

*İcmal*

## **İdman və şəxsiyyətin təşəkkülü**

*N.Ə.Mamayeva*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

### **Açar sözlər:** bədən tərbiyəsi, idman, psixologiya

Azərbaycan dövlətinin həyata keçirdiyi mühüm vəzifələrdən biri də sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və ömrün uzadılmasıdır. Bu vəzifənin həlli, əsasən, fiziki tərbiyə işinin düzgün qurulmasından, bədən tərbiyəsi və idmanın xalqın gündəlik məişətinə (gigiyena gimnastikası, müalicə gimnastikası, idmanla, ümumi hazırlıqla məşğul olmaq, tibb nəzarətindən və gigiyena amillərindən istifadə etmək) daxil edilməsindən asılıdır.

Ölkəmizdə gənclərin bədən tərbiyəsinə və idmana kütləvi şəkildə cəlb olunmasında məqsəd fiziki cəhətdən hərtərəfli inkişaf etmiş, sağlam və vətənin müdafiəsinə hazır olan, çətinliklərdən qorxmayan fəal cəmiyyət qurucuları yetişdirməkdir.

Fiziki tərbiyə orqanizmin forma və funksiyasının inkişafını təmin edir, onun bütün sistemlərini möhkəmləndirir və kamilləşdirir.

Həmin keyfiyyətlər hərəkəti bacarıq və vərdislərin yaranması ilə qarşılıqlı əlaqədə inkişaf edir. Tərbiyənin əsas vəzifələrindən biri beş hərəkət keyfiyyətini (qüvvə, sürət, dözümlülük, çeviklik və cəldlik) inkişaf etdirməkdən ibarətdir. Unutmaq olmaz ki, idman fəaliyyəti qeyd olunan keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. [3].

Fiziki tərbiyə və idman sahəsindəki fəaliyyətin ümumi, hüquqi, təşkilati və sosial-iqtisadi əsaslarını qurur, bu sahədəki ictimai

münasibətləri tənzimləyir, bədən tərbiyəsi və idmanla hər kəsin məşğul olmaq hüququna təminat verir.

Şəxsiyyətin təşəkkülü, müxtəlif fəaliyyət növlərində özünü göstərməklə, tərbiyənin kompleks sistemi ilə təmin edilir və psixoloji tələblərlə şərtlənir.

Psixoloji tələblər dedikdə, şəxsiyyətin istiqaməti, xarakter xüsusiyyətləri, temperamenti, qabiliyyətlərinin təzahürü ilə, onun fərdi emosional və iradi proseslərinin qarşılıqlı tərkibi nəzərdə tutulur. Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyəti şəxsiyyətin təşəkkülünə əsaslı sürətdə, müsbət təsir göstərir. Beləliklə şəxsiyyətin bədən tərbiyəsi və idman prosesində formalaşması, fəaliyyətin fərdi üslubu və ona yiyələnməyin vahid prosesi kimi meydana gəlir. [1].

İdmançı şəxsiyyətinin formalaşmasında diaqnostik müayinə aparmaq üsulu öz vacibliyini və aktuallığını idmanın praktik sahəsində zəruriliyini göstərir. Bunun üçün istifadə olunan praktik-diaqnostik üsullar 3 hissəyə bölünür: 1) şəxsiyyətin temperamenti, 2) şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri və 3) şəxsiyyətin cəmiyyətdə ünsiyyət bacarığı. Bu psixoloji testlərin köməyi ilə şəxsiyyətə aid olan fərdi xüsusiyyətlər asanlıqla yoxlanıla bilər. [2].

İdmançı ilə psixoloji diaqnostik müayinə aparmaq üçün istifadə olunan nəzəri və praktik

üsullar imkan daxilində metodika formasında idmançı şəxsiyyətinin bu və ya digər tərəflərini, temperamentini, xarakterini öyrənmək müəllimin başlıca vəzifəsidir.

İdmançıların psixoloji imkanlarının öyrənilməsi sahəsində fəal tədqiqatlar aparılır və bu araşdırmalar göstərir ki, hətta qorxu və ya qəzəb hissi keçirən insan axtarış davranışını davam etdirirsə, onun sağlamlığı üçün heç bir təhlükə yaranmır. Çünki axtarış fəallığı özlüyündə ciddi iradi səy və böyük enerji sərfi tələb edir, o, insanı tədqiq edilməmiş, yeni, qeyri-adi, hətta bəzən potensial surətdə təhlükəli şeylərin axtarışına sövq edir. Bu qanun həm fərdi psixologiya səviyyəsində, həm də böyük qrupların sosial psixologiyası səviyyəsində eyni qaydada fəaliyyət göstərir.

#### **Ədəbiyyatlar:**

1. Ə.Bayramov: Şəxsiyyətin təşəkkülünün aktual psixoloji problemləri, Bakı, 1981
2. S.Seyidov, M.Həmzəyev: Psixologiya, Bakı, 2007
3. Л. Столяренко: Психология, Москва, 2012