

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN NƏZƏRİ MAHIYYƏTİ

H.E. Əliyev

Azərbaycan İdman Akademiyasıhamid.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-8802-357X**Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 14 oktyabr 2024

Dərc olunub: 25 dekabr 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin nəzəri mahiyyətindən bəhs edilir. Məlumdur ki, sağlam həyat tərzini davam etdirməyə və fiziki fəaliyyətlə məşğul olmağa dəyər verən sağlam düşüncə tərzini inkişaf etdirmək üçün fənlər arasında özünəməxsus yer tutan “Fiziki tərbiyə” fənninin əsas məqsədidir. Bu gün bədən tərbiyəsi və idman o qədər geniş yayılmışdır ki, hər bir oyunçu qızıl medal qazanmaq və yarışlarda iştirak etmək istəyir, ancaq o, qızıl medalı yalnız idman ustalığını yaxşı bildiyi təqdirdə əldə edir. Yaxşı olardı ki, şagirdlərimiz yarışlarda qazanmaqdan çox, bədən tərbiyəsi və idman növlərində bir çox idman bacarıqlarını əldə etsinlər.

Beləliklə, bu qeyri-sabit mühitdə uşaqlar bilikdən daha çox elementar bacarıqları öyrənməli və gündəlik rejimlərində fiziki fəaliyyətə üstünlük verməli və həyatları boyu bu bacarıqları inkişaf etdirməyə imkan verən münasibəti inkişaf etdirməlidirlər. Məlumdur ki, mövcud vəziyyətdə sosial şəbəkələrin geniş vüsət alması çox güman ki, gənclərdə fiziki yorğunluq və oturaq həyat tərzini yaradan fiziki simptomları və məhdudiyətləri aradan qaldırmaq yollarını tələb edir.

Məqalədə ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin nəzəri mahiyyəti araşdırılmış, ənənəvi konseptual anlayışlar, müasir konseptual anlayışlar öz əksini tapmışdır. Həmçinin, metodik işin təşkilində fiziki inkişaf üzrə hazırlanmış didaktik material fənnin səmərəliliyinin artırılmasının zəruriliyi sübut edilmişdir. Məqalənin praktiki faydası ondan ibarətdir ki, şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin hərtəfəli hazırlan-

masında faydalı bir resurs kimi istifadə oluna bilər.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, bədən tərbiyəsi, ümumtəhsil məktəbləri, şagirdlər, ənənəvi konseptual anlayışlar, müasir konseptual anlayışlar.*

Şəxsiyyətyönümlü təhsildə humanist yanaşmanın gücləndirilməsi ümumtəhsil məktəblərində hər bir şagirdin səmərəli formalaşmasına təsir edir, onların şəxsiyyət kimi inkişafında mühüm rol oynayır. Bu baxımdan fiziki tərbiyənin də əsas məqsədi yeni təlim metodlarının axtarışı kimi müasir müəllimlərin mühüm fərqləndirici xüsusiyyətlərini aşkara çıxarmaqdır. Bu fənnin tədrisi öyrənənlərdən “bədən tərbiyəsi” anlayışını və motorik bacarıqlarının mənimsənilməsini təmin etmək üçün fənnin müvafiq tədrisi metodikasının, prinsiplərinin və strategiyalarının tətbiqini tələb edir.

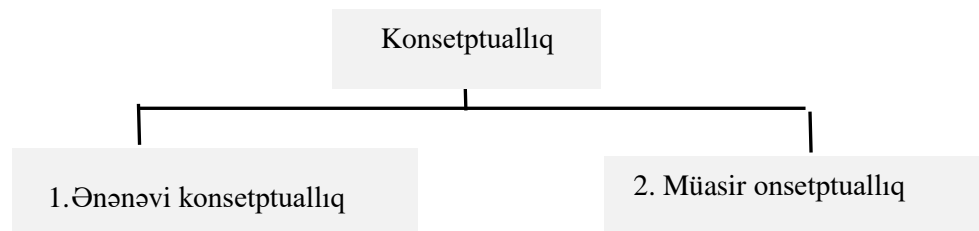
XXI əsr müasir texnologiyanın sürətli inkişafında uğurlu nəticələr əldə etmək və sivilizasiya dəyişikliyi yaratmaq üçün sağlam düşüncəli intellektual insanların yetişməsi cəmiyyətin gələcək inkişafında böyük rol oynayır. Müasir gənclərdə sağlam düşüncənin olması sağlam həyat tərzinin bir məhsulu kimi müasir cəmiyyətin tələbinə çevrilmişdir. Bu tələbin ümumtəhsil məktəblərində tədris olunan fənlərin məzmunu və təlim nəticələrində əks olunması təhsilin ən uğurlu addımlarındandır. “Sağlam bədəndə sağlam düşüncə” deyimini sübut edən fiziki aktiv həyat tərzinin mənimsənilməsi təhsildə arzuolunan bir nəticədir və bunun üçün ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərə lazımi bilik, bacarıq və inamı inkişaf etdirmək sosial həyatımızın prioritet bir sahəsi kimi təhsilin ştrixlənən bir meyarına çevrilmişdir. Müasir dövrdə gənclərimiz idmanda ölkəmizin adını yüksəklərə qaldırır.

