

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANA OLAN MARAĞIN ÖYRƏNİLMƏSİ VƏ ONUN ƏHƏMİYYƏTİ

b.ü.f.d. Z.B. Rzayev^{1a}, A.A. Əliyeva^{1b}

¹ *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a zaur.rzayev@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-4213-8136

^b aylan.aliyeva2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Müasir inkişaf dövründə insan fəaliyyətinin effektivliyinin artırılması tələb olunan hər bir sahədə olduğu kimi bədən tərbiyəsi və idmana olan biliklərin və marağın artırılması, gənclərimizin sağlamlığı və onların pis vərdislərdən uzaqlaşması, əlverişli sağlam mühitin yaradılması, fiziki, zehni və mənəvi cəhətdən kamil nəsillərin yetişdirilməsi hal-hazırkı dövrdə ölkəmiz üçün prioritet baxımdan çox vacib və ən aktual məsələlərdən hesab olunur.

Açar sözlər: *bədən tərbiyəsi, idman, idman mədəniyyəti, idman mühiti, bədən tərbiyəsi fəaliyyəti.*

Sosial baxımdan cəmiyyət tərəfindən qəbul edilmiş dəyərlər ən yaxşı, ən düzgün və ən faydalı olduğu qəbul edilən ümumiləşdirilmiş davranış prinsipləridir. Onlar hər gün yaşadığımız reallığın mühüm hissəsidir və bu baxımdan həyatımıza dərinə təsir edir. Bu baxımdan sosial quruluşun qiymətləndirilməsini təşkil edən əsas institutları nəzərdən keçirildikdə hamısının öz dəyərlərini ehtiva etdiyi görünür. Bu qurumlar (ailə, təhsil, din, siyasət, iqtisadiyyat, idman və s.) dəyərlərin mənimsənilməsində, yaşadılmasında və yayılmasında mühüm rol oynayır. Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın fiziki və əqli faydaları ilə əldə edilən dəyərlərdən düzgün və səmərəli istifadə etməklə əldə olunmuş nailiyyətlər diqqəti cəlb etməkdir [1].

Bədən tərbiyəsi ilə idman arasındakı fərq - bədən tərbiyəsi fərdin fiziki və əqli sağlamlı-

ğının inkişafı üçün edilən bütün hərəkətlər olduğu halda, idman müəyyən qaydalara uyğun olaraq mübarizə aparmaq, yarışmaq və rəqabət həddlərində qalib gəlmək məqsədini, habelə fərdin fiziki və əqli sağlamlığının inkişafını özündə ehtiva edir [2].

Bədən tərbiyəsi və idmana olan marağın öyrənilməsi bizə maraqlı imkanlar təqdim edə bilər. Bu səbəbdən bədən tərbiyəsi və idman vasitəsilə “adət-ənənələrin və milli dəyərlərin tərbiyəsi”nə əhəmiyyət verilməlidir. Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın fiziki və əqli faydalarını üzə çıxaran çoxlu tədqiqatlar olsa da, bədən tərbiyəsi və idman vasitəsilə “milli dəyərlərin və adət-ənənələrin tərbiyəsi”nə dair ədəbiyyat məhduddur. Bütün bu xüsusiyyətlər gərgin təcrübə və əməyin vasitəsilə əldə edilə bilər ki, burada da insan əvvəlcə özünü, sonra isə başqalarını tanımaq imkanı əldə edir. İdman bunun ən gözəl nümunələrindən biridir ki, idman mühitində fərd özünün və başqalarının qabiliyyətlərini, bacarıqlarını tanımağı, bərabər şəraitdə yarışmağı, məğlubluğu qəbul edərək başqalarını qiymətləndirməyi, qalib gələndə təvazökar olmağı, başqalarına kömək etməyi, vaxtını və səyini bu işdə sərf etməyi öyrənir. İnsana xas olan və onun idman vasitəsilə üzə çıxarıb inkişaf etdirdiyi bu keyfiyyətlər onun gündəlik həyatında da özünü göstərir. Başqa sözlə, bu, həyatımızın digər sahələrinə də təsir edir. Bu mənada idman dəyərlərin tərbiyəsində mühüm vasitədir [3].

