

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANIN İNSANLARIN SİNİR SİSTEMİNƏ TƏSİRİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ VƏ ONUN ƏHƏMİYYƏTİ

A.A. Əliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
aylan.aliyeva2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bu məqalədə müasir inkişaf dövründə insan fəaliyyətinin effektivliyinin artırılması, cəmiyyətdə insanlar arasındakı aqressiyanın azaldılması baxımından bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğ edilməsinin əhəmiyyəti və idmanla məşğul olan insanların əsəb və stressin azaldılmasında xüsusi əhəmiyyət kəsb etməsini tədqiq etmişik. Fiziki, zehni və mənəvi cəhətdən kamil nəsillərin yetişdirilməsi hal-hazırkı dövrdə ölkəmiz üçün prioritet istiqamət olması baxımından çox vacib və ən aktual məsələlərdən olması qeyd edilmiş və Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi istiqamətində işlərdən bəhs edilmişdir. Sonda bu nəticələrdən irəli gələrək bu sahənin inkişafı üçün müəyyən təkliflər verilmişdir.

Açar sözlər: *bədən tərbiyəsi, idman, idman mədəniyyəti, stress, əsəb və s.*

Bilirsiniz ki, Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmana böyük diqqət verilir və bu diqqət həmişə hiss olunur. Xalqımızın mərhum ümummilli lideri Heydər Əliyev gənclərə, bədən tərbiyəsi və idmana, idmançılara daim diqqət göstərirdi. Bu gün də bu ənənə, bu siyasət ümummilli liderimizin layiqli davamçısı Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev tərəfindən davam etdirilir. Heydər Əliyev bədən tərbiyəsi və idmana olan qayğısı nəticəsində bu gün Azərbaycan dünyanın idman mərkəzlərindən birinə çevrilib. Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman inkişaf etdikcə onun maddi texniki bazası da möhkəmləndirilir, səmərəli məşq üçün hər cür şəraiti olan,

ən müasir beynəlxalq tələblərə cavab verən yeni-yeni qurğular istifadəyə verilir [1].

Bədən tərbiyəsi və idman cəmiyyət üçün ən vacib sahədir. İdmanla məşğul olan hər bir insan, hətta adi bədən tərbiyəsi ilə məşğul olan hər kəs tamam sağlam olur. Sadəcə hər gün idmanla məşğul olun. Çünki, idman həqiqətən də hər bir xalqın, millətin başqa xalqlar içərisində şöhrətini sahələrdən biridir [2].

Ölkəmizin təhsil sisteminin üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, yetişdirilən yeni nəsil hələ ibtidai sinifdən bədən tərbiyəsi və idman ilə tanış edilir [2]. Bu təhsil sistemi vasitəsi ilə bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan uşaqlarda əsəb sisteminin sakitliyi danılmazdır. Belə ki, 100 nəfər Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələri arasında keçirilən sorğu bunun əyani sübutudur. “İdman etmək stresinizə necə təsir edir?” sualı ilə keçirilən sorğuda iştirak edən respondentlərin 51%-i “stresimi tamamilə azaldır” cavabını vermişdir. Qalan iştirakçıların 8%-i “stresimi azaldır”, 20%-i stresimi orta dərəcədə azaldır, qalan bir qisminin isə stressimi artırır və ya ümumiyyətlə çox artırır kimi cavab vermişdirlər. Bu özünü sorğu əsasında qurulmuş aşağıdakı diaqram 1. də aydın şəkildə göstərir.

200 nəfər Universitet tələbələri arasında keçirilən sorğuda da bunu aydın görmək mümkündür. “İdman etmək stresinizə necə təsir edir?” sualı ilə keçirilən sorğuda iştirak edən respondentlərin 46,5%-i “stresimi tamamilə azaldır” cavabını vermişdir. Qalan iştirakçıların 15,5%-i “stresimi azaldır”, 17,5%-i stresimi orta dərəcədə azaldır, qalan digər 20,5%-i isə stressimi artırır və ya ümumiyyətlə çox artırır kimi cavab vermişdirlər. Bu özünü sorğu əsasında qurulmuş aşağıdakı diaqram 2. də dəqiq formada görünür.

