



ADBTIA

Роль питания в системе оздоровления подростков

Г.Ш.Абиев, В.М.Велиев, Дж.Ш.Абиев
Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и спорта

Аннотация: Неправильное питание – это прежде всего превышающие расходы поступления энергии, т.е. переедание. Избыточный вес, как результат переедания – исходный пункт нарушений здоровья, основу которых составляют расстройства обмена веществ. Одно из условий рационального питания – его индивидуализация. Под влиянием различных климатогеографических условий, меняется обмен веществ. В соответствии с этим должен меняться и характер питания.

Ключевые слова: переедание, ожирение, биологические активные вещества, рацион питания

The role of nutrition in a health system of teenagers

G.Sh.Abiyev, V.M.Veliyev, Dj.Sh.Abiyev
Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: Improper nutrition is, first of all, energy consumption exceeding expenses, i.e. binge eating. Overweight as a result of overeating is the starting point of health disorders, which are based on metabolic disorders. One of the conditions for a balanced diet is its individualization. Under the influence of various climatic and geographical conditions, the metabolism changes. In accordance with this, the nature of nutrition should also change.

Keywords: overeating, obesity, biological active substances, diet

ELMI EKSPERIMENT - CƏMIYYƏTİN HAZIRKI İNKİŞAF MƏRHƏLƏSİNDƏ TƏLƏBƏLƏRİN BƏDƏN TƏRBIYƏSİ İLƏ MƏŞĞUL OLMAQLARI ÜÇÜN MOTİVASIYANIN MÜƏYYƏNLƏŞDİRİLMƏSİNİN METODU KİMİ

b\m., dos.əv., f.ü.f. d, karate-do idman növü üzrə

IV Dan qara kəmər sahibi Hüseynov E. K.

e-mail: komandor-61@mail.ru

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2019

Dərc olunub: 5 dekabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Annotasiya. Cəmiyyətin müasir inkişaf mərhələsi, insan fəaliyyətlərinin bütün sahələrində dərin dəyişikliklərlə xarakterizə edilir. Məqalə, tələbələrin fiziki tərbiyəsi və idmana həvəslərinin formalaşma probleminə həsr edilmişdir. İnsan amilinin yüksəlməsi, tələbələrin məqsəd və vəzifələrinə nail olmalarına yönələn, praktiki fəaliyyətini sürətlə artırır. Məqalədə, tələbələrin, bədən tərbiyəsi və idmana ödənilməyən tələbatları ilə əlaqədar, fiziki inkişaflarının yüksəldilməsində, elmi təcrübənin rolu işıqlandırılır. Savadlı, ictimai fəal və fiziki cəhətdən sağlam gənc nəsil yetişdirmək, müasir cəmiyyətin ən vacib və başlıca vəzifələrindəndir. Cəmiyyətə peşəkar, əqli, intellektual və fiziki cəhətdən inkişaf etmiş mütəxəssislər lazımdır. İctimai-iqtisadi dəyişikliklər, yaşayış tərzinə və sağlamlığın vəziyyətinə təsir göstərir.

Açar sözlər: eksperiment, idman, fiziki hazırlıq, motiv, motivasiya, metod, təhsil, tədris.

Tədqiqatın məqsədi. Hal-hazırda gənclər arasında bədən tərbiyəsinə olan maraq artımı faktı nəzərə çarpır. Lakin təhsil müəssisələrində bədən tərbiyəsi tədrisinin keyfiyyəti gənclərin bədən tərbiyəsi və idman dəyərlərini mənimsəməsi üçün kifayət etmir.



ADBTİA

Təcrübə göstərir ki, gənclərin sağlamlıq səviyyəsi günün tələblərinə cavab vermir. Sağlam həyat tərzi, gənclərin sağlamlığının formalaşması və möhkəmləndirilməsi problemi dövlət üçün aktual problem olaraq qalır. Müasir gənclər üçün əsasən oturmaq həyat tərzi xarakterizə olunur və buna görə də fiziki fəaliyyət səviyyəsi sağlamlıq səviyyəsinin azalmasına səbəb olan səbəblərdən biri kimi özünü büruzə verir.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Həm fərdi, həm də fiziki keyfiyyətlərin inkişafına töhfə verən pedaqoji təsirlərin əsası tələbələrin fiziki fəaliyyətə həvəslərinin və özünü təkmilləşdirmə, inkişafetdirmə və özünü tərbiyə münasibətinin formalaşması prosesidir. Dərslər üçün motivasiyanın formalaşması bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmanın kütləviliyinin sayının artmasına köməklik göstərir. Bu vəzifələrin yerinə yetirilməsi cəmiyyətin hər bir üzvündən zəruri subyektiv şərt kimi özlərinin fiziki fəaliyyətlərinin inkişafında köklü dəyişikliklər etməyi tələb edir [1].

