

FİZİKİ TƏRBIYƏNİN UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRİN İNKİŞAFINDA ROLU

S.T. Əliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
suleyman.aliyev2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə fiziki tərbiyənin uşaq və yeniyetmələrin inkişafında nə kimi rolunu olduğu bəhs edilir. Fiziki tərbiyə insan orqanizminin inkişafı üçün vacibdir və orqanizmə kiçik yaşlardan tətbiq olunmalıdır. Aparılmış tədqiqatlar göstərir ki, insan orqanizminin sağlam və uzunömrlü olması, kiçik yaşlardan fiziki tərbiyə ilə ətraflı məşğul olmaqdan asılıdır.

Açar sözlər: *idman, sağlamlıq, inkişaf, bədən tərbiyəsi, idmançılar.*

Bədən tərbiyəsi fəaliyyəti bəşəriyyət yaranandan bəri davam edir. Bədən tərbiyəsi və idmanın əhəmiyyəti bütün dünya ölkələrində qəbul edilmişdir. Bədən tərbiyəsi və idman fərdin fiziki, əqli, psixoloji və sosial inkişafına əhəmiyyəti dərəcədə təsir göstərir.

Bədən tərbiyəsi sağlamlığın qorunmasına və möhkəmləndirilməsinə, şüurlu fiziki fəaliyyət prosesində insanın psixofiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəlmiş sosial fəaliyyət sahələrindən biri olduğu danılmaz faktdır. Bədən tərbiyəsi insanın qabiliyyətlərinin fiziki və intellektual inkişafı, onun fiziki fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsi və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, sosial uyğunlaşması məqsədi ilə cəmiyyət tərəfindən yaradılmışdır. İstifadə olunan dəyərlər, normalar və biliklər məmursundan ibarət olan mədəniyyətin bir hissəsidir.

Bədən tərbiyəsi və idman cəmiyyətin həmçinin, hər bir insanın fərdi mədəniyyətinin ayrılmaz hissəsidir. Hal-hazırkı dövrümüzdə insan fəaliyyətinin idman və bədən tərbiyəsi ilə əlaqəli olmayan bir sahəsinə tapmaq mümkün deyil. Son illərdə bədən tərbiyəsi təkcə av-

tonom sosial fakt kimi deyil, həm də insanın sabit keyfiyyəti kimi getdikcə daha çox xatırlanır.

Bildiyimiz kimi bədən tərbiyəsi insan üçün həyatının bütün dövrlərində zəruridir. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə bədənin düzgün inkişafına kömək edirlər və yetkinlərdə onlar morfofunkcional vəziyyəti yaxşılaşdırır, səmərəliliyi artırır, sağlamlığı qoruyur. Yaşlılarda bununla yanaşı, yaşa bağlı mənfi dəyişikliklər gecikir. Daimi idmanla məşğul olmaq hər yaşda olan insanların asudə vaxtlarından səmərəli istifadə etməsi üçün ən yaxşı vasitədir.

Bədən tərbiyəsinin düzgün aparılması çox vacibdir. Bu baxımdan da onun şəxsiyyətin inkişafındakı rolunu və əhəmiyyətini dərk etmək lazımdır. Aparılan araşdırmalara görə bədən tərbiyəsi şəxsiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafının əsasıdır. O, intellektlə qırılmaz şəkildə bağlıdır: əqli işləmək üçün müəyyən fiziki güc sərf etmək lazımdır. Fiziki cəhətdən düzgün tərbiyə olunan uşaq özünə qarşı daha tələbkar olur, onda yoldaşlıq, kollektivə aid olmaq hissi formalaşır. Fiziki inkişaf yalnız iradəni gücləndirmək deyil, həm də kiçik bir insanın gücünü artırmaqdır.

