

FİZİKİ TƏRBİYƏNİN TƏDRİSİ METODİKASI
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
METHODS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE

UOT 796:37.02(075.8)

Pərviz Nazir oğlu Quliyev

Azərbaycan İdman Akademiyasının dosenti

<https://orcid.org/0000-0002-7559-2624>

E-mail: pervizquliyev82@mail.ru

Rühəngiz Məzahir qızı Əsgərova

Azərbaycan İdman Akademiyasının baş müəllimi

<https://orcid.org/0009-0007-0900-7961>

E-mail: askerova.r82@gmail.com

[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(2\).176-180](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(2).176-180)

**ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAĞİRDŁƏRİN FİZİKİ VƏ MƏNƏVİ İNKİŞAF
PROSESİNDƏ AZƏRBAYCANIN UĞURLU İDMAN SİYASƏTİNİN ROLU**

Парвиз Назир оглу Гулиев

доцент Азербайджанской Академии Спорта

Рухангиз Мазахир гызы Аскерова

старший преподаватель Азербайджанской Академии Спорта

**РОЛЬ УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОЛИТИКИ АЗЕРБАЙДЖАНА В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

Parviz Nazir Guliyev

associate professor of the Azerbaijan Sport Academy

Ruhangiz Mazahir Askerova

senior lecturer of the Azerbaijan Academy of Sports

**THE ROLE OF A SUCCESSFUL SPORTS POLICY OF AZERBAIJAN IN THE PROCESS
OF PHYSICAL AND MORAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SECONDARY
EDUCATION SCHOOLS**

Xülasə. Azərbaycan Respublikası müstəqillik əldə etdikdən sonra bütün sahələrdə olduğu kimi, təhsil sistemində də aparılan islahatlar bir sıra dəyişikliklərə, yeniliklərə və modernləşmələrə səbəb olmuşdur. Ölkəmizdə təhsil sisteminin dünyanın tanınmış qabaqcıl ölkələrin təhsilinə integrasiyası fiziki tərbiyə və idman üzrə ixtisas fənlərinin məzmununu müasir tələblərə uyğun şəkildə yeniləşməsinə qarşıya qoymuşdur. Müstəqilliyimiz dövründə fiziki tərbiyə və idmanın inkişaf tarixinin və müxtəlif aspektlərin tədqiq olunmaması gənc nəslin sağlamlığı və pedaqoji kadrların müasir tələblərə uyğun hazırlığı uğrunda bir sıra çətinlikləri qarşıya qoyur.

Açar sözlər: *idman inkişafı, fiziki və psixi sağlamlıq, nailiyyətlər, fiziki tərbiyə, şagirdlər*

Резюме. В статье повествуется о том, что после обретения Азербайджанской Республикой независимости, как и во всех сферах, реформы, проводимые в системе образования, привели к ряду изменений, нововведений и модернизаций. Интеграция системы образования нашей страны с образованием известных передовых стран мира потребовала обновления содержания физической культуры в

соответствии с современными требованиями. Недостаточная изученность истории и различных аспектов развития физической культуры в годы независимости ставит ряд проблем для здоровья подрастающего поколения и подготовки педагогических кадров в соответствии с современными требованиями.

Ключевые слова: *развитие спорта, физическое и психическое здоровье, достижения, физическое воспитание, учащиеся.*

Abstract. The article tells that after the Republic of Azerbaijan gained independence, as in all spheres, the reforms carried out in the education system led to a number of changes, innovations and modernizations. The integration of the education system of our country with the education of famous advanced countries of the world required updating the content of physical education in accordance with modern requirements. Insufficient study of the history and various aspects of the development of physical education in the years of independence poses a number of problems for the health of the younger generation and the training of teaching staff in accordance with modern requirements.

Keywords: *sports development, physical and mental health, achievements, physical education, students*

Müstəqillik dövründə ölkəmizin fiziki tərbiyə və idmanının inkişafı yollarını, əldə etdiyimiz nailiyyətləri yeni pedaqoji təfəkkürlə təhlil etdikdə onun inkişafının nəzəri və praktiki istiqamətlərdə xüsusiyyətlərini araşdırmaq kimi vəzifəni qarşıya qoyur. Təhsil sahəsində aparılan islahatlar həm də bədən-tərbiyəsi və idmanın inkişafı istiqamətlərində müasir tələblərə uyğun bir sıra dəyişiklərə və yeniliklərə səbəb olmuşdur ki, bu da təlim-tərbiyə prosesinin məqsədini, vəzifələrini və məzmununu təkmilləşdirərək təhsil sistemini milli maraqlara uyğun qurumasında özünü əks etdirir. Digər tərəfdən fiziki tərbiyə və idmanın inkişafı istiqamətlərində ki problemlərin pedaqoji-psixoloji xüsusiyyətlərinin qarşılıqlı əlaqədə olaraq öyrənilməsi yeni təhsil sistemi qarşısında duran aktual problemlərdən biridir [4,s.56].