Lakin bununla yanaşı, insanın fiziki fəaliyyətinin artımı öz-özünə baş vermir, o bir çox sosial amillərin təsirinin təminatını tələb edir ki, bunların arasında da elmi eksperiment nəzərə çarpacaq dərəcədə mühüm rol oynayır. Elmi təcrübənin sayəsində aparılan elmi araşdırmalar nəticəsində əldə edilən empirik material sonrakı zehni əməliyyatlar üçün baza və yekun olaraq elmi biliklərin istehsalına zəmin yaradır. Bütün ictimai proseslərin idrak mexanizmində mühüm bir əlaqələndirici rolunda çıxış edən elmi eksperiment, özünü tükəndirmədən sanki canlı düşüncə tərzindən mücərrəd düşüncəyə qədər bir mərhələni təmsil edir. Sosial idrakın məhz bu metodunda kollektiv, qrup və ictimai şüurda əks olunmasının bütün ziddiyyətli təbiətində ictimai prosesin dialektikasının aşkarlanması üçün kifayət qədər böyük imkanlar vardır. Bu mənada elmi eksperiment, əldə edilmiş biliklərin obyektivliyini və etibarlılığını əhəmiyyətli dərəcədə artırır, cəmiyyətin müasir mərhələsində tələbələrin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaqları motivasiyasını, həlli lazım olan problemləri

müəyyənləşdirmək üçün obyektiv elmi tədqiqat işlərinin aparılmasına kömək edir. Bir sıra elmi araşdırmaların təhlili göstərir ki, tələbələrin əksəriyyəti fiziki fəaliyyətə passiv, müəyyən təbəqəsi isə idmana mənfi münasibət bəsləyir ki, bu da bədən tərbiyəsi və idmana uyğun olmayan tələbatları göstərir [2]. Bu isə öz növbəsində aşağı səviyyəli motivasiyanın və həmçinin tədris müəssisələrində bədən tərbiyəsi prosesinin müasirləşdirilməsinə ehtiyac duyulduğunun məntiqi nəticəsidir. Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında gənclərin bədən tərbiyəsi və idmanla tanışlığı mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Şəxsiyyətin motivasiya sahəsini öyrənmək tələbələri bədən tərbiyəsi dərslərinə sistemli formada və diqqətli şəkildə hazırlaşmağa imkan verəcəkdir. Məlumdur ki, motivasiya prosesi onu fəaliyyətə sövq edən şəxsin ehtiyaclarından bilavasitə asılıdır. Bədən tərbiyəsi və idman da daxil olmaqla hər hansı bir fəaliyyətin əsasını hərəkət fəaliyyəti, sağlamlığı gücləndirmək, qorumaq və fiziki özünü inkişaf etdirmək ehtiyacı durur ki, bu da elə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq üçün motivasiyanın psixoloji əsasını təşkil edir.

Motiv, şəxsiyyətin şüurlu surətdə hərəkət məqsədinə çatmağı üçün yönəldilmiş aktiv fəaliyyət səbəbidir. Bu anlayış altında, insanda olan ehtiyacın təsiri altında formalaşmağa başlayan mürəkkəb psixoloji halın təzahür formasının yaranması və fəaliyyətə stimulyerilməsi başa düşülür. O, yalnız insanın davranışını deyil, həm də son nəticəni müəyyənləşdirir, davranışın qətiyyətlik qərarəsi olduğuna görə xarici və daxili motivasiyanı fərqləndirir.

