

**Keywords:** morphofunctional formation, age groups, physical development, harmonious physical development, adaptation, functionality.

## ƏHALİNİN BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANA HƏVƏSLƏNDİRİLMƏSİNİN ÜSUL VƏ VASİTƏLƏRİ

*Baş\ müə. Əkbərov Rüşət Azər oğlu*

[rufat-akperov@rambler.ru](mailto:rufat-akperov@rambler.ru)

*müə. Məmmədova Vəfa Vahid qızı*

[m.vefa77@gmail.com](mailto:m.vefa77@gmail.com)

*“Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrası*

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Xülasə:** “Əhalinin bədən tərbiyəsi və idmana həvəsləndirilməsinin üsul və vasitələri” adlı məqalədə müasir cəmiyyətdə bədən tərbiyəsi və idmana marağın artırılması yolları şərh edilir. Cəmiyyətin bədən tərbiyəsi və idmana həvəsləndirilməsinin başlıca yolu olan, güclü reklamlaşdırma, məktəbəqədər tədris müəssisələrində körpələr evi və bağçalarda, ailədə, orta məktəblərdə daha çox önə çəkilməlidir. Bu mühtidə böyüyən gənc, artıq gələcək həyatında bədən tərbiyəsi və idmanın aludəçisi kimi formalaşacaq. Beləliklə də, bu onun həyatının ayrılmaz bir parçasına çevriləcəkdir.

**Açar sözlər:** inad, ov etmək, qayda, qənimət, idman, plan, peşə, təbliğat, metod, qayğı, məşq, mənəvi dəyərlər, rifah, vərdiş, mütəxəssis, inkişaf.

İbtidai insan sürüsünün öz sərt və amansız qanunları mövcud idi. Belə ki, fiziki cəhətdən zəif insan və ya yaşlılar ov əldə etmədikləri üçün fəaliyyətlərinin zəifliyi səbəbindən onlara ovdan pay verilmir, ya amansızcasına döyülərək öldürülür yada sürüdən qovulurdular beləliklə də onların

ömürlərinin sonları çatırdı. Buna görə də ibtidai insanın ömrü müasir insanlara nisbətən çox az idi. Təqribən, maksimum 30-40 yaşa təsadüf edirdi. Çünki, artıq bu yaş dövründən sonra insan qocalır və fiziki cəhətdən zəifləyirdi, beləliklə bu da onların həyatının sonu idi.

Orta əsirlərə diqqət yetirsək ən görkəmli və tanınmış sərkərdələr daima bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olurdular. O cümlədən rəhbərlik etdikləri ordulara döyüşçülər seçərkən onların fiziki imkanlarını mürtləq nəzərə alırdılar. Bununla yanaşı onlar günün əsas hissəsini fiziki məşqlərlə və qılinc oynatmaqla keçirirdilər. Müasir idmanda olduğu kimi hansı sərkərdələrin qoşunları müharibələr zamanı yaxşı psixoloji, iradi, fiziki, texniki, taktiki hazırlığa, malikidisə həmin sərkərdə az ordu ilə ən böyük qoşunları darmadağın edirdilər. Bununla belə qənaətə gəlmək olar ki, insan yarandığı gündən şüurlu və şüursuz olaraq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmuşlar və bu onların həyatlarının ayrılmaz bir hissəsinə çevrilmişdir [6].

Hər kəs çox gözəl bilir ki, ilk idman anlayışı və tədbirləri qədim Yunanıstanda Sparta və Afinada şəhərlərində idman hərəkatı geniş şəkildə inkişaf etmişdir. Spartada oğalan uşaqları az yaşlı vaxtlarından valideyinlərindən ayrılaraq olimpia yarışları bizim eradan əvvəl təşkil olunurdu. Bu yarışlarda qalib gəlmək idmançılar üçün çox şərəfli idi. Burada müxtəlif idman növlərində qalib gəlməklə idmançı tamaşaçılar tərəfindən sevilir və onun haqqında tarix boyu dastanlar, rəvayətlər, şeirlər, mahnılar hekəllər, dastanlar və s. yazılırdı. Bu idmançılar dünyanın ən xoşbəxt insanları və onların allahları tərəfindən seçilmişlər siyahısına düşürdülər [6].

İlk dəfə “bədən tərbiyəsi” anlayışı və qaydaları P.F. Lesqaft tərəfindən irəli sürülmüşdür və beləliklə onun qanunauyğunluqlarını irəli sürmüşdür. Bununlada bədən tərbiyəsi tədbirləri həyata keçirilməyə başlamış və məktəb bədən tərbiyəsi yaranmışdır [1].

