

## 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



ADBTIA

сущностные силы современной студенческой молодежи.

Гуманизация процессов физкультурного воспитания, которая ориентирует педагогической системы на обязательный учет индивидуальности студента, развитие его самостоятельности, приобщение к осознанию спортивного и здорового образа жизни в интересах личности, безусловное уважение свободного выбора вида физической культуры или вида спорта [3].

Развитие демократических аспектов и либерализацию процессов физкультурного воспитания в целях сотрудничества педагога и занимающегося.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется уровнем знания студента в сфере физического (телесного) совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового образа жизни, ориентации на занятия физическими упражнениями. Гармонизация содержания культурного воспитания, которое обеспечивает соразмерное представление в нем способов духовного и телесного развития студента, а также возможности для использования ценностей физической культуры как предпосылки для гармоничного формирования личности, а также непрерывное совершенствование содержания физкультурного воспитания на основе культурологических ценностей физической культуры, построенного на применении оригинальных методов обучения и воспитания, обуславливающего творческий поиск и инновации педагогической системы, широкое развитие самостоятельности, осознанной инициативой самих занимающихся в повышении личностного уровня физической культуры [4,5,6].

Повышение интеллектуализации процесса формирования ФК студента. Основано только на глубоких знаниях и достаточном объеме информации и путях освоения ценностей физкультурного образования, спортивной, рекреационной

и реабилитационной деятельности где можно реально осуществлять свободу выбора индивидуально приемлемых видов ФК, их средств, методов и форм проведения учебно-тренировочных занятий с учетом мотивов, потребностей, целей физкультурного самосовершенствования.

Формирование у студентов осознанного творческого отношения к повышению уровня мировоззрения, убеждения студента и необходимости освоения ничем незаменимых ценностей различных видов ФК, в развитии мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и в самоорганизации здорового образа жизни [1,2,7].

В педагогической системе формирования физической культуры студента целесообразно выделить несколько групп факторов, характеризующих систему двигательной деятельности (рис. 1) в каждом виде физической культуры:

– системообразующие факторы (потребности общества, например в физически и духовно совершенном молодом поколении, цель и задачи системы физкультурной деятельности, их исходные условия и принципы и др.).

– системосоставляющие факторы (субъекты физкультурной деятельности, сама физическая тренировка, её средства и методы).

– системорезультативные факторы, которые выступают как результат функционирования педагогической системы формирования физической культуры, её единство и взаимодействие. Главным результатом функционирования педагогической системы является уровень физической культуры личности.



Рис. 1. Задачи, решаемые в сфере физической культуры, в зависимости от характера физкультурной деятельности.



ADBTIA

Системонаполняющие факторы, к которым относятся все другие системы, с которыми функционирует (взаимодействует) педагогическая система формирования физической культуры студентов. Это система производства материальных и духовных ценностей физической культуры, которая входит в систему «физическая культура» в качестве её средств и методов, система подготовки общественных физкультурных кадров и др.

Исходя из разнообразных потребностей современной студенческой молодежи в своем духовном и телесном развитии физической культуры ПС должна быть представлена основными формами функционирования, которыми являются: 1-непрофессиональное физкультурное образование; 2- спорт; 3-физическая рекреация; 4- двигательная реабилитация. Они охватывают практически каждого студента в физкультурной активности по принципу личностного выбора.

Ведущим компонентом, входящим во все виды ФК, является непрофессиональное культурное образование, которое для всех и для каждого:

- Образования по физической культуре. Сосредоточены ценности специального образования в этой сфере (знания, умения и опыт их использования, их использования, обеспечивающие компетентность применения средств физической культуры для физического развития, подготовленности, совершенствования, ценности направленные на общее развитие и жизнеспособность личности (знания, умения и навыки, обеспечивающие общекультурный кругозор, ценностное отношение к здоровью, физической культуре, здоровому образу жизни, адаптацию к меняющимся условиям жизнедеятельности, непрерывность в саморазвитии[8,9].

