

TƏHSİLALANLARIN FİZİKİ, HƏRBİ VƏ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞI



Nurəddin Hüseynov,

Azərbaycan Respublikası Təhsil İnstitutunun Peşə və ömürboyu təhsil şöbəsinin mütəxəssisi, SSRİ idman ustası
e-mail: nuraddin.huseynov@arti.edu.az

Əsası ümummilli lider Heydər Əliyev tərəfindən qoyulan idman siyasəti bu gün də Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, Milli Olimpiya Komitəsinin Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən uğurla davam etdirilir. Azərbaycanda İdman Olimpiya Hərəkəti yüksək sürətlə inkişaf etməkdədir. İdmançılarımız beynəlxalq arenalarda ölkəmizi ləyaqətlə təmsil edir, hər il yüzlərlə medal qazanırlar. Həm dünya, həm də Avropa çempionatlarında Azərbaycanın bayrağı dalğalanır, Dövlət Himni səslənir. Əlbəttə, bu, hər bir Azərbaycan vətəndaşı üçün böyük sevincdir.

İdmanın inkişafını təmin edən bütün resurslar Azərbaycanda vardır. Belə ki, son illər idman qurğularının sayı 12% artaraq 10 minə çatmış, 38 Olimpiya İdman Kompleksi, 3 üzgüçülük hovuzu, 6 stadion, 12 şahmat məktəbi tikilib istifadəyə verilmişdir. İdman və Olimpiya Hərəkətinin maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi baxımından respublikamızın bölgələrində istifadəyə verilən və müasir standartlara cavab verən olimpiya idman kompleksləri və digər idman qurğuları idman sahəsinə axını artırmaqla yanaşı, uşaq və gənclərin fiziki sağlamlığının təmin edilməsində və zərərli vərdislərdən uzaqlaşmasında da mühüm əhəmiyyətə malikdir.

İnsanın fiziki gücü, iradəsi və təfəkkürünün tarazlaşdırılmış birliyi ən yüksək qələbənin əsasını təşkil edir. Bədən tərbiyəsi və idmanın qar-

şısında təkcə idman rekordçuları yetişdirmək deyil, bütün insanları əməyə və vətənin müdafiəsinə hazırlamaq, onlarda mətin iradə, mərdlik, çeviklik və intizam, kollektivçilik kimi qiymətli mənəvi keyfiyyətlər tərbiyə etmək vəzifəsi də qoyulub. Bu cür mənəvi keyfiyyətlərə sahib olan və belə bir ruhda tərbiyə edilən insan həmişə qarşısına qoyduğu vəzifələr uğrunda mübarizədə bütün çətinliklərə mətanətlə sinə gərərək istəyinə nail olur. Gənc nəsli, məhz belə bir ruhda tərbiyə etməkdə sadə uşaq oyunlarının da böyük rolu vardır. Oyun uşaqların həyatına gümrahlıq və sevinc gətirməklə bərabər, həm də onların əqli və fiziki cəhətdən inkişafına, əxlaq və əmək tərbiyəsinə müsbət təsir edir. Müşahidələr göstərir ki, kiçik yaşlarından ailədə, bağçada uşaqların hislərini tərbiyə etmək məqsəduyğundur. Biz buraya onların fiziki sağlamlığını da əlavə edə bilərik. O baxımdan ki, çətinliyə dözməyi bacarsınlar, sınımasınlar, vüqarını qorusunlar.

Hərbi hazırlıq haqqında

Hərbi tərbiyə (nədənsə, bu anlayışı az işlədirik) bir sıra komponentlər kimi vətənpərvərlik hissi tərbiyəsinin bir atributudur, “Vətən” sözündən doğur, bilavasitə bu anlayışdan yaranmışdır. Vətənə bəzən “ana” sözü əlavə olunur ki, bu, torpağa, xalqa, dövlətə bağlılığı daha da qüvvələndirir. Uzun illərdir ki, riyakar ermənilərin “dənizdən dənizə” qondarma planı ilə qarşı-qarşıyayıq. Onlar bu çirkin əməlini türk dünyasında

bərqərarlaşdırmaq niyyətinə düşmüş, Xocalı soyqırımını törətmişdilər. Onu da etiraf etmək ki, bu prosesdə zəif psixoloji cəhətlərimiz də ortaya çıxmışdır. Tarixən yol verilən səhvlərin acı nəticələri ilə də qarşılaşmalı olmuşuq. Milli hissiyat durulur, sarsıntı keçirilir, kimin kimliyi üzə çıxır. Belə ki, bəzi psixi keyfiyyətlər diqqət mərkəzində dayanır: mənəvi saflıq; yenilməz vüqar; sarsılmaz inam; xalq mənafeyi; dövlətçiliyi qorumaq – bütün bu amillər fakt kimi səciyyəlidir.

