

Reyhan İsgəndər ƏHMƏDOVA

Qərbi Kaspi Universiteti,
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru
E-mail: reyhan.ahmedova@icloud.com

Nərgiz Vahim SƏFƏRLİ

Qərbi Kaspi Universiteti,
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: nergizseferli1234@gmail.com

İDMAN FƏALİYYƏTİNİN FƏALİYYƏT NÖVÜ KİMİ MAHİYYƏT VƏ MƏZMUNU

Xülasə

İnsanların yaşamaq və hobbii məqsədi ilə etdiyi bir çox fəaliyyət növü var. İdman da belə fəaliyyətlərdən biridir. İdman fəaliyyəti, müxtəlif idman növləri və hərəkət formalarını əhatə edir. Bu fəaliyyətlər, fərdlərin maraq və qabiliyyətlərinə uyğun olaraq seçilir və tətbiq edilir. İdman oyunları, fərdlərin fiziki inkişafı ilə yanaşı, onların sosial bacarıqlarını da inkişaf etdirir. O, fərdlər arasında sosial əlaqələri gücləndirir, kollektiv şüuru inkişaf etdirir və sağlam həyat tərzini təşviq edir. Məsələn, komanda oyunları əməkdaşlıq və ünsiyyət bacarıqlarını gücləndirir, rəqabət isə motivasiya və özünəinamı artırır. Ancaq idmanla məşğul olan hər bir insanın vəzifəsi, məsuliyyəti, problemləri eyni deyil. İdmanla məşğul olanların (idmançılar, məşqçilər, idman psixoloqları və s.) vəzifə və problemləri bir-birindən fərqlidir. İdman fəaliyyətin əsas istiqaməti kimi fiziki güc və bacarıqları əhatə edən, rəqabət və ya sosial iştirak elementləri ilə, fəaliyyəti tənzimləyən qaydalar və davranış nümunələrinin rəsmi olaraq təşkilatlar vasitəsilə mövcud olduğu və ümumiyyətlə idman kimi tanındığı insan fəaliyyətidir. İdman fəaliyyəti komandalar və ya fərdlər tərəfindən həyata keçirilən fiziki fəaliyyəti əhatə edir və idman agentliyi kimi institusional çərçivə tərəfindən dəstəklənə bilər.

Açar sözlər: Fəaliyyət anlayışı, idman fəaliyyəti, idman psixologiyasında fəaliyyət

UOT: 060301

DOI: [https://doi.org/ 10.54414/UZIN7627](https://doi.org/10.54414/UZIN7627)

Giriş

Fəaliyyət şəxsiyyətin formalaşmasının əsas şərtlərindən biri kimi qiymətləndirilməlidir. Həmin prosesin ikinci tərəfi də vardır. Biz fəaliyyətin özünün inkişafında şəxsiyyətin rolunu nəzərdə tuturuq. Şəxsiyyət formalaşdıqca fəaliyyətin xarakteri köklü surətdə dəyişilir. Yəni şəxsiyyətin tələbatları əsasında fəaliyyətin motivləri formalaşır, “motiv-məqsəd” vektoru əmələ gəlir və o fəaliyyətin əsas struktur vahidinə çevrilir. Fəaliyyət prosesi bütünlükdə şəxsi mənə kəsb edir. Bundan asılı olaraq fəaliyyətin tərkibinə daxil olan bütün idrak proseslərinin də xarakteri dəyişilir. Onlar şəxsiyyətin xüsusiyyətləri ilə şərtlənməyə başlayırlar. Beləliklə

də fəaliyyət prosesində şəxsiyyətin tələbat-motivasiya, emosiya və idrak sahələri bir-birinə nüfuz edir, onlar tədricən qarşılıqlı əlaqədə inkişaf etməyə başlayırlar. Fəaliyyətin müxtəlif növləri vardır. Çağalığ dövründən gənclik yaşı dövrünə qədər aşağıda qeyd olunan fəaliyyət növlərinə daha çox təsadüf olunur:

- vasitəsiz emosional ünsiyyət;
- əşyavi-manipulyativ fəaliyyət;
- rollu oyunlar;
- təlim fəaliyyəti;
- intim-şəxsi ünsiyyət (ünsiyyət fəaliyyəti);
- tədris-peşə fəaliyyəti.

