

## FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNİN PEDAQOJİ ƏHƏMİYYƏTİ

X.R. Abasova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Sosial elmlər kafedrası

[khadica.abasova@sport.edu.az](mailto:khadica.abasova@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** Məqalədə fiziki tərbiyə, pedaqoji əhəmiyyət, fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti anlayışları şərh olunmuşdur. Fiziki tərbiyə hazırda aktual məsələdir və bununla bağlı bir çox beynəlxalq və yerli proqramlar tətbiq olunur. Təhsil hamı üçün əlçatan və bərabər olmalıdır.

**Açar sözlər:** *fiziki tərbiyə, pedaqoji əhəmiyyət, fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti.*

Ümummilli liderimiz Heydər Əliyev fiziki tərbiyəyə, idmanın inkişafına böyük diqqət ayırmış və çıxışlarının birində bu haqda belə demişdir: “İdmanın və bədən tərbiyəsinin inkişafı üçün görülən işlər, gələcəkdə görəcəyimiz işlər dövlətin və hökumətin siyasətinin əsas istiqamətlərindən biridir”.

Müasir dövrimizdə fiziki tərbiyə və idman öz aktuallığını qoruyub saxlayır. “Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış” İnkişaf Konsepsiyasının hazırlanması barədə Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyevin verdiyi sərəncam xalqımızın gələcəyə istiqamətlənmiş siyasətinin vacib hissələrindən biridir. Həmçinin sərəncamda Azərbaycan gənclərini sağlam və aktiv həyat tərzinə istiqamətləndirmək və onların cəmiyyətə inteqrasiyasını təmin etmək məqsədi ilə 2013-2023-cü illəri əhatə edən İnkişaf Strategiyası və 2016-2020-ci illər üçün Dövlət Proqramı, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2012-2020-ci illəri əhatə edən Milli Strategiya və Dövlət Proqramı hazırlanaraq həyata keçirilməkdədir.

Fiziki tərbiyə və idman sahəsi üzrə aparılan elmi-tədqiqat işlərinin məqsədi etnik mənsəyindən, yaşından, sağlamlıq vəziyyətindən asılı olmayaraq, hər kəsin idmanla bağlı fəaliyyətinin genişləndirilməsini həll etmək, gənclər təşkilatlarının, gənclər cəmiyyətlərinin, məşq-

çilərin, könüllülərin şəbəkələrini yaratmaq, insanların idmanla məşğul olmalarına şərait yaratmaq, onların problemlərini həll yollarını tapmaqdır. Günümüzün ən mühüm problemlərindən biri fiziki tərbiyə və idmanın kütləviliyini təmin etməkdir.

Ölkəmizin inkişafının hazırkı mərhələsində strateji məqsəd “Azərbaycan 2020, gələcəyə baxış” İnkişaf konsepsiyasına uyğun olaraq müasir dövrün tələblərinə uyğun fəaliyyətinin təşkilinə fiziki tərbiyə və idman sisteminin ölkədə tam və davamlı inkişafına nail olunması və onun köməyi ilə uşaqların, gənclərin sağlamlığının yaxşılaşdırılması aiddir. Cəmiyyətdə aktual olan sosial və iqtisadi problemlərin həll edilməsi inkişaf planındakı strateji məqsədlərdən biridir[2].

Fiziki tərbiyə məşğələlərində ritmliliyin gözlənilməsi, bilik, bacarıq və vərdislərin aşılanması, müvazinət hərəkətlərinin mənimsənilməsi şagirdlərin əməyə hazırlanmasında mühüm rol oynayır.

Yaradıcı düşünən vətəndaş və şəxsiyyət yetişdirmək üçün fiziki tərbiyə və idman fəaliyyətini məktəblilərin və tələbələrin şüurunda sağlam həyat tərzini kimi formalaşdırmaq, onların fiziki inkişaf və fiziki kamilliyə çatdırmaq bu sahədə əsas istiqamətlərdəndir.

