

UOT 371

Gülbəniz Adil qızı Həsənova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin baş müəllimi

Orcid:0009-0000-3654-8463

FİZİKİ TƏRBIYƏNİN MAHIYYƏTİ, ƏHƏMIYYƏTİ VƏ VƏZİFƏLƏRİ

Гюльбениз Адиль гызы Гасанова

старший преподаватель

Азербайджанского Государственного Педагогического Университета

СУЩНОСТЬ, ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Gulbeniz Adil Hasanova

senior lecturer at

Azerbaijan State Pedagogical University

THE ESSENCE, IMPORTANCE AND TASKS OF PHYSICAL EDUCATION

Xülasə. Elmi məqalədə ilkin olaraq fiziki tərbiyənin mahiyyəti açıqlanmışdır. Daha sonra fiziki tərbiyənin başlıca yollarından biri olan səhər gimnastikası və onun şagirdlər və tələbələr üçün zəruriliyi irəli sürülmüşdür. Bədən tərbiyəsi məşğələləri və onun dərəcələri göstərilmişdir. İnsan orqanizmini fiziki cəhətdən möhkəmləndirən idmanın növləri: futbol, voleybol, basketbol, badminton, tennis, xokkey, ağırlıqaldırma, güləş, üzgüçülük və onların təşkili qaydaları izah olunmuşdur. İnsan orqanizminin möhkəmləndirilməsində və bir sıra faydalı mənəvi keyfiyyətlərin formalaşdırılmasında milli oyunların əhəmiyyəti göstərilmişdir. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, fiziki bacarıq və keyfiyyətlərin gənc nəsə aşılanmasına yardım vasitələrinin faydaları göstərilmişdir.

Açar sözlər: *fiziki, idman, oyun, tərbiyə, təlim, turizm*

Резюме. В научной статье раскрыта сущность физического воспитания. Выдвинута идея утренней гимнастики, являющейся одной из основных способов физического воспитания, и ее необходимости для школьников и студентов. Указаны классы физического воспитания и их степени. Изложены виды спорта, укрепляющие организм человека физически: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис, хоккей, тяжелая атлетика, борьба, плавание и правила их организации. Показано значение национальных игр в укреплении организма человека и формировании ряда полезных нравственных качеств. Показана польза средств для укрепления здоровья, привития подрастающему поколению физических навыков и качеств.

Ключевые слова: *физический, спорт, игра, воспитание, тренировка, туризм*

Summary. The essence of physical education is explained in the scientific article. Then morning gymnastics, which is one of the main ways of physical education, and its necessity for pupils and students were put forward. Physical education classes and their degrees are indicated. Types of sports that strengthen the human body physically: football, volleyball, basketball, badminton, tennis, hockey, weightlifting, wrestling, swimming and the rules of their organization are explained. The importance of national games in strengthening the human body and forming a number of useful moral qualities has been shown. The benefits of aids for strengthening health, imparting physical skills and qualities to the young generation have been shown.

Key words: *physical, sport, game, education, training, tourism*

Azərbaycan xalqı tarixən fiziki cəhətdən möhkəm olmağa cəhd edən, ağılı ilə gücünü bir-ləşdirib mübarizə aparan xalq olmuşdur. Fiziki

tərbiyə anlayışı bir anlayış olaraq pedaqoji ədə-biyyatda əsasən “ bədən tərbiyəsi” və “ fiziki tərbiyə” şəklində işlənmişdir. Keçmiş SSRİ dö-

nəmində bu anlayış rus ədəbiyyatında “telesnoe vospitaniye” “fiziçeskoe vospitaniye”, “fiziçeskoe kultura” şəklində işlənmişdir. Bu terminlərin təsiri altında da Azərbaycan pedaqoji ədəbiyyatında “bədən tərbiyəsi” “fiziki tərbiyə” “fiziki mədəniyyət” anlayışları işlənmişdir. Fiziki tərbiyə ilə əlaqədar olan dərslər, məşğələlər isə bir qayda olaraq “İdman dərsi”, “idman məşğələləri”, “bədən tərbiyəsi dərsi”, “bədən tərbiyəsi məşğələləri”, “fiziki mədəniyyət məşğələləri” şəkilində izah edilmişdir. F. Sadıqov yazır: “Fiziki tərbiyə tərbiyənin tərkib hissələrindən biri olub yetişən nəslin sağlam, çevik, cəld, dözümlü, qıvrıq, möhkəm, güclü, sürətli, elastik, qüvvətli, qaməti şux, yaraşlıq, əzmkar, qələbəsevər, cəsur, yarışmağı sevən, məğlubedilməz kimi keyfiyyətləri özündə əks etdirən adamlar kimi böyüməsini, ən ümdəsi kamil bir şəxsiyyət kimi formalaşmasını tələq edir”. (4, s. 429)

Fiziki tərbiyə qarşısındakı vəzifələr bir sıra yollar və vasitələrlə icra olunur. Fiziki tərbiyənin başlıca yolları bunlardır: səhər gimnastikası, bədən tərbiyəsi məşğələləri, idman və milli oyunlar.