Məlumdur ki, sağlam həyat tərzini da-

vam etdirməyə və fiziki fəaliyyətlə məşğul olmağa dəyər verən sağlam düşüncə tərzini inkişaf etdirmək üçün fənlər arasında özünəməxsus yer tutan “Fiziki tərbiyə” fənninin əsas məqsədidir.

“Fiziki tərbiyə” və ya “Bədən tərbiyəsi” anlayışını ilk dəfə tədqiqatçı alim H.Ə.Rəşid öz araşdırmalarında istifadə edərək onun təhsil ocaqlarında, məktəblərdə və universitetlərdə tədris olunan fiziki hazırlıq kimi təqdim edir və əsas məqsədini öyrənənlərin inkişafına, fiziki fəaliyyətinə və idmanla bağlı bilik və ba-

carıqların əldə edilməsinə yönəldilən bir fənn kimi izah edir [1]. Başqa sözlə, şagirdlər davamlı olaraq inkişaf etməyə maraqlı olmalı və məktəb şəraitində təşkil edilən fiziki fəaliyyətdə iştirak etməyə motivə edilməlidir. Problemin həlli üçün tədqiqat işi ilkin araşdırma kimi, fiziki tərbiyə fənninin tarixi səhifələrinə müraciət etmişdir [1, s 8]. İnsanların bədən tərbiyəsi haqqında müxtəlif konseptual anlayışları var; bu anlayışlar aşağıdakı kimi iki növə bölünür:



Sxem 1. Konseptual anlayışların növləri.

Ənənəvi konseptual anlayışlar. Məlumdur ki, insan sivilizasiyası inkişaf etdikcə bədən tərbiyəsinin inkişafı da davam etmişdir. Tarixi araşdırmalarda müasir tibbin başlanğıcından əvvəl ənənəvi “fiziki sağlamlıq” tərifləri, ciddi bir xəstəliyə tutulan insanlara məsləhət vermək üçün faydalı hesab edilirdi (sxem 1). İnsanın fiziki cəhətdən sağlam hesab olması onun xəstəliklərə daha tez qalib gəlməsində əsas sayılırdı. Bu baxımdan bədən tərbiyəsi hər bir fərddən digərinə miras qalmış və qədim zamanlarda bədən tərbiyəsi kimi tanınmağa başlamışdır. Sadə dil ilə desək, bədən tərbiyəsi tarixən insana bədənə bağlı biliklər verir və bədənimizi necə gözəl və sağlam etməsini, bədənimizi xəstəliklərdən və xəsarətlərdən necə xilas etmək yollarını öyrədir.

Bu gün bədən tərbiyəsi və idman o qədər geniş yayılmışdır ki, hər bir oyunçu qızıl medal qazanmaq və yarışlarda iştirak etmək istəyir, ancaq o, qızıl medalı yalnız idman ustalığını yaxşı bildiyi təqdirdə əldə edir. Yaxşı olardı ki, şagirdlərimiz yarışlarda qazanmaqdan çox, bədən tərbiyəsi və idman növlərində bir çox idman bacarıqlarını əldə etsinlər. Çünki, bədən tərbiyəsi indi idmanla yanaşı, gənclərin bədən tərbiyəsinə də dərinlən öyrəndiyi bir mühitdir.

T.A.Kybanova və A.A.Uxtomski o dövrdə (Кубанова Т.А. Ухтомский А.А) araşdırmalarında “Fiziki” sözünü bədənə əlaqəli, təlimin isə fiziki fəaliyyətlə bağlı olduğunu bildirərək, fiziki fəaliyyətin yalnız əsgərlər tərəfindən həyata keçirilməsi kimi qeyd edirlər. Çünki, o dövrdə əsgərlər özlərini müharibəyə hazırlamalı idilər və bu zaman əsgərlər bədənlərini gücləndirmək üçün müxtəlif fiziki məşqlər edirdilər. Şəxsiyyətin sivilizasiyası və mədəniyyəti inkişaf etdikcə bədən tərbiyəsi daha mürəkkəbləşməyə başladı. Bir neçə il əvvəllərə dönüş etsək, insanlarda bədən tərbiyəsi haqqında yanlış təsəvvürlər var idi. Bir çox insanlar bunun uşaqlar üçün lazım olmadığına inanırlar. Onlar düşünürlər ki, əgər uşaqlar fiziki fəaliyyətlə və ya idmanla məşğul olsalar, onların gələcəyi olmayacaq [2, 3].

