

## Gənclərin ölkəmizin Silahlı Qüvvələrində xidmətə hazırlanmasında fiziki tərbiyənin rolu

**Dilqəm Quliyev**

*pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor,*

*ADBTİA*

**E-mail:** mr.quliyev.d@mail.ru

**Sadiq Sadiqov**

*ADBTİA-nın dosent əvəzi*

**Etibar Quliyev**

*ADBTİA-nın magistrantı*

**Rəyçilər:** prof. X.K. Qurbanov,  
prof. Q.M. Cəfərov

**Açar sözlər:** gənclər, silahlı qüvvələr, ordu, fiziki tərbiyə, fiziki hazırlıq, idman bölmələri

**Ключевые слова:** молодежь, вооруженные силы, армия, физическое воспитание, физическая подготовка, школа, спортивные секции

**Key words:** youth, armed forces, army, physical training, physical fitness, school, sport sections

“Silahlı Qüvvələrdə xidmət haqqında” Azərbaycan Respublikası qanununda ölkəmizin vətəndaşlarının Vətənimizi qorumağa daim hazır olmasının formalaşdırılması üzrə mühüm vəzifələr irəli sürülür [1].

Gənclərin ölkəmizin Silahlı Qüvvələrində xidmətə hazırlanmasında onların yaxşı fiziki hazırlığı birinci dərəcəli əhəmiyyət kəsb edir. Həmin fiziki hazırlığa hərəkət keyfiyyətlərinin lazımı inkişaf səviyyəsi həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdislərə yiyələnmək, ətraf mühitin xoşagəlməz təsirlərinə və yüksək psixi gərginliyə qarşı dəyanət, möhkəmlik və mətinlik daxildir.

Məktəbdə bütün lazımı şərait yaradılmalıdır ki, hər bir şagird ƏVMH kompleksinin normalarını inamla yerinə yetirsin, turist yürüşlərində iştirak etsin, müntəzəm olaraq özünün fiziki təkmilləşməsi qayğısına qalsın, özündə mərdlik, iradi qüvvə, dözümlülük, çeviklik, əxlaqi-psixoloji mətinlik, böyük fiziki yükə tab gətirmə qabiliyyəti və ona hazırlıq, ilk tibbi yardım göstərmək bacarığı aşılansın, hərəkətlər yerinə yetirilərkən özünü mühafizə etməməyi təmin etsin.

Gəncləri respublikamızın Silahlı Qüvvələrində xidmətə məqsədyönlü hazırlamaq üçün fiziki hazırlıq üzrə dərəcə və sinifdən xaric məşğələ sistemi təşkil etmək lazımdır. Bu sistem, məşğələlərin Silahlı Qüvvələrdə xidmətə yüksək hazırlığını təmin edəcək. Fiziki hazırlığın bu cür sisteminin səmərəliliyinin mühüm şərti şagirdlərin idman bölmələrində, ümumfiziki hazırlıq qruplarında, ÜGİM-nin ibtidai hazırlıq qruplarında məşğul olmasından, ƏMH kompleksinin normativ tələbləri üzrə yarışlarda, səmti təyinetmə və hərbi-tətbiqi idman növləri üzrə yarışlarda, turist yürüşlərində iştirak etməsindən geniş istifadə etməkdir. Məşq effektini gücləndirməkdən ötrü yuxarı sinif şagirdləri üçün hər gün 30-40 dəqiqə ümumfiziki hazırlıq üzrə sinifdən xaric məşğələlər keçmək məsləhət görülür. Belə məşğələləri ictimai təlimatçılar keçə bilər. Bu işin mütləq şərti ona fiziki tərbiyə müəllimi və gənclərin çağırışa qədərki hazırlığı rəhbərinin pedaqoji rəhbərlik etməsidir. Gənclərin fiziki və hərbi-tətbiqi hazırlığını gücləndirmək üçün dərəcədən xaric məşğələlərdə ümumrespublika hərbi-

tətbiqi oyunundan geniş istifadə olunmalıdır [3].