Vasitəsiz emosional ünsiyyət çağanın anası ilə özünəməxsus dialoqudur. Uşaq anasının ağuşunda özünü sakit aparır, onun nəvazişini

duyur, ətrini hiss edir və bundan xoş- hallanır. Bu hiss bioloji cəhətdən qarşılıqlıdır. Ana doğma övladını əmizdirərkən fərəh hissi keçirir, körpəsinə məhəbbəti daha da möhkəmlənir.

Əşyavi-manipulyativ fəaliyyət prosesin də uşaq əşyaları sökə-sökə, bu yandan o yana sürüyə-sürüyə, onların xassələrini dərk edir.

Rollu oyunlar isə mahiyyət etibarilə insan münasibətlərinin mənimsənilməsi prosesidir.

İdman fəaliyyətləri insanları bir araya gətirən, onları fiziki sərhədlərini aşmağa təşviq edən və sosial bağları gücləndirən dinamik bir quruluşa malikdir. İdman vasitəsilə fərdlər təkcə fiziki sağlamlıqlarını deyil, həm də emosional və əqli möhkəmliyini gücləndirmək imkanı əldə edirlər. Xüsusilə günümüzün gərgin həyat şəraitində idmanın təmin etdiyi asudə vaxtlar fərdlərin ruhən dincəlməsinə və güclənməsinə kömək edir (1, s.138).

İdman fəaliyyətin fərdi sağlamlığa müsbət təsiri həm akademiklər, həm də geniş ictimaiyyət tərəfindən geniş şəkildə qəbul edilir. Buna baxmayaraq, əhalinin hələ də idmanla fəal məşğul olmayan əhəmiyyətli hissəsi var.

İdman və fiziki fəaliyyət tez-tez bir-birini əvəz edir, lakin ikisi arasında bəzi əsas fərqlər var. Fiziki fəaliyyət “gündəlik həyatın müxtəlif kontekstlərində həyata keçirilə bilən bütün fəaliyyətlər – işdə, səyahət zamanı, evdə fiziki fəaliyyət, asudə vaxt üçün fiziki fəaliyyət” kimi müəyyən edilir.

İdman fəaliyyətində məqsəd: idmanın əsas məqsədi rəqabətdir. İdmançılar qalib gəlmək üçün bir-biri ilə yarışirlər.

Fiziki fəaliyyətin əsas məqsədi sağlamlıq və həzz almaqdır. Fiziki fəaliyyət insanlara sağlam çəki saxlamağa, xroniki xəstəliklər riskini azaltmağa və psixi sağlamlığı yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər.

Struktur: Fiziki fəaliyyət strukturlaşdırılmamış və ya mütəşəkkil ola bilər. Strukturlaşdırılmamış fiziki fəaliyyət bədən hərəkətini əhatə edən və heç bir xüsusi qayda və təlimata əməl etməyən istənilən fəaliyyətdir. Mütəşəkkil fiziki fəaliyyət, aerobika sinfi və ya komanda idmanı kimi planlı və strukturlaşdırılmış hər hansı fəaliyyətdir (4, s.8).

Əsas hissə

İdman psixologiyasının tarixi altı dövrə düşür, bunlar; 1-ci dövr: Erkən illər (1895-1920),

2-ci dövr: Qriffit erası (1921-1938), 3-cü dövr: gələcəyə hazırlıq (1939-1965), 4-cü dövr: Akademik İdman psixologiyasının yaradılması (1966-1977), 5-ci dövr: İdman və Məşq Psixologiyasında Multidissiplinar Elm və Təcrübə (1978-2000), 6-cı dövr: Müasir İdman və Məşq Psixologiyası (2000-Hazırda). İlk illər (1895-1920).