İnsanın əqli və fiziki cəhətdən zənginləşməsi prosesi, milli və bəşəri

dəyərlərin sintezi şəklində həyata keçirilir. Ancaq çox vaxt təəssüflər olsun ki, tərbiyə işində bəzən milli dəyərlərin arxa plana keçməsi halları da müşahidə olunur. Belə hallar tərbiyə işinə böyük zərər vurmaqla bərabər, həyatımıza yad təsirləri gətirir. Bu cür halların aradan qaldırılmasında ümumtəhsil məktəblərinin, xüsusilə də valideynlərin üzərinə böyük vəzifələr düşür. Belə bir deyim var: “Uşaq ailənin güzgüsüdür”. Bu deyim əbəs yerə deyilməmişdir. Belə ki, insan ailədə göz açır, böyüyür və onu tərənnum edir. Lakin onun yaşadığı, həyatı boyu əldə etdiyi bütün nailiyyətləri özü qazanır və özü itirir [3].

Valideynlərin üzərinə düşən məsuliyyət isə uşaqları tərbiyə etməklə yanaşı, onu sevdiyi peşəyə yönəltmək və düzgün istiqamətləndirməkdir. Belə olan halda uşaqların məsuliyyəti və intizamı artır, məşğul olduğu işə ciddi yanaşırlar və öz üzərlərində çalışmağa başlayırlar. Ancaq bəzi hallarda uşaqlar səhvlərə də yol verirlər. Bunu da valideynlər dərhal görməli və onların səhvlərini, nöqsanlarını aradan qaldırmalıdırlar. Uşaqların elədikləri müsbət və mənfi işləri valideynlər onların özünə izah etməlidirlər. Onlarda öyrənmək marağı çox güclü olduğu üçün, özləri də fərqi nə varmadan hər cür təhlükəyə gedirlər. Sonradan bu əməllər onların həyatında dərin izlər buraxır. Bu da uşaqların gələcəyini çox böyük təsir göstərir, onların hansı peşəni seçməyinə gətirib çıxaracağına komək edir.

Uşaqların gələcəyinin formalaşmasına təsir göstərən ən böyük amillərdən biri də məktəbdir. Məktəb uşaqların bilik və bacarıqlarının artırılmasına, onların gələcəkdə bir şəxsiyyət kimi formalaşmasına, dövlətin faydalı və lazımlı vətəndaşlarına çevrilməsinə çox böyük zəmin yaradır. Bu bilik ocağından üzü ağ çıxan uşaqlar gələcək həyatlarında da öz yerlərini tapır və seçdiyi peşəni məharətlə icra edirlər. Bu gün təlim tərbiyə ocaqlarının qarşısında duran ən mühim vəzifə uşaqların milli vətənpərvərlik ruhunda tərbiyəsinin həyata keçirilməsidir. Uşaqların sağlam psixoloji, mənəvi, milli vətənpərvərlik ruhunda tərbiyəsinin həyata keçirmək üçün onların sağlam, fiziki inkişafına fikir verilməlidir [4].

Şifahi xalq ədəbiyyatımıza və tariximizə nəzər salsaq görərik ki, burada insanlara erkən yaşlarından fiziki təlimlər keçirilmiş, uşaqlara da hətta qadınlara da at belində çapmağı, qılinc oynatmağı, ox atmağı öyrənməyə icazə verilmişdir. Şah İsmayıl Xətəinin on dörd yaşında necə sərkərdə olduğu da hər birimizə məlumdur. Bundan əlavə şifahi xalq ədəbiyyatından “Kitabi-Dədə Qorqud”, “Koroğlu” və başqalarını misal gətirmək olar. Uşaqlara daima onun düşmənləri haqqında ətraflı məlumatlar verilməlidir. Qəddar, hiyləgər və ikiüzlü düşmənlərimizə qarşı daima amansız olmağı öyrənməlidirlər. Bu biliklərə yiyələnmiş uşaqlar keçmişlə ilə qürur duyaraq döyüş əhval ruhiyyəsində tərbiyə olunacaqlar. Lakin sağlamlıq baxımından qüsuru olan uşaqlar da az deyil. Bu qüsurlar onların inkişafına mənfi təsir göstərməklə yanaşı onların psixikasında da arzu olunmaz dəyişikliklər yaradır. Bunun üçün Paralimpiya oyunlarının keçirilməsi, onların cəmiyyətin diqqətindən kənar qalmadıklarını göstərir. Qüsurlu uşaqların da qeyri adi bacarıqlarının üzə çıxarılmasında xüsusi yarışların keçirilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Onlar da cəmiyyətin bir üzvü olaraq kənar qalmamalıdırlar.

Gələcəyimizin sağlam inkişafı üçün böyük yük orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə fənnini tədris edən müəllimlərin üzərinə düşür. Belə ki, fiziki tərbiyə müəllimi dərslər zamanı, bədən tərbiyəsi və idmanı uşaqlara sevdirməyi bacarmalıdır. İdmanın necə insana gözəl təsirlərini başa salmaqla yanaşı nümayiş etdirməlidir. Müəllimlər məktəbdən kənar bədən tərbiyəsi məşğələləri və dərnlər təşkil etməklə, siniflər və məktəblər arası yarışlarda iştirak etməlidirlər. Qalib gələn komandalar müxtəlif mükafatlarla tərtif olunmalıdırlar. Bu da uşaqların bədən tərbiyəsi və idmana maraqlarını daha da artıracaqdır. Uşaqların arasında fiziki keyfiyyətləri və bədən quruluşunun icazə verdiyi idman növünü müəllim peşəkarcasına görməli və onu hansı idman növləri ilə məşğul olmaları üçün müxtəlif idman dərnlərinə getməsinə uşağın özünə və valideyninə bildirməlidir. Valideyninə



