

İDMAN VƏ BƏDƏN TƏRBIYƏSİNİN CƏMİYYƏTƏ, SAĞLAMLIĞA VƏ İQTİSADİYYATA TƏSİRİ

İ.R. Məmmədov

Azərbaycan İdman Akademiyası

ilkin.mammadov@gmail.com, orcid.org/0009-0000-6544-097X

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 13 yanvar 2025

Dərc olunub: 19 mart 2025

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bu məqalə, idman və bədən tərbiyəsinin cəmiyyətin müxtəlif aspektlərinə, o cümlədən sağlamlıq, sosial inkişaf və iqtisadiyyat üzərindəki təsirlərini geniş şəkildə təhlil edir. Müəllif, idmanın yalnız fiziki sağlamlıq üzərindəki müsbət təsirlərini deyil, həm də psixoloji və sosial faydalarını əhatə edərək, bədən tərbiyəsinin fərdi və cəmiyyətdəki kollektiv faydalarına diqqət yetirir. Məqalə, müntəzəm fiziki fəaliyyətin ürək-damar xəstəlikləri, şəkərli diabet, hipertoniya kimi xroniki xəstəliklərin qarşısının alınmasında və müalicəsində mühüm rol oynadığını, eyni zamanda sinir sistemini və psixoloji sağlamlığı gücləndirərək stressin və depresiyanın qarşısını aldığını göstərir.

Məqalənin yekununda, müəllif idman və bədən tərbiyəsinin həm cəmiyyətin sosial, həm də iqtisadi inkişafına töhfə verən mühüm amil olduğunu vurğulayır. Müntəzəm fiziki fəaliyyətlərin, xüsusən də gənclər arasında təşviq edilməsi və idman sahəsinə daha çox investisiya qoyulmasının cəmiyyətin ümumi rifahını yaxşılaşdırmağa və ölkə iqtisadiyyatını gücləndirməyə kömək edəcəyini ifadə edir. İdman sahəsinə edilən sərmayələrin yalnız idman infrastrukturunu yaratmaqla deyil, həm də ölkənin sosial və iqtisadi inkişafına böyük təsir göstərməsi, bu sahəyə əlavə diqqət və dəstəyin vacibliyini göstərir.

Bu məqalə, idmanın sosial və iqtisadi faydalarını hərtərəfli şəkildə nəzərdən keçirməkdə və cəmiyyətin bu sahəyə olan marağını artırmaq üçün vacib məlumatlar təqdim etməkdə mühüm bir elmi töhfədir. Bu, idman və bədən tərbiyəsinin yalnız şəxsi sağlamlıq deyil, həm də kollektiv rifah və iqtisadi inkişaf

baxımından nə qədər əhəmiyyətli olduğunu bir daha vurğulayan müfəssəl bir tədqiqatdır.

Açar sözlər: *idman, bədən tərbiyəsi, sosial inkişaf, psixoloji sağlamlıq, iqtisadi səmərə, fiziki fəaliyyət.*

Tədqiqatın qısa məzmunu. İdman və bədən tərbiyəsi yalnız fiziki sağlamlıq üçün deyil, həm də sosial, psixoloji və iqtisadi baxımdan vacib sahələrdir. Müasir cəmiyyətlərdə sağlam həyat tərzinin təşviqi və idman fəaliyyətlərinin əhəmiyyəti, insanların həyat keyfiyyətini artırmaqla yanaşı, cəmiyyətin rifahını və iqtisadiyyatın inkişafını təmin edir. İdman fəaliyyətlərinin cəmiyyət üzərindəki müxtəlif təsirləri, təkcə individual sağlamlıqla məhdudlaşmır, həm də kollektiv səviyyədə sosial inteqrasiya, əməkdaşlıq və iqtisadi artım proseslərini əhatə edir. Bu məqalənin məqsədi idman və bədən tərbiyəsinin cəmiyyətə, sağlamlığa və iqtisadiyyata olan təsirlərini hərtərəfli şəkildə araşdırmaq və müasir elmi yanaşmaları təqdim etməkdir.