Bədən tərbiyəsi və idman bir-birini tamamlayan anlayışlardır və ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirilməməlidir. İnsanın fiziki və ruhi sağlamlığını yaxşılaşdırmaq, iradəsini güclü etmək bədən tərbiyəsi və idmanın əsas məqsədlərindən biri olmaqla yanaşı, şəxsiyyətin kəşf

edilməmiş xüsusiyyətlərini və yaradıcılıq tərbini aktivləşdirən mühüm amildir. Bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinin sosiallaşmaya müsbət təsirlərini ortaya qoyan, hətta adaptasiya problemi olan uşaq, gənc və yaşlı nəsillərin sağaldıcı təsirlərini ortaya qoyan çoxlu araşdırmalar var. İdman rəqabətə əsaslanan və sərt qaydalarla əhatə olunmuş, bədən tərbiyəsi fəaliyyətlərinin fərdiləşdirilməsi ilə müxtəlif sahələrdə təcəssüm tapmış, yüksək səviyyədə həyata keçirildikdə fizioloji, psixoloji, estetik və texniki xüsusiyyətlər tələb edən fəaliyyətdir. Onun ən diqqətçəkən məqsədi bədən tərbiyəsi ilə daşdığı eyni məqsədlərdən başqa, yarışmaq və qalib gəlməkdir [4].

İdmana, sosial, iqtisadi, səhiyyə, beynəlxalq əlaqələr və s. fərqli prizmadan baxıldıqda müxtəlif təriflər vermək mümkündür. İdman insanın təkcə bədənini deyil, onun bütünlüyünü yetişdirmək üçün zəruri alət və fəaliyyətdir. Başqa sözlə, idmanın hərəkət etmək bacarığı, özünə inam, məsuliyyət daşımaq, yaradıcı olmaq, performans, oyun, macəra, sağlamlıq və canlılıq və sosial xüsusiyyətləri inkişaf etdirmək məqsədi ilə edildiyini söyləmək olar. Digər tərəfdən, idman təhsili evdə və məktəb həyatında ünsiyyət qura bilməyən, sosial olmayan uşaqların idmana başladıqdan sonra dostlarının sayının artması və komanda idman oyunlarının özünəməxsus xüsusiyyətləri ilə sosiallaşdıqları anlaşılır. Məktəb idmanı şagird-

lərin fiziki, əqli, sosial və emosional inkişafına müsbət təsir etməklə yanaşı, həm də ömür boyu idman vərdişləri üçün əsas yaradır. O, həmçinin oyun oynamaq, fiziki fəaliyyət və istirahət kimi vərdişləri təmin edir. Digər tərəfdən, demokratik cəmiyyət və müstəqil qərarlar qəbul etmək kimi davranışlar təmin etməklə təhsilin ümumi və xüsusi məqsədlərinə töhfə verir [5].

Ölkəmizin təhsil sisteminin üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, yetişdirilən yeni nəsil hələ ibtidai sinifdən bədən tərbiyəsi və idman ilə tanış edilir. Bu təhsil sistemi vasitəsi ilə uşaqlarda bədən tərbiyəsi və idmana olan marağının artırılması sahəsində məktəbdə işləyən müəllimlərin əməyi də danılmazdır. Belə ki, 100 nəfər Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələri arasında keçirilən sorğu bunun əyani sübutudur. “Məktəbdəki idman müəlliminiz idmana olan marağınıza necə təsir edib?” sualı ilə keçirilən sorğuda iştirak edən respondentlərin 60%-i “idmana həvəsim yox idi, lakin, məktəbdə idman müəlliminiz idmana maraq yaratmışdır” cavabını vermişdir. Qalan iştirakçıların 19%-i “məktəb müəlliminiz idmana olan həvəsimi azaldıb”, 21%-i müxtəlif səbəblərdən maraqlarının yarıldığını, bir qisminin isə idmana ümumiyyətlə marağının olmadığını qeyd etmişdir. Bu özünü sorğu əsasında qurulmuş aşağıdakı diaqram 1. də aydın şəkildə göstərir.