onun övladının istedadı və bacarıqları haqqında məlumat verməklə yanaşı onun gələcəkdə necə peşəkar idmançı olacağını və əldə edəcəyi uğurlar barədə ətraflı söhbətlər etməlidir. Valideyin övladını idman dərəcələrindən birinə yazdırdıqdan sonra əsas yük məşqçi müəllimlərin üzərinə düşür. Artıq uşaqların məşğul olduğu idman növünü sevməsi və müntəzəm davamiyyəti onun məşqçisindən asılıdır [2, 3].

Məşqçi uşaqlarla daim təbliğat işləri aparmalıdır, onlarla həvəsləndirici söhbətlər təşkil etməlidir, Əsasən məşqçilər uşaqların həvəs göstərəcəyi idman oyun növləri ilə müxtəlif rəngarəng oyun formasında məşqlər keçməlidir. Bu cür məşq metodu onun üçün keçirilməlidir ki, uşaqlara bezdirici və yorucu təsir göstərməsin. Belə olan halda onlarda idmana həvəs dahada güclənəcək. Sonradan məşqçi tədrisən xüsusi hazırlıqlara keçməlidir [2]. Uşaqların idmanda uğurlar qazanmasında psixoloji təsirlərin çox böyük rolu vardır, onlar əqli cəhətdən həssas və tez bağlanan olurlar. Xüsusilə az yaşlı uşaqlar daima diqqət mərkəzində olmaqlarını istəyirlər. Onlar hər zaman ətrafındakı böyüklərdən sevgi, nəvaziş, qayğı gözləyirlər. Lakin kiçik diqqətsizlik, ayrı-seçkilik onlara çox mənfi təsir göstərir. Məşğul olacağı işi kənara qoyub yalnız bu barədə fikirləşirlər. Bu da onlarda emosional sarsıntıya gətirib çıxardır. Belə olan halda uşaqlar məşqdən və təhsildən soyumağa başlayırlar. Məhs belə halların nəticəsidir ki, bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq üçün dərəcələrə yazılan hər on nəfərdən sonda bir və yaxud iki nəfər qalır. Bunun üçün metodistlər pedaqoji cəhətdən yüksək tələblərə cavab verməlidirlər. Onlar daima uşaqlarla söhbət etməli, lazım gələrsə təkbətək danışmalı, şəxsi və sosial problemləri ilə maraqlanmalıdırlar. Uşaqlar arasında ayrı seçkiliyə yol verməməli, onları daima bir-birinə həmrəy olmağa çağırmalı və nöqsanlara yol verməmələrini tələb etməlidir. Fiziki cəhətdən zəif olan və yaxud yarışlarda rastlaşdıqları uğursuzluqlardan sonra üzülməmələri üçün uşaqlara, onların necə güclü və hansı bacarıqlara malik olmalarını deməklə onları fəxrənləndirməli və istəsə nələrə nail ola bilmək iqtidarında olduqlarını bildirməlidir. Belə olan halda uşaqlar özləri ilə

fəxr edib qürur duyacaqlar. Bəzi hallarda uşaqlarda ailə məişət problemləri üzə çıxır, buda onların idmana və məşqə olan həvəslərini azaldır. Belə hallarda məşqçilər uşaqlarla dost münasibətləri qurmalıdırlar. Bu zaman uşaqlar öz problemlərini müəllimləri ilə bölüşüb məsləhət alırlar. Uşaqlarla bu cür münasibətlər güclü kollektiv və gələcəkdə məğlubedilməz idmançı komandasının inkişafını formalaşdırır. Təbii ki, uşaqlar daima yaşlıları arasında özlərini hörmətdə və diqqətdə saxlamaq üçün kiçik fədakarlıqları, qəhrəmanlıqları haqqında həvəslə danışmağı xoşlayırlar. Onlar doğmalarına, yaşlılarına qazandıqları uğurlardan, məşqçi və müəllimləri tərəfindən necə yüksək hörmətə layiq görüdüklərindən yorulmadan söhbət açırlar. Belə olan halda onlar ətrafında olan insanlar tərəfindən diqqət mərkəzinə çevrilirlər. Özləri də fərqiñə varmadan məşğul olduqları bədən tərbiyəsi və idmanı ətrafındakı yaşlılarına təbliğ edirlər. Bu zaman dostları ondan məşğul olduğu idman növünə onu da cəlb etməsini xahiş edir və hətta onunla birlikdə idman dərəcəsinə yazılmaq üçün məşqçinin yanına gedirlər. Deməli uşaqlar özləri də yaşlılarının bədən tərbiyəsi və idmana cəlb olunmasında həvəsləndirici rol oynayırlar [5].