Bütün məşğələlərin gedişində hərəki keyfiyyətlərin – dözümlülüyün, qüvvənin, çevikliyin, cəldliyin və mahirliyin inkişafına fikir verilməlidir. Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini artırmağın mühüm şərti məşğələlərdə uzun müddət və müntəzəm olaraq qüvvəyə, çevikliyə, gücə, sürət-gücə, statik dözümlülüyə kömək edən müvafiq fiziki yüklərdən: qaçış, krosslar, marş-yürüşü, gimnastika alətləri üzrə hərəkətlərdən, ştanqa ilə, pudluq daşlarla, qantellərlə, trenajorlarda hərəkətlərdən geniş istifadə etməkdir.

Fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün məşğələlərin motor sıxlığını və intensivliyini artırmaq lazımdır. Bu məqsədlə tez-tez məşğul olanların aktivliyini və marağını stimullaşdıran dairəvi məşq metodundan çox şagirdin məşğul olmasına imkan verən alətlərdən, trenajorlardan, maneələr zolağından, xırda idman inventarları toplusundan və digər texniki vasitələrdən (kinolentlərindən, musiqinin müşayiətindən və s.) istifadə edilməlidir.

Bütövlükdə götürdükdə bütün məşğələlərdə şagirdlər vətənpərvərlik, əxlaqi-iradi keyfiyyətlər, müntəzəm məşğul olmağa tələbat aşılamaq; hərəkət vərdişləri və müstəqil məşğul olmaq bacarığı öyrətmək; əsas hərəki keyfiyyəti inkişaf etdirmək lazımdır.

Məşğələlərin məzmununa ƏMH kompleksinin nəzəri məlumatları və tədris proqramındakı nəzəri məlumatlar üzrə materiallar daxil edilir. Yuarı sinif şagirdlərini ölkənin Silahlı Qüvvələrinin döyüşçülərinin fiziki hazırlığına verilən tələblərlə tanış etmək lazımdır.

Çağırışa qədər yaşlı yuxarı sinif şagirdləri ilə aparılan məşğələlərin xüsusiyyətləri

Yuxarı sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərsləri bir sıra xüsusiyyətlərə malikdir. Onlar aşağıdakılarla xarakterizə olunur [11].

1. Əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişafına, proqramın və ƏVMH kompleksinin II pilləsi üzrə normalarının ödənilməsinə diqqət yetirilir.

2. Hərbi-tətbiqi hərəkətlərə böyük yer verilir. Hərəkət vərdişləri öyrədilərkən və təkmilləşdirilərkən qeyri-standart şəraitdən istifadə olunur; məşğələlərə mürəkkəb və gözlənilməz vəziyyətlərdə qərar qəbul etməyi tələb edən təkbətək mübarizə növlərinin fəndləri daxil edilir; böyük fiziki yükəndən sonra (uzun müddət davam edən qaçış, kross, xizək yürüşü və s.) mürəkkəb hərəkət səylərinin yerinə yetirilməsi məşq edilir.

3. Əxlaqi-iradi keyfiyyətlərin, böyük fiziki yükün psixoloji gərginliyi dəf etmə qabiliyyətinin tərbiyə olunmasına diqqət artırılır.

Yuxarı sinif şagirdlərində fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirərkən bir sıra metodiki qaydalara riayət etmək tövsiyə olunur.

Qüvvə keyfiyyətlərini inkişaf etdirərkən [10]:

— dinamik və statik xarakterli təmrinlərin tam (yalnız bir yerə), regional (bir sahəyə) tətbiqi;

— qüvvəni inkişaf etdirərkən çətinliklə edilən fiziki yükün həddi böyük (gərginlik çox olduqda bir seriyada 6-8 təkrar), qüvvə dözümlülüyünün inkişaf etdirilməsində isə az olur (20-25 təkrar);

— seriyalar arasındakı dincəlmə intervalı 1-3 dəqiqə;

— hərəkət kompleksinin müddəti 10-12 dəqiqə;

— statik hərəkətlərin davam etmə müddəti 6-8 dəqiqədən pillə-pillə gərginləşdirilərək maksimuma çatdırılır.

Hərəkət kompleksi dərslərin əsas hissəsinin ikinci yarısına daxil edilir.

Ayrı-ayrı hərəkətlər dərslərin giriş hissəsində edilə bilər.