Uşağın dözümlülüyü bədən tərbiyəsi prosesində formalaşacaq. Uşaqları kiçik yaşlarından bir növ idmanla məşğul olmasına şərait yaradılmalıdır. Bu, təkcə fiziki deyil, həm də bütün bədəni inkişaf etdirməyə kömək edəcəkdir. Uşaq idman oyunlarına üstünlük verə bilər və ya ağır atletika, üzgüçülük və s. İdman növləri ilə məşğul ola bilər. Uşaqda bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq ehtiyacı inkişaf etdirilməlidir. Uşaqların bədən tərbiyəsi və bədənin möhkəmlənməsi bir-birindən ayrılmaz şəkildə əlaqəlidir. Bir uşağın orqanizmini hər gün möhkəmləndirərək, onu ətraf mühitdəki temperatur dəyişikliklərinə dözümlü

lülüyünü artırmaq olar. Bu proses həm də gün ərzində şən və enerji ilə dolmağa imkan verir.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, sistemli fiziki fəaliyyət əhalinin xəstələnməsini kəskin şəkildə azaldır, insan psixikasına - onun təfəkkürünə, diqqətinə, yaddaşına müsbət təsir göstərir, şəxsi keyfiyyətlərin, yəni əzmkarlıq, iradə, əməksevərlik, kollektivizm, ünsiyyətcillik, aktiv həyat mövqeyi formalaşdırır. Bədən tərbiyəsi və idman zamanı məşğul olanların mənavi inkişafı həyata keçirilir. Bu inkişaf insanda başqa insanlara, cəmiyyətə, özünə münasibətini formalaşdıran və ümumi olaraq əxlaqi tərbiyə adlanan şeyi təmsil edən sosial dəyərli keyfiyyətlərin formalaşmasına yönəlmişdir. Bu xüsusiyyət şəxsiyyətin müəyyən edilməsində ən mühümdür.

Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağın bir neçə yolu var: hər hansı idman növü üzrə idman bölməsində iştirak etməklə, iş və ya yaşayış yerində sağlamlıq qruplarının məşğələlərində iştirak etməklə və təkbaşına idmanla məşğul olmaq. Seçimlərin bolluğu hər kəsə öz tələblərinə və üstünlüklərinə uyğun olanı seçmək imkanı verir və hər kəsə özünü əla fiziki formada saxlamaq üçün mükəmməl üsul tapmağa imkan verir.

Uşaqlar və gənclər üçün fiziki fəaliyyətin faydaları çoxdur və geniş şəkildə üç kateqoriyaya bölünə bilər.

1. Uşaqlıq dövründə fiziki, psixi və sosial sağlamlıq faydaları.
2. Yetkinliyə keçən uşaqlıq fəaliyyətinin sağlamlıq faydaları.
3. Sağlam fiziki fəaliyyət vərdişlərinin yetkinliyə ötürülməsi.

Uşaqlıqda fiziki fəaliyyətin uşaqlıq dövründə bir sıra faydaları var: dayaq-hərəkət və ürək-tənəffüs sisteminin sağlam böyüməsi və inkişafı, enerji balansının saxlanması və bununla da sağlam çəki, ürək-damar xəstəlikləri kimi risk faktorlarının qarşısının alınması. hipertoniya və yüksək qan xolesterolu və sosial qarşılıqlı əlaqə, nailiyyət və zehni rifah üçün fürsət və s. [1].

Fiziki fəaliyyətin uşaqların psixoloji rifahı üçün vacib olduğuna dair güclü sübutlar var. Fəaliyyət səviyyəsi aşağı olan uşaqlar psixoloji və emosional narahatlığın daha

çox yayılmasına malikdirlər. İdman və məşq uşaqların və yeniyetmələrin müvəffəqiyyətli olması üçün mühüm vasitə təmin edir və bu, sosial rifahın, özünə hörmətin və bədən imicinə və səriştəsinə dair özünü qavrayışın yaxşılaşdırılmasına kömək edir, özünü onsuz da aşağı olanlar üçün daha güclü təsir göstərir. Üstəlik, fiziki aktivlik səviyyəsi yüksək olan uşaqlarda daha yaxşı idrak fəaliyyətinə malik olma ehtimalı daha yüksəkdir [2].