Fiziki tərbiyə və idman insanda müsbət əxlaqi keyfiyyətlər, doğma yurda sevgi, ailəyə bağlılıq, özünəinam, səbr, dözümlü və s. Formalaşdırır. Bədən tərbiyəsi və idmanın köməyi ilə digər tərbiyə növləri olan əmək tərbiyəsi, şəxsi gigiyena tərbiyəsi, iqtisadi tərbiyə, estetik tərbiyə, hüquq tərbiyəsi daha da inkişaf edir. Bunu da unutmamalıyıq ki, bütün qeyd etdiklərimiz ölkəmizin işğala məruz qaldığı vaxtda, onun müdafiə gücünün artması ilə bilavasitə bağlıdır. Gələcəyin etibarlı təminatı sağlam və güclü gənc nəsildir [5].

Fiziki tərbiyə və idmanın məktəblərdə vacibliyinin 10 səbəbi 1 Oktyabr 2019 tarixin-

də Chester College tərəfindən aşağıdakı kimi müəyyənləşdirilmişdir:

1. İdmanla məşğul olan şagirdlər fikirlərini daha yaxşı cəmləyə və fokuslarını qoruya bilərlər, bu da onların akademik həyatlarına müsbət təsir göstərir. Bu təkcə fiziki tərbiyə və idman fənnində deyil, digər akademik fənlər üzrə inkişaf səviyyəsinə gətirib çıxara bilər.
2. Mütəmadi idman uşaqların obezliyinə, artıq çəki almasına qarşı mübarizədə vacibdir. Dövrümüzdə hamımız piylənmə ilə əlaqəli bir çox sağlamlıq problemini və sağlam, aktiv həyat tərzini sürməyin nə qədər vacib olduğunu bilirik. Uşaqlıqda və yeniyetməlikdə tətbiq olunan müsbət idman vərdişləri, böyük ehtimalla yetkin yaşa qədər davam edəcəkdir.
3. Mütəmadi idman edən şagirdlərin yuxu keyfiyyəti daha yaxşıdır. Bu səbəbdən də həmin uşaqlar məktəbdə daha oyaqdırlar və daha yüksək konsentrasiyaya sahibdirlər.
4. Fiziki məşq uşaqların stres və narahatlıqlarını aradan qaldırmağa kömək edir. Bu gün gənclər mübahisəli olaraq hər zaman kından daha çox təzyiqlə altındadırlar, buna görə bu stres üçün yaxşı bir çıxış yolu olmaları vacibdir.
5. Qrup şəklində idman oynamaq gənclərin komanda işi və liderlik bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə kömək edir. Həm də həmyaşıdları arasında daha güclü əlaqələr yaratmağa kömək edir, sağlam bir sinif dinamikası təmin edir.
6. Fiziki fəaliyyət yeniyetmələrdə, xüsusən də qızlar arasında pozitiv bədən imicini inkişaf etdirir. Sosial medianın və cəmiyyətin müəyyən bir şəkildə görünməyə təzyiqlə göstərdiyi bir dövrdə bu çox vacibdir.
7. Fiziki tərbiyə uşaqlara öz intizamlarını inkişaf etdirməyi öyrədir. Bunu özünü idarə etməkdən, duyğularını daha yaxşı idarə etməkdən, dərsləri ilə daha çox motivə olunmağa qədər həyatlarının bütün sahələrində həyata keçirə bilərlər.
8. Fiziki tərbiyə uşaqlara inamlarını inkişaf etdirməyə kömək edir. Bu şəxsi münasibətlər və sürətli inteqrasiya və dostluq qurma, gələcək hədəfləri barədə düşünmə qabiliyyəti

kimi həyatlarının bütün sahələrində müsbət cəhətə sahib ola bilər.

9. İdman uşaqların motor bacarıqlarını inkişaf etdirməyə və əzələlərini gücləndirməyə kömək edir. İncə motor bacarıqları inkişaf etdikdə uşaqlar əl yazısı və ya musiqi alətində daha çox ustalıqla davranacaqlar.
10. Mütəmadi idmanla məşğul olan uşaqlar məktəbdə davranışlarını yaxşılaşdırırlar [3].

Aparılan tədqiqatlardan aydın olur ki, fiziki hərəkətlər şagirdlərin iş qabiliyyətini artırır, sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki inkişafına müsbət təsir göstərir. Fiziki tərbiyə və idman həm də ürək fəaliyyətinin yaxşılaşmasına, maddələr mübadiləsinin tədricən sürətlənməsinə, əmək prosesi ilə əlaqədar keyfiyyətlərin yüksəldilməsinə, habelə müvafiq hisslərin inkişafına müsbət təsir göstərir. Şagirdlərin əmək qabiliyyətini artıran şərtlərdən biri əmək elementlərinə malik fiziki hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasıdır. Hərəkətlərin tənəffüslə əlaqələndirilməsi şagirdləri əməyə hazırlamağa zəmin yaradan amillərdən biridir. Həmçinin şagirdlərdə əmək qabiliyyətinin artırılmasına müsbət təsir edən amillərdən biri də təbii amillərin (hava, günəş, su) vasitəsilə bədənə möhkəmləndirilməsidir.