Hər bir gəncin əxlaqında, mənəviyyatında saf əqidə yaratmaq lazımdır. Bu, o deməkdir ki, hər bir təhsilalan cəmiyyətdəki saflaşmanın mahiyyətinə varır: Vəzifəli şəxs hansı əxlaqi davranışı, övladına verdiyi tərbiyə ilə nümunədir? Rəsmi qurumu təmsil edən birinci, yaxud ikinci şəxs millət vəkili, pedaqoq və başqaları pis əməlin sahibdirsə, uşaqlarını milli ordudan rəsmi sənədlərlə yayındırırsa, deməli, o adamda vətənpərvərlik hisləri ölmüşdür. Belə insanlar psixoloji cəhətdən qeyri-sağlamdır və onların psixoloji müalicəyə ehtiyacı vardır. Ölkə prezidenti İlham Əliyevin ardıcıl və prinsipial mövqeyi, ədalət-sizliyə və qanunsuzluğa qarşı barışmazlığı, xalqının, vətənin mənafeyinə göstərdiyi xidməti şəxsi maraqları üzərində quranları rədd etməsi, öz fəaliyyətində sözlə işin vəhdətini parlaq şəkildə ifadə etdirməsi və digər tədbirlərin həyata keçirilməsi Qarabağ müharibəsinin qələbəmizlə nəticələnməsinin rəhnidir.

Təhsilalanların hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsi işində müəllim-tərbiyəçilərin pedaqoji-psixoloji fəaliyyətindəki savadı böyük önəm daşıyır. Bəzən institutumuzda gələn elə müəllimlərə təsadüf edirik ki, “tərbiyə” anlayışının mahiyyətini lazımınca anlaya bilmirlər. Bu, şübhəsiz ki, yaxşı əlamət deyildir. Unutmayaq ki, “psixoloji tərbiyə” anlayışı da mövcuddur. Deməli, tərbiyələndirmək hislə (iradə ilə) əlaqəlidir və bu, yaşlı nəsil vasitəsilə gənc nəsə ötürülür. A.S.Makarenko qeyd edir ki, tərbiyənin mahiyyəti ondan ibarətdir ki, daha yaşlı nəsil özünün təcrübəsini, ehtiraslarını, inamını böyüyən nəsə verir.

Tərbiyə ictimai (sosial) şüurun bir formasıdır və cəmiyyətdə insanın üzərinə düşən vəzifələri tənzimləyir, o cümlədən vətənpərvərlik hislərinin inkişafını və formalaşmasını şərtləndirir. Tərbiyə

bəşəri məsələlərə xidmət göstərməli, insanları ədalətə, vətəni sevməyə, sağlam övlad böyütməyə, qanunçuluğu gözləməyə və s. səsləməli, əməli işlə yerini tapmalıdır. Təhsil müəssisəsi qeyd olunanlarla bərabər, eyni zamanda gənc nəsilə milli mənlilik süurunu aşılamaq, nəsilər arasındakı varislik prinsipini gözləməli, təhsilalanları tədricən ailə həyatına hazırlamalıdır. Əxlaqi Davranış, əxlaqi əqidə, fəal həyat mövqeyi və s. vətənin tərəqqisinə yönəldilməlidir. Əgər Vətən tapdaq altındadırsa, müstəqilliyini itirmişdirsə, toplanılan sərvəti yemək qeyri-mümkündür. Bir şey ki, açıq-aşkar istifadə edilmirsə, vətənin müdafiəsinə sərf olunmursa... belə çıxır ki, yazılanlar əhəmiyyətsiz, ünvansız bir məsələdir. Təhsilalanları belə qorxulu hisdən, münasibətdən qorumaq lazımdır, onlarda əqidə formalaşdırmaq yetərlidir.

