsusi intrapsixik formalaşmadır - sağlamlığın daxili mənzərəsi. Bir sıra müəlliflər razılaşır ki, sağlamlığın daxili mənzərəsinin öyrənilməsi sağlamlıq psixologiyasının ümumi problemlərində çox mühüm yer tutur.

Qeyd etmək lazımdır ki, sağlamlığın bütün komponentləri bir-biri ilə bağlıdır və komponentlərdən birində pozuntular digərində pozulmalara səbəb olur. Beləliklə, ciddi sağlamlıq problemləri psixoloji sağlamlıqda, emosional vəziyyətdə, başqaları ilə münasibətlərdə, dəyərlər sistemində dəyişikliklərə səbəb olur. Bu zaman psixika ilə somatik (bədən) arasındakı əlaqədən danışırıqlar.

Psixosomatik xəstəliklərin inkişafının qarşısını almaq üçün müntəzəm idman da danılmaz təsir göstərir. İdmanın təsiri təkcə fizioloji və psixoloji sağlamlığa deyil, həm də xarakteri formalaşdırır və tam hüquqlu şəxsiyyətin formalaşmasına töhfə verən amillərdən biridir. Özünə inam, emosional sabitlik, qətiyyət - bunlar hər bir insanın özündə inkişaf etdirmək arzusunda olduğu və hansı idmanın inkişafına kömək edən keyfiyyətlərdir. Hətta həvəskar səviyyəli məşq vəziyyətimizə, xarakterimizə və şəxsiyyətimizə təsir edə bilər.

Əlbəttə ki, çox şey idman növündən və seçilmiş təlimin xüsusiyyətlərindən asılıdır. Peşəkar məşq və yarışlara hazırlıq bir şeydir, həzz almaq üçün məşq etmək və tonu saxlamaq tamam başqadır.

Peşəkar idmançılar, əksər hallarda, şəxsiyyətlərinin bir növ "pozulmasını" yaşayırlar. Erkən yaşlarından pəhriz və həyat tərzində ciddi məhdudiyyətlərə alışırlar. Onlar üçün əsas şey uğur qazanmaq üçün motivasiyadır. Bu insanlar davamlı olaraq irəli uçan oxa bənzəyirlər. Yalnız sarsılmaz qələbə arzusu onlara həqiqətən əhəmiyyətli nəticələr əldə etməyə kömək edir.

Adi insanlara gəlincə, hər şey bir az fərqlidir. Əvvəla, dəyişikliklər daha yumşaq və daha yavaş baş verir. Özünü hovuza və ya idman salonuna mütəmadi olaraq baş çəkməyə alışdırmaq üçün insan tənbəlliyi aradan qaldırmağa kömək edəcək dəqiq bir məqsəd qoymalıdır. Bu o deməkdir ki, artıq məşqin başlanğıcında həvəskar idmançı daha məqsədyönlü və toplanmış olur.

Stress və ümitsizlik dövrlərində insanlar özlərini ətraf aləmdən təcrid etməyə meyllidirlər. Ancaq bu dövrdə bir "çıxış" tapmaq çox vacibdir və bu vəziyyətdə idman oynamaq faydalıdır. Burada obyektiv və subyektiv bir çox amillər var: sosial çevrənin genişləndirilməsi, yeni maraqların, biliklərin və məqsədlərin yaranması, mühitin dəyişməsi və depressiv düşüncələrdən uzaqlaşmaq, aqressiyadan, qəzəbdən və digər dağıdıcı emosiyalardan qurtulmaq.

Bundan əlavə, dərslər zamanı hər bir insan həm fiziki zəiflikləri, həm də psixoloji problemləri aradan qaldırmağı öyrənir. Məsələn, boks dərsləri zərbə qorxusunu tədricən aradan qaldırır, akrobatika dərsləri isə sizi hündürlükdən yıxılmaq qorxusundan azad edir.

Həmçinin idman qərar vermə sürətini inkişaf etdirir. Bu, istənilən komanda oyunlarında, eləcə də ekstremal məşqlərdə aydın görünür. Yeri gəlmişkən, bu cür dərslər ağırlı utancaqlığı aradan qaldırmağa kömək edir və ünsiyyət vəziyyətində tez hərəkət etməyi öyrənməyə kömək edir. Nəticədə özünə hörmət artır və insan özünü çox yaxşı və sakit hiss etməyə başlayır. Fiziki fəaliyyətin biokimyəvi proseslərə təsir etdiyi məlumdur. Metabolizm və hormonal xüsusiyyətlər dəyişir. Məhz buna görə də məşqdən sonra özünüzü xoş yorğun, sakit hiss edirsiniz, ağır düşüncələr və depressiyalar aradan qalxır.

Ədəbiyyat

1. Soltanov A. Psixiatriyadan mühazirələr Bakı, 2002.
2. Sadıqov Z. İ. Psixi sağlamlıq probleminə müxtəlif yanaşmalar. Psixiatriya jurnal, 2005 №1
3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. М. 2000
4. Никифоров Г. С. Психология здоровья. Учебное пособие. СПб. 2002.

СПОРТ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Байрамова Сабира Сабировна, Мамедов Немат Азер

Резюме

В статье представлен обзор спорта и психического здоровья. Показано, что психическое здоровье человека – это единство его внутренней и внешней деятельности. Предоставляется информация о физическом здоровье и его факторах. Авторы также рассматривают взгляды В.Франклина и В.Ананьева на здоровье и анализируют этот вопрос в рамках гуманистической психологии. Показаны потенциалы, заложенные В. Ананьевым в программу здоровья «Семь лепестков». В конце статьи подытожена роль спорта в психическом здоровье человека.

SPORT AND MENTAL HEALTH***Bayramova Sabira Sabir, Mamedov Nemat Azar******Summary***

The article provides an overview of sport and mental health. It is shown that a person's mental health is the unity of his internal and external activities. Information about physical health and its factors is provided. The authors also consider the views of V. Franklin and V. Ananyev on health and analyze this issue within the framework of humanistic psychology. The potentials laid down by V. Ananyev in the "Seven Petals" health program are shown. At the end of the article, the role of sport in human mental health is summarized.

Rəyçi: dosent Ziyafət Bayramova***Təhsilin pedaqogikası və metodikası kafedrasının 12 aprel 2024-cü il tarixli iclasın 08 sayılı protokolu******Daxil olma tarixi 16 aprel 2024-cü il***