İlk illərdə idman psixologiyası sahəsində ilk sənədləşdirilmiş pioner sosial asanlaşdırmanın idmançılara təsirini araşdırdı. 1800-cü illərin sonunda İndiana Universitetində psixologiya professoru Dr. Norman Triplett, başqalarının mövcudluğunun velosipedçilərin performansına necə təsir etdiyinə dair araşdırma apardı. Triplettin araşdırması onun fərziyyəsini dəstəklədi ki, velosipedçilər çox vaxt cüt və ya qrup halında sürərkən təkbəşinə sürməkdən daha yaxşı çıxış edirlər. Triplett-in “Tədbirin yaradılması və Rəqabətdə Dinamogen Faktorlar” adlı tədqiqatı 1898-ci ildə “American Journal of Psychology”də nəşr olundu və bu sahəyə qrup dinamikasının atletik göstəricilərə necə və niyə təsir etdiyini müzakirə edən ilk sənədləşdirilmiş tədqiqatı təqdim etdi. Psixologiya laboratoriyası idmanda fiziki qabiliyyətləri və qabiliyyəti ölçdü və 1921-ci ildə Şulte “İdmanda Bədən və Ağıl” kitabını nəşr etdi. 1933-cü ildə otuz beş yaşında vaxtından əvvəl vəfat etməzdən əvvəl Şulte daha sonra təhsilini aviatorlar və paraşütçülərə köçürdü. Rusiyada idman psixologiyası təcrübələri hələ 1925-ci ildə Moskva və Leninqraddakı bədən tərbiyəsi institutlarında və rəsmi idman psixologiyasında başladı. Şöbələr təxminən 1930-cu illərdə formalaşmışdır. Şimali Amerikada idman psixologiyasının ilk illərinə motor davranışının, vərdişlərin formalaşmasının və sosial asanlığın təcrid olunmuş tədqiqi daxildir. Birləşmiş Ştatlarda hərtərəfli tədqiqat və tətbiqi idman psixologiyası işlərini yerinə yetirən ilk şəxs İllinoys Universitetində Coleman Roberts Qriffits adlı təhsil psixologiyası professoru olmuşdur. 1925-ci ildə Yüngül Atletika Laboratoriyası yarandı və bu Corc Haffin ideyası idi. Haff hiss edirdi ki, laboratoriya atletik yarışın unikal psixoloji və fizioloji tələblərini öyrənə bilər, əldə etdiyi nəticələri təkcə məşqçilik peşəsinə deyil, həm də psixologiya və fiziologiyaya dair ümumi bilikləri inkişaf etdirmək üçün ötürülür. Qriffits

laboratoriyanın fəaliyyəti zamanı iki əsas əsərini, o cümlədən “Məşqçiliyin psixologiyası” “Atletika psixologiyası” nəşr etdi. Bu nəşrlər idman psixologiyasının ilk nəşrləri idi. Filip Uinqli tərəfindən 1500 dollara işə götürülən Qriffits “oyunçu qabiliyyəti, beysbol bacarıqlarının öyrənilməsi, şəxsiyyət, liderlik və göstəricilərə təsir edən sosial psixoloji amilləri” araşdırdı. Qriffits, oyunçuların ciddi təhlilini apardı və məşq effektivliyini artırmaq üçün çoxlu təkliflər verdi. 1996-cı il Yay Olimpiya Oyunlarına qədər 20-dən çox amerikalı idman psixoloqu idmançılarla işləyirdi. Yeni jurnallar və peşəkar təşkilatlar yaradıldı, dərslilər nəşr olundu, özəl konsaltinq firmaları yaradıldı. Amerika Birləşmiş Ştatları Olimpiya Komitəsi (USOC) Kolorado Sprinqsdə daimi idman psixologiyası mərkəzi işə başladı. Bu gün ABŞ-da iki ən böyük idman psixologiyası təşkilatının (Tətbiqi İdman Psixologiyasının İnkişafı Assosiasiyası və Amerika Psixoloji Assosiasiyasının 47-ci bölməsi) təxminən 3000 üzvü var (5, s.35).

