

*İcmal*

## **Yeniyyətə və gənclərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində fiziki tərbiyənin rolu**

*Qocayev X.R.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>*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, inad, peşə, təbliğat, metod, qayğı, məşq, mənəvi dəyərlər, mütəxəssis, inkişaf.

Bu gün böyüməkdə olan nəslin fiziki hazırlıq məsələsi hamını ciddi olaraq maraqlandırmalıdır. Elə bunun nəticəsidir ki, ildən-ilə bu məsələ ilə bağlı yüksək səviyyəli qərarlar qəbul edilir, fiziki tərbiyə və idmana qayğı artır, gənclərin idmana olan marağı və həvəsi çoxalır. İnsan sağlamlığı cəmiyyətin, dövlətin və ailənin ən güclü sərvətidir. Bu sərvəti daima qoruyub saxlamaq üçün yeniyyətə və gənclərdə fiziki kamilliyə və sağlam həyat tərzinə olan tələbatı formalaşdırmalıyıq. Bizim gələcəyimiz olan yeniyyətlər və gənclər təkcə savadlı, sədaqətli, ideyalı olmaqla kifayətlənməməli, həm də fiziki cəhətdən möhkəm və sağlam olmalıdır. Əyani faktlara əsaslanaraq göstərmək olar ki, fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olmaq uşaq və yeniyyətlərin orqanizminin sağlam olmasına kömək edir. Belə ki, hər gün icra edilən fiziki hərəkətlərin təsiri nəticəsində uşaqlarda ağ ciyərin həyat tutumu böyüyür, ürək-damar sisteminin işi yaxşılaşır, dayaq hərəkət aparatı möhkəmlənir, əzələlər bərkiyir (1).

Müstəqil Azərbaycan Respublikası müasir dövrün tələblərinə uyğun olan təlim- tərbiyə istiqamətində insanların sağlamlığının təmin olunması üçün bütün amilləri nəzərə almışdır. Əhalinin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində iş görmə qabiliyyətinin artırılmasında və onların fiziki cəhətdən düzgün inkişaf etməsində fiziki

tərbiyənin rolu böyükdür. Bununla əlaqədar olaraq əhalinin fiziki tərbiyəsinin bir sıra şərtləri vardır: bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinin keçirilmə yeri, şəxsi gigiyenası, sağlamlığın və bədənin möhkəmləndirilməsi üçün təbii amillərdən istifadə olunmasına dair fəal təbliğatın aparılması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Qeyd etmək lazımdır ki, fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olmaq sağlamlıqla yanaşı insanın ömrünü də uzadır. Fiziki tərbiyə prosesində mənəvi keyfiyyətlərin formalaşmasına daha çox diqqət yetirilir. Bu zaman mənəvi şüurla mənəvi davranışın vəhdəti təmin edilir (2).

Fiziki tərbiyə prosesində məktəblilərdə iradi keyfiyyətlər (mərdlik, qətiyyətlilik, özünü ələ alma, təmkinlik və s) əmək bacarığı, doğruluq və s. tərbiyə olunur. Fiziki tərbiyə həm də bədənin gözəlliyini, qamətin düzgünlüyünü, və estetik tərbiyəni də təmin edir. Fiziki tərbiyə fiziki hərəkətlərin və təbii amillərin köməyi ilə insanın fiziki inkişafını həyata keçirən pedaqoji prosesidir. Fiziki tərbiyə prosesi insanın hərəkəti və fiziki keyfiyyətlərinin məqsədyönlü inkişafını və formalaşmasını təmin edir. Fiziki tərbiyə dərində və məşğələlərində başlıca vəzifə sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, düzgün fiziki inkişafı və məşğul olanların hərəkəti hazırlığının



yeniyetmə və gənclərin ağ ciyərlərinin hava tutumunun məşğul olmayanlarla müqayisədə üstünlük təşkil edir. Fərdin hərtərəfli inkişafı onun həm də yaxşı qaçmasını, üzməsini, gözəl və düzgün addımlarla yeriməsini, bütün orqanlarının qaydasında olmasını nəzərdə tutur. Məhz belələri əməyə və vətənin müdafiəsinə daim hazır olur. Bu insanlarda fiziki potensialla yanaşı, əqli keyfiyyətlər də lazımi dərəcədə inkişaf edir. Müstəqilliyimizin ilk illərindən məktəblərdə fiziki tərbiyəyə, hərəkət oyunlarla məşğulluğa və idmana ciddi fikir verildirdi. Sonradan məktəblilərin hərəkət rejimini fəallaşdırmaq məqsədilə müxtəlif sinifdən xaric məşğulluq formaları, idman bölmələri və komandalar yaradıldı. Şagirdlər və yeniyetmələr arasında yarışlar və oyunlar geniş vüsət aldı (5).

