

## ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN MƏZMUNU VƏ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ YOLLARI

prof. Y.M. Babanlı

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[babanli.yusif@bk.ru](mailto:babanli.yusif@bk.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə orta məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunu, inkişafı və təkmilləşdirilməsindən bəhs olunur. Fiziki tərbiyə dərslərinin düzgün qurulmasında şagirdlərin fiziki sağlamlığının və psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması əsas məsələ kimi vurğulanmışdır. Həmçinin məqalədə şagird şəxsiyyətinin və sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşmasında fiziki tərbiyə dərslərinin rolu da göstərilmişdir.

**Açar sözlər:** *ümumtəhsil orta məktəblər, fiziki tərbiyə, fiziki tərbiyənin inkişafı, təkmilləşdirmək, idman, şagird, sağlamlıq, fiziki inkişaf, fiziki qabiliyyət.*

Şagirdlərdə sağlamlıq mədəniyyətinin, sağlam həyat obrazına vərdişin tərbiyəsi məktəbəqədər müəssisələrdə və məktəblərdə fiziki tərbiyənin mürəkkəbləşən məzmununa yeni baxış tələb edir. Fiziki tərbiyənin məzmunu bütövlükdə fəaliyyət yanaşması prinsipinə əsaslanan sağlam inkişaf yoluna keçirilməlidir. Bu prinsip təlim-tərbiyənin şəxsiyyətin hərtərəfli inkişaf prosesinə istiqamətlənməsi ilə, sağlamlıq-fiziki tərbiyə və idman fəaliyyəti üsullarını yaradıcı şəkildə mənimsəyərək özünü təyin etməsi ilə müəyyən olunur, eləcə də sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşmasına istiqamətlənir. Beləliklə, fiziki tərbiyənin məzmunu uşaq və yeniyetmələri fiziki tərbiyə və yaradıcı fəaliyyətə istiqamətləndirən iki komponentin vəhdəti kimi başa düşülür. Birinci komponent uşaq və yeniyetmələrdə fiziki tərbiyə, sağlamlıq mədəniyyətinin insanın ümumi mədəniyyətinin bir elementi olması haqqında tam nəzəri təsəvvürlər formalaşdırır. Bu, şəxsiyyətin hərtərəfli fiziki və mənəvi inkişafı

haqqında əsas biliklərin mənimsənilməsi və “insan-insan”, “insan-cəmiyyət”, “insan-istehsal”, “insan-dövlət”, “insan-təbiət” münasibətlərinin başa düşülməsi vasitəsilə əldə olunur. Məzmunun ikinci komponenti fiziki tərbiyə prosesini sağlamlıq-fiziki tərbiyə və idman fəaliyyəti üsullarının yaradıcı şəkildə mənimsənilməsi və onlardan sağlamlıq, təhsil, inkişaf və tərbiyə sahəsindəki məsələlərin həllində istifadə bacarığının formalaşmasına yönəldir. Bu komponent başqa cür fiziki tərbiyə sahəsində ümumtəhsil hazırlığının ümumdövlət standartının əsasını təşkil edən komponent də adlandırılır. O, dini, milli və fərdi xüsusiyyətlərdən asılı deyil.

Sosial planda baza komponentinin ayırılma edilməsi cəmiyyətin fiziki tərbiyənin, hərəkət hazırlığının və sağlamlıq vəziyyətinin optimal səviyyəsinin əldə olunması yolundakı konkret tarixi tələbatlarının ödənilməsinə imkan verir. Sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşma dərəcəsini, ölkənin müxtəlif rayon məktəblərində təhsil alan uşaq və yeniyetmələrdə fiziki tərbiyə səviyyəsini yalnız baza komponenti sayəsində müəyyən etmək olar. Fiziki tərbiyənin məzmununun variativ komponenti uşaqların fərdi qabiliyyətlərinin, dini və milli şəraitin, müəllimlərin ixtisaslaşmasının və şagirdlərin maraqlarının nəzərə alınması zərurəti ilə şərtlənir.