- Спортивная физическая культура. Физическая культура и спорт в целом позитивно воздействуют на личность человека, что свидетельствуют об их важном гуманистическом значении

для общества на современном этапе развития. Спорт представляет широчайшие возможности для формирования высоконравственного сознания и поведения людей. Студенческий спорт занимает особое место в спортивном движении молодежи. Студенческий спорт по существу выполняет функции по подготовке спортивного спортивного резерва спорта высших достижений.

- Рекреационная физическая культура. Организация работы по физической реабилитации и рекреации студентов требует от преподавателей высших учебных заведений не только знаний в области теории и методики физической культуры, но и умения принять современные образовательные педагогические технологии, знать систему адаптивной физической культуры и лечебной физкультуры (АФК)

- Предполагается, что выпускник высшего учебного заведения после выполнения комплексной программы физической реабилитации будет уметь:

1. Использовать активный кратковременный отдых в течении рабочего дня: в течение 5-15 минут (физкультминутки, активный отдых в обеденный перерыв).

2. Чередовать вид и характер деятельности. Например научиться переключаться с умственной деятельности на двигательную деятельность или с одной двигательной деятельности на другую.

3. Случае смена работы за письменным столом на физические упражнения.

4. Смена упражнений одного вида спорта на упражнения другого.

5. Подобрать упражнения для формирования фигуры, объемов частей тела, регулировать вес, использовать для этого индивидуальные и групповые занятия.

6. Составлять комплексы упражнений и планировать мероприятия по восстановлению собственного здоровья.

7. Участвовать в профилактических



ADBTIA

мероприятиях (врачебный контроль, вакцинация).

8. Вести здоровый образ жизни. Таким образом, комплексная программа физической реабилитации и рекреации в образовательном процессе высшего учебного заведения способствует, прежде всего восстановлению и укреплению здоровья студентов, развитию физических качеств, формированию культуры здорового образа жизни, соответствию требований подготовки выпускника по предмету физической культуры.

- Адаптивная физическая культура помогает лицам с ограниченным здоровьем и инвалидам находиться в социуме и практически возвращает к полноценной жизни, улучшает физические и психические возможности.

При помощи АФК преодолеваются психологические барьеры, которые препятствуют полноценной жизни и развития личности в обществе. АФК помогает адаптироваться и реализоваться инвалиду и лицам с ограниченной возможностью в обществе выдвигая следующие положения:

- Помогает осознать свои силы в сравнении с силами практически здорового человека;

- Способствует преодолению физических и психологических барьеров которые отделяют инвалида от полноценной жизни;

- Формирует компенсаторные навыки, используя функции разных систем и органов, которые не отсутствуют и не нарушены;

- Способствуют преодолению необходимых в обществе физических нагрузок.

- Вести здоровый образ жизни

- Осознать свой личный вклад в жизни общества

- Улучшить свои личностные и физические качества

- Стремиться повысить умственную и физические качества

- Стремиться повысить умственную и физическую работоспособность

АФК остается не только более эффективной, чем медикаментозная терапия и имеет индивидуальный

характер, т.е. каждый получает свое направление по выполнению упражнений в меру своих функциональных возможностей.

Разработанная структура учебно-тренировочного процесса с использованием комплекса валидных педагогических и физиологических методов контроля показала её эффективность, что выразилось в осознанном отношении студентов к своему физкультурному совершенствованию как важному фактору повышения физической культуры личности.

Самостоятельная физкультурно-спортивная активность является высшим проявлением осознанной деятельности в сфере ФК, в конечном итоге тем критерием, который позволяет оценивать качественную сторону обязательного процесса в решении практических задач физического воспитания студенческой молодежи.

Педагогического воспитания физической культуры студента, ориентированной на гуманизацию этого процесса, позволяет выделить четыре основных направления, которые, по существу, определяют инновационный характер мероприятий по реализации физкультурного воспитания студентов в учебных заведениях.