Motivasiyanın formalarına gəldikdə isə qeyd etmək lazımdır ki, xarici motivasiya - fəaliyyət subyektinin hüduqlarından kənarında olan xarici şəraitlərlə və vəziyyətlə şərtləndirilmiş motivasiyadır. Xarici motivasiya subyektin iradəsinə uyğun olaraq hərəkətə gələn ehtiyaclar, münasibətlər, maraqlar kimi fərdi dispoziyalarla əlaqəlidir. Bu sahədə bir sıra həll edilməmiş aktual problemlər mövcuddur ki, bunlar da təxirəsalınmaz həllini tələb edən ictimai-sosial elmlərin nəzəri və metodoloji sualları ilə tələbələrin təcrübə fəaliyyəti, insan



ADBTİA

amelinin fəallıq sürətinin ahəngini ləngidən səbəbləri üzə çıxararaq müəyyənləşdirilməsi ilə sıx əlaqəlidir [7]. Bəzi müəlliflərin fikrincə, motivasiya və motivlər həmişə daxilən şərtləndirilir, lakin xarici stimullar tərəfindən qıcıqlandırılaraq bürüzə verilən amillərdən də asılı ola bilər. Xarici motivlər dedikdə, vəziyyətlər, habelə motivin gücünə və qəbul edilən qərara təsir göstərən xarici amillər başa düşülür. Hazırki halda isə vəziyyəti, şəraiti nəzərə almaqla, xarici stimullaşdırılmış, xarici mütəşəkkil təşkil olunmuş motivasiyanın insanın ehtiyaclarını ödəmək üçün əhəmiyyət kəsb etməsinin əhəmiyyəti haqqında danışmaq olar. Buna görə də motivasiyanın formalaşması prosesində xarici amillər daxili amillərə çevrilməlidir (6).

Elmi eksperimentin şərtləri daxilində tələbələrin fəallıq səviyyəsinin yüksəldilməsi yollarının və şərtlərinin öyrənilməsi, həm də ümumən fəallığın yüksəliş qanunauyğunluqlarına xas olan bir sıra spesifik xüsusiyyətlərlə şərtləndirilmişdir. Belə xüsusiyyətlərin öyrənilməsi tələbələrin potensial fiziki imkanlarının, fiziki fəaliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi ehtiyatlarının açılmasına və göstərilməsinə imkan yaradır. Digər tərəfdən, motivasiya həm də fəaliyyətin uğurla həyata keçirilməsinin əsas komponenti rolunda çıxış edir. Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin motivləri bilavasitə insanı məşğul olmağa sövq edir, lakin eyni zamanda da məşğələlərə şüuri xarakter verir. Bunun şəxsiyyətin şüurlu mövqeyinə çevrilməsi üçün bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağa ehtiyacın formalaşmasında biliyin əsas olduğunu dərk etmək lazımdır.

Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bilavasitə nəzəri biliklər tələbələrin motivasiya sahəsinə güclü pedaqoji təsir vasitəsidir. Fiziki tərbiyə məşğələləri prosesində əldə edilən bilik, bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki dünyagörüşünün nəzəri olduğu kimi təcrübi də formalaşdırır (3). Məhz bilik hərəkəti ehtiyacların, tələbatların,

özünü təkmilləşdirmədə, sağlamlığın qorunmasında və mühafizəsindəki tələblərin formalaşmasına təsir göstərir.

Təcrübə göstərir ki, tələbələrdə çox vaxt bədən tərbiyəsi və idman sahəsində elementar biliklərin olmadığı, onların tez-tez hərəkət üsullarından, fiziki təmrinlərin və fiziki yüklərin orqanizmə göstərdiyi təsir barədə xəbərsiz olmaları müşahidə edilir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, tələbələr arasında tədqiqat obyektini qismində edilən seçim təsadüfi olmamalıdır.

Alınan nəticələrin müzakirəsi.