Fiziki tərbiyənin baza və variativ hissələrinin uyğunlaşdırılması cəmiyyətin və fərdin maraqları arasında mövcud ziddiyyətin aradan qaldırılmasına, sağlam həyat obrazı vərdişlərinin tərbiyəsində fiziki tərbiyənin əhəmiyyətinin artırılmasına, özünüdərk və özünüdərk təkmilləşdirmə tələbatlarının daha tam şəkildə təmin edilməsinə imkan verir.

Təhsil sistemi əmək birjasının perspektiv tələblərinə vaxtında və yüksək keyfiyyətlə uyğunlaşdırılmalıdır, çox məhsuldar əmək qabiliyyətinin və ictimai tərəfdaşlığın formalaşma-

sına istiqamətlənməlidir. Yeni bir insan harada dünyaya gəlirsə, onun şəxsiyyət və vətəndaş kimi təşəkkül tapması, əxlaq, mərhəmət və qəddarlıq, yaşlı nəslə hörmətlə yanaşma, uşaqlara qayğı haqqında təsəvvürlərinin əsası da burada qoyulur, dünyaya baxışları, onun fiziki, yaradıcı və mənəvi kamilliyi, həyata münasibəti də burada formalaşır. Şagirdlərin və tələbələrin fiziki tərbiyəsi sahəsindəki əsas iş, uşaq və gənclərin kütləvi idmanı təhsil müəssisələrində inkişaf etdirilir. Fiziki tərbiyənin və idmanın müasir, təsirli vasitələrindən, formalarından və metodlarından istifadə edilməsi böyüməkdə olan nəslin aktiv həyat mövqelərinin, əxlaqın tərbiyəsinin prioritet üsullarından biri olmalıdır.

Təhsil alanların fiziki tərbiyəsi aşağıdakı keyfiyyət və xüsusiyyətlərin inkişafına səbəb olur: qüvvətlilik, zirəklik, cəldlik, diribaşlıq. İdmanın fiziki növlərinin şagirdləri üçün məşğələlər gedişində şüurlu nizam-intizamın əldə olunması, qayda və öhdəçiliklərin dəqiq surətdə yerinə yetirilməsi son dərəcə vacibdir.

Qarşıya qoyulmuş məqsəd aşağıdakı vəzifələrin icra olunması sayəsində əldə olunur: fiziki tərbiyə və idmanın müntəzəm məşğələlərində təhsil alanların tələbatlarının formalaşması, eləcə də təhsil alanların fiziki tapşırıqlar üzrə müstəqil məşğələlərin təşkilinin və keçirilməsinin əsasları üzrə bacarıq və vərdişləri mənimsəməsi; təhsil alanın fiziki hazırlığının yüksəldilməsi, onun orqanizminin funksional və fizioloji imkanlarının təşəkkül tapması, fiziki tərbiyə üsulları vasitəsilə fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi; hərəkəti vərdişlərin hərəkəti fəaliyyətlərin təkmilləşdirilməsinin, yüksək koordinasiya və idman meyllərinin bərpaedici və sağlamlaşdırıcı-profilaktik istiqamətli fiziki tapşırıqların hesabına inkişaf etdirilməsi; sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, fiziki tərbiyə və idman məşğələlərindən pis vərdişlərin, narkomanıyanın, asosial davranışın profilaktikası üçün istifadə edilməsi; fiziki hazırlıq və kütləvi idman tədbirlərində iştirak etmək.

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə və şəxsiyyətin təşəkkül tapması üzrə vəzifələrin həlli təhsil prosesinin bütün formalarını əhatə edən bütöv pedaqoji sistemin yaranmasına imkan verir:

- “fiziki tərbiyə” fənni üzrə və onun həddlərindən kənar dərslər və dərslənkənar məşğələ formaları;
- fiziki tapşırıqlardan (dərnəklər, bölmələr) əlavə (fakültativ) məşğələlər;
- sağlamliq vəziyyətlərində pozğunluqları olan təhsil alanların fiziki tərbiyəsinə istiqamətlənmiş müalicəvi və uyğunlaşdırılmış fiziki tərbiyə məşğələləri;
- gün rejiminə uyğun olan, şagirdlərin fəaliyyət qabiliyyətinin optimallaşdırılmasına və təlim fəaliyyəti prosesində həddindən artıq yorğunluğunun profilaktikasına istiqamətlənmiş kütləvi idman tədbirləri və sağlamliq tədbirləri (bədən tərbiyəsi dəqiqələri, dinamik fasilələr, tənəffüslərdə mütəhərrik oyunlar, “sağlamliq saatları”, “idman saatları”);
- məşğələlərin dərslənkənar formalarda keçirilməsi təhsil alanların sağlamliqının möhkəmlənməsinə və fiziki hazırlığına (idman dərnəkləri və bölmələri, Uşaq və Gənclər üçün İdman Məktəbinin qrupları, ümumi fiziki hazırlıq üzrə ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsini əhatə edən müstəqil və fərdi məşğələlər) istiqamətləndirilməlidir.
- Fiziki-tərbiyə üzrə sağlamliq və kütləvi idman tədbirləri (idman müsabiqələri, turnirlər, spartakiadalar, idman bayramları və festivalları, sağlamliq Günləri və idman Günləri).

Fiziki tərbiyə və idmanın müxtəlif formaları həm klassik (fiziki tərbiyə dərsləri, fiziki-tərbiyə üzrə sağlamliq fəaliyyəti, dərslənkənar zamanlarda müxtəlif idman növləri üzrə dərnəklərdə və bölmələrdə aparılan məşğələlər), həm də ənənəvi olamayan (fiziki tərbiyə və idman bayramları) forma və metodları əhatə edə bilər.

Böyüməkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin vacib istiqaməti yeniyetmələrin hərəkəti aktivliyinin yüksəldilməsi, təhsil alanların öyrədici, təşkilati, nizam-intizamlı xarakterə malik olan və böyüməkdə olan nəslin fiziki tərbiyəsinin mühüm tərəfi olan idman bölmələrinə intensiv şəkildə cəlb edilməsi hesab olunur. Oyunların qaydaları şagirdlərə harda və necə hərəkət etmək lazım olduğunu, nə etmək və özünü necə aparmaq lazım olduğunu bilməkdə

kömək edə bilər, hansı hərəkət üsullarını irəli sürməyi öyrədə bilər. Beləliklə də oyunların qaydaları şagirdlərin idrak fəaliyyətlərini: nəyisə düşünmələrini, fikirləşmələrini, müqayisə etmələrini, bu və ya digər situasiyadan çıxış yolu, fiziki tərbiyə və idman məşğələləri zamanı qarşıya qoyulan vəzifələri həll etmək üsulu tapmalarını aktivləşdirir. Bütün bunlardan belə çıxır ki, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə müstəqilliyin, özünə nəzarətin, qarşılıqlı nəzarətin formalaşması, dəyişən mühit şəraitində qabiliyyətlərin həmin yönə istiqamətlənməsi vacibdir. Burada cəldlik, sərrastlıq, güclülük, çeviklik, dəqiqlik kimi reaksiyaların inkişafı, eləcə də şəxsi məqsədlərin əldə olunması üçün iradi səy göstərilməsi vacibdir. Bütün bunlar isə nəticədə insanın müxtəlif şəraitlərdə öz davranışlarına nəzarət etmək qabiliyyətini formalaşdırır.