Bildiyimiz kimi, şagirdlərin şəxsi həyatında və fiziki inkişafında mütəhərrik oyunların rolu böyük olub, onları əməyə hazırlayır, əmək prosesində lazım olan şərtləri (intizam, qayda-qanun, çeviklik, dəyanətlik və s.) yerinə yetirməyə alışdırır. Oyunlar uşaqları yaşadıkları cəmiyyətə bağlayır, kollektivin şərafətini üstün tutur və bunu yerinə yetirməyə cəhd etməklə bərabər, təşəbbüskarlıq, müstəqillik, mətanət, işgüzarlıq, yenilməzlik və s. kimi yüksək keyfiyyətlərin mənbəyi rolunu oynayır.

Bədən tərbiyəsi niyə hər bir tələbə üçün lazımdır? Bu mövzu haqqında məqalə *Originally HeroicHollywood.com* tərəfindən 6 iyul 2018-ci ildə dərc edilmişdir. Məqalədə fiziki tərbiyə və idmanın çoxlu sayda faydaları haqqında məlumat verilmişdir. Şagirdlər bədən tərbiyəsi dərslərindən çox faydalanırlar. Fiziki tərbiyə və idman fənləri şagirdlərin sağlam həyat tərzinin vacibliyini daha yaxşı anlamalarına kömək edə bilər. Tələbələr ümumi sağlamlığın nəticəsi olaraq, daha da faydalı məlumat əldə edir və bu biliklərlə təhlükəsizliyi,

sağlamlığı və rifahları ilə əlaqədar müdrik qərarlar verirlər.

Tələbənin fiziki hazırlıq sağlam həyat tərzinin əsas komponenti ola bilər. Buna görə də müasir dövrimizdə fiziki tərbiyə və idman hazırlığı dünyanın bütün aparıcı universitetlərində əsas mövzudur. Mütəmadi fitnes fəaliyyətləri bir tələbənin həyat tərzinə daxil edildikdə, bu zaman onların formalarını qorumaları mümkündür. Daimi fiziki fəaliyyət bədəndəki qida maddələrinin mənimsənilməsini yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. Həmçinin ürək-damar sağlamlığını yaxşılaşdırmağa və əzələ gücünü inkişaf etdirməyə də kömək edir. Yetkinlərdən fərqli olaraq, uşaqlar kifayət qədər məşq etmək üçün idman salonunda çox vaxt sərf etmək məcburiyyətində deyillər. Onların ehtiyacları yalnız geniş oyun vaxtı və sahə ətrafında qaçmaqdır.

Fiziki tərbiyə və idman hazırlığı tələbənin akademik performansını yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. Tələbələr mənşəli olduqları müntəzəm fiziki fəaliyyətlərin bir çoxu daha yüksək səviyyədə konsentrasiya və yaxşı tərtib edilmiş davranışlarla əlaqələndirilir. İdman fəaliyyətləri digər mövzularda öyrənilən bilikləri möhkəmləndirməyə kömək edir. Məsələn, tələbələr sosial işlərdə daha yaxşı nəticə göstərmələrinə kömək etmək fiziki tərbiyə və idmanın faydalarından birinə daxildir.

Fiziki tərbiyə və idman hazırlığı tələbələrə fokuslanmasına kömək edir. Əgər işimizdən vaxt ayırmasaq, diqqətimizin çətinləşdirə biləcəyimizi anlamalıyıq. Bu uşaqlarda da ola bilər. Diqqətlərini kitablara yönəltmələr, gündə birdən çox fasilə tələb edirlər. Bu səbəbdən bədən tərbiyəsi lazımdır. Şagirdlər fiziki tərbiyə və idman hazırlığı ilə məşğul olduqda, artıq enerjini yandıra bilərlər. Enerjidən uzaqlaşmaq, onları diqqətsiz qoymaq deməkdir[1].