Müasir gənclik sadəcə fərdlər birliyi deyildir. O bilavasitə maddi təməkləşmənin istehsalını həyata keçirir, eyni zamanda da tarixən müstəqil fəaliyyətin köməyi ilə bir-biri ilə bağlı olan yeni insan birliyi kimi çoxməqsədli funksiyaları, həmçinin şəxsiyyətin tərbiyəsi funksiyasını həyata keçirir. Əhalinin gənclərdən ibarət təbəqəsi cəmiyyətilə fərdi şəxsiyyətin maraqlarının birləşməsində əlaqə kimi çıxış edir. Gənclər kollektivində fiziki tərəqqinin fəallaşdırılmasının nailiyyətlərindən tam istifadə üçün ictimai şərait və imkanların olması zəruridir, bu kollektiv inqilabi strategiyanın “fəal aparıcısı” rolunu oynayır. Elmi eksperimentin rolu özünü bilavasitə gənclərin fiziki fəallığının müəyyənləşdirilməsində və elmi idarəetmə prosesini sürətləndirmək üçün bu imkan və şərtlərin tətbiqi üzrə optimal nəticələrin əldə edilməsində göstərir. Məhz bilik və idraki fəaliyyət meydana çıxan formalaşmaqda olan motivasiyanın əsasını təşkil edir. Bilik sistemə yiyələnmək bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinə olan tələbatın formalaşmasına kömək edir və tələbələrə özünü inkişaf etdirmək üçün bədən tərbiyəsi vasitələrindən müstəqil şəkildə istifadə etmələrinə imkan verir, bu da adekvat olaraq özünü qiymətləndirməni və özünü nəzarəti təmin edir (7).

Nəzəri hazırlıq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağa ehtiyac olduğunun şüurlu surətdə formalaşmasına köməklik göstərir. Məşğələlərə şüurlu münasibət və səmərəli nəticə tələbələrin hansı məqsədlə məşğul olmalı olduqlarını, hansı səviyyəyə



ADBTİA

çatmalı olduqlarını və gələcəkdə nəyin faydalı ola biləcəyini aydın şəkildə başa düşdükləri yerlərdə müşahidə olunur.Şüurluluq prinsipi motivasiya prosesintələbatlarının formalaşmasında əsas baza elementi kimi çıxış edir.Təbiidir ki, tələbələrin fiziki fəallığını artırmaq üçün eksperiment üsulunun tətbiqi məsələlərində olduğu kimi həm də istifadəsi baxımından bir çox müzakirə xarakterli fəlsəfi, nəzəri və idraki problemlər vardır.Nəticə etibarlı ilə şəxsiyyətin nəzərə çarpacaq dərəcədə məqsədyönlü əhəmiyyətli hərəkəti fəaliyyətiməşğul olanların məşğələdən aldıkları müsbət emosiyalarla dəstəklənən zəruri bilik sistemi vasitəsi ilə baş verir. Əldə edilən biliklər sisteminin əsasında tələbatlar, motivlər və maraqlar formalaşır.

Tələbələr arasında bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağa həvəsləndirmənin formalaşması müxtəlif amillərdən asılı olaraq çətin və çox mərhələli bir prosesdir. Ənənəvi olaraq, tələbələrin bədən tərbiyəsi və idmana həvəsləndirilməsinin formalaşmasına təsir edən amillər aşağıdakılardır:

- müəllimin şəxsiyyəti və onun tələbələrə münasibəti;
 - müəllimin şəxsiyyəti və onun iş münasibəti;
 - bədən tərbiyəsi fənni və təlim müəssisələrinin tədris prosesində yer tutması;
 - maddi-texniki bazanın mövcudluğu və vəziyyəti;
 - tələbələrin maraq və tələbatlarına cavab verən müxtəlif idman növlərində seçmə fənlərin olması;
 - milli komandalının idman növləri üzrə, şəhər və beynəlxalq yarışlarda iştirak etməsi;
 - təlim müəssisələrinin tələbə və məzunlarının qazandıqları uğurlar(5).
- Tələbələrin motivasiyası onların ən vacib maraqlarına və aktualtələbatlarına toxunmaq deməkdir. Daxili motivasiya – fiziki təmrinlər məşğələsinə fəal maraq olub, təlim prosesindən məmnunluq nəticəsində yaranır və fəaliyyətə qarşı maraq hissi ilə xarakterizə olunur.Daxili

həvəsləndirici motivlərə aşağıdakılar aiddir:

- fəaliyyət prosesinin məmnunluq hissi ilə bağlı olan motivlər (emosionallıq, yenilik, dinamizm, sevimli təmrinlər);
- perspektivlə bağlı olan motivlər (sağlamlığın qorunması, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı, bədənin formalaşması).

Daxili həvəsləndirici motivlərdən əlavəhər bir insanda müsbət motivasiyanın formalaşmasına maneçilik törədən daxili mənfi motivlər (hər hansı bir hərəkəti edə bilməməsi səbəbindən lağ etmək qorxusu və s.) də vardır. Onları müsbət motivlərlə əvəz edərək, onlarla işləmək lazımdır.