Sürət keyfiyyətlərini inkişaf etdirərkən [13]:

— məşğul olanların diqqətini tamamilə icranın sürətinə cəmləşdirməyə imkan verən; texniki cəhətdən mürəkkəb olmayan hərəkətlərin tətbiqi (məsələn, 30-50 m. məsafəni

maksimum tempdə təkrar qaçmaq; 1,5-2,0 dəqiqə intervalla 2-4 dəfə qaçmaq), hərəkət səyini qəflətən verilən siqnalla, saymaqla və s. yerinə yetirmək;

— hərəkətlərin davamətmə müddəti, sürəti (temp) azalmamalıdır;

— hərəkətlər, qabaqcadan bədəni yaxşı qızışdırdıqdan sonra, dərslin birinci hissəsində yerinə yetirilir.

Sürət-güc keyfiyyətlərini inkişaf etdirərkən:

— sürət və güc keyfiyyətləri üçün tullanma çoxlu sıçrayışlar, atmalar və s. göstərməyi tələb edən (yaxşı mənimsənilənlərdən) hərəkətlər tətbiq edilir, hərəkətlər mümkün qədər maksimum tempdə yerinə yetirilir. Fiziki yükün davamətmə müddəti 20-25 san, dincəlmə intervalı 1,5 dəqiqədən 3 dəqiqəyə qədərdir.

Əlavə gərginliyin (müqavimət) həddini əsasən sürət-güc hərəkətlərin hansı məqsədə yönəldilməsi müəyyən edir, daha doğrusu, müqavimətin azaldılması sürət keyfiyyətlərinə, çoxaldılması isə güc keyfiyyətlərinə böyük təsir göstərir.

— hərəkət kompleksinin həcmi 3-4 hərəkətdən ibarətdir. Onların yerinə yetirilməsinə 6-8 dəqiqə vaxt sərf olunur.

Dözümlülüyü inkişaf etdirərkən [13]:

— aerob (oksigen sərf etmədən) və ümumi dözümlülük silsilə və qeyri-silsilə hərəkətləri ardı kəsilmədən bərabər intensivlikdə, təkrar-interval rejimində, yaxud dəyişən yük rejimində yerinə yetirilməsinin müddətini tədricən artırmaqla inkişaf etdirilir;

— aerob, yaxud sürət dözümlülüyü tsiklik və qeyri-tsiklik hərəkət yükünü imkan həddinə yaxın yerinə yetirməklə inkişaf edir. Birdəfəlik hərəkətlərin yerinə yetirilmə müddəti 20-45 saniyə arasında enib-qalxır; hərəkətlər arasındakı dincəlmə intervalları 1-1,5 dəqiqədir.

Hərəkətlər, hərəsində 2-3 təkrar olmaqla seriyalarla yerinə yetirilir. Bir dərs üçün 2-3 hərəkət seriyası planlaşdırılır. Seriyalar arasındakı dincəlmə intervalı 2-3 dəqiqəyədək artırılır.

Hərəkət keyfiyyətlərin inkişafı prosesində hər bir şagirdin hazırlıq səviyyəsini nəzərə almaqla onlara diferensial (fərqli) yanaşmanın həyata keçirilməsi vacibdir.

Hərəkət keyfiyyətlərinin inkişaf metodları arasında dairəvi məşq metodu mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu metod fərdi yanaşmanı təmin etməyə, dərslin motor sıxlığını artırmağa, şagirdləri müstəqil məşğul olmağa alışdırmağa imkan verir.

Çağırışaqədər yaşlı gənclərin fiziki hazırlıq məşğələlərini təşkil edərkən və keçirərkən hərbi-tətbiqi bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsinə, habelə öyrənilmiş hərəkət səylərindən adət olunmayan və mürəkkəb şəraitdə istifadə etmə bacarığının təkmilləşdirilməsinə böyük fikir verilməlidir.

Hərəkəti hazırlığın artırılma vasitəsi kimi hərbi-tətbiqi istiqamətli hərəkətləri gücləndirmək üçün fiziki hazırlıq üzrə müvafiq təyinatlı təmrinlərdən istifadə edilməlidir [3].