Bədən tərbiyəsi və idman qan damarlarının genişlənməsinə kömək edir, onların divarlarının tonunu normallaşdırır, qidalanmanı yaxşılaşdırır və qan damarlarının divarlarında maddələr mübadiləsinə artırır. Bütün bunlar qan damarlarının divarlarının elastikliyinə artmasına və insan orqanizminin mühüm tərkib hissəsi olan ürək-damar sisteminin normal işləməsinə səbəb olur. Həmçinin, orta fiziki fəaliyyət böyrəklərə müsbət təsir göstərir: onlar stressdən azad olurlar, bu da onların daha yaxşı işləməsinə səbəb olur. Qan damarlarına xüsusilə faydalı təsir üzgüçülük, qaçış, xizək sürmə, velosiped sürmə kimi fiziki məşqlərlə həyata keçirilir. Daimi məşq articular-ligamentous aparatları etibarlı şəkildə gücləndirməyə kömək edir. Uzun müddət davam edən orta fiziki fəaliyyət ligamentous və oynaq toxumalarını daha elastik edir, gələcəkdə onu yırtıqlardan və burkulmalardan qoruyur. Hər hansı bir fəaliyyət zamanı insan yorulur, həddindən artıq yorulur. Bununla belə, hətta qısamüddətli fiziki məşqlər komplekslərinin həyata keçirilməsi həm fiziki, həm də zehni performansın effektiv bərpasına, həmçinin neyro-emosional həddən artıq gərginliyin aradan qaldırılmasına gətirib çıxarır.

Müasir cəmiyyətdə yeni texnika və texnologiyaların yaranması ilə insanların motor fəaliyyətinin azalması və eyni zamanda ətraf mühitin çirklənməsi, qidalanma, stress kimi mənfi amillərin orqanizmə təsirinin artması müşahidə olunur. Bundan əlavə, toxunulmazlıq azalır, bu da yoluxucu xəstəliklərə qarşı əhəmiyyətli bir həssaslığa səbəb olur. Hazırda müxtəlif xəstəlikləri olan insanların sayı artır, ona görə də fiziki aktivliyin azalması aktual problemdir. Bədən tərbiyəsi və idman sağlamlığı möhkəmləndirən və qoruyan ən mühüm amillərdəndir.

Bədənin tərbiyəsi insan üçün həyatının bütün dövrlərində zəruridir. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə bədənin ahəngdar inkişafına kömək edirlər. Yetkinlərdə onlar morfofunksional vəziyyəti yaxşılaşdırır, səmərəliliyi artırır və sağlamlığı qoruyur. Yaşlılarda bununla yanaşı, yaşa bağlı mənfi dəyişikliklər gecikir.

Məktəblərdə dərslərin öyrədilməsi, öyrənilməsi və gənclərin intellektual nailiyyətləri daha mühüm hesab edilir. Bu bir faktır ki, bugünkü orta məktəblərin təhsil sistemində nəzəri bilikləri daha məqsədəuyğundur. Ona görə də asudə vaxtlarını idmana həsr edən tələbələrin sayı çox azdır. Çox az sayda şagirdin məktəb daxilində və xaricində, klublarda komanda və fərdi idman növlərində lisenziyalı idmançı kimi fəal olduğu müşahidə edirik. İdman fəaliyyətləri müntəzəm iş, üstün texnika, estetika və rəqabət tələb edən bir tətbiq olduğundan, tələbənin şəxsiyyət quruluşuna və harmoniyasına təsir etdiyi araşdırmalarla sübut olunmuşdur (Kane, 1964; Slusher, 1964; Fletcher & Dowell, 1971; Varma, 1979; Johnson, 1982). Gökdoğan, 1988; Koroç) və Bayar, 1990; Bilge, 1990) [8].

Kane 1964-cü ildə 100 peşəkar gənc futbolçuya 16 PF (Şəxsiyyət faktoru) tətbiq etmiş və idmançıların idman fəaliyyətlərində iştirak etməyənlərə nisbətən daha aqressiv, dominant, daha təhlükəsiz və daha emosional balanslı olduqlarını bildirmişdir.