Новое осмысление информационно-образовательного подхода в котором уточняется цель и предметная область физической культуры, как основа развития познавательных сил и творческого потенциала студента.

Преимущественная направленность технологических решений на использование индивидуального подхода к обучению и воспитанию, который предполагает учёт индивидуальных особенностей личности, обуславливает поливариантность педагогического процесса, использование в его содержании широкого арсенала средств и методов ФК, является стимулом к проявлению творческой активности и профессионализма в данной сфере деятельности, а также:



ADBTIA

– деятельностный подход, отвечающий принятой в современной педагогике деятельностно-личностной концепции предполагающей развитие познавательной активности, формирование осознанного стремления к оптимизации своего физического (телесного) состояния.

– непрерывность процесса физкультурного воспитания, требующая организации обязательных и самостоятельных форм занятий.

Предлагаемая педагогическая технология предполагает плавный переход от низших ступеней познания к высшим, обеспечивающий непрерывное повышение образовательного уровня студентов, на основе которого возможна организация процесса физического самовоспитания и самосовершенствования.

Учебные занятия (по расписанию) должны служить предпосылкой к физическому самосовершенствованию, являющимся логическим завершением формирования потребностно-ценностного отношения студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности.

### Литература

1. Акперов Р., Алыев М. Физическое воспитание студенческой молодежи // Учебное пособие. Баку, – 2018, – 160 с.
2. Карасев А.В. Физическое состояние студентов как парадигма нового комплекса ГТО. Департамент образования. М., 2014.
3. Максименко А.М. Основы и теории и методики физической культуры: Учеб. пособие изд.2. – М.: Воениздат, 2001, – 319 с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для физкультурных вузов // А.М.Максименко – М.: Физическая культура, 2005, 544 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов физической культуры. М., 2009, 496 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник // Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт Академ. Пресс. 2008, – 544 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика

физического воспитания и спорта: Учебное пособие Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов – М.: Академия, 2003, – 479 с.

8. Рамазанов А.Х. Методологические основы военно-прикладной физической подготовки студентов академии физической культуры и спорта: Монография. – Баку, Изд-во «Адилъоглы», 2010, 160 с.

9. Рамазанов А.Х. Концепция (национальный куррикулум) общего образования Азербайджанской Республики // Сборник статей XII Международной научной конференции (Белгород 19-20 апреля 2016 г.) – Белгород Изд-во БГТУ, 2016, с.233-240.

### Fiziki tərbiyə və idman fəaliyyətində pedaqoji sistem

*fəlsəfə doktoru, dosent, Ramazanov A.X.  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

**Annotasiya:** Bədən tərbiyəsi, sağlam həyat tərzinin əsas mənbəyidir. Buna görə də, fiziki tərbiyənin, tələbələrin əqli və mənəvi həyatına təsirini öyrənmək çox vacibdir. Təqdim olunan məqalədə bədən tərbiyəsinin ali təhsil müəssisəsi çərçivəsində xüsusiyyətləri və funksiyası təhlil edilmişdir. Müəyyən edilmişdir ki, bədən tərbiyəsi tələbələrdə müsbət şəxsi keyfiyyətlərin formalaşmasına təsir göstərir.

**Açar sözlər:** Bədən tərbiyəsi, tələbənin fiziki sağlamlığı, sağlam həyat tərz.

### Pedagogical system of sports and athletic activities

*Philosophy doctor, dosent, Ramazanov Ali-  
Aqa Halil  
Azerbaijan State Academy of Physical  
Education and Sport*



ADBTİA

**Annotation:** Physical education is the main source of a healthy body, that's why though it's very important to study the influence of the physical education on the mental and spiritual life of the students. The functions of the physical education of a higher schools (institutions) were analyzed in the given article. It was revealed that physical education contributes to the formation of positive qualities of the students.

