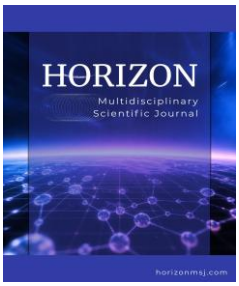
Horizon Multidisciplinary Scientific Journal
Journal homepage: https://horizonmsj.com/
ISSN 3135-4890
E-ISSN 3135-4904



Original Research Paper

ELMİ TƏDQİQAT İŞİNDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏNİN ROLU

Xəqani İsmayılov

https://orcid.org/0009-0006-5537-0027

Naxçıvan Dövlət Universiteti, Naxçıvan, Azərbaycan

Article history
Received: 25.10.2026
Revised: 30.10.2026
Accepted: 01.11.2026

*Corresponding Author: Xəqani İsmayılov, Naxçıvan Dövlət Universiteti, Naxçıvan, Azərbaycan
Email:xeqaniismayilov984@gmail.com

Xülasə
Məqalədə göstərildiyi kimi hazırda bir çox məktəblilərin fiziki tərbiyə sahəsində faəllığı yüksək deyildir. Fiziki əməklə, idmanla şagirdlərin heç də hamısı məşğul olmur. Uşaq və yeniyetmələrdə xarici görkəmin dəyişməsi müşahidə edilir, görmə qabiliyyəti zəifləyir, ürək-damar və əsəb sistemi zəifləyir. Nəticədə uşağın sağlamlığı normal səviyyədə olmur.
Diqqət çəkən məqamlardan biri də uşaqların üzərində pedaqoji və tibbi müşahidə materiallarının toplanması və sistemləşdirilməsi vacibliyidir. Deməli müasir şəraitdə bədən tərbiyəsi dərsində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi üzrə ümumi məqsədləri starteji təhsil vəzifələrinin şəklində yönəltmək lazımdır. Bir sözlə belə bir qənaətə gəlmək olar ki, bədən tərbiyəsi və idmana verilən qiymət hər bir dövrdə hər bir dövləti maraqlandırmış, onun əsas müddəalarını təşkil etmişdir. Bədən tərbiyəsi ümumbəşəri mədəniyyətin tərkib hissəsidir. Onun başlıca məqsədi ümumilikdə əhalinin sağlamlığını qoruyub təkminləşdirməkdir.
Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, fiziki təhsil, idman oyunları, pedaqoji proses*

GİRİŞ

Tədqiqatlar sübut etmişdir ki,yeniyetmə və gənclər fiziki tərbiyə ilə müntəzəm məşğul olduqda,müvafiq həyat üçün zəruri olan hərəki keyfiyyətlər də qazanılar(sürət,qüvvə,güc,iradə möhkəmliyi və.s) Müxtəlif dövr və zamanlarda yaşayıb,yaratmışgörkəmli filosoflar,alimlər bədən tərbiyəsi və idmanı sağlamlığın və gümrahlığın vacib şərti hesab etmişlər.Bunlarda Hippokrat, Ploton, Aristotel, N.Gəncəvi, N.Tusi, M.Fizuli çox dəyərli fikirlər söyləmiş, bədən tərbiyəsi və idman elmi-nəzəri yönlərini müəyyən etməyə çalışmışlar (1, s.21-25). İbn Sina bədən tərbiyəsi vəidman sağlamlığın rəhni hesab etməklə yanaşı, idman oyunları ilə müntəzəm məşğul olmağı da lazım bilirdi. Alimlərin fikrincə rejimmövzusu diqqət yetirilməli idi. Dahi Azərbaycan şairi N.Gəncəvidə təsvir etdiyi qəhrəmanlarının bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olduğunu at çapmağı, məşq etməyini kəmənd atmağını böyük səvinclə tərənnüm edirdi.

Bədən tərbiyəsi və idmana verilən qiymət hər bir dövrdə hər bir dövləti maraqlandırmış, onun əsas müddəalarını təşkil etmişdir.Bədən tərbiyəsi ümumbəşəri mədəniyyətin tərkib hissəsidir. Onun başlıca məqsədi ümumillikdə əhalinin sağlamlığını qoruyub təkmilləşdirməkdir. Bir sözlə fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi pedaqoji proses olan fiziki tərbiyənin ümumi qanunauyğunluqlarını, fiziki tərbiyə

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license.

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23905871

metodikası isə fiziki tərbiyəninn qanunauyğunluqlarını (ümumi fizki hazırlıq, peşə məqsədli ümumihazırlıq və idman hazırlığı metodları) öyrətməkləməşğuldur.

Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi fiziki tərbiyənin mahiyyətini özündəəks etdirən daha mühüm elmi fikirlərin dinamik sistemidir. Görümdüyü kimi hərtərəfli inkişaf etmiş, şəxsin ən vacib keyfiyyətlərindən biri onun sağlamlığı, fiziki kamilliyidir.Sağlamlıq haqqında düşünmək,fiziki gücün artmasından qayğı və diqqət göstərmək insanın əxlaqı keyfiyyətlərinin bir təzahürüdür.