Fiziki tərbiyə və idman zamanı uşaqların məşğul olduqları fəaliyyətlər, sosial qarşılıqlı əlaqələrin yaxşılaşdırmasına kömək edə bilər. Şagirdlər gənc yaşlarından müxtəlif qrup fəaliyyətləri ilə komanda daxilində öz müsbət şəxsiyyət hissindən necə əməkdaşlıq etməyi öyrənirlər. Bu cür ictimai fəaliyyətlər bir tələbənin böyüməsində mühüm rol oynamağa davam edir. Məsələn, idman gəncləri cəlb etmək və onlara müsbət personajlar aşılamaq üçün is-

tifadə edilə bilər. İdman fəaliyyətləri zamanı şagirdlər liderlik rollarını oynamağa malik olurlar ki, bu da gələcəkdə onların liderlik bacarıqlarının inkişaf etdirilməsinə yardım etmiş olur[4].

<https://edubirdie.com/write-my-essay> saytına görə bir çox məktəb tədris proqramı əsas fənlərə önəm verir. Şagirdlərə bu mövzuları daha yaxşı öyrənilən, nəticələrinin yaxşı olması üçün təzyiqlər edilir. Şagirdlərdən uzaqlaşmaq üçün çoxlu sayda ev tapşırığı verilir və bunun nəticəsində evdə oynamaq üçün şagirdlərin vaxtları az olur, və ya heç olmur. Bu uşaqlarda bir çox stressə səbəb olur, çünki, onlar daha çox təhsil almağa çalışırlar. Bu oyun vaxtının stressi atmağın yollarından biri olduğunu düşünərək, fiziki tərbiyə və idman bu stress və narahatlıqlardan qurtulmaq üçün bir çıxış yolu olmaqla bərabər, həm də emosional dayanıqlığı və sabitliyi asanlaşdırır.

Tələbələr boş qaldıqda asanlıqla narkotik istifadəsi kimi mənfi davranışlara başlaya bilərlər. Digər tərəfdən isə, tələbələr bir idmanda hobbini tapdıqda, idmanın hər hansı bir növü ilə hobbini kimi məşğul olduqda, bu onları məktəb həyatları boyunca məşğul edə bilər. Tələbələr vaxtlarından necə yaxşı istifadə edəcəklərini də anlamış olurlar.

Fiziki tərbiyə və bədən tərbiyəsinin tələbə həyatının inkişafında əsas rol aldığı aydındır. Bütün yuxarıda qeyd olunan səbəbləri nəzərə alaraq, fiziki tərbiyə və idmanın məktəbin tədris proqramına əlavə olunmasının çoxlu müsbət səbəbləri və pedaqoji əhəmiyyəti vardır.

## ƏDƏBİYYAT

1. [http://elibrary.bsu.az/books\\_rax/N\\_211.pdf](http://elibrary.bsu.az/books_rax/N_211.pdf).
2. <https://aztehsil.com/inv/314-fiziki-trbiynin-mahiyyeti-v-mqsdi-fiziki-trbiynin-vziflri-fiziki-trbiynin-vasitlri.html>
3. <https://www.chestercollege.org/blog/10-reasons-why-physical-education-is-so-important-in-schools/>
4. <https://www.nordangliaeducation.com/our-schools/abu-dhabi/learning/sport-and-physical-education/physical-education/the-importance-of-physical-education>
5. Qurbanov H.H. *Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası*, Bakı, "Adiloğlu" nəşr, 2001.

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Х.Р. Абасова**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Социальных наук  
[khadica.abasova@sport.edu.az](mailto:khadica.abasova@sport.edu.az)

**Аннотация:** В статье разъясняются понятия физического воспитания, педагогическое значение, значение физического воспитания. Физическое воспитание сегодня является актуальной проблемой, и в этой связи реализуются многие международные

и местные программы. Образование должно быть доступным и равным для всех.

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, педагогическое значение, значение физического воспитания.*

## PEDAGOGICAL IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**K.R. Abasova**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Social sciences  
[khadica.abasova@sport.edu.az](mailto:khadica.abasova@sport.edu.az)

**Annotation:** The article explains the concepts of physical education, pedagogical importance, importance of physical education. Physical education is a topical issue today, and many international and local programs are

being implemented in this regard. Education should be accessible and equal to all.

**Key words:** *physical education, pedagogical importance, importance of physical education.*