Fiziki tərbiyə və idman təmayüllü məktəblərində fiziki tərbiyə müəllimləri və idmanın müxtəlif növləri üzrə məşqçilər fiziki tərbiyə hərəkəti təşkilatçıların yaranmasına böyük qüvvə sərf edir. Bu istiqamətlərdə öz qüvvəsini sərf edən hər bir mütəxəssis ancaq fiziki tərbiyə və ya məşqçilik məsələləri ilə yox, həm də hər tərəfli dünyagörüşünə malik olan insan tərbiyəsinin həyata keçirilməsində özünü əks etdirir. Pedaqoji prosesdə bu vəzifələri yerinə yetirmək üçün onların məzmun, vasitə, xüsusiyyətləri, metodları və formalarının öyrənilməsi öz həllini tapmalıdır.

Ölkəmizin idmançılarının ardıcıl olaraq dünyada aparılan bütün yarışlardakı iştirakı və əldə etdikləri nailiyyətlər pedaqoji elm tarixinin modelinin qurulması kimi problemin həllini qarşıya qoyur. Fiziki tərbiyə və idmanın inkişafı

istiqamətlərində ki tarixi təcrübələri, nəzəri və praktiki istiqamətlərində ki inkişafının formalaşdırılması yollarının sistemləşdirilməsi, elmi-nəzəri cəhətdən təhlili və meydana çıxan nəticələr həmişə öz aktuallığını və sosial dəyərini qüvvədə saxlayacaqdır.

Azərbaycan xalqının fiziki-mənəvi sağlamlığına çalışan cənab İlham Əliyev idman və fiziki tərbiyənin inkişafı sahəsində kompleks tədbirlərin həyata keçirilməsini diqqətdə saxlamış, daim respublikamızın idman imicinin yüksəlməsinə çalışmışdır. İdmana dövlət qayğısı daha da artmış, ölkəmizin iqtisadi inkişafına, artan maliyyə imkanlarına uyğun olaraq onun maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi yolunda ciddi işlərə başlamışdı. Dövlət başçısı Azərbaycanın bütün ərazilərində idmanla məşğul olmaq üçün müasir tələblərə cavab verən infrastrukturun formalaşdırılması mühüm vəzifələrdən biri kimi müəyyənləşdirmişdir. Bütün bunlar isə gənc nəslin sağlam ruhda tərbiyəsinə, respublikamızda idmanın kütləviləşdirilməsinə xidmət edir.

Azərbaycanda idman siyasətinin düzgün qurulduğu isə bu sahədə qazanılmış uğurlu nəticələrdən aydındır. Ölkəmizdə beynəlxalq səviyyəli yarışlar təşkil olunur, idmançılarımız hər il müxtəlif idman növləri üzrə keçirilən Avropa və dünya çempionatlarında uğurlu nəticələr göstərirlər. Dövlət başçısı İlham Əliyevin bu yarışları izləməsi, idmançılarımıza mənəvi, maddi dəstək verməsi və ruhlandırması da vacib amil kimi vurğulanmalıdır [5].

Azərbaycanın dinamik inkişafı idmanda qazanılan uğurlarla bir paralellik təşkil edir. Qazandığımız medallar, idman komplekslərinin ti-

kintisi, həm də Azərbaycanın beynəlxalq miqyasda idman ölkəsi kimi nüfuzunun möhkəmlənməsi bir vəhdət təşkil edərək idman sahəsindəki uğurlarımızın əsasını təşkil edir. İdmançılarımız əmindir ki, Prezident İlham Əliyevin ölkəmizin inkişafına xidmət edən sosial, siyasi və mədəni xətti idmanımızın daha da inkişafına böyük töhfələr verəcək. İdmançılarımızın beynəlxalq səviyyədə həmişə qazandıqları uğurlar və bayrağımızı ucaltmaları dövlətimizə şərəf gətirən amildir [5].

