

UOT:796.

**FİZİKİ CƏHƏTDƏN QÜSURLU ŞƏXSLƏRİN İDMAN
YARIŞLARINDA İŞTİRAKI*****Rəhimova Rəmziyyə Sadəddin qızı, Məmmədova Amalya Məmmədağa qızı******Gəncə Dövlət Universiteti******tunzalehuseyinova70@gmail.com***

Xülasə: Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi uşaqların sağlamlığı və onun orqanizminin möhkəmləndirilməsi ilk növbədə ailədən başlayır. Uşaqlar ilk addım atmağı, yeriməyi, qaçmağı və s. təbii hərəkətləri ailə şəraitində öyrənirlər. Bütün bunlar əsasən oyunlar zamanı, gəzintilər vaxtı həyata keçirilir. Uşaqları oynusuz təsəvvür etmək mümkün deyildir. Ona görə də hər bir ailə uşağının fiziki tərbiyəsinə, gigiyenasına diqqət yetirməlidir. Valideynlər uşaqların sağlamlığı qayğısına qalmağa, səhiyyə tələblərini onlara öyrətməyə borcludur.

Məktəbdə aparılan fiziki tərbiyə tədbirləri uşaqların bədəncə və iradəcə möhkəm olmasına zəmin yaradır. Onlara “Vətənin müdafiəsinə hazıram” bədən tərbiyəsi kompleksinin normativlərini yerinə yetirməsinə kömək göstərir. Orta ümumtəhsil məktəbində fiziki tərbiyə işləri bədən tərbiyəsi proqramları əsasında təşkil olunur. Bu da uşaqların orta məktəbi bitirərkən tam sağlam olmasını, həyata hazırlığını təmin edir.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, fiziki cəhətdən qüsurlu şəxslər, idman, tərbiyə, təlim, sağlamlıq

Ключевые слова: физическая культура, люди с ограниченными физическими возможностями, спорт, образование, обучение, здоровье

Key words: physical education, people with disabilities, sports, education, training, health

Azərbaycanda fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti məlum olduğu kimi, hər bir dövlətin onun ictimai quruluşuna və mənafeyinə uyğun olaraq fiziki tərbiyə sistemi də mövcuddur. Azərbaycan fiziki tərbiyə sistemi o müstəqillik aldığı gündən etibarən yaranmışdır. Bu sahədə yeni nazirlik Azərbaycan Gənclər və İdman Nazirliyi, Azərbaycan mədəniyyət və turizm nazirliyi yaradılmış, Respublika Təhsil Nazirliyi və Səhiyyə nazirliyi nəzdində təhsil ocaqlarında bədən tərbiyəsi və idman inkişaf etdirilmişdir. Bundan əlavə ölkəmizdə bir sıra idman klubları, cəmiyyətləri mövcuddur ki, bütün bunlarda bədən tərbiyəsi, idman və turizmin inkişafına yönəldilmiş işlər aparırlar. Onlar əhalinin bütün təbəqələrini əhatə edir. 18 ildən artıqdır ki, ölkəmizdə Milli Olimpiya Komitəsi yaradılmışdır. Buna hazırda ölkə prezidenti İlham Əliyev cənabları rəhbərlik edir.

Yuxarıda söylənilən nazirlik, təşkilat, cəmiyyət, klub və idman federasiyaları bir mərkəzdən idarə olunur. Və onlar Azərbaycanın bütövlükdə vahid fiziki tərbiyə sistemini təşkil edirlər. Bu sistem fiziki tərbiyənin prinsiplərini, “Vətənin müharibəsinə hazıram” fiziki tərbiyə kompleksinin nəzəri və praktik normativlərini əsas götürərək müəyyən istiqamətlərə yönəldilmişdir. Bura əhalinin fiziki tərbiyəsi, fiziki tərbiyə sisteminin ideya yönəmi, habelə xəlqilik və elmiliyin təmin olunması daxildir.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin əsasları Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsi bütün yaş təbəqələrindən ibarət olan əhalinin fiziki tərbiyəsindən mühüm dərəcədə asılıdır. Əhalinin hərtərəfli fiziki tərbiyəsi dedikdə, müasir cəmiyyətin quruculuq mənafeyinə xidmət, xalqı əməyə və ölkənin müdafiəsinə hazırlamaq, torpaqlarımızın erməni işğalçılarından azad edilməsi nəzərdə tutulur. Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin ideya əsasları isə Azərbaycan Dövlət quruculuğunun və fiziki tərbiyəsinin əsasları, milli adət və

