

İcmal

İdman və sağlam həyat tərz

Qədimov. R.F., Qocayev. X.R. ¹

¹*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: İdman, fiziki tərbiyə, sağlam həyat tərz, asudə vaxtın səmərəli keçməsi, fiziki hazırlıq.

Müstəqilliyimizin indiki mənəvi inkişaf səviyyəsi ən yüksək və tam mənəviyyət prinsiplərinə söykənərək, gənclərin şüurunda və davranışında asudə vaxtın səmərəli keçməsi onların vətəndaşlıq hüquqlarının formalaşmasının əsasını təşkil edir, eyni zamanda onların təhsil mədəniyyətini yüksəltmək yolu ilə irəliləməyə daha da imkan yaradır.

Dahilər öz əsərlərində asudə vaxt anlayışını şəxsiyyətin ahəngdar inkişafı üçün zəruri şərt kimi dərindən əsaslandırmışlar. Bu mənada asudə vaxt həqiqətən ictimai prosesdir. Asudə vaxtdan səmərəli istifadə olunması gənclərin ideya-siyasi, əmək və mənəvi tərbiyəsi sayəsində böyük rol oynayır. Gənclərin bir qismi öz asudə vaxtlarını, yəni işdən sonra vaxt olanda müxtəlif texniki bölmələrdə, dərnlərdə, əksər gənclər isə idman bölmələrində müxtəlif idman növləri ilə məşğul olaraq keçirirlər. Nəticə etibarilə bu, ixtisasın artmasına və əmək məsuldarlığının yüksəldilməsində öz əksini tapır(1-2).

Hal-hazırda respublikamızda bədən tərbiyəsi və idmana dövlətimizin başçısı cənab İlham Əliyev tərəfindən böyük qayğı göstərilir. Buna sübut olaraq respublikanın bir çox bölgələrində, rayon və şəhərlərində idman kompleksləri, idman qurğuları, stadionlar, uşaq

idman məktəbləri tikilib istifadəyə verilir. Bunun nəticəsində də idmanla məşğul olan gənclərimiz öz enerjilərini səmərəli sərf edir, sağlamlıq, gümrəhlik və fiziki hazırlıq əldə edirlər. Gənclərin bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinə cəlb olunması onların asudə vaxtını səmərəli təşkil etməyin mühüm cəhətlərindən biridir. İdmanın çoxşaxəli olması gənclərin asudə vaxtının məzmunlu və maraqla keçməsinin mühüm vasitə olmaqla yanaşı həm də onların vətənpərvərlik tərbiyəsində xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Mərdlik, şücaət, qələbəyə nail olmaq əzmi, məqsədyönlülük, möhkəm xarakter, intizamlılıq kimi əxlaqi keyfiyyətlər hər bir insana, idmançılara isə xüsusilə lazımdır. Hər hansı bir idman növü ilə məşğul olan insanda fiziki keyfiyyətlə yanaşı mənəvi keyfiyyətlər də inkişaf edir. Fiziki tərbiyə və idman əsas olaraq, geniş əhali kütləsinin sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki kamilliyini artırır, əhalidə yüksək əmək qabiliyyətini nizamlayır, iş qüvvəsini yüksək səviyyədə bərpa edir (3-4).

Fiziki tərbiyə və idman sistemi şəhər və kəndlərimizdə idmanın kütləvi inkişafını, asudə vaxt problemini müsbət həll edən prosesdir. Fiziki tərbiyə və idman insanların asudə vaxtını səmərəli təşkililə yanaşı, onları zərərli vərdislərdən uzaq edir. İdmanla məşğul

olanlarda yaxşı əhval-ruhiyə, gümrahlıq və fiziki inkişaf müşahidə edilir. Bugünkü gənclər həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən özlərini sağlam sayır, öz dövlətini, millətini sevirlər. Onlar gördüyü və bildiyi hər bir hadisəyə qarşı öz baxışını, fikirlərini, münasibətini bildirirlər. Bu işdə idman məşğələlərində məşqçi və müəllimlərin böyük rolu vardır. İdman və Bədən tərbiyəsi ümumi təlim-tərbiyə ilə vəhdət təşkil etməlidir. Bizim idmançı gənclər dünyanın bir çox ölkələrində Azərbaycanın bayrağını yüksəklərə qaldırır, himnimizi dünya efirlərində səsləndirirlər. Bu müsbət hallar daha da gənclərimizi idmanla məşğul olmağa həvəsləndirir. Gələcəkdə bu səpgidə olan mövzuların daha dərinlən tətbiq olunmasına və araşdırmalar aparılmasına böyük ehtiyac vardır.

Ədəbiyyatlar:

1. Babanlı. Y.M. Gənclərin fiziki tərbiyəsi. Bakı. 2016.
2. Əliyev .İ.M. Əməyin elmi təşkilində bədən tərbiyəsi və idmanın rolu. Bakı.1996.
3. Aslanlı. M.İ. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik. Bakı. 1993.
4. Abıyev. A.Q. Xalqın mənəvi və fiziki qayğıkeşi. Bakı. 2005.