Səhər gimnastikası həm bəzi uşaq bağçalarında, həm məktəbdə, həm də ailə şəraitində təşkil edilir. Ümumtəhsil məktəblərində dərs başlayana qədər məktəbin həyatında şagirdlər idman müəlliminin rəhbərliyi altında səhər gimnastikası ilə məşğul olurlar. Səhər gimnastikası hamıya, o cümlədən şagirdlər və tələbələr üçün də zəruridir. Yaşadığı yerdən asılı olmayaraq hər kəs səhər gimnastikası ilə məşğul olmalıdır. Təcrübə göstərir ki, səhər gimnastikası idman alətləri ilə də, alətsiz də mümkündür.

Sevindirici haldır ki, Azərbaycanın bütün təhsil müəssisələrində bədən tərbiyəsi bir fənn kimi tədris olunur. Bədən tərbiyəsi məşğələləri ümumtəhsil məktəblərində yaş dövrləri üzrə təşkil edilir və dörd dərəcəyə bölünür. Birinci dərəcə “Yürüşə hazırım” adlanır və I-IV sinif şagirdlərini, ikinci dərəcə “Cəsurlar və cəldlər” adlanır və V-VII sinif şagirdlərini, üçüncü dərəcə “İdman sahəsində əvəzçilər” adlanır və VIII-IX sinif şagirdlərini, dördüncü dərəcə “Qüvvət və igidlik” adlanır və X-XI sinif şagirdlərini əhatə edir.

Fiziki tərbiyənin təsirli yollarından biri də idmandır. İnsan orqanizmini fiziki cəhətdən möhkəmləndirən idmanın növləri isə çoxdur: futbol, voleybol, basketbol, badminton, tennis, xokkey, ağırlıqaldırma, güləş, üzgüçülük və s.

İnsan orqanizminin möhkəmləndirilməsində və bir sıra faydalı mənəvi keyfiyyətlərin formalaşdırılmasında milli oyunların rolu az deyil. Uşaqlarımız, yeniyetmə gənclərimiz arasında geniş yayılmış milli oyunlarımızı şərti olaraq iki qrupa ayırmaq olar: qrup halında oyunlar. “Vur nağara, çıx qırağa”, “Əl üstə kimin əli”, “Bə-növşə bəndə düşsə”, Gizlənpaç”, Dəsmal aldı qaç”, Dirədöymə”, Beş Daş”, “Evcik-evcik”, “Üstən hoppanma” kimi milli oyunlar birinci qrupa aiddir. Bu cür oyunlar iştirakçılarda fiziki bacarıqların və fiziki keyfiyyətlərin formalaşmasına, habelə ətraf mühitin diqqətlə öyrənilməsinə, görüş dairəsinin genişlənməsinə kömək edir.

Məlumdur ki, təlim prosesi uşaqlardan gərgin zehni fəaliyyət tələb edir, müəyyən təlim saatlarından sonra uşaqlarda zehni yorğunluq əmələ gəlir. Bu baxımdan açıq havada keçirilən oyunlar da mühüm əhəmiyyət daşıyır. Belə ki, oyun uşaqlarda dərkətmə, qavrama, yadda saxlama, nəticə çıxarma, qərar qəbulətmə, təhlil etmə kimi mühüm keyfiyyətlər tərbiyə edir. Oyunların əksəriyyəti tapşırıq səviyyəli və komandalı oyunlardır. “Şən startlar” da və digər yarışlar zamanı keçirilən oyunlarda bir komandanın tərkibində ayrı-ayrı məktəblərin, yaxud siniflərin şagirdləri oynayırlar. Bu tədbirlərdə onları bir məqsəd birləşdirir, yaxşı, əlbir səy göstərmək, öz kollektivinə qələbə qazandırmaq, məktəbinin şərəfini qorumaq. Bununla bağlı olaraq B. Quliyev yazır: “Uşaqlar qovur, qaçır, tullanırlar, hoppanırlar, sürünür, axtarırlar. Bu zaman onlarda diqqət, qavrama, eşitmə, görmə, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, qətiyyət, mətanət və s. keyfiyyətlər aşılır. Vaxt keçdikcə bu keyfiyyətlər inkişaf edir, təkmilləşir.” (2, s. 10)

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, fiziki bacarıq və keyfiyyətlərin gənc nəsle aşılmasına yardım vasitələri bunlardır: gün rejimi, turizm, təbii amillər, zərərli adətlərə qarşı mübarizə, psixoloji amillərin nəzərə alınması.

Gün rejimi müxtəlif rejimlərin: yemək rejiminin, yuxu rejiminin, iş (təhsil) rejiminin, istirahət rejiminin, idman rejiminin, gigiyena rejiminin birliyindən əmələ gəlir. Hər gün eyni vaxtda yuxudan qalxmaq və eyni vaxtda yatmaq; hər gün eyni vaxtda səhər gimnastikası ilə məşğul olmaq; hər gün eyni vaxtda səhər, eyni vaxtda axşam yeməyinə əyləşmək; hər gün eyni vaxtda işə (məktəbə) getmək; hər gün eyni vaxt-

da istirahət etmək; hər gün eyni vaxtda yuyunmaq və dişləri təmizləmək və s.

