AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ PREZİDENTİ YANINDA
KÜTLƏVİ İNFORMASİYA VASİTƏLƏRİNİN
İNKİŞAFINA DÖVLƏT DƏSTƏYİ FONDU

"Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı"

Fiziki tərbiyə fiziki kamilliyin əldə edilməsi prosesində mühüm rol oynayır

İnsanın özünü, maddi və mənəvi potensialını maksimum reallaşdıra bilməsi üçün ona ilk növbədə fiziki sağlamlıq lazımdır.

Mütəxəssislərin fikrinə əsaslanaraq söyləmək olar ki, fiziki sağlamlıq mənəvi sağlamlıq üçün hələ kifayət etmir. Hər bir adam müəyyən mənəvi zənginlik əldə edə bilmək üçün əxlaqi cəhətdən saf, yüksək estetik zövqə malik olmalıdır. Bütün bunların fonunda isə fiziki sağlamlıq dayanır. Böyüməkdə olan nəslin əxlaqi, mənəvi, həm də hüquqi tərbiyəsi ayrı-ayrılıqda götürülə bilməz. Çünki bunlar bilavasitə biri-biri ilə sıx bağlı olan tərbiyə meyarlarıdır. Ona görə də bu məfhumlara kompleks şəklində yanaşmaq daha doğrudur. Demokratik inkişaf yolunu seçmiş respublikamızda körpələrin sağlam böyüməsinə onların yüksək sosial-mənəvi mühitdə böyüməsinə böyük diqqət yetirilir. Azərbaycan xalqının zəngin milli-mənəvi dəyərlərini, adət-ənənələrini, tarixini, mədəniyyətini əks etdirən kitablar sabahın gənciyinin sağlam tərbiyə edilməsində əvəzsiz rola malikdir. Təkcə Azərbaycanın uşaq folklorunun zəngin nümunələrinə diqqət yetirsək, uşaqların dünyagörüşünün, mənəviyyatının saflıq təməl üzərində formalaşmasına əsaslı təsir göstərən çoxlu nümunələr görə bilərik. Uşaqların yaradıcı potensialının aşkarlanmasında, milli-mənəvi dəyərlərə bağlılığı baxımından folklor janrlarından istifadə son dərəcə əhəmiyyətlidir. Bu janrlar uşaqların təlim-tərbiyəsində mühüm rol oynayır. Yaddan çıxarmaq olmaz ki, gənc nəslin mənəvi-əxlaqi tərbiyəsində uşaq kitabxanalarının üzərinə böyük məsuliyyət düşür. Bu sahədə fəaliyyət göstərən kitabxanalarda keçirilən oxucu konfransları, ədəbi-bədii gecələr uşaqların dünyagörüşünə təsirsiz ötüşmür. Mənəvi-əxlaqi və hüquqi tərbiyə sahəsində uşaq müəssisələri və müəllimlərlə təcrübə mübadiləsi aparılması, uşaq və valideynlərin birgə iştirakını nəzərdə tutan ənənəvi tədbirlərin əsas fəaliyyət istiqamətlərinə çevrilməsi gənc nəslin tərbiyəsində əhəmiyyətli rola malikdir.