Fletcher və Dowell 1971-ci ildə idmançılar və qeyri-idmançılar arasında şəxsiyyət xüsusiyyətlərindəki fərqi ölçmək üçün Edvards Şəxsi Üstünlük İnventarını (EPPS) 950 birinci kurs oğlan tələbələrə tətbiq etmişdir. İdman fəaliyyəti ilə məşğul olan idmançıların dominantlıq, nizam və aqressivlik ehtiyaclarının orta ballarının idmançı olmayanlara nisbətən daha yüksək olduğu müəyyən edilmişdir.

Wendt və Patterson 1974-cü ildə şəxsiyyət xüsusiyyətlərindəki fərqi ölçmək üçün Edvards Şəxsi Üstünlük İnventarını (EPPS) 21 qadın komanda idmançısına və 21 idmanla məşğul olan qadınlara fərdi olaraq tətbiq etmişdir. Lakin on beş tələb baxımından heç bir ciddi fərq tapmamışdır.

Ellison və Freischlag 1975-ci ildə basketbol, beysbol, futbolçular, idmançılar (qısa-boylu və kross qaçıqlar) və idmançı olma-

yanlar daxil olmaqla 84 tələbə seçdilər və Bernreuter Personality Inventory (BPI) tətbiq etdilər. Ancaq canlılıq, nevroitik meyllər, özünəqapanma, introversiya, dominantlıq, güvən və ünsiyyətçilik baxımından idmançılarla və qeyri-idmançılar arasında əhəmiyyətli bir fərq tapmadılar.

Varma 1979-cu ildə, kollec və universitetdə idmanla məşğul olan və olmayanlar üçün tətbiq edilən Cattel 16 PF (Şəxsiyyət Faktoru) testlərini idarə edərək; üstünlük, xoşbəxtlik, daha güclü supereqo, iddialılıq, fərasətlilik, etibar, qrup sədaqəti və istirahət kimi bir çox əhəmiyyətli aspektlər aşkar edilmişdir. Varma əlavə etdi ki, idman sağlam, zəngin və xoş mühit yaratmaqla bəzi möhkəm şəxsiyyət xüsusiyyətlərini ortaya qoyur. O izah etdi ki, idman təkcə asudə vaxt fəaliyyəti deyil, həm də tərbiyəvi və məhdud enerjini uyğun sahələrə yönəldən, gizli duyğuların üzə çıxarılmasına imkan verən müalicəvi əhəmiyyətə malikdir.

Koroç və Bayar 1990-cı ildə bu işdə MMPI Minnesota Çox Yönlü Şəxsiyyət İnventarından istifadə edərək komanda idmanı və fərdi idmanla məşğul olan idmançıların şəxsiyyət xüsusiyyətləri arasındakı fərqi araşdırdılar. 59 qadın komanda idmanı, 87 qadın fərdi idman növü ilə məşğul olan, 96 qadın idmanla məşğul olmayan, 68 kişi komanda idmanı, 154 kişi fərdi idman növü, 75 kişi idmanla məşğul olmayan milli komandalar səviyyəsində 368 idmançıya şamil edilmişdir. Fərdi idmanla məşğul olan qadınlar məşğul olmayan qadınlardan daha çox özünə güvənən, macəraçı, ekstrovert və sosial cəhətdən bacarıqlı olduğunu göstərdi. Komanda idmanı ilə məşğul olan qadınlarla məşğul olmayan qadınlardan daha çox özünə güvənən, macəraçı, risk almağa meyilli, lazımsız narahatlıqlardan qaçınan, qaydalara əməl edən, balanslı və daha çox ekstravert olduqları görülür və komanda və fərdi idman növləri ilə məşğul olan qadınlar daha çox komanda idman növündə iştirak edirlər. Bu, onların ekstrovert, daha sosial, daha aktiv, daha ünsiyyətçil, daha az yaradıcı və sosial cəhətdən daha uyğun olduğunu, fərdi idmanla məşğul olan qadınlardan isə daha çox olduğunu göstərir.