Fiziki tərbiyə vasitələri müxtəlif və rəngarəngdi. Ancaq onları üç əsas qrupa ayırmaq olar: Birinci qrupa fiziki hərəkətlər daxildir. İkinci qrupa təbiətin sağlamaşdırıcı qüvvələri. Üçüncü qrupa isə gigiyena amilləri daxildir.

Gimnastikanın müxtəlif növlərinin əsas məzmununu fiziki tapşırıqlar təşkil edir ki, bura idman, bədii və akrobatik gimnastika daxildir. Bu növlərin hər biri üçün xüsusi tapşırıqlar nəzərdə tutulur. Gigiyenik gimnastika səhər gimnastikasının timsalında geniş yayılıb. Gimnastikanın bu növünün proqramı sərbəst hərəkətləri, gimnastika alətlərində tapşırıqları və tullanmaları nəzərdə tutur. İdman gimnastikası isə idmançının ümumi fiziki hazırlığına və onun mükəmməlləşməsinə kömək edir. Odur ki, yüngül atletlərin, futbolçuların, boksçuların məşqləri üçün xüsusi gimnastika kompleksləri seçilir. İstehsalat gimnastikası isə ya işdən əvvəl, ya da 5-7 dəqiqəlik fasilədə gerçəkləşdirilir. Bu istiqamətdə tapşırıqlar bu və ya başqa peşənin özəlliklərinə əsasən seçilir. Müalicəvi gimnastika, adından göründüyü kimi,

insanların gücünün və sağlamlığının bərpasına yönəlib. Fiziki tərbiyə sistemində əsas yerlərdən birini idman tutur. Bildiyiniz kimi, ölkəmizdə fiziki tərbiyə və idmanla çoxlu sayda insan məşğul olur. İdman sağlamlığın və fiziki inkişafın möhkəmləndirilməsinə əla təsir göstərməklə yanaşı, iradə formalaşdırır, həmçinin insanın mənəvi yetkinliyinə kömək edir. Daimi yarışlar isə müntəzəm təkmilləşmə yolunda vasitədir. Yeniyetmələrin və gənclərin həyatında oyunlar və idman xüsusi yer tutur. Oyunlar fiziki tərbiyə dərslərinin vacib hissəsidir və boş vaxtdan səmərəli yararlanmağa kömək edir. Bundan başqa turizmin rolunu da xüsusi qeyd etmək lazımdır. Turizmə meyl edən gənclər idman vərdişlərini artırmaqla yanaşı, həm də müxtəlif sahələr üzrə daha dərin biliklər qazanır. Dolayısı ilə təbii amillər insanların mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşmasına təsir göstərir. Ümumiyyətlə, təbii amillər (günəş şüaları, hava və su) idman məşqlərinin təşkilində müəyyən rol oynamaqla yanaşı, müstəqil təsir qüvvəsinə də malikdir.

Bunu deyərkən biz insanların üzgüçülük məşğul olmasını, günəş və su vannası qəbul etməsini nəzərdə tuturuq. Ancaq bunlar güclü təsir qüvvəsinə malik olduğundan, yalnız mütəxəssislərin nəzarəti altında həyata keçirilməlidir.

