

ALİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN VƏ İDMAN KULUBLARININ ROLU

E.A. Muxtarlı, T.O. Salahov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdmanın təkbümarizlik növləri kafedrası

eldar_muxtarli@mail.ru, tahir.salahov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Sağlamlığın möhkəmlənməsi vacib şərtlərdən biridir. Son zamanlar tələbələrə fiziki inkişafına və sağlamlığına diqqət artmışdır. Fiziki tərbiyə və idman insanın intellektual və mənəvi inkişafında əvəzolunmaz bir faktor olmaqla yanaşı sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün vacib bir vasitədir. Müasir ali təhsil müəssisələrində tələbə gənclərin hərtərəfli fiziki inkişafı, sağlamlıq qabiliyyəti zəifləyir. Lakin ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə dərslərinə və idman məşğələlərinə tələbat yoxdur. Fiziki tərbiyə dərsləri əvəzinə istəyə bağlı könüllü (fakultativ) məşğələlər nəzərdə tutulmuşdur. Beləliklə ali təhsil müəssisələrində məcburi keçirilməyən, könüllü (fakultativ) məşğələlər sayəsində tələbələrə fiziki fəaliyyətin zəifliyi yaranır.

Açar sözlər: *ali təhsil müəssisələri, idman klubları, fiziki tərbiyə məşğələləri.*

Azərbaycan Respublikası dövlət müstəqilliyini əldə etdikdən sonra iqtisadi islahatlar, hər bir sahənin əsaslı inkişaf dövrünə qədəm qoydu. Ölkəmiz müstəqillik qazanandan sonra əbədi rəhbərimiz Heydər Əliyevin və Respublikamızın Prezidenti, Milli Olimpiya Komitəsinin başçısı cənab İlham Əliyevin söyləri və görkəmli xidmətləri sayəsində Azərbaycan böyük idman dövlətləri ilə bir sırada addımlamağa başlayır, islam oyunları, beynəlxalq, avropa və dünya yarışların daim keçirildiyi bir ölkə kimi tanınır, idmanımızın maddi - texniki bazası ilbəl möhkəmlənir, idmançılarımız tərəfindən Olimpiya Oyunlarında, Dünya, Avropa və İslam oyunlarında kubok yarışlarında əldə edilən nailiyyətlər idman səlnaməmizi daha da zənginləşdirir [1, s4].

Heydər Əliyev müəllim əməyini yüksək qiymətləndirərək bildirir: “Mən yer üzərində müəllimdən yüksək ad tanımıram. Hər birimizdə müəllimin hərətli qəlbinin bir zərrəciyi vardır. Məhz müəllim döğma yurdumuzu sevməyi, hamının rifahi naminə vicdanla işləməyi müdrikliklə və səbrlə bizə öyrətmiş və öyrədir. Hər birimizin öz müəllimi vardır və biz bütün ömrümüz boyu onun xatirəsini hörmətlə, minnətdarlıqla qəlbimizdə yaşadıırıq”. [2,s42]

Dahi Nizamiyə görə təhsilin köməyilə insanlar təbiətin və insan mənəviyyətinin sirlərini öyrənə bilər. Elmin qüdrəti insanın elmə üstünlük qazanması, qələbə çalması Nizami dünyagörüşünün əsas məğzini təşkil edir [2, s. 43-44].

Görkəmli alim Nəsirəddin Tusi “Əxlaqi - Nasir” əsərində müəllim peşəsinə yüksək qiymət verərək yazmışdır: “Varlıqları ən aşağı dərəcədən kainatın ən şərəfli mərtəbəsinə qaldıran sənətdən daha sərfəlisi nə ola bilər?” [2, s. 45-46]

Müəllim peşəsinə digərlərindən fərqləndirən daha bir cəhət ondan ibarətdir ki, bütün insanlar müəllimdən öyrənir. Elə bir insan tapılmaz ki, onun müəllimi olmasın. Dünyanı dəyişən, idarə edən tarixi yaradan dahi şəxsiyyətləri də müəllim yetişdirib.