Son illər, idman və bədən tərbiyəsinin həm fiziki sağlamlıq, həm də sosial və iqtisadi inkişaf baxımından əhəmiyyətli təsirlər göstərdiyi göstərilmişdir. Müxtəlif elmi tədqiqatlar göstərir ki, müntəzəm fiziki fəaliyyətlər insanların fiziki vəziyyətlərini yaxşılaşdırmaqla yanaşı, həm də onların sosial həyatına, iş məhsuldarlığına və iqtisadiyyata fayda gətirir. Bununla belə, bu sahənin inkişafına dair mövcud elmi məlumatlar daha geniş şəkildə tədqiq edilməlidir.

İdman və Bədən Tərbiyəsinin Sağlamlıq Üzərindəki Təsiri. İdman və fiziki fəaliyyətin sağlamlıq üzərindəki müsbət təsirləri müxtəlif elmi tədqiqatlarda təsdiqini tapmışdır. Bədən tərbiyəsinin insan orqanizminə olan təsirləri geniş və çoxşaxəlidir. Fiziki fəaliyyətlərin sağlamlıq üzərindəki faydaları yalnız fiziki sağlamlıqla məhdudlaşmır, həm də psixoloji

və sosial sağlamlığı da əhatə edir. Müntəzəm idman fəaliyyətləri ürək-damar xəstəlikləri, şəkərli diabet, yüksək təzyiq kimi xroniki xəstəliklərin qarşısını almağa kömək edir. Həmçinin, idman orqanizmin immun sistemini gücləndirərək insanı xəstəliklərdən qoruyur [5] (Thompson & Green, 2020). İdmanın digər müsbət təsiri sümük kütləsini artırmaqla osteoporoz kimi xəstəliklərin qarşısını alır (Brown, 2019) [3].

İdman fəaliyyəti həmçinin psixoloji sağlamlıq üçün də vacibdir. Müntəzəm idmanla məşğul olan insanlar daha az stress keçirir, daha yaxşı əhval-ruhiyyəyə sahibdirlər. İdman sinir sistemini stimullaşdıraraq beyində endorfinin – xoşbəxtlik hormonunun istehsalını artırır, bu da əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır və insanların psixoloji vəziyyətini tənzimləyir. Həmçinin, idman fəaliyyətləri depressiya və anksiyete kimi psixoloji problemlərin müalicəsində mühüm rol oynayır (Smith, 2020 - Journal of Health & Fitness, 45(3), 101-112.) [1].

Bir çox tədqiqat göstərir ki, idmanla məşğul olan şəxslər, fiziki və psixoloji sağlamlıqlarını qorumaqla yanaşı, uzun müddət daha sağlam yaşamağa nail olurlar. Məsələn, Amerika Ürək Assosiasiyasının (American Heart Association) tədqiqatlarına görə, müntəzəm idman insanın ürək və damar sağlamlığını əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır və ürək xəstəliklərinin riskini azaldır (American Heart Association, 2022) [7].

İdmanın Sosial Təsirləri. İdman, sosial əlaqələrin inkişafında mühüm rol oynayır. İdman fəaliyyətləri, cəmiyyətlər arasında sosial integrasiyanı təmin edir və fərdlər arasında güclü münasibətlərin formalaşmasına kömək edir. Komanda idmanları xüsusilə əməkdaşlıq, liderlik və məsuliyyət hisslərini inkişaf etdirir. Həmçinin, kollektiv idman növləri fərdlər arasında dostluq və qarşılıqlı hörməti gücləndirir (Johnson & Miller, 2021) [2].

İdman həm də fərdlərin mənəvi sağlamlığını və özünə inamını artırır. Fiziki fəaliyyətdə iştirak edən insanlar özlərini daha yaxşı hiss edirlər, həmçinin sosial həyatda daha aktiv olurlar. İdman vasitəsilə fərdlər stressi idarə edir, sağlam münasibətlər qurur və ümumilikdə cəmiyyətin inkişafına töhfə verirlər. Gənclər arasında idmanla məşğul olmaq onla-

rın məktəb həyatında daha yaxşı nəticələr əldə etmələrinə kömək edir. Sosial aspektdən idman, narkotik istifadəsi və alkoqolizm kimi problemlərlə mübarizənin effektiv bir vasitəsinə çevrilir (Thompson & Green, 2020- Economic Journal of Sports, 33(1), 78-85.) [5].