İdman fəaliyyətinin əsas məqsədi rəqabətdir. İdmançılar qalib gəlmək üçün bir-biri ilə yarışirlar. İdman və fiziki fəaliyyət tez-tez bir-birini əvəz edir, lakin ikisi arasında bəzi əsas fərqlər var. Fiziki fəaliyyət “gündəlik həyatın müxtəlif kontekstlərində həyata keçirilə bilən bütün fəaliyyətlər – işdə, səyahət zamanı, evdə fiziki fəaliyyət, asudə vaxt üçün fiziki fəaliyyət” kimi müəyyən edilir.

Bu fəaliyyət növü özünəməxsus struktura da malikdir. İdman fəaliyyəti təşkil olunur və rəqabət edilməli olan qaydalara malikdir. Bu struktur rəqabətin ədalətli olmasını və bütün idmançılardan qalib gəlmək şansının bərabər olmasını təmin edir.

Bu zaman nəzərə alınması lazım əsas məsələlərdən biri də fəaliyyətin intensivliyidir. İdman intensivliyi orta dərəcədən yüksəkə qədər dəyişə bilər. Futbol və basketbol kimi bəzi idman növləri fiziki cəhətdən çox tələbkarlıdır.

Bu fəaliyyəti özünəməxsus edən göstəricilərdən biri də iştirak problemdir. İdman fərdi və ya komandalar tərəfindən oynana bilər. Üzgüçülük və qaçış kimi fərdi idman növləri bir insanın digərləri ilə yarışmasını əhatə edir. Futbol və basketbol kimi komanda idman növləri

bir-birinə qarşı yarışan iki və ya daha çox komandanı əhatə edir.

İdman fəaliyyəti özünün rəngarəng növlərə malik olması ilə də fərqlənir. İdmanın bəzi nümunələrinə futbol, güləş, dzüdo, çövkən, basketbol, tennis, üzgüçülük, gimnastika, beysbol, kriket, qolf, xokkey və s. daxildir.

İdman fəaliyyətinin müsbət təsirləri ilk növbədə fiziki fəaliyyətlə əldə edilir, lakin ikincil təsirlər psixososial və şəxsi inkişaf və daha az spirt istehlakı kimi sağlamlıq faydaları gətirir. Uğursuzluq riski, yemək pozuntuları və tükənməmişlik kimi mənfi təsirlər də göz qabağındadır (6, s.7).

İdman fəaliyyət getdikcə daha çox mütəşəkkil şəkildə həyata keçirildiyi üçün idmanın cəmiyyətdəki rolu illər keçdikcə təkcə fərd üçün deyil, həm də ictimai sağlamlıq üçün də daha çox əhəmiyyət kəsb edir. Bu yazıda idman fəaliyyətinin, həm də idman fəaliyyətində iştirakdan irəli gələn fizioloji və psixososial sağlamlıq faydaları təsvir olunacaq. Gündəlik həyatımızın fiziki cəhətdən daha az aktivləşdiyi, mütəşəkkil idman və məşqlərin artdığı müzakirə edilir. Orta enerji istehlakı artır, enerji artıqlığı vardır və beləliklə, biz sağlamlıq problemlərinə güclü töhfə verən artıq çəkidən əziyyət çəkən insanların sayının artdığını görürük. İdman fəaliyyəti ruhi xəstəliklərin, o cümlədən depressiv simptomların və narahatlıq və ya stresslə əlaqəli xəstəliklərin qarşısının alınması və ya yüngülləşdirilməsində əhəmiyyətli müsbət təsir göstərir. Nəticə olaraq, şəxsi imkanlar, sosial vəziyyət, bioloji və psixoloji yetkinlik nəzərə alınarsa, idman inkişaf edə bilər. Sübutlar doza-cavab əlaqəsini göstərir ki, aktiv, hətta təvazökar səviyyədə olsa belə, hərəkətsiz və ya oturmaq olmaqdan üstündür (7, s.4).