Göstərilən uğurların əldə edilməsi bilavasitə fiziki tərbiyə və idman kadrlarının işi sayəsində mümkün olmuşdur. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın bu günkü inkişaf səviyyəsi həmin kadrlar qarşısında daha böyük vəzifələr qoyur. Kadrlar hazırlığı bədən tərbiyəsi sisteminin əsaslarını təşkil edən tərkib komponentləri içərsində ən önəmli yer tutur. Yəni ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanın daha yüksək dinamik inkişafını təmin etmək üçün bu gün Azərbaycan Respublikasında seçdiyi peşənin vurğunu olan, bu peşənin elmi əsaslarını və xüsusilə onun nəzəriyyəsini və metodikasını mükəmməl bilərək onları öz işində səmərəli

istifadə edən yüksək ixtisaslı mütəxəssislərə böyük ehtiyac var. Mütəxəssis müəllim illərlə eyni mövzuları təkrar edə bilməz. Pedaqoji fəaliyyətin təbiəti özü daima elmi axtarışlar və analitik təfəkkürün özünəməxsus qanunauyğunluqlarını aşkar etməyi tələb edir [1, s.8-10].

Fiziki tərbiyə ümumi tərbiyənin bir hissəsidir. O, hərəkət vərdişlərinin formalaşmasına və insanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəlmiş pedaqoji prosesdir. O, cəmiyyətlə birgə yaranan və cəmiyyətin qanunları ilə inkişaf edir. Fiziki tərbiyə yetişməkdə olan nəslə zəhmətə, sonralar isə müdafiə fəaliyyətinə hazırlamaq zəruriyyəti olmuşdur. Fiziki tərbiyə əmək və döyüş bacarağı vərdişlərini dahada kamil icrasına kömək edir. Fiziki tərbiyə insanın hərtərəfli inkişafında əsas yerlərdən birini tutur və tərbiyənin başqa növləri ilə sıx əlaqədədir. [2,s50]

Fiziki tərbiyə - insan şəxsiyyətinin inkişafına, onun müasir mədəni dünyagörüşünün formalaşmasına, müəyyən baxışların yaranmasına yönəlmiş məqsədyönlü professional fəaliyyətdir. Tərbiyə şəxsiyyətin formalaşması və yaranması məqsədilə şüurlu təşkil edilmiş prosesdir [2, s. 51].

Fiziki tərbiyə prosesi məşğul olanların əqli inkişafına bilavasitə təsir edir. Məşğələlərdə yeni hərəkətlərin texnikasının mənimsənilməsi, onların təkminləşməsi, hərəkətlərin dəqiq effektiv icrası biliyin artmasına səbəb olur. Fiziki tərbiyə müəllimi və ya məşqçi məşğələlərdə idrak xarakterli müxtəlif mürəkkəblikdə vəziyyətlər yaradır. Məşğul olanlar isə qarşıya qoyulan vəziyyətləri özləri fəai və yaradıcı yanaşmaqla həll etməlidirlər. Fiziki tərbiyə sahəsinin yeni müxtəlif biliklərin məşğul olanlar tərəfindən mənimsənilməsi onların əqli və mənəvi qabiliyyətlərini inkişaf etdirir. Bu isə öz növbəsində fiziki tərbiyə vasitələrinin yarış fəaliyyətində və həyatda effektiv istifadəsinə şərait yaradır [2, s. 64-66].

Sağlamlığın möhkəmlənməsi, fiziki inkişaf normal əqli inkişaf üçün vacib şərtlərdən biridir. Bunu hələ görkəmli alim Pyotr Franseviç Lesqaft öz “fiziki təhsil” dərslərində yazırdı: “Əqli və fiziki inkişaf arasında sıx əlaqə var. Əqli inkişaf müvafiq fiziki inkişaf tələb edir” [2, s. 80-83].

Fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı tədbirləri görüldə, orqanizmin ümumi həyat fəaliyyəti yüksəlir, bu isə öz növbəsində əhəmiyyətli əqli yaradıcılığın artmasına səbəb olur.