İdmanın İqtisadi Təsirləri. İdman fəaliyyətlərinə sərmayə qoyulduğu iqtisadiyyatın müxtəlif sahələrində inkişaf yaradır. İdman sahəsinə edilən sərmayələr yalnız fiziki infrastrukturun inkişafı ilə məhdudlaşmır, həm də iqtisadi artım və yeni iş yerlərinin yaradılması ilə nəticələnir. İdman tədbirləri, həmçinin turizmi təşviq edərək, ölkə daxilində iqtisadi fəaliyyətin artmasına səbəb olur. İdman infrastrukturunu ilə əlaqədar yeni iş sahələrinin yaradılması və iqtisadi resursların daha səmərəli istifadəsi, iqtisadiyyatın inkişafına mühüm təkan verir (National Institute of Sports Research, 2022) [6].

Bundan əlavə, idman insanların sağlamlığını qorumaqla, səhiyyə xərclərini azaldır. Müntəzəm idman fəaliyyəti, insanların daha az xəstəlik keçirməsinə səbəb olur, bu isə dövlətin səhiyyə sahəsindəki yükünü azaldır. Nəticə olaraq, müntəzəm idman fəaliyyəti iqtisadiyyata müsbət təsir göstərərək, ölkənin ümumi inkişafına kömək edir (Johnson & Miller, 2021) [2].

İdmanla məşğul olan şəxslər daha yüksək iş məhsuldarlığına sahibdirlər və bu da işçi qüvvəsinin ümumi performansını artırır. İqtisadi baxımdan, idman sahəsinin inkişafı və genişləndirilməsi həm də özəl sektorda yeni biznes imkanları yaradaraq iqtisadiyyatın daha da güclənməsinə səbəb olur (Smith, 2020) [1].

İdmanın Psixoloji Təsirləri. İdman və bədən tərbiyəsinin psixoloji təsirləri də mühüm əhəmiyyət kəsb edir. İdmanla məşğul olmaq, streslə mübarizə aparmağa kömək edir və fərdlərin psixoloji sağlamlığını yaxşılaşdırır. İdman sinir sistemini stimullaşdıraraq insanın əhval-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır. Müntəzəm idman, insanın daxili gücünü artırır və onun həyat keyfiyyətini yüksəldir (Brown, 2019) [3].

İdmanla məşğul olan şəxslərin özgüvəni artar, çünki onlar fiziki və psixoloji çətinliklərin öhdəsindən gələrək özlərini inkişaf etdirirlər. Bu da onların sosial həyatda və iş yerin-

də daha uğurlu olmalarına səbəb olur. İdmanın bu psixoloji təsiri, xüsusilə gənclər arasında özünüifadə və şəxsi inkişaf baxımından əhəmiyyətlidir.

İqtisadi Səmərəlilik və İdman Təsiri.

İdman sektoru yalnız sağlamlıq və sosial inkişaf üçün vacib deyil, həm də iqtisadiyyatın inkişafında mühüm rol oynayır. İdman sahəsinə sərmayə qoyulması, iqtisadi inkişafı təmin edir və yeni iş sahələrinin yaradılmasına səbəb olur. İdman tədbirləri və turizmi artırmaqla ölkələrə iqtisadi fayda gətirir. Böyük beynəlxalq idman tədbirləri (olimpiadalar, dünya çempionatları) ölkələrin tanıtımını təmin edir və yerli iqtisadiyyatı inkişaf etdirir. Həmçinin, idman turizmi iqtisadi fəaliyyətin genişlənməsinə şərait yaradır (National Institute of Sports Research, 2022) [6].

İdmanın iqtisadi səmərəliliyi yalnız idman sahəsində deyil, həm də səhiyyə və təhsil sahələrində özünü göstərir. Fiziki fəaliyyətlərin təşviqi, səhiyyə xərclərini azaldır və işçi qüvvəsinin məhsuldarlığını artırır. Nəticədə, idman yalnız cəmiyyətin rifahını artırmır, həm də iqtisadiyyatı gücləndirir (Thompson & Green, 2020) [5].