— sərbəst hərəkət kompleksləri;

1 №-li hərəkət kompleksinə daxildir:

1. Ayaqlar aralı, qollar yanlarda dayanma vəziyyətindən əllər ayaq pəncələrinə çatana qədər qabağa əyilmək;

2. Arxası üstə uzanmadan (ayaqlar ilişdirilir) əlləri ayaq pəncələrinə çatdırana qədər qabağa əyilməli;

3. Dayaqlı uzanmada qolları büküb-açmaq;

4. Qoşa ayaqla təkən verib tullanaraq 180° dönmək (2 tullanma 1 icra sayılır).

— paralel qollarda vaxt ərzində bucaq saxlamaq;

— paralel qollarda dayaqlanmada qolları say hesabı büküb-açmaq;

— maneə (120 sm hündürlükdə reyka, lent) üzərindən mayallaq aşmaqla tullanmaq;

- o baş-bu başa qaçış (məkikvari);
- sambo gülüşindən sadə fəndlər: qabağa yıxılma: dala yıxılma, qabağa yuvarlanmaqla rəqibin qolu üstündən yanakı yıxılma, altdan yapışaraq qaldırılıb tullamaq;
- F-1 qumbarasını (600 q) uzağa atmaq;
- paralel qollardan yanakı sıçramaq;
- pudluq (16 kq) daş qaldırmaq;
- 3 km məsafəyə kross qaçmaq;
- marş-sıçrayış.

Hərəkətsiz və hərəkət edən hədəfə qumbara atmaq kimi hərbi-tətbiqi bacarıq və vərdislərə yiyələnmək üçün ilkin mərhələdə xüsusi təhlükəsizlik tədbirləri tələb etməyən əşyalar (tennis, xokkey topu, rezin çubuq və s.) atmaq, hərəkətlər icra etmək lazımdır. Bu zaman atmanı elə öyrənmək lazımdır ki, əşyanın sürəti və uçuş trayektoriyası təmin edilsin. Bu məqsədlə müəllim 41-45° bucaq altında çəkilməmiş trosdan və onun üzərində sürüşən qumbaradan ibarət trenajordan istifadə etsə yaxşı olar (Бах, төвсийөлөр «Учебная база для физической и военной подготовки молодежи», М., 1985). Əvvəlcə daha sadə texniki fəndlər, məsələn, ayaq üstə dayanmadan hərəkətsiz hədəfə atmalar öyrədilir, sonra çıxış vəziyyəti çətinləşdirilir: dizi üstə oturmada və uzanmış vəziyyətdən atmalar yerinə yetirilir. Hərəkətdən hədəfə kimi diyirlənən topdan, üzərində olan hərəkət edən arabacıqdan və s. istifadə etmək olar. Çağırışa qədər yaşlı məktəblilərə topu və qumbaranı qaça-qaça və kross qaçarkən atmağı öyrətmək lazımdır.

Şaquli və üfiqi maneələrin dəf edilməsi mühüm tətbiqi bacarıqdır.

Şagirdlərə əvvəlki alçaq və daxili üfiqi maneələri əli və ayağı dirəmədən və qaçışın sürətini azaltmadan dəf etməyi, məəni dəf etdikdən sonra təkan verən (1-ci) ayağın üzərinə yerə düşməyi qabağa irəliləməyi davam etdirməyi öyrənmək lazımdır. Daha hündür və enli maneələri tullanaraq, hər iki ayaq üstə düşməklə dəf etmək olar. Lakin bu zaman öyrətmək lazımdır ki, yerə düşdükdən sonra dayanmasınlar. Möhkəm bərkidilmiş şaquli maneəyə bir ayaq qoyulmaqla, daha hündür maneə isə əl və ayaq qoyulmaqla dəf edilə bilər. Maneənin müxtəlif bucaq altından qaçaraq dəf edilməsinin öyrədilməsi vacibdir. Hərəkətlər yerinə yetirilərkən təhlükəsizlik şərtlərinə ciddi əməl olunmalıdır. Bundan ötrü dayanmadan maneələri dəf etmənin ilkin mərhələsində yüngül, tez, asan maneələrdən istifadə etmək lazımdır.