Məşhur ingilis pedaqoqu və psixoloqu Con Lokkun maraqlı fikri vardır: “Uşaqlarınızı yumşaq çarpayıda yatmağa öyrətməyin, onları elə tərbiyə edin ki, hər bir yataq onlara yumşaq görünsün, çünki səyahətə gedəndə, vətəni qoruyanda yumşaq yorğan-döşək apara bilməz”.

Psixoloji hazırlıq haqqında

İdmançılarımızın yüksək nəticələr göstərmələri üçün çox vacib, bəlkə də fiziki hazırlığa bərabər olan onların psixoloji hazırlığıdır. Qeyd edirəm ki, öz iradi keyfiyyətlərinə görə Azərbaycan idmançıları əksər hallarda Avropa idmançılarından nəinki geri qalmır, hətta bir çox hallarda üstün də olurlar. Bu baxımdan, bir məqamı xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, Avropa komandalarında idmançıların psixoloji hazırlıqları ilə xüsusi dəvət olunmuş psixoloqlar məşğul olurlar. Bizdə isə bu iş yenidir və ümid edirəm ki, yaxın zamanlarda idmançılarımız da təhsilimiz kimi psixoloji xidmətlə daimi təmin olunacaqdır.

İdmançının psixoloji hazırlığı bir neçə mərhələdən keçir. Bu, ilk növbədə, onun özünə, qüvvəsinə inamı ilə bağlıdır. O, qarşısına qoyduğu məqsədə nail ola biləcəyinə özündə əminlik hiss etməlidir. Əlbəttə ki, rəqib haqqında məlumatlı olmalı, onun zəif cəhətlərini dəqiqləşdirməlidir. Ən əsası isə rəqibin qazandığı titul və qələbələrin ona göstərəcəyi psixoloji təsirindən azad olmalıdır. Həmçinin psixoloji hazırlıq mərhələsində idmançı onu əsas hədəfdən ayıra bil-

cək fikirlərdən çəkəndirməli və özünü toparlamalıdır. O, ilk növbədə, rəqibindən qorxmalıdır. Çünki qorxu hissi idmançının iradəsini zəiflətməklə yanaşı, fiziki imkanlarını da aşağı salır. Bu isə özünü yarışın elə ilk dəqiqələrində göstərir və məğlub olmanın astanasıdır. Belə arzuolunmaz psixoloji vəziyyətə düşməməyin əsas yollarından biri də gündəlik məşq rejiminə ciddi riayət edərək formada qalmaqdır. Psixoloji hazırlığın müəyyən dərəcədə yüksək qalmasına rəvac verən vasitələrdən biri də, məhz fiziki hazırlığın yüksək olmasıdır. Özünəinam hissi bu zaman güclənir, deməli, iradi hislər də möhkəmlənir. Bununla yanaşı, idmanda “psixoloji yama” sindromu da mövcuddur. Sindrom özündə yarış haqqında həddindən artıq fikirləşməni ehtiva edir, idmançıda psixoloji yorğunluq yaradır və yuxusuzluğa, iştahanın pozulmasına gətirib çıxarır. Bütün bu arzuolunmaz vəziyyətlərdən qaçmanın əsas yolu idmançının öz daxili imkanlarını obyektiv qiymətləndirməsi və rəqibə ciddi yanaşmasından keçir.

İdmançı psixoloji cəhətdən sağlam rəqabət aparmaq, əzmkarlıq göstərmək, özünün və rəqibinin imkanlarını obyektiv qiymətləndirmək bacarığına malik olmalıdır. Burada, nəinki insanın gücü, həmçinin onun iradəsi və təfəkkürünün tarazlaşdırılmış birliyi qələbənin əsasını təmin edir. Biz bu prinsiplərə riayət etməyin hansı müsbət nəticələr verdiyinə elə 44 gün davam edən Vətən müharibəsində də şahid olduq.

Vətən müharibəsində qazanılmış Zəfər dövlətçilik tariximizin ən parlaq səhifəsidir. Qələbə bizim əqidəmizi, əyilməz ruhumuzu göstərdi. Göstərdi ki, Azərbaycan xalqı bu vəziyyətlə heç vaxt barışmaq fikrində olmayıb və bütün xalqımız, kiçik uşaqlar, yaşlı insanlar, o torpaqları tərk edənlər, qayıtmaq arzusunda olanlar, o torpaqlarda heç vaxt olmayan, amma o bölgələrdən olan gənc nəslin nümayəndələri – biz hamımız bir arzu ilə yaşamışıq və bu arzunu həyata keçirdik. Bu gün bizim bütün arzularımız çin olub. Bu, hər birimiz üçün doğrudan da böyük xoşbəxtlikdir. Artıq müharibə arxada qaldı.