Kamil şəxsiyyət yetişdirmək müasir insan tərbiyəsinin əsas məqsədidir

İnsanın inkişafı və onun şəxsiyyət kimi formalaşması üç başlıca amilin - irsiyyət, mühit və təhsilin qarşılıqlı təsiri ilə həyata keçirilir. İrsiyyət dedikdə valideynlərdən uşaqlara müəyyən keyfiyyət və xüsusiyyətlərin irsən keçməsi başa düşülür. Bildiyimiz kimi, irsiyyətin daşıyıcısı genlərdir. Mühit və təhsil amilləri dinamik, hərəkətdə və inkişafda olan amillərdir. İnsan həm mühitdə, həm də təhsil prosesində fəaliyyətə cəlb olunur. Fəaliyyət özü inkişaf amilidir. İnsanın bir şəxsiyyət kimi inkişafının əsas xəttini onun fəaliyyətə təşkil edir. Fəaliyyəti nizamlayan gündəlik həyatımızda və təhsildə mənimsədiyimiz, informasiya mənbələrindən öyrəndiyimiz elmi biliklərdir. Fəaliyyəti təşkil etmək və onu düzgün istiqamətləndirmək üçün uşaq kitabxanalarının təsir imkanları böyükdür. Bu zaman əxlaqi - mənəvi tərbiyə uşaqların inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş informasiya mənbələrinin istifadə etməklə 3 istiqamətdə həyata keçirilməlidir: idraki inkişaf (biliklərin öyrənilməsi), praktiki fəaliyyət (davranış, problemləri həll etmək və qərarlar vermək səriştəsi), kommunikativ (informasiya mədəniyyətinə malik olmaq). Kamil şəxsiyyət yetişdirmək müasir insan tərbiyəsinin əsas məqsədidir. Vətəndaş tərbiyə etmək-mənsub olduğu ölkənin inkişafına çalışan, mənafeyini gözləyən, onun taleyinə məsuliyyətlə yanaşan, insanpərvərliyi, zəhmətsevərliyi ilə seçilən və s. müsbət keyfiyyətləri özündə daşıya biləcək insan yetişdirmək deməkdir. Eyni zamanda, yüksək əxlaqi, mənəvi keyfiyyətlərə yiyələnmə və şəxsiyyət kimi yetişmə uşaqların vətəndaşlıq tərbiyəsinin əsasını qoyan amillərdir.

Sağlam bədənin sağlam ruh üçün şərt olması haqqında çox deyilmişdir. Lakin nə üçünsə sağlam ruhun da öz növbəsində bədənin sağlamlığı üçün şərt olduğu yaddan çıxarılır. Bu ifadə fəlsəfi fikir tarixində daha qədim köklərə malikdir. Təsadüfi deyildir ki, Şərq təbabəti ruhu bədən vasitəsilə deyil, bədəni ruh vasitəsilə müalicə etməyə çalışır. Çünki bədənin fiziki enerji ehtiyatları məhdud olduğu halda, mənəvi enerji potensialı çox böyükdür. İnsan təbiətlə ahəngdar əlaqəyə girə bilsə, mənəvi enerjini idarə etmək və istədiyi istiqamətə yönəltmək sayəsində qeyri-adi güc əldə edə bilər.

Platon deyirdi: "Mən belə hesab etmirəm ki, insanın bədəni qaydasında olduqda o, öz-özünə könül xoşluğu yaradır; məncə, əksinə, könül xoşluğu bədənin daha yaxşı vəziyyəti üçün şərtdir". Yaradıcılıq planlarını həyata keçirmək üçün insanlar həm mənəvi, həm də fiziki imkanlarını səfərbər etməlidirlər. Lakin fiziki kamilliyə nail olmaq heç də yalnız bundan əməli fəaliyyətdə istifadə etmək üçün deyil. Şəxsiyyətin özünü xoşbəxt hiss edə bilməsi üçün, əldə olunmuş nailiyyətlərdən yüksək dərəcədə faydalanması, fiziki sağlamlıq, yüksək fiziki inkişaf səviyyəsi mütləq lazımdır.

Gənc nəslin fiziki kamilliyə nail olması heç də asan məsələ deyil; onun əldə olunması bir sıra ciddi şərtlərin ödənilməsini tələb edir. Mütəxəssislər tərəfindən bu şərtlər belə səciyyələndirilir:

- insanın fiziki və bioloji inkişafı (varislik, funksional və struktur əlaqələri, bədəndə kəmiyyət və keyfiyyət dəyişmələrinin ardıcıllığı və s.);

- sosial inkişaf (həyatın maddi və mənəvi səviyyələri, maddi və mənəvi sərvətlərin bölgüsü və istifadəsi, tərbiyə, əmək fəaliyyəti və məişət);

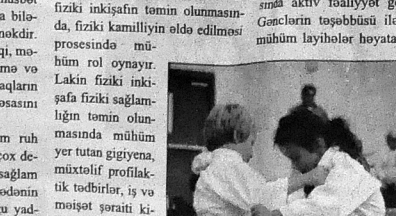
- fiziki inkişaf səviyyəsinin əhalinin sosial sağlamlığının əsas göstəricilərindən biri olması.