**Key words:** physical education, physical health of students, healthy lifestyle.

## INTERNAT MƏKTƏBLƏRİNİN TƏLİM-TƏRBIYƏ İŞİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN ROLU

*Müəllim magistr, Ramazanov Vasif Ağalar oğlu*

*Bədən Tərbiyəsi və İdmanın Nəzəriyyəsi və Metodikası Kafedrası*

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

*v.a.r-75@list.ru*

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Xülasə:** Məqalədə internat məktəblərində fiziki tərbiyənin müasir tədrisinin xüsusiyyətləri, məqsədləri və əhəmiyyəti barədə danışılır, eləcə də təşkilinin təhlili aparılır.

**Açar sözlər:** fiziki təlim, fiziki tərbiyə, fiziki hərəkətlər, fiziki inkişaf, hərəkət aktivlik.

Azərbaycanda internat məktəblərin tarixi XX əsrin 20-ci illərdən başlanır. Azərbaycan SSR Xalq Maarif Komissarlığının 1926-cı il 6 yanvar tarixli qərarı ilə qəbul edilmiş "Kəndli gənclərin məktəbləri haqqında" Əsasnaməyə görə, məktəblərin nəzdində kəndlərdən gələn uşaqlar üçün internat tipli yataqxanalar təşkil edilməsi nəzərdə tutulmuşdu.

Sonralar bu tipli məktəblərin təcrübəsi əsasında internat məktəblər yaradıldı. Bu gün ölkəmizdə müxtəlif təyinatlı internat məktəblər fəaliyyət göstərir. Bunlara misal olaraq, xüsusi qayğıya ehtiyacı olan və sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlar, natamam və aztəminatlı ailələrdən olan uşaqlar, yetim uşaqlar üçün internat məktəblərini və çətin uşaqlar üçün işə islahedici internat məktəblərini göstərmək olar. [1]

İnternat məktəblərində təhsil alan uşaqların təlim, tərbiyə, təhsil və psixoloji inkişaf prosesi, digər orta ümumtəhsil məktəblərindən öz çətinliyi ilə kəskin surətdə fərqlənir. Bu fərq əsasən bu uşaqların psixoloji və sosial problemləri ilə özünü biruzə verir. İnternat məktəblərində pedaqoji proses zamanı, müəllimlərin pedaqoji bacarıqları və psixoloji hazırlıqları ilə bərabər, şəxsi keyfiyyətləri də mühüm rol oynayır. Bununla yanaşı pedaqoji prosesin düzgün təşkil olunması da əsas şərtlərdəndir.

İnternat məktəblərində, orta ümumtəhsil məktəblərində olduğu kimi, fiziki tərbiyə üzrə tədris işlərinin aparılması, Respublika Təhsil Nazirliyinin bu sahə üzrə metodiki komissiyasının qərarı ilə təsdiq olunmuş və nəşr edilmiş fiziki tərbiyə proqramlarına əsaslanır. Xüsusi zərurət kəsb edərsə, fiziki tərbiyə proqramı təhsil ocaqlarının şəraitinə, spesifikasına uyğunlaşdırılaraq, elmi-metodiki şuraların qərarı ilə dəyişdirilə və həmin təhsil müəssisələrinin fiziki tərbiyə işlərinin təşkilində rəhbər sənəd kimi əsas götürülə bilər. Proqramın dövlət sənədi kimi yerinə yetirilməsi məcburidir. Bundan əlavə, proqramı heç kəs, yəni nə müəllim, nə də ki məktəb rəhbəri özbaşına istədiyi kimi dəyişdirə bilməz. Proqramda o zaman dəyişiklik etmək olar ki, bu proqram materialını tədris etmək üçün müvafiq iqlim və idman-baza şəraiti olmasın. Bunu işə əvvəlcədən rəhbər təşkilatların razılığını aldıqdan sonra etmək olar. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsi proqramları "Vətənin müdafiəsinə hazırım!" kompleksinin normativlərinə