2020-ci il sentyabr ayının 27-dən başlayan və 44 gün davam edən Vətən müharibəsində dövlətçilik tariximizin ən parlaq səhifələri yazıldı, düşmən üzərində möhtəşəm qələbə qazanıldı.

Ordumuzun əks-hücum əməliyyatları nəticəsində 300-ə yaxın kənd, 5 şəhər və 4 qəsəbə, çoxsaylı strateji yüksəkliklər erməni işğalçılarından təmizləndi, bununla yanaşı, qəsbkarların texnikasına, canlı qüvvəsinə ciddi zərbə vuruldu. Vətən savaşında təcavüzkarın 3,8 milyard dollarlıq hərbi texnikası məhv edildi və qənimət kimi götürüldü. Silahlı Qüvvələrimiz Qarabağın incisi olan Şuşa şəhərini, onun ardınca bir gündə 70-dən artıq kəndi, 8 strateji yüksəkliyi işğalçıdan təmizləməklə Ermənistanı diz çökdürdü və kapitulyasiyaya məcbur etdi. Beləliklə, 30 il ərzində aparılan danışıqlar prosesində düşmənin reallaşdırmaq istədiyi niyyəti reallaşmadı, Dağlıq Qarabağın statusunun müəyyənləşdirilməsi gerçəkləşmədi, bu bölgədə yeni erməni dövlətinin yaradılması planı tamamilə alt-üst oldu.

Bu gün bir çox inkişaf etmiş ölkələrdə bizim əsgər və zabitlərimizin 44 günlük müharibədəki təcrübəsi öyrənilir. Bu məsələ ilə məşğul olan bir çox ekspertlər qeyd edirlər ki, Azərbaycan XXI əsrin müharibəsini aparıb. XXI əsrdə ilk dəfə olaraq, bu miqyasda qısa müddət ərzində tarixi nailiyyətlər əldə edilib. Texniki cəhətdən ən müasir silahlarla təchiz edilmiş ordumuzun əsgər və zabitlərinin qəhrəmanlığı, peşəkarlığı sayəsində 5 müdafiə xətti yarıldı. İkinci Qarabağ Müharibəsi bunu göstərdi. Müharibənin çəkilmiş video görüntüləri indi bir çox ölkələrdə öyrənilir və öyrəniləcək, hərbi kitablara salınacaqdır.

Təkcə silahlarla qələbə qazanmaq mümkün deyil. Bayrağı qaldıran, bayrağı düşmənin mövqeyinə, azad edilmiş torpaqlara sancan əsgərdir, zabitdir. Bizim əsgər və zabitlərimiz aslan kimi vuruşdular. Şəhidlər verdik. Allah bütün şəhidlərimizə rəhmət etsin, valideynlərinə səbr versin! Yaralı hərbiçilərimiz var, onların bir çoxu artıq sağalıb. Biz Ali Baş Komandanımız İlham Əliyev başda olmaqla qəhrəman əsgər və zabitlərimiz hesabına qələbə qazandıq. Torpaqlarımızın, xüsusilə də Şuşanın işğaldan azad edilməsi əməliyyatı tarixdə əbədi qalacaqdır. Demək olar ki, yüngül sursatlarla dərələrdən, meşələrdən, dağlardan keçərək əlbəyaxa döyüşdə düşmən məhv edildi, Şuşa şəhərimiz azad edildi. Bax, bütün bu amillər bizim qələbəmizi şərtləndirdi.

Gənc nəslin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsində, onların psixoloji hazırlığında nəzəri və prak-

tiki məsələlərə, tədbirlərə geniş meydan açılmışdır. Psixoloji hazırlığın – *ümumi psixoloji hazırlıq, xüsusi psixoloji hazırlıq, məqsədli psixoloji hazırlıq* kimi növlərini qeyd etmək olar.