İnsanın fiziki aspektdə inkişafını öyrənərkən belə bir cəhətə xüsusi fikir vermək lazımdır ki, fiziki kamillik yalnız fiziki tərbiyə vasitəsi ilə əldə edilə bilməz. Fiziki tərbiyə bilavasitə bu məqsədə xidmət edən, istiqamətlənmiş, məqsədyönlü fəaliyyətdir və müəyyən fiziki hərəkətlərin icra olunmasını, gimnastika, idman oyunları və başqaları özündə edir. Fiziki tərbiyə, şübhəsiz ki, ümumi fiziki inkişafın təmin olunmasında, fiziki kamilliyin əldə edilməsi prosesində mühüm rol oynayır. Lakin fiziki inkişafa fiziki sağlamlığın təmin olunmasında mühüm yer tutan gigiyena, müxtəlif profilaktik tədbirlər, iş və məişət şəraiti kimi sosial hadisələr daxildir.

Bəzən fiziki inkişaf anlayışı altında bir sıra zahiri əlamətlərin, göstəricilərin kəmiyyətcə artımı nəzərdə tutulur ki, bu da həmin anlayışın əsl mahiyyətini kölgədə qoyur.

Fiziki sağlamlığın adamın özü ilə, mövcud ictimai-iqtisadi şəraitlə bağlı olan cəhətlərindən başqa, elə mühüm əlamətləri də vardır ki, bunlar yalnız cəmiyyət-təbiət münasibətləri miqyasında həll oluna bilər. Şübhəsiz ki, burada elmi-texniki tərəqqinin də təsir dairəsi genişdir. İnsanın hərtərəfli inkişafı prosesində fiziki tərbiyə istiqaməti ilə əlaqədar olan ən mühüm məsələlərdən biri müasir texnikanın və sənayenin təsiri ilə ətraf mühitin, insanla həmahəng olan təbiətin dəyişdirilməsi və bunun nəticəsində insan sağlamlığına dəyən zərərdir. Elm və texnikanın inkişafı, bir tərəfdən, fiziki sağlamlığın qorunması və bərpası üçün geniş imkanlar açır, təbəbətin və əczaçılığın sürətli inkişafına səbəb olur. Digər tərəfdən isə bir sıra istiqamətlərdə sağlamlıq üçün təhlükələr törədir. Təhlükəni aradan qaldırmaq üçün müxtəlif profilaktik tədbirlərin həyata keçirilməsi mühüm şərtdir. Bu təhlükə ilk növbədə ekologiyada təzahür edir. Belə ki, elmi-texniki nailiyyətlər əvvəllər təbiətdə baş verməyən elə hadisələrin yaranmasına gətirir ki, bunlar da insan ilə təbiət arasında əsrlər boyu formalaşmış ümumi ahəngə uyğun gəlmir. Yeni şəraitin insan sağlamlığı üçün nə dərəcədə əlverişli olması şübhə altına alınır. Bununla belə, ətraf mühitin insan sağlamlığı üçün təhlükəli istiqamətdə dəyişilməsi elmi-texniki tərəqqinin labüd nəticəsi sayıla bilməz. Hər şey mümkün ekoloji böhranın əvvəlcədən nəzərə alınıb-alınmamasından asılıdır. Hazırda Azərbaycan dövləti ölkəmizin bütün ərazisində ekoloji tarazlığın qorunması və bərpası üçün irimiqyaslı tədbirlər həyata keçirir. Bu isə, ilk növbədə, insanların sağlamlığının təminatı üçündür. Şübhəsiz ki, ekoloji təmizlik, təbiətin təbii şəkildə qorunması fiziki sağlamlığa zəmin yaradır. Fiziki cəhətdən sağlamlıq isə ən böyük şərtdir.