Düzgün təşkil olunmuş fiziki tərbiyə insanın mənəvi simasına müsbət təsir edir. Ağır məşq yükləri, yarışların gərginliyi gənclərdə mənəvi keyfiyyətləri formalaşdırır, iradə möhkəmlənir, mənəvi tərbiyə təcrübəsi artır. Digər tərəfdən məşğul olanın nizam – intizamı, tərbiyəsi, iradəsi və digər mənəvi keyfiyyətlərindən məşğələnin effektivliyi aslı olur. Mənəvi tərbiyə idman əməksevərliyi, çətinlikləri dəf etmə qabiliyyəti, iradəli olmaq və digər şəxsi keyfiyyətlərə əsaslanır.

Fiziki tərbiyə məşğələləri zamanı qamət formalaşır, əzələlər harmonik inkişaf edir, hərəkətlərin gözəlliyi və incəliyinin dərk edilməsi tərbiyə olunur. Bunlar estetik duyma qabiliyyətinin, müsbət emosiyaların, həyat sevinci yaranmasına səbəb olur.

Fiziki tərbiyə bütün elim sahələri ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. O, öz qarşısında duran vəzifələrin həlli üçün həmin elimlərin materiallarından istifadə edir. Fiziki tərbiyə bütün elm sahələrinin son nəticələrinin böyüyən nəsillə öyrətmənin səmərəli yol və vasitələrini, öyrədiləcək məlumatları formalaşdıraraq, bacarıq və vərdişlərin məzmununu tədqiq edir, müəyyənləşdirir. Ona görə də fiziki tərbiyənin bütün elm sahələri ilə əlaqəsi obyektiv zərurətdən, tələbdən irəli gəlir. Fiziki tərbiyə fəlsəfə, tarix, metrologiya, biokimya, dinamik anatomiya, biomexanika, fiziologiya gigiyena və s. fənlərin tədris məsələləri fiziki tərbiyənin tədqiqat mövzusu təşkil edir. Fiziki tərbiyə digər elimlərlə birbaşa bağlıdır. Bəzi elimlərdən o, ümumi istiqamət alır, digər elimlərin nəticələrinə istinad edir.

Fiziki tərbiyə prosesində insanların biliklərə yiyələnməsi və inkişafı fəlsəfi qanunlar əsasında baş verir. Təlim və tərbiyə prosesində mövcud olan ziddiyyətlər inkişafın əsasını təşkil edir. İnsanların psixoloji proseslər, onların inkişafı fiziki tərbiyə prosesin müvafiqliyini təmin edir. Yəni maddi aləmin dərk olunmasında hafizə, diqqət, təfəkkür, nitq, qabiliyyəti və s psixoloji proseslər mühüm rol oynayır. Digər tərəfdən psixoloji proseslərin inkişafında fiziki tərbiyə prosesi vasitə rolunu oynayır.

Məsələn : idman oyununun təhlilində təfəkkür əsas yer tutursa, eyni zamanda təfəkkür inkişaf edir, aydınlaşır.

Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı məşğul olanın orqanizimində fizioloji, psixoloji, biokimyəvi və digər proseslər baş verir. Bunlar isə öz növbəsində hərəkəti dəyişikliklərə səbəb olur. Fiziki hərəkətlərin müntəzəm tədbiq orqanizmin bütün orqan və sistemlərinin fəaliyyətini təkmilləşdirir. Bunlardan əlavə fiziki hərəkətlərin tədbiqi müxtəlif xəstəliklərin qarşısını alır. Sağlamlığı möhkəmləndirmək, iş qabiliyyətini artırmaq, bərpa prosesini sürətləndirmək üçün fiziki tərbiyədə təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrindən istifadə olunur. Bunlardan fiziki tərbiyə məşğələlərini günəş işığında, su hövzələrində və havada açıq meydançalarda təcşkili və keçirilməsi nəzəridə tutulur.