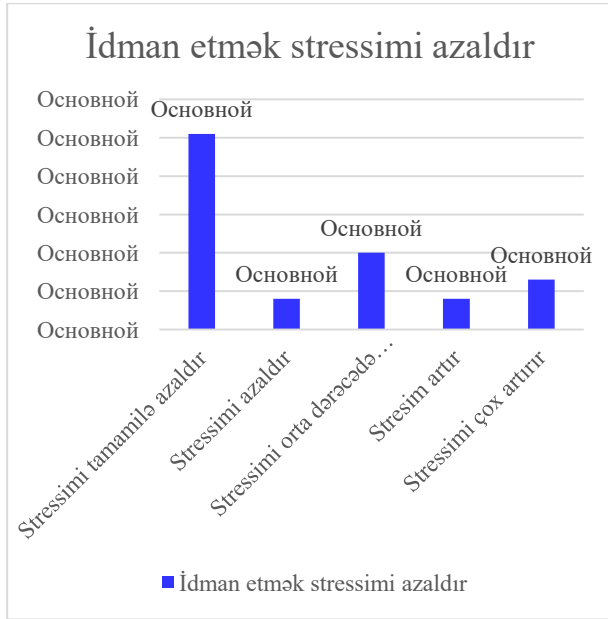


Diagram.1. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələrinin idman etmək stressinizə necə təsir edir.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələrinin arasında idman edərkən nə qədər stresslisiniz? Sualı ilə 100 nəfər respondent ilə keçirilmiş sorğuda iştirak edən respondentlərin arasında 35 %-i qeyd edir ki orta dərəcədə stressli olduğunu qeyd edir. 22%-i stressliyəm 17%-i isə çox stressli olduğunu qeyd etmişdir. Lakin 11%-i stressiz olduğunu 15%-i isə az stressli oldu-

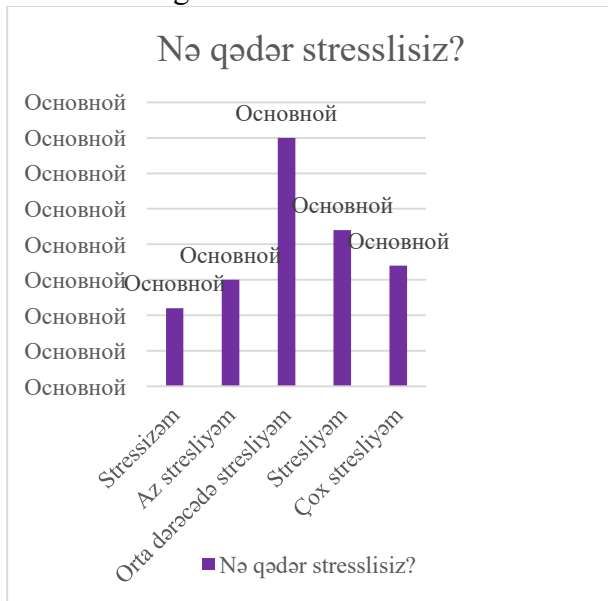


Diagram.3. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələrinin idman edərkən nə qədər stresslisiniz?

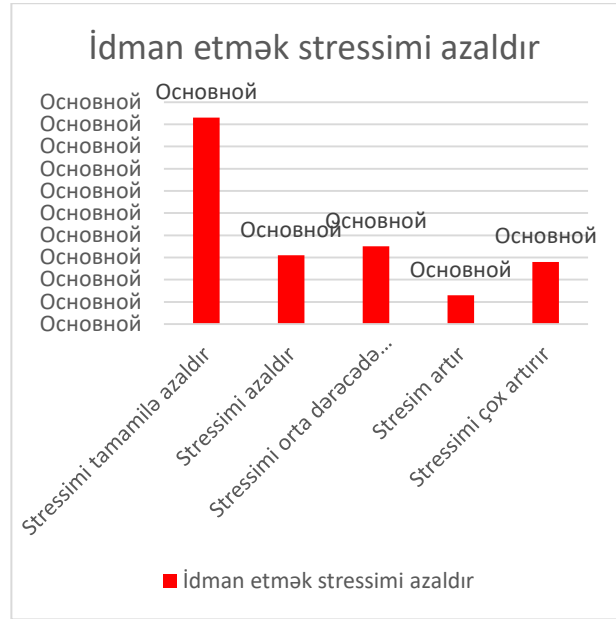


Diagram.2. Universitet tələbələrinin idman etmək stressinizə necə təsir edir.