Nəticə. Bu məqalə, idman və bədən tərbiyəsinin cəmiyyətə, sağlamlığa və iqtisadiyyata olan təsirlərini dərinlən araşdırmışdır. İdmanın və fiziki fəaliyyətlərin sağlamlıq, sosial integrasiya və iqtisadi inkişaf üzərindəki müs-

bət təsirləri, bu sahəyə edilən investisiyaların əhəmiyyətini göstərir. Məqalədə göstərilən elmi yanaşmalar, idman sahəsinin yalnız fiziki deyil, həm də sosial və iqtisadi faydalar təmin etdiyini nümayiş etdirir. İdman sahəsinə daha çox sərmayə qoyulması, həm cəmiyyətin, həm də iqtisadiyyatın inkişafını təmin edəcəkdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Smith J.** *The Impact of Physical Activity on Health and Society.* Journal of Health & Fitness, 2020, 45 (3), 101-112.
2. **Johnson A., Miller R.** *Sports and Economic Development: A Global Perspective.* Cambridge University Press 2021.
3. **Brown M.** *The Social Benefits of Sport: A Theoretical Analysis.* Springer 2019.
4. **World Health Organization.** *Global Status Report on Physical Activity.* WHO Publications 2023.
5. **Thompson P., Green D.** *Economic Benefits of Sport Participation.* Economic Journal of Sports, 2020, 33(1), 78-85.
6. **National Institute of Sports Research.** *Sport and Society: The Influence of Physical Activity on Community Well-being.* Springer 2022.
7. **American Heart Association.** *The Cardiovascular Benefits of Regular Exercise.* AHA Publications 2022.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОБЩЕСТВО, ЗДОРОВЬЕ И ЭКОНОМИКУ

И.Р. Мамедов

¹Академия Спорта Азербайджана

ilkin.mammadov@gmail.com, orcid.org/0009-0000-6544-097X

Аннотация. Эта статья представляет собой всесторонний анализ влияния спорта и физического воспитания на различные аспекты общества, включая здоровье, социальное развитие и экономику. Автор акцентирует внимание не только на положительном воздействии спорта на физическое здоровье, но и на его психологических и соци-

альных преимуществах, сосредоточив внимание на индивидуальных и коллективных выгодах физического воспитания в обществе. Статья демонстрирует, что регулярная физическая активность играет важную роль в профилактике и лечении хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и гипертония, а также

укрепляет нервную систему и психическое здоровье, предотвращая стресс и депрессию.

В заключении автор подчеркивает важность спорта и физического воспитания как ключевого фактора, способствующего как социальному, так и экономическому развитию общества. Указывается, что поощрение регулярных физических нагрузок, особенно среди молодежи, и увеличение инвестиций в спортивный сектор помогут улучшить общее благосостояние общества и укрепить экономику страны. Инвестиции в спортивную сферу не только создают спортивную инфраструктуру, но и оказывают значительное влияние на социальное и экономическое развитие страны, подчерки-

вая важность дополнительного внимания и поддержки этой области.

Эта статья всесторонне рассматривает социальные и экономические преимущества спорта и предлагает важную информацию для увеличения общественного интереса к этой области. Это детальное исследование, которое подчеркивает, насколько важен спорт и физическое воспитание не только для личного здоровья, но и для коллективного благополучия и экономического развития.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, социальное развитие, психологическое здоровье, экономическая выгода, физическая активность.

IMPACT OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION ON SOCIETY, HEALTH AND ECONOMY

I.R. Mammadov

Azerbaijan Sports Academy

ilkin.mammadov@gmail.com, orcid.org/0009-0000-6544-097X

Annotation. This article provides a comprehensive analysis of the impact of sports and physical education on various aspects of society, including health, social development, and the economy. The author emphasizes not only the positive effects of sports on physical health but also its psychological and social benefits, focusing on the individual and collective advantages of physical education within society. The article demonstrates that regular physical activity plays a significant role in preventing and treating chronic diseases such as cardiovascular diseases, diabetes, and hypertension, while also strengthening the nervous system and mental health by preventing stress and depression.

In the conclusion, the author highlights the importance of sports and physical education as a key factor contributing to both the social and economic development of society. It is stated that encouraging regular physical ac-

tivities, especially among youth, and increasing investment in the sports sector would help improve the overall well-being of society and strengthen the national economy. Investments in the sports sector not only create sports infrastructure but also have a significant impact on the social and economic development of the country, emphasizing the importance of additional attention and support for this field.

This article provides an important scientific contribution by thoroughly examining the social and economic benefits of sports and offering essential information to increase public interest in this area. It is a detailed study that emphasizes how important sports and physical education are not only for personal health but also for collective well-being and economic development.

Keywords: sports, physical education, social development, mental health, economic benefit, physical activity.