Bədən tərbiyəsinin əsas vəzifələrini həll etmək üçün ən aktual və tələbatlı motiv sağlamlığın möhkəmləndirilməsidir. Əldə olunan məlumatlar motivasiyanın formalaşması üçün tələbələrin şüurlu surətdə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaları üçün fəaliyyətlərində tələbat, məqsəd və motivləri müəyyənləşdirməyin lazım olduğuna dair nəticəyə gəlməyə imkan verir.Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq motivasiyasının formalaşdırılması istiqamətində düzgün təşkil olunmuş işlər sağlamlığın təbliği üçün əsas olacaq, gənclərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, cəmiyyətdə yüksək mövqə tutmaqlarına, yaşayış şəraitinə və peşə işlərinə uyğunlaşmasına və bu əsasda yüksək iş qabiliyyətinin, yaradıcı fəaliyyətin təmin olunmasına kömək edəcəkdir.Onların tədqiqi təkcə elmi deyil, həm də təcrübi əhəmiyyətə malikdir, çünki bu vəziyyətdə cəmiyyətin hazırkı inkişaf mərhələsində insan amilini aktivləşdirməktəcrübəsinin nəzəri və metodoloji əsasları hazırlanmışdır.

Ədəbiyyat

- 1.Rəhimov A.A., Hüseynov E.K. «İctimai qüvvələrin və münasibətlərin dialektikası sosial tərəqqinin sürətlənməsinin mənbəyidir», Bakı, 1986, səh.139
- 2.Hüseynov E.K.. “Sosial fəallıqda yeni təfəkkür”. Bakı,1990, s.81
- 3.Ильин Е.П. «Мотивация и мотивы» СПб.: Питер, 2002
- 4.Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. «Формы и



ADBТIА

способы мотивации студентов к занятиям физической культурой» Вестник. ТГУ, 2012, № 360

5. Морозова Л.В., Загрядская О.В. «Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход» (Управленческое консультирование, 2014, № 8(68))

6. Семиглазова Е. П. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом (Перспективы развития науки в области педагогики и психологии: материалы II международного научно-практической конференции) Челябинск, 2015.

7. Смирнова Н.О. «Формирование интереса и положительной мотивации к академическим занятиям физкультуры будущих бакалавров» Вестник Костромского государственного университета, 2012, № 1– 2

Научный эксперимент – как метод определения мотивации студентов для занятия физическим воспитанием в нынедействующем уровне развития общества.

*ст.преподаватель, Гусейнов Э. К
Азербайджанской Государственной Академии Физической Культуры и Спорта, доктор философии по философским наукам, обладатель черного пояса IV Дан по Каратэ-до
E.mail: komandor-61@mail.ru*

Аннотация. Современный этап развития общества характеризуется глубокими изменениями во всех сферах человеческой деятельности. В статье рассматривается проблема формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Подъем человеческого фактора быстро увеличивает его практическую деятельность, направленную на достижение целей и задач учащихся. В статье освещается роль научной

практики в повышении физического развития студентов в связи с неудовлетворенной потребностью в физкультуре и спорте. Одной из важнейших и важных задач современного общества является воспитание молодого, образованного, социально активного и физически здорового поколения. Обществу нужны профессионалы, умственно, интеллектуально и физически продвинутые. Социально-экономические изменения влияют на уровень жизни и состояние здоровья.

Ключевые слова: эксперимент, спорт, физическая культура, мотив, мотивация, метод, воспитание, обучение

Scientific experiment - as a method of determining motivation of students to do physical education at the current level of society development.

*assistant professor. Huseynov Elchin Kamal
e-mail: commandor-61@mail.ru*

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

,Doctor of Philosophy in Philosophy karate-do sports owner of the black belt IV Dan

Annotation: The modern stage in the development of society is characterized by profound changes in all spheres of human activity. The article discusses the problem of the formation of students' motivation for physical education and sports. The rise of the human factor quickly increases its practical activity aimed at achieving the goals and objectives of students. The article highlights the role of scientific practice in improving the physical development of students in connection with the unmet need for physical education and sports. One of the most important and important tasks of modern society is to educate a young, educated, socially active and physically healthy generation. Society needs professionals who are mentally, intellectually, and physically advanced. Socio-economic changes affect living standards and health.