Müasir Azərbaycanda təbiətə təsir edə biləcək istənilən irimiqyaslı quruculuq fəaliyyəti əvvəlcə ekoloji ekspertizadan keçirilir, mühiti korlaya bilən, insan sağlamlığına ziyan verə bilən amillər layihədən çıxarılır və ya daha münasib amillərlə əvəzlənir. Ekoloji konfranslar təşkil olunur, ekoloji sahədə çalışan insanlarla görüşlər keçirilir.



İnsan nə qədər sağlam və gümrah olarsa, onun əmək fəaliyyəti də o qədər yüksək olar

Məlum olduğu kimi, fiziki hərəkətlər, əmək fəaliyyəti insanlığında aparıcı rol oynayır. Bununla belə, mütəxəssislər qeyd edirlər ki, həddindən artıq ixtisaslaşmış əmək bədənin müəyyən orqanlarının və müəyyən özəlliklərin ifrat yüklənməsinə, digər hissələrin isə fəaliyyətsiz qalmasına səbəb olur. Bu da orqanizmin daxili orqanının nizamını pozur. Mütəxəssislərin fikrinə, eyni hərəkətlərin təkrarı da insanda yorğunluq yaradır. İnsanın fiziki inkişafı üçün zəruri olan şərtlərin nəzərdən qaçırılması nəticə etibarilə əmək fəaliyyətinə ziyan vurur. Çünki insan nə qədər sağlam və gümrah olarsa, onun əmək fəaliyyəti də o qədər yüksək olar. Bu baxımdan müəssisələrdə idman salonlarının və ya məşq avadanlıqlarının olması vacibdir. Ölkəmizdə fəaliyyətdə olan müəssisələr yetərincədir. Bu müəssisələrdə yaşlı insanlarla yanaşı, gənclər də çalışırlar. Onların hər zaman gümrah olması üçün iş yerlərində lazımi şərait mövcuddur. Hazırda elə bir istehsalat sahəsi yoxdur ki, orada idman qurğularına rast gəlinməsin. Müəssisələrdə çalışan gənclər asudə vaxtlarında həmin qurğularda məşq etməklə fiziki sağlamlıqlarını qoruyurlar. Təsadüfi deyil ki, ölkəmizdə fəaliyyət göstərən zavod, fabrik və digər müəssisələrdə müxtəlif idman növləri üzrə komandalar yaradılıb. Əsasını gənclərin təşkil etdiyi həmin komandalar müəssisələr arasında keçirilən birincilik, çempionat və spartakiadalarda qüvvələrini sınayırlar. Yarışların təşkili çalışanların fiziki sağlamlığı ilə yanaşı, onların peşə fəaliyyətinə də müsbət təsir göstərir. Belə demək mümkünsə müxtəlif yarışlarda iştirak, asudə vaxtlarda idman hərəkətləri ilə məşğul olmaq istehsal sahəsində daha həvəslə işləməyin əsasını təşkil edir.