Fiziki tərbiyə və idmana verilən qiymət hər bir dövüdə hər bir dövləti maraqlandırmış, onun strategiyasını təşkil etmişdir. Hər bir dövlət özünün maddi neymətlər istehsal edən insanlarını sağlam görmək istəyir. Çünki sağlam olmayan adamlar dövlətə arzu olunan faydanı verə bilməz. Sağlam insanlar sağlam nəsilin yaradılması, yetişdirilməsi deməkdir. Sağlam insanlar Vətən torpağını qorunması üçün lazımdır. Ən yaxşı yüksək fiziki hazırlıqlı idmançılar dövlətin şöhrətini artırır. Yarışların qalibi olan idmançıların şərəfinə dövlətin bayrağı qaldırılır, onun himni səsləndirilir. Bu cür mühüm cəhətlərə görə bütün dövlətlər tarixi boyu bədən tərbiyəsini, fiziki tərbiyəni və idmanı strateji məqsəd kimi diqqət mərkəzində saxlamış və saxlayırlar.[2,s54]

Son zamanlar tələbələrin fiziki inkişafına və sağlamlığına diqqət artmışdır. Fiziki tərbiyə və idman insanın intellektual və mənəvi inkişafında əvəzolunmaz bir faktor olmaqla yanaşı sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün vacib bir vasitədir [4,s108].

Ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin əsas vəzifəsi tələbələrin sağlamlığını möhkəmləndirərək qorunub saxlanması fiziki tərbiyə və idman hərəkətləri ilə müntəzəm məşğul olaraq şəxsi sağlamlıq qayğısına qalmaq vərdişlərini formalaşdırmaqdır. Hal-hazırda ölkəmizdə yeniyetmə gənclərin 20 – 25 % - i fiziki tərbiyə və idmanla

müntəzəm məşğul olurlar. Avropa və qonşu Rusiya ölkəsində ölkəsində isə bu rəqəm 40 – 60 % - ə çatır. Əsas problemlərdən biri tələbə gənclərin fiziki cəhətdən zəif inkişaf etməsidir.

Müasir ali təhsil müəssisələrində tələbə gənclərin hərtərəfli fiziki inkişafı, sağlamlıq qabiliyyəti zəifləyir. Tibb məntəqələrinə müraciət edən tələbələrin sayı artmaqdadır. Tələbə gənclərin sağlamlığının qorunması ənənəvi olaraq inkişafda olan cəmiyyətin ən vacib sosial vəzifələrindən biri hesab olunur. Hazırda tələbə gənclər arasında onurğa sütun əyrilikləri, qamət pozğunluqları xəstəlikləri 62% - təşkil edir. İnsanın qaməti düzgün olanda bütün daxili orqanlar öz fizioloji yerlərində yerləşir, əyilmir, sıxılmır, heç yerdə durğunluq yaranmır və nəticədə bütün orqanizim tam normal fəaliyyət göstərir. Ali təhsil müəssisələrini bitirdikdən sonra 30 – 40% tələbələrin görmə qabiliyyətinin zəifləməsi, ürək damar sisteminə xəstəliklərin baş verməsi, müşahidə olunur.

Tələbə gənclərin 20 – 25% - də artıq çəkidən və xroniki burun boğaz xəstəliklərindən əziyyət çəkir. Yeniyetmə tələbə gənclərin sağlamlığının qorunub saxlanması get – gedə mürəkkəbləşir. Hətta xəstəliklərin müalicəsi zamanı da xüsusi fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur. Əzələlərin möhkəmlənməsinə yönəldilən hərəkətlər bir çox xəstəliklərin sağalmasına səbəb olur.

Ali təhsil müəssisələrində təhsil alan bir çox yeniyetmə tələbə gənclər tutun məmulatlarının istifadəçisidir. Bəzi yeniyetmə tələbələr hətta orta məktəb yaşlarından belə tutun məmulatlarından istifadə edirlər. Sağlam həyat tərzini inkişaf etdirmək üçün yaranan problemləri dərinə müzakirə etmək lazımdır. Sağlam həyat tərzinə mənfi və müsbət təsirləri öyrənmək vacib bir amillərdəndir.