ənənələrimiz, islam dəyərləri təşkil edir. Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin ideya əsasları eyni zamanda Azərbaycan dövlətinin bədən tərbiyəsi və idman inkişafı ilə əlaqədar qəbul etdiyi qərar, göstəriş və sərəncamlar təşkil edir. Həmin qərar, göstəriş və tapşırıqlar milli bədən tərbiyəsi sisteminin əsaslarını müəyyən etməklə bərabər, onun inkişaf etdirilməsinin göstəricisi, həm də praktik cəhətdən həyata keçirilməsini təmin edir.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin xəlqiliyi dedikdə isə bədən tərbiyəsi hərəkətinin kütləvililiyi, bədən tərbiyəsi və idmanın xalq kütlələri arasında müvafiq və geniş yayılması, xüsusən milli idman və mütəhərrik oyunlarının inkişaf etdirilməsi kimi başa düşülür. Fiziki tərbiyə sisteminin elmiliyi dedikdə bədən tərbiyəsi və idmanın elmi cəhətdən inkişafı nəzərdə tutulur. Bu o deməkdir ki, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı bu sahədə aparılan elmi – tədqiqat işlərinə əsaslanır. Bu nəzəriyyə ilə praktikanın sıx əlaqəsi nəticəsində müvəffəqiyyət qazanır. Azərbaycanın fiziki tərbiyə sisteminin nəzəriyyə və metodikası, pedaqogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya və gigiyena kimi elmi fənlərə istinad edir.

Fiziki sisteminin təbii – elmi əsasları görkəmli xarici və Azərbaycan fizioloq alimlərinin fiziki tərbiyə və idman üzrə elmi – tədqiqat işlərinin nəticəsinə əsaslanır. Həmin tədqiqat işlərinə istinad olunmaqla fiziki tərbiyənin metod və prinsipləri, məşq aparmanın qanunauyğunluqları, bilik, bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması, dərsin quruluşu və sxemi müəyyənlişdirilir. Bundan əlavə, bədən tərbiyəsi dərsinin və idman məşqlərinin təlimində yaşın, cinsi xüsusiyyətlərinin və hərəkəti keyfiyyətlərinin inkişafının nəzərə alınması yolları da fizioloqların idman üzrə təliminə əsaslanır.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sistemi ölkə daxilində fəaliyyət göstərən, fiziki tərbiyə idmanın inkişafına xidmət edən bütün nazirlik, onların tabeliyində olan idarə və müəssisələri, idman klublarını, təşkilat və sistemləri özündə birləşdirir, vahid sistem yaradır. Həmin sistemin rəhbərliyi bağça, məktəb, zavod və fabrikin fiziki tərbiyəsinin təşkil etməklə yanaşı, eləcə də ona məsuliyyət daşıyır və nəzarət funksiyalarını yerinə yetirməyə borcludur. Bu sistemə - Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi, - Uşaq bağçasında fiziki tərbiyə; - Orta ümumtəhsil mərkəzlərində fiziki tərbiyə; - Ali və orta ixtisas, lisey, kollec və peşə məktəblərində fiziki tərbiyə; - Azərbaycan Silahlı Qüvvələrində fiziki tərbiyə; - Şəhər, kənd, fabrik və zavodlarda fiziki tərbiyə daxildir.

Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi uşaqların sağlamlığı və onun orqanizminin möhkəmləndirilməsi ilk növbədə ailədən başlayır. Uşaqlar ilk addım atmağı, yeriməyi, qaçmağı və s. təbii hərəkətləri ailə şəraitində öyrənirlər. Bütün bunlar əsasən oyunlar zamanı, gəzintilər vaxtı həyata keçirilir. Uşaqları oynasuz təsəvvür etmək mümkün deyildir. Ona görə də hər bir ailə uşağının fiziki tərbiyəsinə, gigiyenasına diqqət yetirməlidir. Valideynlər uşaqların sağlamlığı qayğısına qalmağa, səhiyyə tələblərini onlara öyrətməyə borcludur. Xüsusən uşaqların normal yatmalarına, dişlərini, əllərini, ayaqlarını təmiz saxlamalarına, sudan, təmiz havadan düzgün istifadə etmələrinə nəzarət etməli və say göstərməlidir.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi Azərbaycan ailəsində uşaqların bir qismi bağçalara gedir və orada fiziki cəhətdən tərbiyə olunurlar. Uşaq bağçasında fiziki tərbiyə planlı, məqsədyönlü və mütəşəkkil şəkildə həyata keçirilir. Uşaq bağçasında “Uşaq bağçasında tərbiyə və təlim” proqramına əsasən uşaqlar sərbəst, əl – ayaq hərəkətlərini bir – birinə uyğunlaşdırmaqla ayaqlarını sürmədən, başını aşağı salmadan yerimə və qaçışın müxtəlif növlərini mənimsəyirlər. Onlar yeriş, qaçış, hoppanma, qol – çiyin, ayaq, gövdə üçün hərəkətləri icra edirlər. Bütün bu təmrinlər onların bədənlərinin normal inkişaf etməsinə, sağlamlığının təmin edilməsinə şərait yaradır. Uşaq bağçasının fiziki tərbiyə işləri xüsusi proqramlara əsaslanır. Uşaqlar bədən tərbiyəsi proqramında göstərilən hərəkətləri və müxtəlif növ olduqca maraqlı oyunları yerinə yetirərək öz sağlamlıqlarını möhkəmləndirir, şən və gümrah böyüyür, təbii hərəkət vərdişlərini formalaşdırır. Eyni zamanda sadə hərbi – fiziki

hazırlığını yüksəldir, gələcək zehni, fiziki əməyə və vətənin müdafiəsinə hazırlaşır.