Bildiyimiz kimi uşaqların və gənclərin bədən tərbiyəsi, idmana həvəsləndirilməsində keçirilən idman yarışlarının əvəzsiz rolu vardır. Tamaşaçı qismində yarışları seyr edən böyüklərlə yanaşı uşaqlarda da psixoloji olaraq idmana böyük həvəs yaranır və onda iradi olmayaraq görkəmli idmançılara pərəstiş etməklə onlara bənzəməyə çalışırlar. Bundan əlavə mətbuat və reklamın da bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğində böyük üstünlüyü vardır. Belə ki, telereportajlarda yayımlanan idman yarışlarından əlavə döyüş senarisində çəkilməmiş kino və filmlər də əvəzsiz üstünlük təşkil edir. Bu filmləri xüsusilə oğlan uşaqları böyük həvəslə seyr edirlər. Hətta bu filmlərin qəhrəmanlarının şəkillərini də toplamağa çalışırlar. Onlar özlərində belə qəhrəmanlıq obrazlarını görmək arzusu ilə yaşayırlar. Peşəkar idmançılarla müsahibələr zamanı onların



idmana gəlməsində bu kino qəhrəmanlarının bir başa rolu olduqlarına çox tez-tez rast gəlik [2].

Gəncliyimizlə qürur duymaq və sağlam nəsələ malik olmaq istəyiriksə uşaqlara qarşı vətəndaşlıq borcumuzu heç bir zaman əsirgəməməliyik. Hər xalqın öz mentaliteti olduğu kimi, Azərbaycan xalqının mentaliteti də onun sərvətidir. Heç vaxt iki xalq bir-birinə bənzəməz və hər xalqın özünə, tarixi köklərinə, əcdadları tərəfindən əsirlər boyu yaradılmış milli-mənəvi dəyərlərinə bağlılığı böyük amildir. Bizdə dünyanın mütərəqqi mənəvi dəyərlərindən istifadə edərək, xalqımızın mədəni sərvətini dahada inkişaf etdirərək, uşaqları və gələcəyimizi sağlam əhval-ruhiyyədə tərbiyələndirməliyik. Cəmiyyətdə uşaqların şəxsiyyətinin hərtərəfli formalaşması zəngin mənəvi vətənpərvərlik keyfiyyətləri ilə sıx surətdə bağlıdır. Hər bir insan məşğul olduğu peşəsində vicdanlı qərəzsiz olmağa çalışmalıdır. Xüsusi ilə də müəllim, məşqçi və tərbiyəçi kimi vəzifələrdə çalışan insanlar bilməlidirlər ki, hər bir uşaq, onun doğması yaşadığı vətənin gələcəyidir. Uşaqlara qarşı olduqca diqqətli və mehriban davranmağı özünə borc bilməlidir. Ölkəmizin dostlarını və düşmənlərini onlara dönə-dönə izah etməlidirlər. Onu da izah etməlidirlər ki, bu ölkə üçün qədim dövrlərdən bu günə kimi neçə-neçə qəhrəmanlarımız canını və qanını əsirgəməmişlər. Onların davamçısı olmaq hər bir vətəndaşın ən əsas borcudur. Bu tərbiyə ilə boyu başa çatan hər bir uşaq vətəninin, xalqının, dostlarının və ailəsinin qədrini biləcək, onların rifahı üçün daima çalışacaqdır.

Bədən tərbiyəsi və idman ali, orta ixtisas və peşə məktəbdə təhsil alan tələbələrin də dərslərində ən azı iki kurs olmaqla tədris olunur. Burada məktəb bədən tərbiyəsindən fərqli olaraq tələbələrin maraqları çərçivəsində dərsləri keçirilməsi və sonda normativlərin daha peşəkar və elmi dərəcəli müəllimlər tərəfindən aparılması həyata keçirilir. Ali, orta ixtisas və peşə məktəb tələbələrinin bədən tərbiyəsi və idmana cəlbində məqsəd dövlətin maraqlarına uyğun olaraq həyata keçirilir ki, buda onların pis vərdislərdən alkoqol, siqaret və narkomanyaya qarşı mübarizəsinə zərurət yaradır. O cümlədən tələbələrin gələcək

həyatında hərbi xidmətdə olduğu müddət ərzində, vətənimizin keşiyində durmağa və xidməti boyunca rastlaşdığı bütün çətinliklərə maniələrə sinə gəlməyə fiziki gücü çatsın.

Hər birimiz yaxşı bilirik ki, vətənimizin 20%-i düşmən taptağındadır və hər an muharibə əmri verilə bilər. Ona görə də hər bir vətəndaşın, gənclərin və orta yaşlıların fiziki hazırlığı hər zaman yüksək olmalıdır. Hərbi hazırlıqda olan gənclərin və zabit heyətinin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olması demək olar ki, hərbi nizamnamənin əsasını təşkil edir. Bu sınaq məktəbində günün qaydalarına uyğun olaraq hərbi heyətin əsas dərsləri fiziki hazırlıqdır. Səhər “qalx” komandası verildikdən dərhal sonar, hərbi heyət düzülür və səhər gimnastikası qaçışla başlanır. Sonar isə müxtəlif alərlərdə hərəkətlər icra edilir. Qalan gününü isə sıra hazırlıqları müxtəlif düzlüslər, cərgələr, addımlar daimi təkrarlanır və hətda müxtəlif günlərdə kros, silahla və ya açıq əllə əlbəyaxa döyüşlər, müxtəlif maneyələri dəff etmək hərbi heyəti peşəkar zabitlər tərəfindən böyük həfəslə öyrədilir. Günün sonunda “yat” komandası verilməzdən əvvəl yüngül gəzintilər həyata keçirilir. Bu mərtlik məktəbin bitirən gənclər hərbi xidmətdən sonrakı gələcək həyatlarında rastlaşdıqları çətinliklər əsla onları qorxuzmayacaq. Buradan alını açıq çıxan insanlar həyatın bütün əzab əziyyətlərinə sinə gəlməyi asanlıqla bacarırlar.