Bu fənnin tarixi inkişaf səhifəsinə nəzər salsaq görürük ki, qədim dövrlərdən bu fənnin tədrisi bir çox məqsədləri əhatə etmişdir.

Qurbanov, Acalov, Suqiyyəmə bədən tərbiyəsi və idmanın tarixi haqqında öz fikirlərini şərh edərək yazırlar ki, idmanın tarixi qədim dövrlərə gedib çıxır və təkcə müharibəyə hazırlıq vasitəsi deyil, həm də dini və tərbiyəvi məqsədlər daşıyırdı.

Tarixdə bədən tərbiyəsinin ən erkən formalarından biri bədən tərbiyəsi və idmanın

gündəlik həyatın vacib hissəsi olduğu qədim Yunanıstana gedib çıxır. İlk dəfə fiziki tərbiyə anlayışı b.e. 386-cı ildə qədim Yunanıstanda başlamışdır. Qədim Yunanıstanda bədən tərbiyəsi təkcə əyləncə və istirahət forması kimi deyil, həm də müdafiə məqsədləri üçün yaxşı əsgərlər yetişdirmək üçün bir vasitə idi. Platon uşaqlara fiziki hazırlığı öyrətməyin vacibliyini izah edərək yeddi yaşından bütün öyrənənlərə bədən tərbiyəsini kəşf etmişdir. Bunun nəticəsində yunanlar həm zehni, həm də sağlamlıq üçün fiziki hazırlığı vurğulayaraq, Olimpiya Oyunları kimi yarışları həyata keçirməyə başladılar. Howie E.K., Pate R.R. qeyd edir ki, insan hərəkətinin tarixi pillələrində, eramızdan əvvəl 2500-cü ildə qədim Çində sağlamlığın insan zehninə təsirinin şüurlu şəkildə məşq edilməsi ideyası meydana gəldi və bu məqsədlə, Konfutsinin təlimləri başladı. Bu təlimlərin mahiyyəti "dayanma" və ya "orqan nasazlığı"nın qarşısını almaq üçün fiziki fəaliyyətlə məşğul olmağın zəruriliyi idi.

Qədim Yunanıstan, Roma və digər şərq ölkələri ilə Azərbaycanın multikultural əlaqələrinin mövcud olması bu qədim ölkələrin ən yaxşı idman yarışları və fiziki tərbiyə mədəniyyəti tarixi ənənəsindən xəbər verir. Fiziki tərbiyə anlayışının milli ənənələrə əsaslanması ölkədə fiziki tərbiyə sisteminin yaranmasına müsbət təsiri olmuşdur və Azərbaycan milli idman oyunlarının formalaşmasına müsbət təsirini və faydasını göstərə bilmişdir. Bu da vaxtilə Azərbaycanda keçirilən "Çovkan" oyununun tarixi köklərinin bizə Hindistandan gəlməsi ilə izah olunur. Bir çox hallarda digər fənlərdən fərqli olaraq "idman etmək" anlayışı kimi başa düşülən fiziki tərbiyə bir çox hallarda fərdi adət-ənənələrin və tarixi mənşəyinə görə millətlər və mədəniyyətlər arasında fərqlərin yaranmasına təsir edir.

Digər tarixi bir fakt kimi qeyd etmək lazımdır, ilk dəfə XVIII əsrdə Britaniyada hazırlanmış fiziki tərbiyə fənn kurikulumu şagirdləri rəqabətə davamlı olmaq üçün idman və oyunlarla təmin edirdi və bu məqsədlə, Britaniyada internat məktəblərində fiziki tərbiyə sistem şəklində fəaliyyət göstərməyə başladı. Sonralar, e.ə.600-cü ildə qədim Hindistanda həkim Susruta öz xəstələrini orta gündəlik id-

man növləri təyin etməklə müalicə edirdi. Fiziki fəaliyyət və idmanın tarixində bu fəaliyyət ilk olaraq toplaşaraq balıq ovu, dini fəaliyyətlər və müharibəyə hazırlıqla əlaqələndirilirdi. Daha sonra qaçış, güləş, üzgüçülük, at sürmə, boks kimi idmanın müxtəlif növlərinə, qılıncoynatma, oxatma və hətta öküz döyüşü kimi oyunların nümayişinə çevrildi.