Turizm fransızca gəzinti, səfər deməkdir. Azərbaycan dilində də həmin mənada işlədilir. Turizm adamın fiziki inkişafına yardım edir, doğma təbiətlə, vətənimizin görməli yerləri ilə tanış olmağa imkan yaradır, əhvalını yaxşılaşdırır, müşahidəçilik qabiliyyətini gücləndirir. Turizm bu cür geniş inkişaf imkanlarına malik olduğunu hər bir şəxs, xüsusən hər bir gəncin bilməsi və bu imkanlardan istifadə etməsi özünün xeyrinədir.

Təbii amillərin: suyun, havanın və günəşin (günəş şüalarının) fiziki sağlamlığa bilavasitə dəxli var. Təmiz içməli suyun orqanizm üçün əhəmiyyətini isbat etməyə ehtiyac yoxdur. Çirkəli su isə xəstəliklər mənbəyidir. Vaxtlı-vaxtında çimmək, səhərlər bədəni yaş dəsmalla silmək sağlamlıq üçün zəruridir.

Təsadüfi deyildir ki, ata-babalarımız milli oyunları açıq havada, həmdə musiqi sədaları altında keçirmişlər. Nəticədə hava amili fiziki və estetik amillərə qovuşmuşdur.

Su və hava amilləri günəş amili ilə birləşdirildikdə isə insan orqanizminə onların sağlamlaşdırıcı təsiri xeyli artır. Bu səbəbdən də insanlar xüsusən yay aylarında çay, göl və dəniz kənarlarına tez-tez gedir və günəş vannası qəbul edirlər.

Təbii amillər tədris müəssisələrində də nəzərə alınmalıdır: sinif otaqlarına günəş şüaları düşməli, otaqların havası təmiz olmalı, bina su ilə normal təmin edilməlidir.

Fiziki tərbiyə qarşısında duran vəzifələrdən biri də sağlamlığa ziyan vuran adətləri dəf etməkdən ibarətdir. Sağlamlığın düşmənləri arasında alkoqollu içkiləri, narkomanıyanı, qəm-qüssəni, əsəbliliyi, düşünməmiş qidalanmağı xüsusən qeyd etmək lazımdır.

Problemin aktuallığı. Ölkəmizdə xalqın, millətin fiziki mədəniyyəti inkişafa doğru müsbət bir yönüm almış, milli xüsusiyyətlərin, milli-mədəni dəyərlərin mühüm vasitəsi olan fiziki tərbiyə, idman və oyunlar tərəqqi etmiş, gənclərimiz kütləvi surətdə bu işə cəlb olunmuşdur. İdmançılarımızın Dünya və Avropa çempionatlarında, Olimpiya oyunlarında, beynəlxalq Qran-Pri yarışlarında, I Avropa oyunlarında uğurları Azərbaycana şan-şöhrət gətirməklə, həm də onun idman dövləti olmasını dünyaya tanıtdırmışdır.

Problemin yeniliyi. Elmi məqalədə fiziki tərbiyənin başlıca yollarından biri olan milli uşaq oyunlarının məqsədi, vəzifələri, məzmunu, eləcə də fiziki tərbiyənin sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, fiziki bacarıq və keyfiyyətlərin gənc nəslin aşılmasına yardım vasitələri: gün rejimi, turizm, təbii amillər, zərərli adətlərə qarşı mübarizə, psixoloji amillərin nəzərə alınması da öz əksini tapmışdır.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Elmi məqalədə irəli sürülmüş dəyərli fikirlərdən elmi-tədqiqat işlərində, fənn kurikulumlarının təkmilləşdirilməsində, təhsil müəssisələrində, sağlamlıq, kütləvi idman tədbirlərində, asudə vaxtlarda, ailə şəraitində, gəzinti və ekskursiyalarda məktəblilərin idraki və hərəkəti fəaliyyətlərini artırmaqla şəxsiyyət kimi formalaşdırılmasında istifadə etmək olar.

Ədəbiyyat:

1. Həşimov, Ə.Ş. Azərbaycan xalq pedaqogikası. / Ə.Ş. Həşimov, F. B. Sadıqov. – Bakı: Patronat, – 1993. – 275 s.
2. Quliyev, B.S. Azərbaycan milli uşaq oyunları: Monoqrafiya. / B.S. Quliyev. – Bakı: Xəzər Universiteti, – 2016. – 144 s.
3. Müslümov, Z. Pedaqoji təmayüllü ali məktəb tələbələrinin mənəvi tərbiyəsi / Z. Müslümov. – Bakı: – 1996. – 90 s.
4. Sadıqov, F.B. Pedaqogika. Dərs vəsaiti. / F.B.Sadıqov. – Bakı: Adiloğlu, – 2009. – 600 s.

E-mail: gulbeniz.hasanova@bk. ru

Rəyçilər: *ped.elm.dok., prof. Ə.Ə. Mehdiyev*

ped.ü.fəls.dok. L.İ. Əsgərov

Redaksiyaya daxil olub: 10.10.2023