Bildiyimiz kimi harda bədən tərbiyəsi və idman var orada sağlamlıq, pis vərdislərdən çəkinmək, yüksək əxlaq, kollektivçilik və s. var. Bu səbəbdən hətda orta yaşlı insanların bədən tərbiyəsi ilə məşğul olması onlarda yuxarıda sadalanan xüsusi keyfiyyətlərin formalaşmasına və möhkəmlənməsinə gətirib çıxaracaq. Həmdə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanlarda yüksək əmək qabiliyyəti işlədiyi təşkilatda iş fəaliyyətinin yüksəldilməsində dərhal nəzərə çarpır. Bu zaman insan gec yorulur və tezdə bərpa olunur.

2015-ci ildə Birinci Avropa Oyunlarının ölkəmizdə keçirilməsi, bədən



ADBTİA

tərbiyəsi və idmanın daha da yüksəyə qaldırılmasına şərait yaratmışdır. Bütün Avropa ölkələri və dünya bu yarışa yaxından izləmiş və Azərbaycanın coğrafi ərazisi, tarixi, mədəniyyəti haqqında dünya xalqları xəbərdar olmuşdur. Buda dövlətimizdə idmanın inkişafına böyük qayğının nəticəsini üzə çıxarmışdır. Beləliklə, uşaq və gənclərimizin bədən tərbiyəsi və idmana qayğısı daha da artmışdır. Hətta deyərdik ki, orta yaşlı insanların da bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmasına həvəsləndirici təsir göstərmişdir.

Hələ XIX-cu əsrin sonlarında, orta və yaşlı nəsil daha gözəl xatırlayar ki, idarə və təşkilatların tərkiblərində idman və gimnastika dərəcələri mövcud idi ki, burada da həmin müəssədə fəaliyyət göstərən əməkçi insanlar məşğul olurdular. Hətta yarışlar da təşkil olunurdu. Məqsəd müəssədə fəaliyyət göstərən işçilərin iş fəaliyyətinin yaxşılaşdırılması, onların sağlamlığının möhkəmləndirilməsini təmin etmək idi. Səhər işə gələn işçilər fəaliyyətə başlamazdan əvvəl onların səgər gimnastikası təşkil edilirdi və yuxulu olan işçilər burada iş fəaliyyətinə tam ayıq fəaliyyətlə başlayırdılar. Təbii ki, belə olduğu halda hətda nəin ki, iş fəaliyyətinin effektivliyi, hətta onların təhlükəsizliklərinin qarşısını alırdılar. Bu cür tədbirlərin geniş təşkili ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın insanlar arasında inkişafına səbəb oldu. Müasir idmanımızın ən çox inkişaf etmiş idman növləri bir başa bununla bağlıdır. Çünki, ötən əsrin ortalarında ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı son dərəcə aşağı səviyyədə idi. Hətta əksər insanların idmana dırnaqarası baxmasına da səbəb olmuşdur.

Lakin ölkənin müstəqillik əldə etdiyi vaxtdan bu günə kimi Azərbaycan idmançıları müxtəlif səviyyəli beynəlxalq yarışlarda 5 mindən artıq medala layiq görülməsi bunun əyani sübutudur. Olimpiya oyunlarında qazanan qızıl, gümüş, bürünc medalları misal gətirmək olar. Azərbaycanda idmanın inkişafı ildən-ilə geniş vüsət alır. Bununla bağlı Azərbaycanda Prezidentin sərəncamı ilə 2012-ci ili "İdman ili" elan etməsini nümunə göstərmək olar. Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsi, olimpiya hərəkətinin genişləndirilməsi, gənclərin müntəzəm şəkildə idmana cəlb