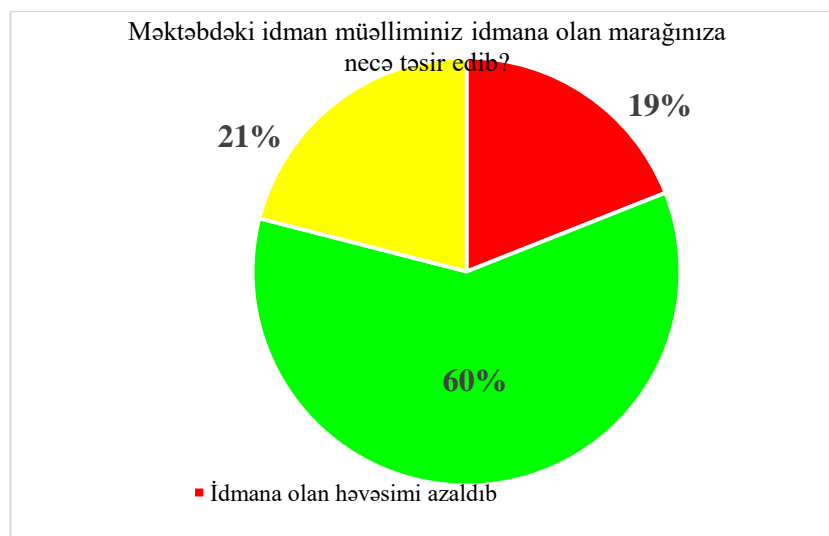


Diagram.1. Məktəbdəki idman müəlliminin uşaqların idmana olan marağına təsiri

İdman və bədən tərbiyəsinə olan marağın artırılmasında ən mühüm faktorlardan biri də, valideynlərin buna marağının olmasıdır. Belə ki, keçirilmiş həmin sorğu anketində qeyd edilmiş sualın biri, “idmana olan marağını kim

yaradıb?” olmuşdur. Bu suala cavab verən respondentlərin isə 32%-i “valideynlərim”, 18%-i “dostlarım”, 15%-i “kino və seriallar” olaraq qeyd etmişdir.

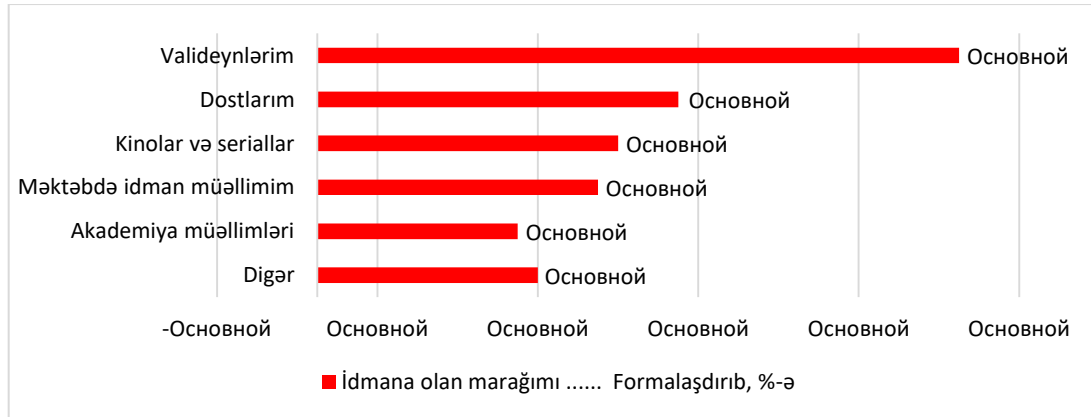


Diagram.2. İdmana olan marağın formalaşdırılmasında üstünlük təşkil edən amillər.

Diagram 2-də digər amillər də aydın göstərilir. Buradan da anlaşılır ki, idman və bədən tərbiyəsinə olan marağın artırılmasında ən mühüm faktor valideynlərin təsirindən sonra ikinci ən böyük faktor həmin insanın əhatəsindəki dostları, üçüncü isə kütləvi informasiya vasitələrinin təsirinin əhəmiyyəti təkzib edilməyəcək dərəcədə aydın görünür.

İdmanın gündəlik həyatımızda üstünlük təşkil etməsi ictimai həyatın bir hissəsidir və onunla qarşılıqlı əlaqədə olur. Bu səbəbdən ayrı-ayrı ziddiyyətli anlayışlar, problemlər, çıxılmaz vəziyyətlər və böhranların idmana da təsiri normaldır. İnkişaf edən cəmiyyət, texnologiya və sivilizasiya ilə birlikdə idmanın insanların gözləntilərinə cavab verməsi insanlara müxtəlif sahələrdə öz bacarıqlarını nümayiş etdirməyə imkan verir. Bu halda idman özünəməxsus bir quruluşda öz təhsilini yaradır.

Bütün bunları nəzərə alsaq, belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, idman və bədən tərbiyəsi həm fərdə, həm də cəmiyyətə ciddi təsir göstərə bilən, həm də gündəlik həyatın mədəni quruluşuna istiqamət verən xüsusi bir sahədir.