Müasir konseptual anlayışlar. Müasir dövrdə bədən tərbiyəsi inkişaf etmiş və ümumi təhsilin ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir. Bu gün cəmiyyətdə idmana böyük tələbat olduğunu bütün dünya bilir. Rəqəmsal dünyada müasirləşmə sayəsində insan tamamilə texnologiyadan asılı vəziyyətdə qalib. Nəticədə o, fiziki fəaliyyətlə məşğul olmağı unudur və nəticədə insan bir çox fiziki pozuntularla üzləşir. Elə bu məqsədlə, bədən tərbiyəsi sayəsində insan bu fiziki pozğunluqlardan azad olmağa çalışır. Bu gün cəmiyyətdə bədən tərbiyəsinə böyük tələbat olduğu üçün onun əhəmiyyətini bütün dünyaya hiss etməyə başlamışdır. Hindistan istisna olmaqla, hazırda Çin, Amerika Birləşmiş Ştatları, Yaponiya kimi digər ölkələrdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində yeni tədqiqatlar aparılır.

Son tədqiqatlar müasir tibb sahəsində əldə olunan yeniliklərin bədən tərbiyəsi ilə sıx əlaqəsini sübut edərək insanın fiziki sağlamlığı müəyyənləşdirmə tərzini dəyişdirdi [4]. Məlum oldu ki, bədən tərbiyəsi fiziki məşqlər sayəsində və ətraf mühitin təsiri nəticəsində fərdin şəxsiyyət kimi dəyişməsinə təsir edir. Bu səbəbdən Olimpiya Oyunlarında medal sayına görə Çin və Amerika Birləşmiş Ştatları birinci yerdədir. 1947-ci ildə müstəqillik əldə etdikdən sonra Hindistan idman sahəsində sürətlə inkişaf etmişdir. İdmana daha çox önəm verən ölkə bədən tərbiyəsi sahəsində yeni qərarlar hazırlamış və müxtəlif idman qurumları yaramağa başlamışdır. Hindistan hökuməti nailiyyət qazanmış idmançıları qabiliyyətlərinə uyğun olaraq işlə təmin edir. Olimpiya, Asiya Oyunları və Birlik Oyunlarının mükafatçısı olan oyunçuların əksəriyyəti Hindistan Gənclik Xidmətləri və İdman Nazirliyində, Hindistan Hava Yolları Təşkilatında, Hindistan Dəmir Yollarında zabit rütbəsində çalışırlar. Hindistan Hərbi Hava Qüvvələri (IAF), Hindistan Ordusu və

digər Silahlı Qüvvələr və s. idman sahəsində əldə etdikləri uğurlarla tanınmışlar [6].

Beləliklə, aydın olur ki, bəşər mədəniyyəti və sivilizasiyası inkişaf etdikcə fiziki fəaliyyətlər də eyni yayılmış və bədən tərbiyəsi adı ilə inkişaf etməyə davam etmişdir. Dünyanın bütün ölkələri onun ehtiyaclarını və əhəmiyyətini anlamağa başladılar, çünki bədən tərbiyəsinə bilmədən nə fiziki bacarıqlar inkişaf etdirə, nə də idmanda irəliləyişlər əldə etmək olar [7].

J.J.Russo “*Emili*” əsərində qeyd edir ki, məktəblərdə bədən tərbiyəsi gənclərə sosial əsaslara yiyələnmək üçün öyrədilirdi, çünki bədən tərbiyəsi fəaliyyəti “*sosial nəzarət*” forması kimi oğlanların asudə vaxtını nizam-intizama, əxlaqa və ümumi ictimai davranışlara qarşı nizamlı bir məkan kimi təşviq edirdi [8]. Buradan aydın olur ki, fiziki tərbiyənin nəzəri baxışları fərdin motivasiya, özünə inam, diqqətini müsbət nailiyyətlərə yönəlməsini ifadə edərək, nəzarətin bərpa edilməsini vurğulayır.