olunması, əhalinin bütün təbəqələr arasında sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, yeni idman və Olimpiya komplekslərinin tikilməsi zərurəti yaradırdı. Demək olar ki, respublikanın əksər rayon və şəhərlərində müasir tipli idman və olimpiya kompleksləri tikilib əhalinin istifadəsinə verilib və bu işlər hal hazırda davam etdirilir. Gənc nəslin təlim tərbiyəsində idmanın və bədən tərbiyəsinin xüsusi rolu olduğu artıq dünya təcrübəsində öz təsdiqini tapmışdır. Bədən tərbiyəsi, fiziki təbiyə insanın sağlamlığını möhkəmlədən, şəxsiyyətin fiziki, mənəvi və iradi keyfiyyətlərini inkişaf etdirən təsir sistemidir. Necə deyərlər "sağlam bədəndə sağlam ruh olar". Bu sistem həm də insanın əqli inkişafına kömək edir. Sağlamlıq səmərəli zehni fəaliyyətin vacib şərtidir. O, insanın fikir qüvvəsini artırır, yorğunluğu götürür, iş qabiliyyətini bərpa edir. Bədən tərbiyəsi və idman eyni zamanda insanın əxlaqi-iradi inkişafında mühüm vasitədir. O, insanda dözümlülük, intizam, kollektivçilik, yoldaşlıq və dostluq kimi keyfiyyətlər aşılayır və iradəni möhkəmləndirir. Göründüyü kimi bədən tərbiyəsi və idmanın şəxsiyyətin formalaşmasında böyük rolu olduğuna görə gənc nəslin fiziki tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bu baxımdan kütləvi idmanın cəmiyyətin fiziki tərbiyəsinin və mədəniyyətinin bir hissəsi kimi qəbul etmək olar. Kütləvi idmanın peşəkar idmandan fərqi onun fiziki imkanlarını reallaşdırmaq, sağlamlığını möhkəmləndirmək və yaradıcılıq qabiliyyətini artırmaq istəyən milyonlarla insanı əhatə etməsindədir [4].

Kütləvi bədən tərbiyəsi və idman növlərində potensial iştirakçılar üçün yaş, cins, hazırlıq səviyyəsi heç bir əhəmiyyət kəsb etmir. Bütün dünyada olduğu kimi kütləvi bədən tərbiyəsi və idman Azərbaycan cəmiyyətinin həyatında önəmli yer tutur. Ulu öndər Heydər Əliyevin "Mən hamını bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmağa çağırıram" və ya "Kütləvi bədən tərbiyəsi ilə geniş məşğul olan xalq, ölkə həmişə fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam olur" fikrini qeyd etmək istərdim. Kütləvi bədən tərbiyəsi və idman işlərini böyüməkdə olan gənc nəslin hərtərəfli tərbiyəsində onların yüksək

vətənpərvərlik ruhunda yetişməsində də mühüm rol oynayır. Digər tərəfdən bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq yetişməkdə olan gənc nəsildə dostluq, əxlaqi saflıq və mübarizlik kimi mənəvi keyfiyyətləri formalaşdırır. Bədən tərbiyəsi və idman vasitəsi ilə bütün yaş qruplarında olan insanların ,o cümlədən uşaq yeniyetmə və gənclərin sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsi, fiziki inkişafın təmin olunması, fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi onların orduya xidmətə fiziki cəhətdən hazır olmalarının təmin edilməsi əsas şərtlərdən biridir. Bunları nəzərə alaraq qeyd etmək lazımdır ki bədən tərbiyəsi və idmanla əsasən kiçik yaşlardan məşğul olmaq daha məqsədə uyğundur. Kiçik yaşlarda idmanla məşğul olanların orqanizmində müsbətə doğru dəyişikliklər, məsələn onurğa sütunu normal olması, xarici görünüşü (bədən quruluşu) əzələ qüvvəsi, qan dövranı, dözümlülük, elastiklik, cəldlik, çeviklik,sürət və s. idmanla məşğul olmayanlara nisbətən daha yüksək inkişaf etmiş olur. Bədən tərbiyəsi fənni şagirdin fiziki hazırlığını təmin edir, yəni şagird və tələbə daimi zehni iş və əməklə məşğul olursa bu onun orqanizmində və sağlamlığında ciddi fəsadlar yaradır. Buna görə də şagirdlər mütəmadi olaraq həm zehni həm də fiziki iş və hərəkətlərlə məşğul olmalıdırlar. Məlum olduğu kimi bədən tərbiyəsi və idman ölkənin hərtərəfli inkişafına xidmət edir.İnsanların fiziki cəhətdən sağlam və güclü olması dövlətin müdafiəsini və iqtisadiyatının yüksəldilməsində xüsusi rol oynayır. Buna görə də hər bir dövlətin əsas məqsədi və vəzifələrindən biri ölkədəki idman ənənələrini qoruyub inkişaf etdirməkdir. İdmanla məşğul olan insanlar fiziki cəhətdən sağlam olduqları kimi ruhən də sağlam olur zərərli vərdislərdən uzaq olurlar. Fiziki cəhətdən insan özünü daha sağlam, daha qətiyyətli və inamlı hiss edir. İnsan bəzən özündə istəmədən anadan gəlmə və ya həyatda qazandığı arzuolunmaz bəlayə düşər ki, bu da müəyyən qrupa bir,iki və üçüncü dərəcəli əlilliklə qiymətləndirilir. Bu tip insanlar əlil olsalarda onlarda bu cəmiyyətin bir üzvüdür və sağlam insanlar kimidə yaşamaq haqqına tam malikdilər. Onlar sağlam insanlar kimi fiziki imkanlara malik olmasalarda, bəzən elə