Hər bir elmin başlıca vəzifəsi ondan ibarətdir ki, insanlar tədqiqat obyektində fəaliyyət göstərən qanunları, qaydaları, qanunauyğunluqları və ziddiyyətləri meydana çıxması, bunlardan necə istifadə etmə yollarını müəyyənləşdirilsin. Fiziki tərbiyə və iman elmi də belədir. O, fiziki hərəkətlərin sağlamlıq, sosial, tərbiyəvi əhəmiyyətini əsas amil kimi nəzərə alaraq istifadə etməyin yollarını əks etdirir.

Tarix boyu fiziki tərbiyənin məqsədini şərtləndirən əsas cəhət ictimai münasibətlər olmuş, və gələcəkdə də ictimai münasibətlər olacaqdır. Fiziki tərbiyənin məqsədinin mövcud ictimai münasibətlərin xarakterinə və konkret inkişaf səviyyəsinə uyğunluğu fiziki tərbiyənin inkişafının mühüm addımlarından biridir [7, s.106].

Fiziki tərbiyə prosesinin mahiyyəti insanların tarix boyu əldə etmiş olduğu nailiyyətləri yeni nəsillərə ötürməkdən ibarətdir. Bu tərzdə yanaşdıqda məlum olur ki, fiziki tərbiyə prosesinin mahiyyəti ümumbəşəridir, bütün ictimai quruluşlara aiddir. Yəni, hər bir ictimai quruluşun müxtəlif inkişaf pillələrində fiziki tərbiyənin nə üçün və nə məqsədlə verilməsi ümumbəşəri xarakter daşıyır. Deməli, fiziki tərbiyə prosesində bir tərəfdən ümumbəşəri, digər tərəfdən isə spesifik cəhətlər özünü göstərir.

Ölkəmizdə fiziki tərbiyənin məqsədi, milli əməyə və vətənimizin müdafiəsinə hazır olan sağlam və həyatı sevən bir nəsil tərbiyə etməkdir. Gənclərin birinci toplantısında Ümummilli liderimiz Heydər Əliyev demişdir: “Mən əminəm ki, Azərbaycanın gələcəyini qoruyub saxlaya bilən gənc nəsillər yetişir. Azərbaycan gənclərinin tam əksəriyyəti sağlam mənəviyyatlı, sağlam düşüncəli, sağlam əxlaqlı gənclərdir” [8].

Fiziki tərbiyə və idman üzrə sahələri öyrənərkən mühüm müddəalarından biri də şəxsiyyətin və xalq kütlələrinin rolunu düzgün müəyyənləşdirməkdən ibarətdir. Xalq nəinki maddi

nemətlərin, eləcə də cəmiyyətin mənəviyyatının yaradıcısıdır. Bəşəriyyətin mədəniyyət sahəsində qazandığı ən böyük nailiyyətlər xalqın yaradıcılıq səyləri ilə həmişə sıx surətdə bağlı olmuşdur.

Fiziki tərbiyədə həyata keçirilən amillərin bir çoxunun xalqla əlaqəli olması insanların fiziki tərbiyə və idmanın inkişafında həlledici rol oynamasına sübutdur. İdmanın bir çox müasir növləri öz mənbəyini tarixin uzaq keçmişindən götürmüşdür. Güləş, boks, ağırlıqaldırma, oxatma, qılıncoynatma, üzgüçülük, futbol, şəhərcik oyunu və s. buna misal ola bilər. Bu növlər əsrlər boyu təkmilləşdirilmiş, qayğı ilə qorunub saxlanılmış, nəsildən-nəsilə ötürülərək bu günə kimi gəlib çıxmışdır. Deməli, fiziki tərbiyə və idman bir elm kimi yalnız fiziki tərbiyə üzrə elmi-tədqiqat işləri apararlardan, gimnastika sistemi yaradıcılarından, görkəmli məşqçi və idmançılardan və s. bəhs edə bilməz. Onun əsas vəzifəsi fiziki tərbiyə və idmanın inkişafında xalq kütlələrinin həlledici rolunu göstərməkdir [6, s.78].

Fiziki tərbiyə və idman elmi şagirdlərin dünya görüşünün formalaşmasına, bu sahədə peşəkar mütəxəssislərin hazırlığına, onları Vətənə, xalqa sadıq insanlar kimi yetişdirməyə təsir göstərən elmlər sırasına daxildir.