Nəticə. Beləliklə, bu qeyri-sabit mühitdə uşaqlar bilikdən daha çox elementar bacarıqları öyrənməli və gündəlik rejimlərində fiziki fəaliyyətə üstünlük verməli və həyatları boyu bu bacarıqları inkişaf etdirməyə imkan verən münasibəti inkişaf etdirməlidirlər. Məlumdur ki, mövcud vəziyyətdə sosial şəbəkələrin geniş vüsət alması çox güman ki, gənclərdə fiziki yorğunluq və oturaq həyat tərzini yaradan fiziki simptomları və məhdudluqları aradan qaldırmaq yollarını tələb edir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Rashid H.E.** *Importance and benefits of physical education.* Futurecentre.eu- A systems approach to physical education and communication <https://limbd.org/physical-education-importance-benefits-of-physical-education/> 2023 - p.3-16.
2. **Кубанова Т.А.** *Мифологические представления тунгу-со-манчжуров о происхождении человека / Т. А. Кубанова // Человек. Культура. Образование. 2022, № 1 (43), с. 122-123.*
3. **Ухтомский А.А.** *Доминанта: физиология поведения / А. А. Ухтомский // Серия: Медицинский бестселлер. 2020, М.: АСТ, с. 320.*
4. **Баранов А.А.** *Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения Текст. / А.А. Баранов // Российский педиатрический журнал. 1988, № 1, с.5-8.*
5. **Bronikowski M., Bronikowska M., Kantanista A., Ciekot M., Laudańska-Krzemińska I., Szwed Sz.** *Health-related intensity profiles of Physical Education classes at different phases of the teaching/learning process.* Biomedical Human Kinetics, 2009 1, 86-91.
6. **Musayev İ.B.** *Fiziki tərbiyənin əsasları.* B, 1991.
7. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World.* [(accessed on 7 May 2019)]; Available online: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-2019-18.5-eng.pdf>.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Г.Э. Алиев

Академия Спорта Азербайджана

hamid.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-8802-357X

Аннотация. В статье рассматривается теоретическая сущность физического вос-

питания в общеобразовательной школе. Известно, что основной целью предмета «Фи-

зическое воспитание», занимающего уникальное место среди предметов, является формирование здорового образа мышления, ценящего ведение здорового образа жизни и занятия физической активностью. Сегодня физкультура и спорт настолько распространены, что каждый спортсмен мечтает завоевать золотую медаль и участвовать в соревнованиях, но золотую медаль он получает только в том случае, если хорошо владеет спортивным мастерством. Было бы хорошо, если бы наши студенты приобрели многие спортивные навыки в области физкультуры и спорта, а не только побеждали в соревнованиях.

Таким образом, в этой нестабильной среде дети должны приобретать базовые навыки, а не знания, отдавать приоритет физической активности в своей повседневной жизни и развивать отношения, которые позволят им развивать эти навыки на протяжении всей жизни. Известно, что в нынешней ситуации распространение соци-

альных сетей, вероятно, потребует способов преодоления физических симптомов и ограничений, которые создают физическую усталость и малоподвижный образ жизни у молодых людей.

В статье исследована теоретическая сущность физического воспитания в общеобразовательной школе, отражены традиционные концепции и современные концепции. Также доказана необходимость повышения эффективности подготовленного дидактического материала по физическому развитию при организации методической работы. Практическая польза статьи состоит в том, что ее можно использовать как полезный ресурс в ежедневной подготовке учащихся к физическому воспитанию.

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическое воспитание, общеобразовательная школа, учащиеся, традиционные концепции, современные концепции.*

THEORETICAL ESSENCE OF PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOLS

H.E. Aliyev

Azerbaijan Sports Academy

hamid.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-8802-357X

Annotation. The article talks about the theoretical essence of physical education in secondary schools. It is known that the main goal of the subject "Physical education" which has a unique place among subjects is to develop a healthy way of thinking that values maintaining a healthy lifestyle and engaging in physical activity. Today, physical education and sports are so widespread that every player wants to win a gold medal and participate in competitions, but he gets a gold medal only if he knows the sportsmanship well. It would be good if our students acquire many sports skills in physical education and sports rather than winning in competitions.

Thus, in this unstable environment, children must learn basic skills rather than know-

ledge and prioritize physical activity in their daily routines and develop attitudes that allow them to develop these skills throughout their lives. It is known that in the current situation, the proliferation of social networks is likely to require ways to overcome the physical symptoms and limitations that create physical fatigue and sedentary lifestyles in young people.

In the article, the theoretical essence of physical education in general education schools was investigated, traditional conceptual concepts and modern conceptual concepts were reflected. Also, the need to increase the efficiency of the didactic material prepared on physical development in the organization of methodical work has been proven. The practical benefit of the article is that it can be used

as a useful resource in the daily preparation of physical education of students.

Keywords: *physical education, physical education, secondary schools, students, traditional conceptual concepts, modern conceptual concepts.*