bir fəaliyyətlə məşğul olurlar ki, onların bu bacarıqlarını sağlam insanlar belə icra edə bilmirlər. Hər birimiz əlil insanlar arasında incəsənətdə, iqtisadiyatda, siyasətdə, texnologiyada və idmanda da öz bacarıqlarını qabarıq şəkildə büruzə verən qüsurlu insanlara çox rast gəlmişik. Ötən əsrə nisbətən müasir cəmiyyətimizdə insan haqlarının qorunmasını ciddi nəzarət artdığından, qüsurlu insanların bütün sahələrdə inkişafına, cəmiyyətdə sərbəst ünsüyyətinə, nəqliyyat və küçələrdə sərbəst hərəkətlərinə maksimum şərait yaradılmışdır. Hətta bunun üçün “insan haqlarının müdafiəsi” qrupunda bütün ölkələrdə tam gücü ilə fəaliyyət göstərirlər. Bu fəaliyyət zamanı hansı ölkələrdə neqativ hallara rast gəlinirsə bu dərhal dövlət səviyyəsində qaldırılmış məsələ əsasında öz həllini tapır [3, 5].

Bədən tərbiyəsi və idmanın əlillər arasında ciddi təbliğinin hər birimiz açıq-aşkar şahidi oluruq. Paralimpia oyunlarını bütün ölkələrdə yüksək səviyyədə təşkili, qüsurlu insanların müxtəlif idman növü ilə bu oyunlarda iştirakı, bir daha sübut edir ki, idmanda da əlil insanların bacarıqlar sübuta yetirilsin.

Əlil insanların fəaliyyətinin açıq aşkar üzə çıxarılması təkcə onların cəmiyyətdən kənar qalması üçün deyil, dövlətin həm sosial-iqtisadi, həm də siyasi inkişafında da geniş istifadə edilir. Beləki, tədqiqatlar sübut edir ki, eyni peşə ilə məşğul olan sağlam insan və əlil arasında inkişaf nöqtəyi nəzərdən, həmin peşədə əlilin üstünlüyü faiz hesabı ilə daha çox nəzərə çarpır. Əsas səbəb odur ki, sadəcə əlil insan məşğul olduğu sahədə və ya peşədə daha çox çalışır. Çün ki, sağlam insan sağlam olduğu üçün bir işlə deyil eyni gündə bir neçə işlə məşğul olur. Qüsurlu insan isə sağlam insanın kimi bir gündə bir neçə işlə məşğul ola bilmədiyini üçün sadəcə sevdiyi bir peşəsinə alüdəliyi ilə nəzərə çarpır. Beləliklə, günün əsas hissəsini məs sevdiyi işinə ayırır buda isər - istəməz həmin peşənin inkişafına və mükəmməlləşməsinə gətirib çıxarır.

Sağlamlığında qüsuru olan insanların erkən yaşdan həkimlər tərəfindən bədən tərbiyəsi ilə məşğul olması töfsüyə olunur ki



bu da onların gələcəkdə əlillikdən xilas edir. O, cümlədən təsadüf qəzlar nəticəsində ağır zədələr və ya sınıqlar zamanı sağlamlığını itirmiş insanlara tez-tez təsadüf edirik. Bu cür insanların yenidən sağlam vəziyyətə qaytarılması üçün bədən tərbiyəsinin geniş istifadəsində danılmazdır. Bu halda yalnız inatkar insan fiziki hazırlığa mütəmadi vaxt ayıraraq yenidən öz sağlamlığına qovuşa bilər. Bəzən bu siansda həkimlər bə yaxınları tərəfindən güclü psixoloji təsirlərə də məruz qalaraq bu hərəkətləri yerinə yetirirlər [5].

Qüsurlu uşaqların təlim mərkəzlərinin də yüksək ixtisaslaşmış həkim peditörün fəaliyyət göstərirlər ki, onların daha çox vaxt ayırdıqları müalicə metodu gərgin masaj, və əzələlərin gərginlik tonusunu artıran fiziki hərəkətlərdir ki, bunun nəticəsində inkişafda olan, qüsurlu uşaqların gələcəkdə sağlamlığının bərpa olunması və cəmiyyətimizin sağlam qurucularını inkişaf etdirməkdir.

Cəmiyyətimizdə insanlar müəyyən yaş qrupuna bölünür ki, bunlardan birində ahıllardır. Hər bir yaş qrupunda olduğu kimi ahıllarında bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olması çox labit və vacibdir. Bildiyimiz kimi onların orqanizmi yaşla əlaqədar olaraq kövrəkləşir, zəifləyir, daxili orqanların iş fəaliyyəti aşağı düşür, ürək qan damar sistemi öz funksiyasında geriləyir, qidalı maddələri və oksigeni orqanizm hüceyrələrinə tam şəkildə paylaya bilmir. Bunun nəticəsidir ki, ahıllar tez-tez xəstələnir, qidalanma rəyonu pozulur, həzım prosesi pis gedir, daha çox üşüyürlər. Bu sadaladığımız bütün arzuolunmaz faktorların qarşısını yalnız və yalnız bədən tərbiyəsi qarşısını ala bilər. Təbi ki, gənclərə və orta yaşlılara rəğmən ahılların fiziki hazırlığı tam başqa formada yüngül və uzunmüddətli aparılır. Bu terapiyanı müəxəsislərin aparılması mütləq vacibdir əks halda sağlamlıq əvəzinə ciddi fəsadlarla üzləşmək olar.