İdman və bədən tərbiyəsinin cəmiyyətdə düzgün və sağlam yayılması təmin edilmədikcə, cəmiyyətin korlanması, mahiyyətindən uzaqlaşması qaçınılmazdır.

Öz mahiyyətində idman mədəniyyəti şəxsiyyətə önəm verən, onun idman həyatında ona xüsusi saflaşma, maariflənmə, qarşılıqlı əlaqə kimi dəyərləri təbliğ edən, inkişaf, sevinc, xoşbəxtlik hissləri bəxş edən və başqa insanlarla inteqrasiya imkanı yaradan mədəniyyətdir.

Bədən tərbiyəsi və idmana olan marağın artırılması və öyrənilməsi baxımından aşağıdakıları təklif edirik:

1. Qlobal tendensiyanın artdığı bir dövr-də yeniyetmə və gənclərin sağlamlığını qorumaq, möhkəmləndirmək və onları pis vərdislərdən uzaq tutmaq üçün həyətəni yaşayış sahələrində oyun meydançalarının və infrastrukturun, bədən tərbiyəsi və idman təlimlərinin təşkili üçün daha geniş imkanların yaradılması;
2. İdmanın kütləviliyinin təbliği məqsədilə məhəllələrarası və təhsil müəssisələri arasında müxtəlif yarışların keçirilməsinin təşkil edilməsi;
3. Kütləvi informasiya vasitələrində, sosial şəbəkə platformalarında uşaq və yeniyetmələrin asudə vaxtlarının səmərəli keçirilməsi üçün yaşayış binalarına yaxın, yaxud ətraf sahə və meydançalarda, həm fərdi,

həm də qrup və komanda şəklində yerinə yetirilə bilən oyunların təbliğ edilməsi.

Valideyn himayəsindən məhrum və valideyn qayğısına möhtac uşaq və yeniyetmələrin şəxsi istək və arzularına uyğun olaraq müxtəlif idman növləri üzrə klub və cəmiyyətlərdə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaları üçün lazımı şəraitin yaradılması.

ƏDƏBİYYAT

1. Məcidov N.B. *İdman nəzəriyyəsi*. Bakı "Nərgiz" nəşriyyatı, 2009, 148 s.
2. Qurbanov X., Acalov E. Bədən tərbiyəsi və idmanın ümumi tarixi. Bakı, «3 sayılı Bakı mətbəəsi» ASC, 2007-ci il.
3. Dalkılıç M. *Ortaokulu Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim*

Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s.2, 2011.

4. Acalov E., Əzizova Ş., Əkbərov V. *Bədən tərbiyəsi və idmanın tarixi (Ali məktəblər üçün dərs vəsaiti)*, "Müəllim" nəşr, B, 2007-ci il.
5. Erdemli A. *Spor Yapan İnsan*, E Yayınları, İstanbul. 2008.
6. Sabrina Rodrigues *Fitnes Boks*. 2019 ci il.
7. Balcıoğlu B., Özbek A., Sungur N., Sivrikaya K., Tekin A. *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Değer Sistemleri ve Sorun Çözmedeki Yeterliliklerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*-7, (1), 2005 səh 91-99.

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И ЕГО ЗНАЧЕНИЯ

д.ф.б. З.Б. Рзаев^{1а}, А.А. Алиева^{1б}

¹ *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

^а zaur.rzayev@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-4213-8136
^б aylan.aliyeva2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Аннотация. В современный период развития, как и во всех других сферах, требующих повышения эффективности человеческой жизнедеятельности, повышение уровня знаний и интереса к физической культуре и спорту, поддержание здоровья молодежи и отказа от вредных привычек, создание выгодной здоровой обстановки,

воспитания физически, умственно и морально здорового поколения являются для нашей страны приоритетной и актуальной задачей.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, спортивная культура, спортивная среда, физкультурная деятельность.

STUDY OF THE INTEREST TO THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AND IT'S IMPORTANCE

PhD Z.B. Rzayev^{1а}, A.A. Aliyeva^{1б}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
^а zaur.rzayev@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-4213-8136
^б aylan.aliyeva2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Annotation. As in all other areas, requiring increase in the efficiency of human life,

increasing the level of knowledge and interests in physical culture and sports, maintaining the



health of young people and moving away from bad habits creating a healthy environment educating a physically, mentally and morally healthy generation are priority of our country.

Keywords: *physical education, sports, sports culture, sports environment, physical education activity.*