Uşaqlar üçün fiziki tərbiyə vasitələrini seçərkən məşğul olanların yaş və fərdi xüsusiyyətlərini mütləq nəzərə almaq lazımdır. Məsələn, məktəbəqədər yaşda fiziki hərəkətlərin o qədər də mürəkkəb olmayan formalarına (yeriş, qaçış, tullanma, itələmə) və müxtəlif predmetlərlə yerinə yetirilən gimnastika tapşırıqlarına, hərəkət oyunlarına üstünlük verilir. Məktəbin ilk illərində fiziki hərəkətləri və gimnastika tapşırıqlarını tədricən çətinləşdirməklə yanaşı, uşaqların üzgüçülük və akrobatika ilə məşğul olmasına şərait yaratmaq

daha məqsədə uyğundur. Məktəbin orta siniflərində isə artıq sürət və güc hərəkətlərinin rolu artır, uşaqların yaşı daha mürəkkəb hərəkətlərin öhdəsindən gəlməyə imkan verir. Nəhayət, yuxarı siniflərdə uşaqların gücünün və dözümlülüyün artırılmasına yönələn tapşırıqlara növbə çatır.

İdmançı kadrların hazırlığında əsas zəmin, münbit şərait, yeniyetmələrlə iş prosesi, onların hazırlığı üçün tələb olunan şərtlərin, elmi yanaşma tərzinin olmasıdır. Son illər ölkəmizdə maddi-texniki bazanın möhkəmləndirilməsi sahəsində görülən nəhəng, dünyanın inkişaf etmiş idman ölkələrinin də təəccübünə səbəb olan işlər hamıya məlumdur. Bu gün respublikanın müxtəlif bölgələrində inşa olunmuş Olimpiya İdman Kompleksləri və onlardan heç də geri qalmayan başqa idman qurğuları, yenidən təmir olunub istifadəyə verilmiş stadionlar, idman zalları Azərbaycanda yüksək səviyyəli idmançılar hazırlamaq imkanına malikdir və bu işə artıq təkan verilib. Bir vaxtlar ölkə idmanında adı olmayan bölgələrdə belə müasir idman infrastrukturunun yaradılması idmanın kütləviliyinə, yeniyetmələrin tərbiyəsində önəmli rol oynayan bədən tərbiyəsinin sürətlə yayılmasına səbəb olub.

İdman infrastrukturunun inkişafı kütləvi idman tədbirlərinin coğrafi məkan və miqyasını da əvvəlki illərlə müqayisədə xeyli genişləndirib. Belə tədbirlərdən biri də ölkə idmanının inkişafında son dərəcə əhəmiyyətli rola malik olan Yeniyetmələrin Respublika Oyunlarıdır. Bu gün Azərbaycan idmanının əsas ehtiyatı idman məktəblərində toplanıb. Bu yeniyetmələrlə aparılan işin keyfiyyəti idmanımızın sabahını müəyyənləşdirən əsas amildir. İdman məktəblərinin fəaliyyətinin nəticələri isə Yeniyetmələrin Respublika Oyunlarında özünü göstərir. Uşaqlarla pedaqoji işin, təlim-tərbiyə

prosesinin özəllikləri çoxdu. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, uşaqlarla işləyən şəxs müəllim-məşqçi ilk növbədə pedaqoq olmalıdır. Hər fərd ayrı bir dünya, fərqli xarakterdir. Məşqçi-pedaqoqun ustalığı məhz fərdlərlə ünsiyyətdə, onları vahid hədəf uğrunda mübarizəyə kökləyən zaman üzə çıxır. İctimai maraqlar, kollektivin, komandanın maraqları daim öndə olmalıdır. Amma bu, fərdi bacarıqların və özəlliklərin qurban verilməsi, idmançının azadlığına sərəhəd qoyulması, onun özünü yalnız hiss etməsi bahasına başa gəlməməlidir. Yüksək idman uğurlarına nail olmaq istəyən məşqçi kollektivdə xoş mikroiklim yaratmağa borcludur. Belə olduqda həm yüksək səviyyədə ünsiyyət yaranacaq, həm də idmançılar vahid amal naminə istənilən fədakarlığa hazır olacaq.

#### **Ədəbiyyatlar:**

1. Z.H.Rzayeva, Q.M. Cəfərov. Bədən Tərbiyəsi Nəzəriyyəsi və Metodikası. Bakı 2004.
2. N.B.Məcidov. İdman Nəzəriyyəsi. Bakı 2009.
3. M.Nəsrollayev, E.Hüseynov, İ.Əliyev, Y.Nuruyev. Bədən Tərbiyəsi Nəzəriyyəsi və Metodikası. Bakı 2012.
4. В.В. Столбов. История Физической Культуры. Москва «просвещение» 1989.
5. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта, М.: ФиС, 1979,