Ahılların fiziki hazırlığı yoqa hərəkətləri, müxtəlif masaj terapiyaları, üzgüçülük, palçıq və günəş vannaları, oksigen bol olan ərazilərdə uzunmüddətli gəzintilər və s. kimi müxtəlif formalarda həyata keçirirlər. Bu formada yüngül hazırlıqlı fiziki məşqlər ilin bütün fəsilləri həyata keçirilməlidir. Bu

məşqlərə ciddi şəkildə əməl edən ahıllar həm ömürlərinin uzanmasına həm də yaşadığı ömrü sağlam həyatdan zövq almaqla mənalı keçirəcəklərinə nail olacaqlar. Orqanizmlərində olan və ya yaşla əlaqədar ağırların onlara üstün gəlməsinin də qarşısını alacaq fiziki hazırlıqlar, ahıllar üçün tam məqsədə uyğundur [3].

Cəmiyyətin bədən tərbiyəsi və idmana həvəsləndirilməsinin başlıca yolu güclü reklamlaşdırma, məktəbəqədər tədris müəssisələrində körpələr evi və bağçalarda, ailədə, orta məktəblərdə daha çox önə çəkilməlidir. Bu mühtdə böyüyən gənc artıq gələcək həyatında bədən tərbiyəsi və idmanın aludəçisi kimi formalaşacaq. Beləliklə də bu onun həyatının ayrılmaz bir parçasına çevriləcəkdir.

Sağlam millətin sağlam da gələcəyi olar. Bu misrələr əbəs yerə deyilməmişdir. Sağlam insanın sağlam düşüncəsi, sağlam əqidəsi və sağlam baxışa malik olması hər kəsə aydındır. Təbi ki, hər bir dövlət bu prinsipi üstün tutaraq öz siyasətini bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına yönəldir.

### Ədəbiyyat

1. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M. Bədən Tərbiyəsi Nəzəriyyəsi və Metodikası. Bakı, 2004.
2. Məcidov N.B. İdman Nəzəriyyəsi. Bakı, 2009.
3. Nəsrullayev M., Hüseynov E., Əliyev İ., Nuruyev Y. Bədən Tərbiyəsi Nəzəriyyəsi və Metodikası. Bakı, 2012.
4. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте: Лекция. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995.
5. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта, М.: ФиС, 1979, с. 12–17.
6. Столбов В.В. История Физической Культуры. Москва, «Просвещение», 1989.

## Средства и методы мотивации населения к физической культуре и спорту

*Р.А. Акберов  
В.В. Мамедова  
Азербайджанская Государственная  
Академия Физической Культуры и  
Спорта*

**Аннотация:** В статье «Средства и методы мотивации населения к физической культуре и спорту» рассматриваются пути повышения интереса к физической культуре и спорту в современном обществе. Основным способом продвижения общества в области физического воспитания и спорта должно быть активное рекламирование, дошкольное образование, детские дома и детские сады, семья и средние школы. Выросший в этой среде, молодой человек, будет заниматься физкультурой и спортом. Так что это станет неотъемлемой частью его жизни.

**Ключевые слова:** упорство, охота, правило, добыча, спорт, план, пропаганда, метод, забота, духовные ценности, достаток, навык, специалист, развитие.

**Annotation:** The article "Means and methods of motivating society to physical education and sports" discusses ways to increase interest in physical education and sports in modern society. The main way to promote society in the field of physical education and sports should be active advertising, pre-school education, orphanages and kindergartens, family and high schools. Growing up in this environment, the young man will be engaged in physical education and sports. So it will become an integral part of his life.

**Keywords:** stubborn, hunting, rule, prey, sport, plan, propaganda, method, care, spiritual values, adversary, skill, specialist, development

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*доктор философии, доцент, Рамазанов А.Х.  
aliksudya@mail.ru  
Азербайджанская Государственная Академия  
Физической Культуры и Спорта*

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Аннотация:** занятия физкультурой – это основной источник здорового образа жизни. Поэтому, очень важно изучить влияние предмета физического воспитания на умственную и духовную жизнь студентов. В предоставленной статье проанализированы особенности физической культуры и функционирования в рамках высшего учебного заведения. И выявлено что физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое здоровье студента, здоровый образ жизни.

Анализ современной научной литературы, программ, результатов экспериментальных социологических исследований, на которой базируется концепция формирования физической культуры студентов.

Главной целью функционирования педагогической системы (ПС) является личность студента. Систематизирующим фактором, объединяющим все компоненты ПС, является физкультурная деятельность, направленная на его физическое (телесное) совершенство, где понятия «деятельность» и «физическое совершенство» служат одними из ключевых для понимания сути физической культуры (ФК), внутреннего механизма её функционирования, воздействия на