Sağlam fərdlərdə və ruhi xəstəliyi olan insanlarda idman fəaliyyəti fərdlərdə mənə, şəxsiyyət və aidiyyət hissini təmin etdiyi göstərilmişdir. Bəziləri sağlamlığın inkişafının idmandan qaynaqlana biləcəyinin şübhəli olduğunu, digərləri isə sağlam idmanın insan sağlamlığında əsas rolu olduğunu inanır, İdman kontekstində sağlamlıq subyektiv (məsələn, özünü yaxşı hiss etmək), bioloji (məsələn, xəstə olmaq), funksional (məsələn, icra etmək) və sosial (məsələn, əməkdaşlıq etmək) kimi

müəyyən edilir. Müəyyən bacarıqlar (məqsəd müəyyən etmək, liderlik və s.) idman mühtindən həyatın digər sahələrinə köçürülə bilər.

Cədvəl 1. İdman fəaliyyətinin müsbət və mənfi təsirləri

Aspekt	Müsbət	Mənfi
Şəxsi	Daha yaxşı akademik nəticələr Daha böyük sosial kapital Daha yüksək iş standartları Məqsədlərin aydın qoyulması Stressi idarə etmək Psixi sağlamlıq Fiziki sağlamlıq	Emosional yorğunluq Depressiya riski Tükənmə riski Ətrafdan gələn təzyiq hissi Uğursuzluq qorxusu Ətrafi məyus etmək qorxusu Özünə xəsarət yetirmə riski
Sosial	Komanda birliyi Qrup daxilində aidiyyət hissi Ümumi məqsəd və maraqların olması Sonrakı həyatda cəmiyyətə daha böyük töhfələr Ölkənin ictimai həyatında önəmli rol oynaması	
Fiziki	Daha böyük əzələ kütləsi Aşağı bədən yağları Ümumi xəstəlik riskinin azalması Sağlam həyat sürmək bacarığı	Yaralanma riskinin artması Yemək pozuntuları risk Həddindən artıq məşq Dopingdən istifadə

İnsandan insana dəyişən idman və məşqdə iştirak üçün bir çox motivasiya fərdlərin idmanda iştirakına və idmana, onların davamlılığına və buna görə də bu fəaliyyətlərdəki performanslarına təsir etmək potensialına malikdir.

İdmançının psixososial ehtiyaclarını, idmana qatılma səbəblərini və şəxsiyyət xüsusiyyətlərini ehtiva edən bu məlumat tətbiq oluna-cıq motivasiya metodunun seçimində çox əhəmiyyətlidir. Artan oyanma, narahatlıq və stress səviyyələri nəticəsində artan əzələ gərginliyi, koordinasiya və konsentrasiyanın pozulması da idman performansının pisləşməsinə səbəb ola bilər. Eynilə, aşağı oyanma səviyyəsi yerinə yetiriləcək bacarığın xarakterindən asılı olaraq performansın pozulmasına səbəb ola bilər. Bundan əlavə, əvvəllər həzz alınan idman fəaliyyətlərindən fiziki, emosional və sosial uzaqlaşma olaraq təyin olunan tükənmə, fiziki və emosional yorğunluğa, uğur duyğusunun və idmana verilən dəyərin azalmasına səbəb olur. (2, s.17).

İdman sahəsinin əsas texniki və taktiki bacarıqlarını öyrətdikdən sonra məşqçilərin əsas