Dərinliyə hoppanma öyrədilərkən müxtəlif idman alətlərindən (gimnastika divarı, tir, gimnastika atı, paralel qollar və s.) istifadə etmək olar. Hoppanmanı az hündürlükdən (1,4-1,5 m) başlayıb tədricən onu 2 m-ə çatdırmaq lazımdır. İlk məşğələlərdə üstünə düşmək üçün yerə döşək salınmalıdır. Şagirdlərə yerə hoppanarkən qıçlarla yayvari hərəkət etməni öyrətmək vacibdir. Dərinliyə hoppanmanı ayaq üstə durma, oturma və sallanma vəziyyətlərindən öyrətmək lazımdır.

Maneələrin üstündən aşma və sürünüb altından keçmə kimi tətbiqi vərdislərin öyrədilməsi vacibdir. Aşib-keçmə hündür maneələr (hasar, divar) dəf edilərkən tətbiq edilir. Aşib keçmə qolu (əli), budu, sinəni (qıçı ilişdirməklə) qoyub dayaqlanmaqla və yoldaşın köməyiylə yerinə yetirilir. Aşib-keçmə üçün maneənin hündürlüyü 2-2,5 m olmalıdır. Maneələr möhkəm olmalıdır. Şagirdləri özünü mühafizə üsuluna öyrətmək lazımdır.

Kəndirə dırmana-dırmana keçmə xəndəyi, yarğanı və kiçik su maneəsini dəf edərkən edilir. Bunun üçün müxtəlif maillik səviyyəli kəndirlərə dırmaşmalar öyrədilən gimnastika dərindən istifadə etmək olar. Üzgüçülük öyrədilən hovuz, yaxud su hövzəsi olduqda çağırışa qədər yaşlı gənclərə tətbiqi üsulla üzməyi: brass və böyrü üstə üzməklə təchizatı, yükü

aparmağı, suyun dibindən əşyaların qaldırılması öyrədilməlidir. Boğulanı xilas etməyin və ona ilk tibbi yardım göstərməyin mənimsənilməsinə diqqət yetirilməlidir.

Çağırışaqədər yaşlı şagirdlərin fiziki hazırlığı üzrə bir neçə məşğələnin məzmununa hərbiləşdirilmiş estafetlər daxil etmək lazımdır. Həmin estafetlər yaralıların daşınması, müxtəlif vəziyyətlərdən (ayaq üstə, uzanaraq, dizi üstə dayanmaq) tərpənməz hədəfə, hərəkət edən hədəfə qumbara atmaq, əleyhqazda qaçmaq, avtomatla, yaxud avtomat maketi ilə qaçmaq, dərinliyə tullanmaq və marş-yürüşü mərhələlərindən ibarətdir.

Ayrı-ayrı tətbiqi bacarıq və vərdişlərin təliminin yekunu maneələr zolağının dəf edilməsində daha yaxşı nümayiş olunur.

Əxlaqi-iradi keyfiyyətlər tərbiyə etmək, çağırışaqədər yaşlı şagirdlərin psixoloji hazırlığı məqsədilə məşğələlər elə tərtib olunmalıdır ki, onlar cəsarətin, inamın, qətiyyətliliyin, özünü itirməməyin, təşəbbüsün, yoldaşlıq hissinin inkişafına kömək etsinlər. Bu məqsədlə, elə risk elementləri və təhlükəli vəziyyətlərdən ibarət hərəkətlərdən istifadə olunmalıdır ki, bu zaman nəticə böyük çətinlikləri dəf etmək yolu ilə qazanılsın. Belə hərəkətlərə 2 m hündürlükdə qoyulmuş dar özülün (məsələn, körpü) üstü ilə getmək, 2 m hündürlükdən tullanma, maneələr zolağını dəf etmək, 3-4 m məsafədən qaçaraq gimnastika aləti üzərindən dayaqlı tullanmalar, iki dirəyə bağlanmış kəndirlə müəyyən məsafəni dəf etmək, alətlərdən sıçrayıb tullanmalar aiddir. Bu zaman, xüsusən ibtidai mərhələdə zədələnməyə yol verilməməsi üçün təhlükəsizlik texnikasına tam əməl olunmalıdır. İradi keyfiyyətlər aşılamaq üçün şaquli maneələri elə rəngləmək lazımdır ki, onlar kərpic divara, yaxud metal çubuqlardan hörülmüş hasara və s. oxşasınlar.