Fiziki tərbiyə və idman qarşısında əməyə və vətəni müdafiə etməyə hazırlamaq kimi yüksək bir məqsəd qoymaqla yanaşı, yuxarıda göstərilən vəzifələri tam və düzgün yerinə yetirilməsini təmin etmək lazımdır. Əgər insan zəifdirsə, fiziki cəhətcən kifayət qədər inkişaf etməmişdirsə, müvafiq bilik və bacarıqlara malik deyilsə, onlara xas olan mənəvi və iradi keyfiyyətlər lazımi səviyyədə inkişaf etməmişdirsə onda onları əməyə və müdafiəyə tam şəkildə hazır olduğunu hesab etmək olmaz. İdmançıların sağlamlığını artırmaq və onların orqanizmini möhkəmləndirmək qayğısına qalmaq qarşıda duran əsas vəzifələrdən biridir. Bu vəzifə fəaliyyət zamanı hər bir müəllimin və məşqçinin diqqət mərkəzində durmalıdır.

Deməli, fiziki tərbiyə və idmanın məqsədi gənc nəsli milli əməyə və vətəni müdafiə etməyə hazırlamaqdır. Bu məqsədə isə fiziki tərbiyənin aşağıda göstərilən vəzifələrini həll etmək yolu ilə nail olmaq mümkündür:

1) fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olanların can sağlığını artırmaq və orqanizmini möhkəmlətmək;

2) onları fiziki cəhətdən təmin etmək, güc, möhkəmlik, çeviklik və hərəkət cəldliyini normal inkişaf etdirməkdir;

3) onlara düzgün biliklər vermək, ümumi, təbii hərəkətləri (yerimək, qaçmaq, alət tullamaq və s.), həm də fiziki tərbiyənin xüsusi hərəkətlərini etmək (idmanın müxtəlif növləri, hərəkətli oyunlar, xüsusi gimnastika hərəkətləri və s.), bacarıq və vərdişləri yaratmaq [7,s.48].

Fiziki tərbiyə və idman qarşısında əməyə və vətəni müdafiə etməyə hazırlamaq kimi yüksək bir məqsəd qoymaqla yanaşı, yuxarıda göstərilən vəzifələri tam və düzgün yerinə yetirilməsinə təmin etmək lazımdır. Əgər insan zəifdirsə, fiziki cəhətdən kifayət qədər inkişaf etməmişdirsə, müvafiq bilik və bacarıqlara malik deyilsə, onlara xas olan mənəvi və iradi keyfiyyətlər lazımi səviyyədə inkişaf etməmişdirsə onda onları əməyə və müdafiəyə tam şəkildə hazır olduğunu hesab etmək olmaz. İdmançıların sağlamlığını artırmaq və onların orqanizmini möhkəmləndirmək qayğısına qalmaq qarşıda duran əsas vəzifələrdən biridir. Bu vəzifə fəaliyyət zamanı hər bir müəllimin və məşqçinin diqqət mərkəzində durmalıdır.

Fiziki tərbiyə və idmanla müntəzəm surətdə məşğul olmaq sağlamlığı möhkəmləndirir. Fiziki tərbiyə və idman məşğələləri sanitariya nöqtəyi-nəzərindən yaxşı şəraitdə həyata keçməlidir, yəni kifayət qədər təmiz havası olmayan binada, yaxud dözümlüyünü azaldan bir istilik şəraitində məşğələ keçmə, fiziki tərbiyə ilə məşğul olanların sağlamlığına zərərli təsir göstərir.

Şagirdlərin fiziki cəhətdən inkişaf etməsi qayğısına qalmaq fiziki tərbiyə müəllimlərinin ən vacib vəzifələrindən biridir. Fiziki tərbiyə müəllimi öz şagirdlərinin fiziki inkişafının xüsusiyyətlərini və səviyyəsini daim nəzərə almalıdır, onlar məşqləri elə təşkil etməli, gimnastika hərəkətlərini, oyunlarını, idman növlərini elə seçməli və hazırlama metodikasını elə verməlidir ki, böyüməkdə olan orqanizmin normal inkişafına kömək etsin. Bu zaman insanın həyatı üçün ən vacib olan daxili orqanların, birinci növbədə ürəyin və ağ ciyərlərin, sinir-əzələ sisteminin və hiss orqanlarının görmək, eşitmək, toxunaraq hiss etmək, əzələ ilə hiss etmək qabiliyyətlərinin, müvazinət orqanlarının və s. normal inkişaf etməsi qayğısına qalmaq lazımdır. İkinci isə, bədən xarici formasının quruluşunun düzgün inkişaf etməsi və onun qayğısına

qalmaq lazımdır; bunlara müvafiq uyğunluq və gözəllik verilməlidir; sümüyün təşəkkül tapması və əzələlərinin inkişafına təsir göstərən hərəkətlər bunun üçün əsasdır [3,s.64] .