vəzifəsi idmançıları həvəsləndirməkdir. Məşqçilər idmançıların motivasiya etmək üçün bir çox müsbət və ya mənfi strategiyalardan istifadə edirlər. Müsbət bir strategiyadan istifadə edərək arzu olunan davranışın mükafatlandırılması bu davranışın gələcəkdə daha tez-tez baş verməsini təmin edəcək. Digər tərəfdən, mənfi strategiyalardan istifadə etmək və arzuolunmaz davranışları cəzalandırmaq gələcəkdə bu mənfi davranışların tezliyini azaltmağı hədəfləyir. Məsələn, məşqə gecikən idmançının hazırkı məşqə daxil olmasına imkan verməməklə, məşqçi idmançıya gələcəkdə məşqə vaxtında gəlməsi mesajını verir. Ancaq idman psixoloqları deyirlər ki, idmanla məşğul olan fərdlərə davranış öyrətməkdə təsirli olacaq yanaşma müsbət strategiyalar olmalıdır. Məşqçilərin ən çox istifadə etdiyi motivasiya strategiyaları aşağıda verilmişdir.

Gücləndirici strategiya: Sözlü təriflər, maaş və mükafat kimi maddi mükafatlar, mükafat olaraq təbəssüm və baxışlarla bəyənəmə kimi üz ifadələrindən istifadə şəklində ola bilər. Beləliklə, müsbət gücləndiricilərdən nə vaxt istifadə edilməlidir? İdmançı istənilən davranışı

göstərdikdə, uğurla çıxış etdikdə və nəticədən asılı olmayaraq müvafiq səylər göstərdikdə müsbət gücləndiricilərdən istifadə edilməlidir.

Məşqlərdə ardıcılıq və məzmun strategiyası: Eyni məşqləri dəfələrlə etmək darıxdırıcı və yorucu ola bilər. Məşqinizə müxtəliflik əlavə etmək lazımdır. Bu, idmançıların əylənməsinə səbəb olacaq və buna görə də öyrənmə bacarıqlarını artırmaq üçün daha çox çalışacaq.

İştirakçıların qərar qəbul etmə prosesinə cəlb edilməsi strategiyası: Qərarlar qəbul edilərkən, planlaşdırma və ya komanda qaydaları müəyyən edilərkən bütün idmançıların sistemə daxil edilməsi istifadə olunan başqa bir motivasiya strategiyasıdır. İştirak nəticəsində idmançılar özlərini həmin işə daha çox aid edir, məsuliyyət daşıyırlar.

Həqiqi göstərici məqsədləri qoymaq strategiyası: Qazanmaq kimi tamamilə insanın nəzarətində olmayan vəziyyətlər məqsəd kimi təyin edilə bilməz. İdmançı öz göstəricisini yaxşılaşdırmaq üçün özünə nəzarət edən, mərhələli məqsədlər qoya bilər. Bu məqsədlər sadəcə olaraq qısamüddətli məqsədlər ola bilər, məsələn, öz emosiyalarını idarə etmək, məşq rejiminə riayət etmək və performansını növbəti səviyyəyə qaldırmaq. Məsələn, bir basketbolçunun məqsədi sərbəst atış faizini 70%-dən 80%-ə yüksəltməkdirsə, o, yorğunluq hiss etsə belə, atışdan öncəki iş rejimini nəzərdən keçirməli, vuruşunun biomexanikasını dəyişməli və ya daha çox vuruş etməlidir. Bu yeni öyrənmə strategiyaları məqsədlərə çatmağa kömək edəcək fəaliyyət planlarıdır (3, s.46).

Hər bir amil vəziyyətdən və təsir etdiyi komandadan və ya idmançıdan asılı olaraq göstəriciyə müsbət və ya mənfi təsir göstərə bilər.

Şəxsin fəaliyyətinə təsir edən psixoloji amillər:

- Motivasiya vəziyyəti,
- Konsentrasiya vəziyyəti,
- Özünə inam səviyyəsi,
- Oyanma, stress və narahatlıq səviyyəsi olaraq sıralana bilər.