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə Fiziki tərbiyə orta ümumtəhsil məktəblərindən başlayaraq tədris edilir. Bu bir həqiqətdir ki, Azərbaycan dövləti sağlam gənc nəsil tərbiyə etməyə lazımı əhəmiyyət verir. Azərbaycanda ibtidai məktəb yaşından başlayaraq uşaqların fiziki tərbiyəsi diqqət mərkəzindədir. Kiçik məktəbyaşlarından başlayaraq şagirdlərin bədəncə möhkəmlənməsinə və hərtərəfli fiziki inkişafına fikir verilir. Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərsləri keçirilir. Burada 1 milyon şagird iştirak edir. Dərslər tədris ilində həftədə 2 dəfə 45 dəqiqə olmaqla təşkil olunur. Bundan əlavə məktəblərdə sinifdən və məktəbdənkənar kütləvi bədən tərbiyəsi və idman işləri də təşkil olunur. Məktəblilər idman bölmələrinə, müxtəlif növ yarışlara, kütləvi idman tədbirlərinə cəlb olunurlar.

Məktəbdə aparılan fiziki tərbiyə tədbirləri uşaqların bədəncə və iradəcə möhkəm olmasına zəmin yaradır. Onlara “Vətənin müdafiəsinə hazıram” bədən tərbiyəsi kompleksinin normativlərini yerinə yetirməsinə kömək göstərir. Orta ümumtəhsil məktəbində fiziki tərbiyə işləri bədən tərbiyəsi proqramları əsasında təşkil olunur. Hər bir sinif üçün nəzəri təcrübi proqram bölmələri vardır. Proqram tədris materialları tədricən çətinləşdirilir və ardıcılıqla öyrədilir. Bu da uşaqların orta məktəbi bitirərkən tam sağlam olmasını, həyata hazırlığını təmin edir.

Ədəbiyyat

1. Ə.Babayev., A.A.Əliyev., V.H.Quliyev. İdman təbəttəi və gigiyenası. dərslik, Bakı. 2012.
2. “Gigiyena” əməkdar elm xadimi prof. X.X. Şahbazlı.
3. Azərb.DBTİA-nın “Ümumi və idman fiziologiyası” kafedrasının müdiri, professor R.H.Qayıbov.
4. Gigiyena – Laptev A.P. , Polievskiy S.A. – Moskva. 1990
5. Gigiyena – Babazadə D.Ə. – Bakı. 1997
6. H.İ.Qasımov., Q.M.Cəvərov. “İdman təbabəti müalicə bədən tərbiyəsi masaj”. Bakı. Mütərcim. 2002

УЧАСТИЕ ИНВАЛИДОВ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Рахимова Рамзия Сададдин кызы, Мамедова Амалия Мамедага кызы

Резюме

Физическое воспитание детей в семье, здоровье детей и укрепление их организма в первую очередь начинается с семьи. Дети учатся делать первые шаги, ходить, бегать и т. они изучают естественные движения в семейной обстановке. Все это делается в основном во время игр, во время прогулок. Невозможно представить детей без игр. Поэтому каждая семья должна уделять внимание физическому воспитанию и гигиене своего ребенка. Родители несут ответственность за заботу о здоровье своих детей и информирование их о требованиях медицинского обслуживания.

Мероприятия по физическому воспитанию, проводимые в школе, создают основу для того, чтобы дети были сильными телом и волей. Это помогает им выполнять нормы физкультурного комплекса «Готов к защите Родины». Физическая культура в средней общеобразовательной школе организуется на основе программ физического воспитания. Это гарантирует, что дети полностью здоровы и готовы к жизни после окончания средней школы.

PARTICIPATION OF DISABLED PEOPLE IN SPORT COMPETITIONS***Rakhimova Ramziya Sadaddin, Mamedova Amalia Mamedaga******Summary***

The physical education of children in the family, the health of children and the strengthening of their body, first of all, begins with the family. Children learn to take their first steps, walk, run, etc. They learn natural movements in a family environment. All this is done mainly during games, during walks. It is impossible to imagine children without games. Therefore, every family should pay attention to the physical education and hygiene of their child. Parents are responsible for taking care of their children's health and informing them of health care requirements.

Physical education activities carried out at school create the basis for children to be strong in body and will. This helps them to fulfill the norms of the sports complex "Ready to defend the Motherland". Physical education in the secondary general education school is organized on the basis of physical education programs. This ensures that children are completely healthy and ready for life after graduation from high school.

Rəyçi:b/m. Rzayeva Mətanət Əlihüseyn qızı