İnsanın fiziki cəhətdən sağlam inkişafına müxtəlif aspektlərdən yanaşılır. Bu sahəyə həsr olunmuş elmi əsərlərin çoxunda məhz fiziki tərbiyənin rolundan, idmanın kütləviləşdirilməsindən bəhs edilir. Bu kimi əsərlər ixtisas və əmək şəraitindən asılı olmayaraq, hamı üçün ümumi olan fiziki tərbiyə üsulları ilə yanaşı, əmək fəaliyyətini tamamlayan, əməyin özünəməxsus xüsusiyyətlərini nəzərə alan ixtisaslaşmış fiziki tərbiyə üsullarının işlənib hazırlanması və həyata keçirilməsini də özündə əks etdirir. Müasir elmi-texniki inkişaf şəraitində elmi işçilərin, ancaq zehni əməklə məşğul olan adamların sayı getdikcə artır. Belə adamların fiziki inkişafının normal gedişi üçün fiziki tərbiyə üsulları kompleks şəkildə təbiq olunmalı, ən müxtəlif idman növlərindən istifadə edilməlidir. Peşə fəaliyyətində fiziki göstəriciləri fiziki hərəkətlər hesabına əldə olunur. İstehsalatda, xüsusən kənd təsərrüfatında çalışan zəhmətkeşlərin peşə fəaliyyətində fiziki komponent üstünlük təşkil etdiyindən onların ahəngdar surətdə inkişaf etməsi üçün istər asudə vaxtda, istərsə də iş vaxtında zehni-mənəvi əlamətlərə üstünlük verilməsi diqqət mərkəzindədir. Bununla yanaşı, həmin insanların iş zamanı etdikləri fiziki hərəkətlər tam əhatə olunmur və bütün bədən özəlliklərinin, orqanlarının intensiv fəaliyyəti mümkün deyil. Əksinə, bəzi üzvlərə gərginlik düşdüyü halda, başqaları fəaliyyətsiz qalır. Fiziki inkişafın ahəngdarlığını təmin etmək üçün peşə fəaliyyətinin fiziki tərbiyə ilə birləşdirilməsi mühüm tələb kimi qarşıya qoyulur. Peşə fəaliyyətinin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq asudə vaxtda fiziki tərbiyənin yerini və formasını da müəyyənləşdirməyə ehtiyac vardır.

Orqanizmin müxtəlif hissələrinin hərəkət dinamikasının hüdudları genetik səviyyədə müəyyən edilir

Müasir şəraitdə insanların fiziki sağlamlığı üçün ən böyük təhlükə əsəb gərginliyi və sarsıntıdır. Bütün başqa xəstəliklər də çox vaxt mənfi emosiyaların, sarsıntının təsirindən yaranır. Son dövrlərdə mütəxəssislər vəziyyətdən çıxış yolu axtararkən belə qənaətə gəliblər ki, sağlamlığın bərpa olunması üçün insan öz mənəvi enerji ehtiyatlarından istifadə etməyi öyrənməlidir. Yəni, bütün dərdlərin əlacı məhz insanın özündədir. Elm sübut edir ki, bədəndə gedən proseslər kortəbii cərəyan edir. Bu cür kortəbiiliyin qarşısını almaq üçün insan özü orqanizminin qayğısına qalmalıdır.

Müasir dövrdə fiziki tərbiyədən danışarkən daha çox sağlamlığın qorunması ön plana çəkilir

İnsanın yaranışından bəri bədən özü genetik olaraq sağlam inkişaf proqramına malikdir. İnsan bu proqramı, sadəcə, tənzimləməyi, düzgün istiqamətləndirməyi bacarmalıdır. Bədənin mühitlə qarşılıqlı əlaqə normalarının müəyyənləşdirilməsi, onun əlavə yüklənmədən qorunması üçün şərtdir. Orqanizmin müxtəlif hissələrinin hərəkət dinamikasının hüdudları genetik səviyyədə müəyyən edilir. Biliklərin öyrədilməsi insanın genetik əqli potensialına uyğun surətdə həyata keçirildiyi kimi, fiziki tərbiyə də hər bir konkret orqanizmin xüsusiyyətlərinə və potensialına uyğun aparılmalıdır. Bir sözlə, fiziki tərbiyə əslində orqanizmin potensialının düzgün formada aşkara çıxarılmasından ibarət olmalıdır. Bu problemi optimal surətdə həll etmək üçün isə sağlam həyat tərzinin əsasları öyrənilməlidir. Burada məqsəd insanın sağlamlıq ehtiyatlarının inkişaf etdirilməsi və bunun üçün sağlam həyat tərzinin hüdudlarının müəyyənləşdirilməsindən ibarətdir. Sağlam orqanizm hər bir adamda müxtəlif olur. Bədən orqanlarının və əzələlərinin yüklənmə imkanları da müxtəlifdir. Ona görə, müəyyən bir idman növü ilə məşğul olarkən də əvvəlcə bədənin genetik potensialı üzə çıxarılmalı və həkətlər bu potensiala uyğunlaşdırılmalıdır. Peşəkar idmanla kütləvi bədən tərbiyəsi qarışıq salınmamalıdır. Təsadüfi deyil ki, ümummilli lider Heydər Əliyev məhz idmana əhalinin fiziki sağlamlığı, bədən tərbiyəsi kontekstində baxırdı. Gənclə Olimpiya İdman Kompleksinin açılış mərasimində çıxışında ulu öndər bu məsələni vurğulayaraq demişdir: "Bizim məqsədimiz bütün Azərbaycan xalqının sağlamlığını - həm fiziki, həm mənəvi, əqli sağlamlığını təmin etməkdir. Biz çalışırıq ki, gənclərimiz üçün, onların sağlamlığını təmin etmək üçün müxtəlif idman kompleksləri yaransın. Bədən tərbiyəsi ilə kütləvi məşğul olmaq üçün imkanlar yaransın".