Məşq zamanı və başqa vaxtlarda baş verən hər bir vəziyyət yuxarıda sadalanan aspektlərdə fərdi psixoloji cəhətdən təsir edir (4, s.69). İdman hazırlığının artırılmasına psixoloji hazırlıq mərhələləri

Həm sağlam həyat, həm də rəqabət üçün idman edən fərdlər üçün göstərici və nəticələrini artırma işlərinin zehni və psixoloji ölçülərinin fiziki ölçüləri qədər əhəmiyyətli olduğu göz ardı edilməməlidir. Bu bir həqiqətdir ki, hər bir fiziki məşq həm də psixi və psixoloji məzmunu dəyişir. Lakin hadisə zamanı baş verən və gözləntilərdən kənar baş verən hadisələr ilk növbədə psixi proseslərin uyğunlaşmasını tələb edir. Bu uyğunlaşma psixoloji bacarıq təlimi ilə əldə edilə bilər. Ortaya çıxan problemlər insanın əvvəlki həyatlarında qazandığı təcrübələrə uyğun həllinə çalışılır. Zehni və psixoloji bacarıq məşqləri, qarşıya çıxan yeni vəziyyətləri həll etmək üçün bir növ fəvqəladə planlaşdırma rolunu oynayır.

İdmanla məşğul olan fərdlər öz real performanslarını göstərmək və performans səviyyələrini ən yüksək səviyyəyə yüksəltmək üçün psixoloji bacarıq təlimi keçməlidirlər. Bu araşdırmalar, xüsusilə idmançının infrastruktur dövründən başlayaraq planlı şəkildə aparılmalıdır. Psixoloji hazırlıq işləri, istər ümumi, istərsə də xüsusi tədqiqatlar, üç mərhələdə aparılır. Bu mərhələlər təlim, əldə etmə və həyata keçirmədir (4, s.69).

Nəticə

İdman sadəcə fiziki fəaliyyət deyil, insanların fiziki, əqli və emosional sağlamlığını yaxşılaşdıran vahid fəaliyyətdir. İdmanın əsasını nizam-intizam, fədakarlıq və dözümlülük kimi əsas xarakter xüsusiyyətləri ilə yanaşı, sosial qarşılıqlı əlaqə, komanda işi və liderlik bacarıqları kimi mühüm sosial bacarıqların inkişaf etdirilməsi təşkil edir. İdman sayəsində fərdlər həm bədənlərini, həm də zehni gücləndirmək, eyni zamanda stress və narahatlıq səviyyələrini azaltmaq imkanı tapırlar. Müxtəlif idman növləri, fərqli fiziki bacarıqların inkişafına yönəlib və orqanizmin müxtəlif sistemlərinə müxtəlif təsirlər göstərir. Məsələn, qaçış və üzgüçülük kimi aerobik idman növləri ürək-damar sistemini gücləndirir, ağırlıq qaldırma isə əzələ kütləsini artırır. Müntəzəm məşq edən fərdlərdə serotonin səviyyəsinin artması ümumi xoşbəxtliyin və həyat keyfiyyətinin artmasına kömək edir. Bundan əlavə, idmanı bir həyat tərzinə kimi qəbul etmək, kökəlmə kimi sağlamlıq problemlərinin qarşısını almaq və sağlam cəmiyyət yaratmaq üçün çox vacibdir. İdmanın

sosial ölçüsü insanları bir araya gətirir və sosial əlaqələri gücləndirir, eyni zamanda birlikdə hərəkət etmək və əməkdaşlıq etmək bacarığını təkmilləşdirir. Bu kontekstdə idman fərdləri təkcə fiziki deyil, həm də sosial və emosional cəhətdən zənginləşdirən fəaliyyət növüdür. Bu fəaliyyət növü, müxtəlif idman növləri vasitəsilə həyata keçirilir və fərdlərin fiziki qabiliyyətlərini artırmaqla yanaşı, onların sosial və emosional bacarıqlarını da inkişaf etdirir.

Nəticədə, idman fəaliyyəti həm fərdi inkişafa, həm də sosial sağlamlığa töhfə verməklə insanların hərəkət etmək və bir yerdə olmaq istəyini mənalı şəkildə qarşılıyır. Buna görə də idman sağlam və balanslı həyat üçün əsas tələb kimi qəbul edilməlidir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə. Psixologiya, Bakı, 2009

2. Öncü Erman “Spor Bilimlerine Giriş “. Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Dergisi 2007.