Şagirdlərdə mürəkkəb, qeyri-standart şəraitlərdə cəld oriyentir götürməni aşılamaq üçün ayrı-ayrı elementlərin keçilmə növbəliyini dəyişmək, maneələr zolağını keçilmə şəraitini variantlaşdırmaq lazımdır.

Çağırışaqədər yaşlı gənclərin tətbiqi fiziki hazırlığı ilə onların xüsusi fiziki hazırlığı sıx əlaqədardır ki, onların vəzifəsi gənclərdə yırgalanmaya və oksigen çatışmazlığına qarşı möhkəm dayanma aşılamaq, eyni zamanda cəsarət, mərdlik, inadkarlıq, qətiyyət, intizamlıq, tərbiyə etməkdir.

Yırgalanmaya qarşı möhkəmlik gimnastika vasitələri ilə, xüsusən akrobatika hərəkətləri ilə yaxşı inkişaf edir. Baş fırlatma, bədəni fırlatma və əymək, qabağa mayallaq aşmaq, cüt-cüt dayanaraq fırlanma, hərəkət zamanı dönmələr, gimnastika alətlərində hərəkətlər, dönmələr və hərənləmərlə qaçış, yerləş və dar özül üzərində qaçmalardan ibarət ümuminkişaf hərəkətlərindən istifadə olunur. İmkan olduqda batutdan və s. istifadə etmək məsləhətdir.

Oksigen çatışmazlığına dözümlük (məhkəmlik) yüngül atletika hərəkətləri edilərkən: qısa və orta məsafələrlə qaçışlarda, idman oyunlarının, xüsusən basketbol, futbol, həndbol oyunlarında, sürət-güc hərəkətləri daxil olan estafetlərdə aşılıdır.

Məşğələlərdə, şagirdlərdə qeyri-standart vəziyyətlərdə (xoşagəlməz hava şəraitində çətinləşdirilmiş şəraitdə, yorğunluq zamanı) komandirin, yaxud rəhbərin tapşırıqların yerinə yetirmə bacarığı formalaşdırmağa fikir verilməlidir.

Gənclərin ordu sıralarında əsgəri xidmətə hazırlanması üçün, hərbi-tətbiqi idman növlərinin inkişaf etdirilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir. Bu işə texniki və hərbi-tətbiqi idman növləri üzrə məşğələlər təşkil edən KHVTİC-nin məktəb komitələri kömək göstərə bilərlər. Bu iş əmək və fiziki tərbiyə ilə sıx əlaqədə keçirilməlidir.

**Məqalənin aktuallığı.** Yalnız müəllimin yaradıcı yanaşması, təşəbbüsü, biliyi, pedaqoji ustalığı şagird və valideynlərlə qarşılıqlı səyi ilə nail olmaq mümkündür.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Elmi yenilik kimi aşağıdakı vəzifələrin reallaşma biləcəyini

göstərmək olar:

— Şagirdlərlə hərbi vətənpərvərlik və kütləvi müdafiə işləri aparmaq üçün imkan olan məktəblərdə avto-moto dərnəkləri və s. bölmələr təşkil etmək;

— Ümumtəhsil və peşə məktəbləri istehsalatı müasir cəmiyyətin gənclərin fiziki cəhətdən inkişaf etmiş, sağlam, şən, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazır böyüməsini yaratmaq;

— Bununla əlaqədar məktəbdə fiziki tərbiyənin mühüm məhsuldarlıq göstəricilərindən biri, şagirdlərin VMH kompleksinin norma və tələblərini yerinə yetirmək;

— Gənclərin ölkəmizin silahlı qüvvələrində xidmətə hazırlanmasında fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikasının öyrənilmə yolları müəyyən vermək.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Apardığımız tədqiqatdan belə nəticəyə gəlmək olar ki, inteqrasiya göstəricilərə əsaslanan bu elmi məqalənin materialları ictimai əhəmiyyət kəsb edən həmin vəzifələri uğurla yerinə yetirməkdə və bütün gənclərin ölkəmizin silahlı qüvvələrində xidmətə hazırlanmasında fiziki tərbiyənin quruluşunu yaxşılaşdırmaqda məktəblərin rəhbərlərinə, hərbi müəllimlərə və bütün pedaqoji kollektivlərə kömək edəcəkdir.

## Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikasının Silahlı Qüvvələri haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu.19 yanvar 2018, 18:40. <http://www.e-qanun.az/framework/6681>.

2. Azərbaycan Respublikasının Silahlı Qüvvələrinin Fiziki hazırlıq və idman təlimnaməsi. Bakı, 2000.

3. Abiyev A.Q., Qurbanov H.H., Ramazanov Ə.X. Orduda fiziki hazırlığın təşkilinin nəzəri əsasları. Bakı: Adiloğlu MMC, 2004.

4. Çağırışçıların fiziki və texniki hazırlığı. Bakı: Azərnəşr, 1967.

5. Fətəliyev X. Hərbi idman oyunları. Bakı: Maarif, 1978.

6. Fətəliyev X. Əxlaq tərbiyəsi və hərbi idman oyunları. Bakı: Gənclik, 1977.

7. Fətəliyev X. Məktəbli gənclərin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi. Gənclik. Bakı. 1980.

8. Həsənov B. Faydalı təşəbbüs hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi sahəsində OADKYC. Bakı: Azərnəşr, 1996.

9. Qurbani A. Qanadlan, Şahinim! Haydı, Cəsurlar! Bakı: Hərbi nəşriyyat, 1998.

10. Quliyev D.Q. Tələbə gənclərin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi. Bakı: Azərbaycan DBTİA-nın mətbəəsi, 1996.

11.Осақов N.O. Вәкіров B.T. və б. İbtidai hərbi hazırlıq məktəbləri üçün dərslik. Bakı: Maarif, 2003. I hissə, II hissə.

12.Азербайджанская Демократическая Республика (1918-1920). Армия. (Документы и материалы). Баку, 1998.

13.Братцев А.А. Методические советы по физической подготовке. ОТКЗВИМО СССР. М., 1969.

14.Булатов А.С., Брысин П.М. Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе. М., 1984.

15.Васютин Ю.С. Военно-патриотическое воспитание. Теория обит М.: Мысль, 1984.

16.Военные расходы Азербайджана в государственном бюджете на 2019.

17.Градосельски В.В. Национальные воинские формирования в Красной Армии(недоступная ссылка). Военно-исторический журнал. Проверено 10 февраля 2011.

18.Hugh Pope, «Sons of the conquerors: the rise of the Turkic world», New York: The Overlook Press, 2006, p. 116, ISBN 1-58567-804-X.

19.Зыков А.И и др. Методика начального военного обучения. М.: Просвещение, 1987.

**Д.Г.Гулиев, С.К.Садыгов, Е.Д.Гулиев**

## **Роль физического воспитания в подготовке молодежи для службы в вооруженных силах нашей страны**

### **Резюме**

Важные задачи, отраженные в законодательстве Азербайджанской Республики по подготовке граждан нашей страны быть постоянно готовым для защиты нашей Родины, физическая подготовка молодежи для службы в Вооруженных Силах, развитие двигательных качеств - выносливости, силы, ловкости, быстроты и мастерства в ходе занятий, моторная частота спортивных занятий для развития физических качеств, особенности занятий, проводимых со старшеклассниками допризывного возраста, сущность упражнений, развивающие скоростно-силовые качества, об организации занятий по физической подготовке молодежи допризывного возраста и другие проблемы отражены в данной статье.

**D.G. Guliyev, S.K. Sadigov, E.D. Guliyev**

## **The role of physical training of the youth of our country for the military force service**

### **Summary**

The important issues reflected in legislation of Azerbaijan Republic concerning the training of the youth of our country aimed in constant readiness to defense our motherland, physical training of the youth for military force service, development of motor qualities – endurance, strength, agility, quickness and skill in the course of training, motor frequency of trainings for the development of physical qualities, peculiarities of the trainings held with senior pupils at pre-induction age, main point of exercises, developing speed and strength qualities, the organization of physical fitness training of the youth at pre-induction age and other problems are reflected in the given article.

**Redaksiyaya daxil olub: 17.04.2019**