Fərdi idmanla məşğul olan kişilərin idmanla məşğul olmayan kişilərə nisbətən daha uyğunlaşa bilən, daha ünsiyyətçil, aqressiv, özünə maraq göstərən, tolerant, vəzifələrini yerinə yetirməkdə vasvası və yaradıcı olduqlarını, komanda idmanı ilə məşğul olan kişilərin isə daha uyğunlaşa bilən, ünsiyyətçil, dözümlü olduqlarını göstərir. Fərdi və komanda idmanı ilə məşğul olan kişilər müqayisə edildikdə, komanda idmanı ilə məşğul olan kişilər daha tolerant, estetik, düşünən və daha az aqressiv fərdlər kimi şərh edilmişdir.

Aparılan tədqiqatlardan belə nəticə çıxarıdır ki, idman fəaliyyətlərində iştirak edən milli idmançıların şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə yalnız dərslərdə iştirak edən tələbələrin şəxsiyyət xüsusiyyətləri arasında ciddi fərq yoxdur. Ancaq ümumiyyətlə idmanla məşğul olmayanlar idmanla məşğul olanlar arasında ciddi fərqlər vardır. İdman və bədən tərbiyəsi insanların sağlamlığının yaxşılaşdırılması, insanın özünü dərk etməsi, özünü ifadə etməsi və inkişafı üçün çoxfunksiyalı mexanizmdir. İnsanların sağlamlığı, normal həyat tərzini keçirmələri və orqanizmin gec qocalması, öz funksialarını tez itirməməsi üçün idam əsas şərtidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Babayev M.Ə., Əliyev A.A., Quliyev V.H. *İdman təbabəti və gigiyena*, Bakı-2012.
2. Məmmədova Ş.A., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S., Xaniyev Y.Ə. *"Fiziki inkişafın qiymətləndirməsi və məktəblilərin sağlam-*

lığının vəziyyəti", Bey. Elmi kon. Mat. (16-19.10.2014), Bakı -2014, 270-278 s.

3. Alikhanova G. *Bədən Tərbiyəsi Və İdmanın Tədrisində Hərəkət Adət və Vərdişlərin Rolu*. Azerbaijan Journal of Educational Studies 2021, №2.
4. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. *Физическое воспитание студентов в техническом вузе*. Екатеринбург 2015.
5. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» Факультет физической культуры, спорта и безопасности Кафедра теории и методики физической культуры и спорта. Развитие основных физических качеств у детей дошкольного возраста средствами оздоровительной физической культуры. Екатеринбург, 2019.
6. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В., *Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста*. Москва-2022.
7. Sibley B.A., Etnier J.L., *Children's Physical Activity, Academic Performance, and Cognitive Functioning: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Front Public Health. 2020; 8: 307.
8. Staiano A., Abraham A., Calvert S. *Motivating effects of cooperative exergame play for overweight and obese adolescents*. Journal of Diabetes Science and Technology. 2012;6(4):812.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

С.Т. Алиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
suleyman.aliyev2020@sport.edu.az

Аннотация. В статье рассматривается роль физического воспитания в развитии детей и подростков. Физические тренировки важны для развития человеческого организма и должны применяться к нему с раннего возраста. Исследования показывают, что здоровье и долголетие человеческого

организма зависят от тщательного физического воспитания с раннего возраста.

Ключевые слова: спорт, здоровье, развитие, физическое воспитание, спортивные.

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN
AND ADOLESCENTS****S.T. Aliyev***Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*suleyman.aliyev2020@sport.edu.az

Annotation. The article discusses the role of physical education in the development of children and adolescents. Physical training is important for the development of the human body and should be applied to the body from an early age. Studies show that the health and

longevity of the human body depends on a detailed physical education from an early age.

Keywords: *sports, health, development, physical education, athletes.*