Ümumi psixoloji hazırlıq – hissə və bölmələrin şəxsi heyətində ümumqoşun döyüşü haqqında biliklərin və döyüşlər zamanı yarana biləcək psixoloji gərginliyə və zədələrə qarşı dözümlüliyün, mərdliyin və qətiyyətliliyin formalaşdırılmasını təmin edən tədbirlər sistemidir. Bu növ psixoloji hazırlığın təşkili, əsasən, əsgərin fədakarlığına, yüksək vətənpərvərlik hisslərinə söykənərək həyata keçirilir. Ümumi psixoloji hazırlıq döyüşçülərin müasir ümumqoşun döyüşünün psixoloji faktorları ilə tanış olması vəzifəsini daşıyır. Strateji səviyyədə ümumi psixoloji hazırlıq hərbi xidmətə çağırışdan çox-çox əvvəl başlanır və dövlət orqanları tərəfindən hərbi vətənpərvərlik ruhunda keçirilən tədbirlər vasitəsilə, eləcə də kütləvi təbliğat vasitələrinin imkanlarından geniş istifadə olunaraq həyata keçirilir. Hərbi xidmət dövründə isə “Gənc əsgər” taborlarında (bölmələrində) “ilkin hazırlığın təkmilləşdirilməsi” zamanı davam etdirilərək tamamlanır.

Xüsusi psixoloji hazırlıq – hərbi mütəxəssislərin döyüş fəaliyyətinin xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla, eləcə də döyüş (hərbi əməliyyat) növünə uyğun olaraq hissə və bölmələrin şəxsi heyətinin psixoloji hazırlığını təmin edən tədbirlər sistemidir. Xüsusi psixoloji hazırlıq zamanı “Gənc əsgər” taborlarını keçmiş əsgərlər artıq hərbi ixtisaslar üzrə bölüşdürülərək yeni vəzifələrə təyin olunduqdan sonra onlara bölmənin ümumi vəzifəsi və konkret ixtisasçıların vəzifələrinə müvafiq olaraq xüsusi psixoloji hazırlıq tədbirləri keçirilir.

Ayrı-ayrılıqda quru, hava, dəniz qoşunlarında keçirilən xüsusi taktiki təlimlər zamanı istifadə olunan tank, artilleriya və minaatan atışları, mərmilər, zərbələri, tank hücumları, eləcə də ayrı-ayrı ixtisasçıların fəaliyyəti və s. xüsusi psixoloji hazırlığın vəzifələrinin həlli üçün real imkanlar yaradır. Bu baxımdan, xüsusi psixoloji hazırlığın əsas məsələləri silah və texnikadan, məhz döyüş şəraitinə maksimum yaxınlaşdırılmış şəraitdə praktik çalışmalar vasitəsilə həll olunur. Bu zaman psixoloji hazırlıq məsələlərinin həlli müx-

təlif hərbi ixtisasların xüsusiyyətlərindən irəli gələn psixo-fizioloji funksiyalarla əlaqələndirilir.

Hərbi xidmətdə elə hallara rast gəlmək olar ki, normal şəraitdə dəqiq və arxayın hərəkət edən, düzgün qərarlar verən zabit ekstremal şəraitdə alınmış tapşırığın üzərində fikrini cəmləyə bilməyib ləng düşür, təlaş hissi keçirir və bunun nəticəsində də qəbul etdiyi qərarlar məqsədəuyğun olmur. Bu səbəbdən, zabit şəxsi heyəti döyüş vəziyyətinə uyğunlaşdırılmış ekstremal şəraitlərdə məşq etdirərək öz təcrübəsini artırmalı, əqli fəaliyyətində olan psixoloji fərqləri və keçirdiyi təlaş hisslərini aradan qaldırmağa çalışmalıdır. Onun bu sahədə gördüyü işləri və etdiyi müvəffəqiyyətləri xüsusi psixoloji hazırlığın nəticəsi kimi qiymətləndirmək olar.

Məqsədli psixoloji hazırlıq – hissə və bölmələrin şəxsi heyətinin qarşıya qoyulmuş konkret tapşırığın yerinə yetirilməsi üzrə psixoloji hazırlığının formalaşdırılmasını təmin edən tədbirlər sistemidir. Bu baxımdan, hər hansı bir konkret döyüş tapşırığının, uçuşun, yürüşün həyata keçirilməsindən əvvəl şəxsi heyətlə məqsədli psixoloji hazırlıq keçirilməlidir.