Fiziki tərbiyə və idman, şagirdlərin can sağlığını artırmaq və onları fiziki cəhətdən inkişaf etdirməklə bərabər, onlara hərəkətləri yerinə yetirmək üçün müəyyən bacarıq və vərdişlər də verir. Fiziki tərbiyə və idmanın tədris proqramlarında fiziki tərbiyə hərəkətlərinin növləri göstərilmiş, müvafiq vərdişlərin növləri və dərəcəsi müəyyən edilmişdi. Məsələn, məktəb tədris proqramında, praktiki cəhətdən vacib olan hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün şagirdlərin düzgün vərdişlərlə təmin olunmasına tələb edir. Məktəbdə fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərə düzgün yerimək, qaçmaq, tullamaq, alət tullamaq və sairə öyrədilir.

Şagirdlərin fiziki cəhətdən inkişaf etdirilməsi sahəsində məktəblərin qarşısında böyük vəzifələr durur. Məktəb rəhbərləri və müəllimlər şagirdlərin məktəbə daxil olduqları ilk gündən onların fiziki cəhətdən inkişaf etməsinin və bədən quruluşunun düzgün əldə olması qayğısına qalmalıdır. Xarici amillər uşaq orqanizminə asanlıqla təsir göstərir. Müəllimlər uşaqların orqanizminə daim diqqət verdikdə onların orqanizmi ahəngdar surətdə inkişaf edir, uşaqların oturmasına, düzgün dayanmasına və s. diqqət yetirmədikdə onların bədən quruluşunda uzun müddət nöqsanlar əmələ gələ bilər, yəni uşaqların bel sütunu əyilə bilər və s. Qeyd etmək lazımdır ki, məktəblərdə müəllimlərin bir qismi uşaqların fiziki cəhətdən normal inkişaf etməsi qayğısına qalmır və yuxarıda göstərilən nöqsanlara hələ lazımınca mübarizə aparılmır.

Problemə elmi yeniliyi və praktik əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyə müəllimlərinin apardığı iş, gənclərimizdə milli vətənpərvərlik hissi, vətənə, öz idman kollektivinə və idmana məhəbbət hissi tərbiyə etmək, onlarda idman nailiyyətləri uğrunda, idmanın ən mühüm növləri üzrə dünya rekordları qazanmaq uğrunda mübarizədə öz qüvvələrinə inamı möhkəmlətmək məqsədini güdməlidir. İdman ustalığını yüksəltmək uğrunda, yeni-yeni rekordla qazanmaq uğrunda milli idmançılarımızın mübarizəsi onların müqəddəs vətənpərvərlik borcudur.

Problemə aktuallığı. Müasir dövrdə fiziki tərbiyə və idman təmayüllü müəssisələrdə şagirdlərin bilik, bacarıq və təfəkkürünün inkişaf problemi məqalənin aktuallığını şərtləndirən əsas amillərdən biridir.

Ədəbiyyat

1. Abiyev, A.Q. Helsinkidən başlayan yol / A.Q. Abiyev, D.Q. Quliyev. – Bakı: Adiloğlu, –2002. – 93 s.
2. Acalov, E.F. Azərbaycanca fiziki tərbiyə və idmanın inkişaf tarixi / E.F. Acalov. – Bakı: Maarif, –1985. – 144 s.
3. Ağayev, Ə.Ə. Pedaqogika / Ə.Ə. Ağayev, Y.R. Talıbov, A.İ. Eminov, İ.N. İsayev – Bakı: Adiloğlu, –2006. –183 s.
4. Aslanlı, M.İ. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik / M.İ. Aslanlı. –Bakı: Maarif, –1993. – 246 s.
5. Azərbaycan MOK-un yaradılmasının 20-illiyi haqqında: Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncam. http://old.525.az./print_preview.php?id=43116
6. Babanlı, Y. Tələbə-gənclərin vətənpərvərlik və hərbi-fiziki tərbiyəsinin təşkili. / Y. Babanlı, D. Quliyev. –Bakı: Adiloğlu, –2007. – 202 s.
7. Babanlı, Y.M., Nəsrullayev M. Quliyev D.Q. 5-6 sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə prosesinin elmi-metodik əsasları: Metodik vəsait / Y.M. Babanlı, M. Nəsrullayev D.Q. Quliyev – Bakı: ADNAM, –2015. – 75 s.
8. <https://respublika-news.az/az/news/heyder-eliyev-muasir-gencler-siyasetinin-banisisidir>.

Redaksiyaya daxil olub: 07.04.20252025.