Beləliklə yeniyetmə tələbə gənclərin əsas problemi fiziki göstəricilərinin zəif olması ilə müşahidə olunur. Sağlamlıq fiziki, zehni, sosial və digər amillərdən aslı olan insan varlığıdır. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsinin və qorunmasının ən güclü vasitəsi fiziki tərbiyə hesab edilir. Lakin ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə dərslərinə və idman məşğələlərinə tələbat yoxdur. Gündəlik təhsil alan ali təhsil müəssisələrinin tələbələri üçün həftədə 42 – 44 saatlıq fiziki tərbiyə dərsləri əvəzinə istəyə bağlı könüllü (fakultativ) məşğələlər nəzərdə

tutulmuşdur. Beləliklə ali təhsil müəssisələrində məcburi keçirilməyən, konüllü (fakultativ) məşğələlər sayəsində tələbələrdə fiziki fəaliyyətin zəifliyi yaranır.

Ali təhsil müəssisələrində dövlət təhsil standartlarına uyğun olaraq fiziki tərbiyə və idman məşğələləri əsas fənlərdən biri kimi sayılmasına baxmayaraq konüllü (fakultativ) dərslər olduğu üçün tələbələr bu dərslərə maraq göstərmir. Fərdi fiziki tərbiyə və idman məşğələləri fiziki keyfiyyətlərin, zehni qabiliyyətlərin yaxşılaşdırılması, sağlamlığın qorunması haqqında biliklərə yiyələnmək motivasiyasını formalaşdırır. Yeni yetmə tələbə gənclərin əsüdə vaxtlarını keçirdikləri məkanlardan biridə sağlamlıq üçün əhəmiyyətli olan idman zallarıdır.

Ali təhsil müəssisələrinin birində (təhsil müəssisəsinin hüquqlarının qorunması ilə əlaqədar adı açıqlanmır) tələbələr arasında sorğu keçirərək universitetlərin nəzdindəki idman komplekslərinin durumunu, faydalı iş əmsalını öyrənərək mənə məlum oldu ki, ali məktəblərin bəzilərində ümumiyyətlə idman zalları yoxdur. Bəzi universitetlərdə idman zallarından auditoriya kimi istifadə edirlər.

Yüz tələbə arasında keçirdiyim sorğu anketindən məlum oldu ki, tələbələrin 30% - i hesab edir ki, fiziki tərbiyə və idman məşğələləri sağlamlığın qorunub saxlanması üçün mühüm vasitədir, tələbələrin 50% - i üçün sağlamlığın qorunub saxlanması üçün əhəmiyyətsizdir, tələbələrin 20% - i gündəlik həyatı sağlamlıq hesab edir.

Keçirilən sorğu məlumatlarından məlum oldu ki, tələbələrin sağlamlığının qorunub saxlanması üçün fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinə böyük ehtiyac var.

Tələbələrin fiziki hərəkətlərinin formalaşması üçün müntəzəm olaraq fiziki tərbiyə dərsləri və idman məşğələləri müasir inovativ texnologiyaların inkişafı ilə həyata keçirilməlidir. Müasir təhsil prosesi müəllimlə tələbənin bərgə fəaliyyətini əhatə edir [6,s80].

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyevin imzaladığı sərəncamla "Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası" təsdiq olunmuşdur. Hesab edirik ki, bu strategiyanın icrası innovativ ideyalar əsasında milli təhsilin inkişafına dəstək verəcək. [3,s2]

Müasir təhsil prosesini həyata keçirmək üçün müəllimin peşəkar bilik və bacarıqları tələb olunur. Fiziki tərbiyə dərslərinə və idman məşğələlərinə maraq oymatmaq üçün tələbələrə fərdi şəkildə yanaşmaq lazımdır.

Tələbələrin fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində sağlamlığın möhkəmləndirilməsi işlərinə əhəmiyyətli yer verilməlidir. Bunu üçün tələbələrin maraqlarını nəzərə almaqla fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslər və idman bölmələrinin təşkili tələb olunmalıdır.