Sevindirici haldır ki, ölkəmizdə idmana xüsusi dövlət qayğısı göstərilir. Hazırda respublikamızın bütün bölgələrində idman qurğuları yaradılıb, Olimpiya idman kompleksləri inşa olunub. İstər paytaxt Bakıda, istərsə də bölgələrdə həyət və məhəllələrdə yüzlərlə sadə idman qurğuları fəaliyyət göstərir. Ötən il Bakının Dənizkənarı Milli Parkında açıq hava altında idman meydançası istifadəyə verilib. İdman meydançasından sakinlər pulsuz istifadə edirlər. Meydançanın eni və uzunluğu 100 metrə yaxındır. Meydançaya 10-dan çox idman avadanlığı gətirilib və bulvar ərazisində quraşdırılıb. Meydançadanın əsas özəlliklərindən biri də, buradakı avadanlıqlardan fiziki qüsurlu insanların da istifadə edə bilməsidir.

Bir sözlə, uşaq və gənclərin fiziki sağlamlığı tam təmin olunub. Məhz buna görədir ki, Azərbaycanın gənc idmançıları müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurla təmsil olunurlar. Bakıda təşkil olunan I Avropa Oyunları bir daha göstərdi ki, Azərbaycanda idman dövlətin hərtərəfli qayğısı ilə əhatə olunub. Oyunlarda idmançılarımızın 56 medal qazanması heç də təsadüf sayıla bilməz. Bu nailiyyət ölkəmizin idman sahəsində sürətli inkişafından xəbər verir. Əminik ki, Azərbaycanın gənc nəsli idmanla daha mütəşəkkil şəkildə məşğul olmaqla həm öz sağlamlığını təmin edəcək, həm də ölkəmizin beynəlxalq arenalarda layəqətlə təmsil olunması üçün əllərindən gələni əsirgəməyəcəklər.

Psixoloji-emosional gərginliyin artması ilə əlaqədar olaraq əsəb xəstəliklərinin yaranması üçün şərait yaranır. Bununla yanaşı, oturaq əmək tərzinin üstünlük təşkil etməsi də sağlamlığa mənfi təsir göstərir.

Elmi-texniki nailiyyətlərindən düzgün istifadə etmək üçün yeni texnikanın tətbiqi zamanı təkcə iqtisadi səmərəni deyil, həm də insanın sağlamlığını şərtləndirən amilləri nəzərə almaq lazımdır. Bu baxımdan, hər bir yeni texniki qurğunu, yeni istehsal şəraitini sırqaqdan keçirərkən təkcə texnik, mühəndis və iqtisadçıların deyil, həm də mütəxəssislərin mülahizələrinin nəzərə alınması çox vacibdir. Digər tərəfdən, əqli əməyin nisbi payının artması, oturaq əmək tərzinə keçid, məsuliyyət hissinin, diqqətin, psixoloji-emossional gərginliyin artması kimi amilləri nəzərdə saxlamaq üçün fiziki tərbiyənin imkanlarından geniş istifadə edilir.

Azər Əlizadə

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Kütləvi İnformasiya Vasitələrinin İnkişafına Dövlət Dəstəyi Fondunun maliyyə dəstəyi ilə çap edilir.