ğunu bildirir. Universitet tələbələri arasında 200 nəfər respondent arasında keçirilən “idman edərkən nə qədər stresslisiniz?” Sualı ilə təşkil olunan sorğuda 64 nəfər yəni 32%-i orta dərəcədə stressli, 42 (21%) nəfər stressli və 21 (10,5%) nəfər isə çox stressli olduğunu qeyd etməsinə baxmayaraq 37 (18,5%) nəfər stressiz 36 (18 %) nəfər az stressli olduğunu qeyd etmişdir.

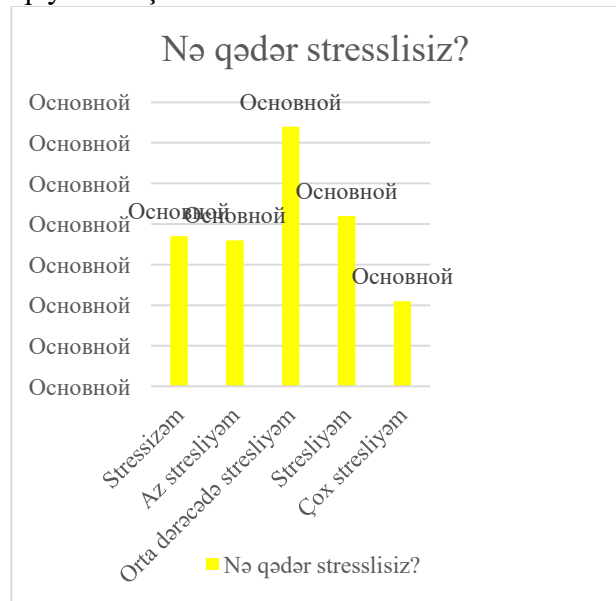


Diagram.4. Universitet tələbələrinin idman edərkən nə qədər stresslisiniz?

Diaqram 3 və 4-dən də aydın görünür ki, idmanla məşğul olan insanlar hamısı stressini idman zalında azaldır və çölə çıx-dığında stressindən azad olmuş olur. Buradan da anlaşılır ki, insanlarda stressi azaltmaq üçün ən mühüm faktor kimi onları idmana yönləndirmək lazımdır.

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 et-

dirməyə imkan verir. Bu halda idman özünə-məxsus bir quruluşda öz təhsilini yaradır [3].

Diaqram 5 və 6-ya nəzər yetirsək aydın görürük ki, idmanla məşul olan insanların əksəriyyəti idman edərkən əsəbləri tamamilə sakitləşir. Belə ki, 100 nəfər Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələri arasında keçirilən "idman edərkən nə qədər əsəbi olursunuz?" sorğusunda 50 nəfər (50%-i), 200 nəfər Universitet tələbələri arasında keçirilən sorğuda isə 95 nəfəri yəni 47,5%-i əsəblərinin tamamilə sakitləşdiyini qeyd etmişdir. Bütün bu təhlillərdən aydın görünür ki, idmanla məşğul olan insanlar hamısı stressini və əsəbini idman zalında azaldır və çölə çıxdığında stress və əsəbdən azad olmuş olurlar.



Diaqram.5. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası tələbələrinin idman edərkən nə qədər əsəbi olursunuz?



Diaqram.6. Universitet tələbələrinin idman edərkən nə qədər əsəbi olursunuz?

Bütün bunları nəzərə alsaq, belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, bədən tərbiyəsi və idman, onunla məşğul olan insanların həm stressinin azalmasına, həm də əsəblərinin sakitləşməsinə ciddi təsir göstərir.