3. Turan Akman ERKİLİÇ “Ortaöğretim Spor Lisesi Spor Psikolojisi ve Sosyolojisi 12”. Öğretim materyali, 2020.

4. Maisons-Alfort [«Activité physique» 2008 et Anses – «Actualisation des repères du PNNS: Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité», 2016](#)

5. Baumler, G. The dawn of sport psychology in Europe, 1880-1930.

6. Joy, E.; Kussman, A.; Nattiv, A. 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. Br. J. Sports Med. 2016

7. Paweł F. Nowak, Amateur Sports of the Elderly: A Chance for Health and a Higher Quality of Life. Adv. Aging Res. 2014, 3, 222–229

Reyhan Iskander AKHMEDOVA

Western Caspian University,

lecturer at the Department of Political Science, Psychology and Social Work, Ph.D.

E-mail: reyhan.ahmedova@icloud.com

Nargiz Vahim SAFARLI

Western Caspian University

Master's student of the Department of Psychology and Social Work

E-mail: nergizseferli1234@gmail.com

SPORTS ACTIVITY AS A TYPE OF ACTIVITY, ESSENCE AND CONTENT

Summary

There are many activities that people do for their livelihood and hobby purposes. Sports are one of these activities. Sports activities include various sports and forms of movement. These activities are selected and applied according to the interests and abilities of individuals. Sports games, in addition to the physical development of individuals, also develop their social skills. It strengthens social relations between individuals, develops collective consciousness and promotes a healthy lifestyle. For example, team games strengthen cooperation and communication skills, while competition increases motivation and self-confidence. However, the duties, responsibilities and problems of every person involved in sports are not the same. The duties and problems of those involved in sports (athletes, coaches, sports psychologists, etc.) are different from each other. Sport is a human activity that involves physical strength and skill as the main focus of the activity, with elements of competition or social participation, and where the rules and patterns of behavior that regulate the activity are formally established through organizations and are generally known as sports. Sporting activities involve physical activity performed by teams or individuals and may be supported by an institutional framework such as a sports agency.

Keywords: Concept of activity, sports activity, activity in sports psychology

Рейхан Искендер кызы АХМЕДОВА

Доцент кафедры Психологии и Социального дела
Западно-Каспийского Университета, доктор философских наук
E-mail: reyhan.ahmedova@icloud.com

Наргиз Вахим кызы САФАРЛИ

Магистрант кафедры Психологии и Социальной работы Западно-Каспийского
университета
E-mail: nergizseferli1234@gmail.com

**СУТЬ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ВИДА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Резюме

Есть много видов деятельности, которыми люди зарабатывают на жизнь и занимаются в качестве хобби. Одним из таких занятий является спорт. Спортивная деятельность включает в себя различные виды спорта и формы движений. Эти мероприятия выбираются и реализуются в соответствии с интересами и способностями отдельных лиц. Спортивные игры, помимо физического развития личности, развивают и ее социальные навыки. Он укрепляет социальные связи между людьми, развивает коллективное сознание и пропагандирует здоровый образ жизни. Например, командные игры укрепляют навыки сотрудничества и общения, а соревнование повышает мотивацию и уверенность в себе. Однако обязанности, ответственность и проблемы каждого человека, занимающегося спортом, неодинаковы. Обязанности и проблемы людей, занимающихся спортом (спортсменов, тренеров, спортивных психологов и т. д.), различны. Спорт — это вид человеческой деятельности, в котором основное внимание уделяется физической силе и навыкам, с элементами соревнования или социального участия, и где правила и модели поведения, регулирующие эту деятельность, официально существуют в организациях и обычно называются видами спорта. Спортивные мероприятия подразумевают физическую активность, осуществляемую командами или отдельными лицами, и могут поддерживаться институциональной структурой, например спортивным агентством.

Ключевые слова: Понятие деятельности, спортивная деятельность, деятельность в спортивной психологии.

Daxil olub: 23.11.2024