Şəxsi heyətin psixoloji müşayiəti – (fəaliyyət zamanı psixoloji yardım) psixi zədələyici vəziyyətlərin aradan qaldırılması məqsədi ilə şəxsi heyətin psixi sağlamlığının, davamlılığının və döyüş qabiliyyətlərinin qorunub saxlanılmasını təmin edən kompleks tədbirlərdəndir. Psixoloji yardımın formaları aşağıdakı kimidir:

– *kommunikativ;*

– *autogen.*

Psixoloji yardımın kommunikativ vasitələri hərbi qulluqçuların döyüş şəraitində psixoloji resursların artırılmasına yönəldilərək onların hərəkətlərini fəallaşdırır və mənfi psixi halların qarşısının alınması (profilaktikasi) məqsədi ilə bütün şəxsi heyətə göstərilir. Psixoloji yardımın kommunikativ formada həyata keçirilməsi, ilk növbədə, tabeçilikdə olanların psixoloji cəhətdən düzgün bölüşdürülüb yerləşdirilməsindən, onların qətiyyət və inamla idarə edilməsindən, o cümlədən tapşırıqların dəqiq qoyulmasından və s. ibarətdir.

Kommunikativ formada göstərilən psixoloji yardım aşağıdakı qaydada həyata keçirilir:

1. *Şəxsi heyətə onları səfərbər edən məlumat-*

lar çatdırılır. Məsələn, “Biz bundan da çətin və zifələrin öhdəsindən gəlmişik, bunun da öhdəsindən gələ bilərik!”, “Sən bunu bacararsan!”, “Afərin!”, “İgid!” və s. söylənir.

2. Zarafatlar, hədə-qorxu və s.

3. Döyüş zamanı tapşırıqlar qətiyyətlə çatdırılır: “Əsgər Əliyev, düşmən soldan..... – oriyentir....., atəş!” və yaxud “Əsgər Əliyev! Bax Məmmədova, onun kimi et!”.

4. Toxunmaq, əl vermək (sıxmaq), çiyinə vurmaq və s.

5. Emosional dəstək: çətin anda tabeçinin yanında olmaq, onun çətinliyini bölüşmək və ya dost təbəssümü nümayiş etdirmək və s.

6. Hərəkət vasitəsilə – fəal və fədakar hərəkətlərlə şəxsi nümunə göstərmək, siqaret, su və s. təklif etmək.

Psixoloji yardımın autogen formasına:

– tənəffüsün sakitləşdirilməsi,

– əzələlərin sıxılıb boşaldılması,

– özünü inandırma və psixi tənzimləmə kompleksləri olan autogen məşq, özünü hipnoz, meditasiya, əsən əzələ reaksiyası və s. aiddir.

Təhsilalanların fiziki, hərbi və psixoloji hazırlığından yazırıqsa, unutmamalıyıq ki, tarix təkrar

oluna bilər. Bu kontekstdə təhsil müəssisəsində çalışan hər bir çağırışa qədərki hazırlıq rəhbəri, fiziki tərbiyə müəllimi və psixoloqun birgə əməkdaşlığının qaçılmaz olduğunu qeyd etmək istərdim. Hazırda dövlətimizin titanik səyləri nəticəsində hər bir təhsil müəssisəsində bu baxımdan ən müasir tələblərə cavab verən maddi-texniki baza yaradılır. Təhsilalanlar müxtəlif, çoxsaylı idman yarışlarında və digər tədbirlərdə iştirak edirlər. Hesab edirəm ki, bu yarışlara hazırlıq mərhələsində psixoloq-müəllim tandemi birgə testlər keçirərək təcrübələrini möhkəmləndirəcəklər. Həmin testlərin cavablarında toplanan təcrübə digər istiqamətlərdə də tətbiq oluna bilər. Mühüm məsələlər, problemlər yox deyil, bununla bağlı əhatəli maarifləndirmə işləri aparılmalıdır.

Yaddan çıxarmamalıyıq ki, millətin sağlam psixoloji əhvali-ruhiyyəsi, ümumiyyətlə, idmanla “dostluq”dan keçir. Biz sağlamlıq deyəndə, həm də psixoloji sağlamlığı nəzərdə tutmalıyıq. Bu iki xüsusiyyətin harmoniyası, Ulu Öndərin qeyd etdiyi kimi, millətin genetik sağlamlığına gətirib çıxarır.