İdman mədəniyyətinin mahiyyəti şəxsiyyətə önəm verən, onun idman həyatında ona xüsusi saflaşma, maariflənmə, qarşılıqlı əlaqə

kimi dəyərləri təbliğ edən, insanı əsəb və stressdən azad etməklə ona sevinc, xoşbəxtlik hissləri bəxş edən və başqa insanlarla aqresiyasını aradan götürülməsinə imkanı verən mədəniyyətdir [4].

İdman və bədən tərbiyəsinin əsəb və stressdən azad edilmiş düzgün və sağlam cəmiyyətdin formalaşmasının təmin edilməsinə ciddi

şəkildə təsir göstərir [5].

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

1. Qlobal tendensiyanın artdığı bir dövrdə yeniyetmə və gənclər arasındakı aqressiyanın azaldılması və insanların sağlamlığını qorumaq, möhkəmləndirmək və onları pis vərdişlərdən uzaq tutmaq üçün kütləvi informasiya vasitələrində, sosial şəbəkə platformalarında uşaq və yeniyetmələrin asudə vaxtlarının səmərəli keçirilməsini məqsədlə bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğ edilməsi;
2. Valideyn himayəsindən məhrum və valideyn qayğısına möhtac uşaq və yeniyetmələrdə aqressiyanı aradan qaldırmaq üçün onların 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. **Александров Ю.М.** *Прочность и вариативность двигательного навыка как факторы повышения спортивного мастерства.* Ю.М. Александров, И.С. Колесник Там же. 2013, № 4(29), с. 25-31; То же [Электронный ресурс].

URL: http://cyberleninka.ru/article/n/proc_hnost-i-variantivnost-dvigatelnogo-navyka-kak-factory-povysheniya-sportivnogo-masterstva (26.02.2017).

2. **Yıldız R.** *İbtidai təhsilin ikinci pilləsi bədən tərbiyəsi və idman dərsi müəllimlərinin bədən tərbiyəsi və idman dərsi nailiyyətlərinin reallaşdırılmasına dair fikirləri.* Cumhuriyyət Universiteti, Sivas-2019, 135 s.
3. **Çoban M.** *Orta Məktəb Şagirdlərinin İdman Fəaliyyətlərində İştirak Səviyyəsi ilə Ünsiyyət Bacarıqları Arasındakı Əlaqənin Yoxlanması* Dissertasiya, Kahramanmaraş 2018, 72 s.
4. **Росляк Д.В.** *Комплексный подход как базовая основа развития скоростно-силовых качеств личности боксера в подростковом возрасте.* Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всерос. науч. - практ. конф. с междунар. участием (Москва, 16-17 июня 2016 г.). М., 2016, с. 213-218. Доступ через eLIBRARY.
5. *Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров – студентов.* А.В. Гаськов [и др.]. Физич. воспитание студентов. 2016, № 1, с. 4-11. Доступ через eLIBRARY..

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

А.А. Алиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
aylan.aliyeva2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Аннотация. В данной статье отмечена важность популяризации физической культуры и спорта в плане повышения эффективности деятельности человека, снижения агрессии между людьми в обществе в современный период развития, а также особое значение в снижения нервозности и стресса у людей занимающихся спортом.

Было указано, что воспитание физически, умственно и духовно совершенного поколения а так же работа по укреплению материально-технической базы физического образования и спорта в Азербайджане является одним из важнейших и наиболее актуальных вопросов, являющихся приоритетным направлением нашей страны в

настоящее время. В итоге на основе этих результатов были даны определенные предложения по развитию этого направления.

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, спортивная культура, стресс, нервозность и др.*

THE STUDY OF THE EFFECT ON OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE NERVOUS SYSTEM OF PEOPLE AND ITS IMPORTANCE

A.A. Aliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
aylan.aliyeva2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Annotation. In this article, the importance of promoting physical education and sports in terms of increasing the efficiency of human activity, reducing aggression between people in the society in the modern development period, and the special importance of people engaged in sports in reducing nerves and stress have been studied. It was pointed out that raising physically, mentally and spiritually perfect generations is one of the most

important and most urgent issues in terms of being a priority direction for our country at the present time, and the work to strengthen the material and technical base of physical education and sports in Azerbaijan was mentioned. In the end, based on these results, certain suggestions for the development of this field were given.

Keywords: *physical education, sports, sports culture, stress, nervousness, etc.*