Beləliklə, yaşlılarla bərabər, böyüməkdə olan, fiziki cəhətdən mükəmməl həyata daxil olan və qabaqcıl biliklərə yiyələnən gənc nəslin nümayəndələri də ölkənin dinamik inkişafı üzrə məsuliyyəti öz üzərlərinə götürməyə qabildirlər. Məhz buna görə də hökumətin dövlət, ictimai, qeyri-hökumət və digər strukturlarının bütün fəaliyyəti böyüməkdə olan nəslin harmonik cəhətdən inkişaf etmiş, əxlaqi cəhətdən zəngin və fiziki cəhətdən sağlam şəkildə formalaşmasına istiqamətlənməlidir. Fiziki tərbiyə cəmiyyətdə yeni insanı əxlaqi zənginliyi, mənəvi təmizliyi və fiziki kamilliyi özündə bir-biri ilə harmonik şəkildə uzlaşdırmaqla tərbiyə etməyin vacib üsuludur. Fiziki tərbiyə hərəkətləri fiziki tərbiyə və idman sahəsində dövlət və ictimai təşkilatların hərtərəfli fəaliyyətinə əsaslanır. Müasir dövrdə kütləvi bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin ümumxalq hərəkətlərinə çevrilməsi vəzifəsi öz həllini tapmaqdadır ki, bu da elmi cəhətdən əsaslanmış və cəmiyyətin bütün təbəqələrini əhatə edən fiziki tərbiyə sisteminə əsaslanır. Əhalinin müxtəlif yaş qruplarının fiziki inkişafı və hazırlığı üzrə proqram-dəyərləndirmə normativlərinin dövlət sistemləri mövcuddur.

Dövlət proqramlarına əsasən fiziki tərbiyənin məcburi formada olan məşğələləri məktəbəqədər müəssisələrdə, bütün növ tədris idarələrində, orduda, müəssisələrdə və s. iş günü rejimində (istehsal gimnastikası, fiziki tərbiyə fasilələri və s.) həyata keçirilir.

Fiziki tərbiyə tərbiyə sistemi daxilində insanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi məqsədi daşıyan və onun düzgün şəkildə fiziki inkişafına xidmət edən əsas tərkib hissələrindən biridir. Fiziki tərbiyə əqli təhsillə, əxlaqi, estetik və əmək tərbiyəsi ilə və təlimlə birgə vəhdət təşkil edərək şagirdlərin hərtərəfli inkişafına xidmət edir. Beləliklə, şəxsiyyətin əsas keyfiyyət və xüsusiyyətlərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu olduqca böyükdür. Buna görə də, fiziki tərbiyənin məktəblərdə tədrisi məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil proses kimi, şagirdlərin sağlamlığını təmin etməyə, onların fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyə, mütəhərrik vərdişlərin və bacarıqların formalaşdırılmasına xidmət etməlidir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Babanlı Y., Quliyev D.** *Məktəbdə fiziki tərbiyə.* “OL”MMC, Bakı 2017, 175 s.
2. **Babanlı Y.** *İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyənin təşkili texnologiyaları (dərs vəsaiti),* “Araz” nəşriyyatı, Bakı-2015, 200 s.
3. **Quliyev B.** *İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin aktual problemləri.* Bakı, “Elm”, 2013, 262 s.
4. **Ахметов С.М.** *Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития.* автореф. дис. канд. пед. наук. С.М. Ахметов Краснодар, 1996. - 19 с.
5. **Амбурцев С.Н.** *Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры.* автореф. канд. пед. наук : 13.00.04. Челябинск, 1998. 19 с.

## СОДЕРЖАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

prof. Ю.М. Бабанлы

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[babanli.yusif@bk.ru](mailto:babanli.yusif@bk.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются содержание уроков физической культуры в средней школе, пути развития и совершенствования. Отмечается необходимость учитывания физического здоровья и психологических особенностей учащихся для правильного построения занятий по физической культуре. В тоже время в статье говорится о роли занятий физической куль-

туры в формировании личности ученика и навыков здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** *общеобразовательные школы, физическое воспитание, развитие физического воспитания, совершенствовать, спорт, ученик, здоровье, физическое развитие, физические способности.*

## THE CONTENT AND WAYS TO IMPROVE PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOLS

prof. Y.M. Babanli

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[babanli.yusif@bk.ru](mailto:babanli.yusif@bk.ru)

**Annotation:** The article discusses the content of the lessons of physical education in high schools, the ways of its development and improvement. There is a need to take into account the physical health and psychological characteristics of students for the correct construction of classes of physical education. At the same time, the article talks about the role

of physical education classes in shaping the personality of the student and the skills of a healthy lifestyle.

**Keywords:** *general secondary schools, physical education, development of physical education, improve, sport, pupil, health, physical development, physical abilities*