Ali təhsil müəssisələrində bunlar kalistenka (gimnastikası), krosifit, fitnes, voleybol, basketbol və s maraqlı məşğələ dərsləri ola bilər. Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinə marağı artırmaq üçün ali təhsil müəssisələrində yarışların illik təqvim planı hazırlanmalıdır. İllik təqvim planına fakultə, şəhər və regionlar arası yarışlar və tədbirlərin keçirilməsi nəzəridə tutulmalıdır.

Universitetlərdə bədən tərbiyəsi və idman günlərinə həsr olunmuş estafet yarışları, əlamətdar tarixlərə qələbə, zəfər günlərinə həsr olunmuş tədbirlər, sağlamlıq günləri və s keçirilməlidir. Kütləvi idman yarışlarının və tədbirlərinin keçirilməsi işinin təşkili üçün universitetlərdə fiziki tərbiyə və idman kafedrları yaradılmalıdır. Mümkün qədər tələbələrin kütləvi idman yarışlarına cəlb olunması, yarışların təşkili və idarə olunması tələbələrdə təşkilatçılıq qabiliyyətlərini inkişaf etdirir, fiziki tərbiyə və idman nəzəriyyəsi sahəsində bilik almağa yönəldir, sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, bacarıqların, vərdisləri, qabiliyyətləri inkişaf etdirir. Tələbələr sosial və psixoloji təcrübə qazanır, yaradıcılıq qabiliyyətini inkişaf etdirir, fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinə gəlmək həvəsini artırır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Qurbanov H.** *Fiziki tərbiyənin tədrisi metodikası* (Dərslük). Bakı 2010.
2. **Məcidov N.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. (Dərslük). Bakı 2018.
3. **Əhmədov İ.** *ADPU-nun Kompüter mərkəzinin direktoru, dosent* (məqalə xəbərlər jurnalı). Bakı 2014.
4. *Современные технологии в физическом воспитании и спорте*. Тула Тульское

производственное полиграфическое объединение 2020 год.

5. **Николаева А.Д.** Кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А.Есенина» (Рязань, Россия) a.d.nickolaeva@yandex.ru.

6. **Парфенов А.С.** Кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» (Орел, Россия) формирование личной физической культуры студента средствами физического воспитания 2009 год.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ВУЗАХ

Э.А. Мухтарлы, Т.О. Салахов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивных видов единоборств
eldar_muxtarli@mail.ru, tahir.salahov@sport.edu.az

Аннотация. В последнее время отмечается довольно повышенное внимание к различного рода проблемам физического воспитания студентов. Физическая культура незаменимый фактор физического, нравственного, интеллектуального и духовного развития личности, а так же важное средство укрепления здоровья. Основная задача физической культуры в вузах – это сохранение и укрепление здоровья студентов, и формирование у них привычки регулярно заниматься физической культурой и следить за собственным здоровьем. В настоя-

щее время наблюдается проблема снижения здоровья у молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет, а так же потеря интереса к своему физическому состоянию. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка технологий, которые предназначены для укрепления и сохранения здоровья молодежи.

Ключевые слова: *высшие учебные заведения, спортивные секции, классы физкультуры.*

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND SPORTS CLUBS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

E.A. Mukhtarli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Combat sports
eldar_muxtarli@mail.ru, tahir.salahov@sport.edu.az

Annotation. Strengthening health is one of the important conditions. Recently, more attention has been paid to the physical development and health of students. Physical education and sports are an indispensable factor in the intellectual and spiritual development of a person, as well as an important tool for strengthening health. In modern higher education institutions, the comprehensive physical development and health of students is weakening.

However, there is no requirement for physical education classes and sports in higher education institutions. Voluntary (optional) classes are provided instead of physical education classes. Thus, due to non-compulsory, optional classes in higher education institutions, students have a weakness in physical activity.

Keywords: *journalism, media, sports, education.*