Ağlın formalaşmasında, əxlaqi keyfiyyətlərin kamilləşməsində, yaxşı əhval ruhuyyinin yaradılmasında, hafizənin və psixoloji xüsusiyyətlərin inkişafında fiziki tərbiyənin rolu böyükdür (1,s.29-32). Fiziki keyfiyyətlər arasında geniş formalaşdırılanlar-dözümlülük, çeviklilik, güclülük.

İnsan xarici mühitcə həmişə təmasda olur.İnsanın sağlamlığı təbiətlə bağlıdır.Hava, su, günəş, torpaq, ümumiyyətlə təbiət insana sağlam həyat baş verir.İnsasnın sağlamlığını qoruyub saxlayan bəzi forma və metodlar var. Fiziki tərbiyə şəxsi keyfiyyətlərin mühüm şərtini təşkil edir. Fiziki tərbiyə əqli inkişafa kömək edir.Sağlamlıq zehni fəaliyyətin vacib şərtidir.O, insanın fikir qüvvəsini artırır,halsızlığı aradan qaldırır, iş qabiliyyətini bərpa edir.

Fiziki tərbiyə insanları Vətəni müdafiə etmək işində xüsusi rol oynayır.Bunun üçün təlim müəssələri xüsusi proqram əsasında fəaliyyət göstərir.Fiziki tərbiyə həmçinin əqli inkişafın köməkçisidir.Fiziki cəhətdən zəif və problemli insanların əqli inkişafında çatışmazlıqlar ola bilir.Ona görə də fiziki tərbiyəni hərtərəfli şəxsiyyət formalaşdırmanın əsas əsas şərtlərindən biri kimi dəyərləndirirdi.Fiziki tərbiyə əqli və əxlaq tərbiyəsinin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi üçün mühüm əhəmiyyətə malikdir.Fiziki tərbiyənin ümumi prinsiplərinin qurulmasının fasiləsizliyi, prosesin sistemi təşkili onun ayrı-ayrı sahələrinin öyrədilməsinin müxtəlif məşğələlər formasında aparmağı zəruri edir.

Fiziki tərbiyə yeniyetmələrin hərtərəfli inkişafı üçün qeyri-məhdud məzmun və xarakterə malikdir. Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası elm sahəsi kimi çox böyük problemləri öyrənir. Fiziki tərbiyənin öyrəndiyi problemlər ona yaxın olan elmlərin uğurlarə ilə sıx bağlıdır.Bu zaman ədəbi mənbələrin ümumiləşdirilməsi və tərbiyə problemlərini başa düşməyə imkan verir.Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi pedaqoji tədqiqat metodlarını tətbiq edir (2, s.18-23).

Uşaqların fiziki tərbiyəsinin məqsədi və vəzifələri böyüməkdə olan gənc nəslin tərbiyəsi cəmiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafıhaqqında proqramların xoş müddəalarından irəli gəlir.Son 30 il ərzində insanların mənəvi və fiziki inkişafına böyük diqqət yetirilir.Bədən tərbiyəsi əhalinin geniş təbəqələrinin və xüsusən uşaqların gündəlik həyatına daxil olmalıdır.Təbii ki, şagirdlərdə möhkəm intikam mənəvi-iradi cəhətdən mətin, həsas və diqqətli, dözümlü və çevik, cəld və cəsur olmaq, kollektivcilik,dostluq, doğma torpağa hədsizməhəbbət hissləri aşılamaq, təbiət və mühiti sevmək,ictimai işlərə müsbət münasibət bəsləmək, hər hansı bir idman növünü seçmək və.s keyfiyyətləri gücləndirməkdən ibarətdir. Bununla bağlı məktəblilərin fiziki tərbiyənin təhkimləşdirilməsinə, onların sağlamlığının möhkəmlənməsinə yüksək iş qabiliyyətinin saxlanılmasına, uşaqlarda fiziki hərəkətlərlə mütəqil şəkildə məşğul olmasına aid yoxlanmalar aparılmışdır. Göründüyü kimi fiziki tərbiyə şəxsiyyətin formalaşmasında və inkişafında böyük rol oynayır.Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi fiziki cəhətdən sağlam, gümrah, vətənpərvər nəsil tərbiyə etməkdən, onları əməyə və fəal ictimai həyatda hazırlanmaqdan ibarətdir.Bu ümumi məqsədə nail olmaqüçün fiziki tərbiyə qarşısında aşağıdakı vəzifələr durur:

1.Gənc nəslin fiziki inkişafının və sağlamlığının qorunması

2.Şagirdlərə cəmiyyət üçün lazımolan bacarıq və vərdişlər aşılamaq (qaçış, tullanmaq, üzmək və.s).

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23905871

3.Yeniyetmə və gənclərdə idmanla mütəmadi məşğul olmağa, bədənini dözümlülüyə alışdırmaq.

4.Ümumi mədəniyyətə-gigiyenaya aid vərdişlər aşılamaq.

5.Yetişməkdə olan nəslin təlim,əmək və vətənin müdafiəsi üçün lazım olan mənəvi keyfiyyətlər fomalaşdırmaq (çeviklilik, cəldlilik, qüvvə).

Ümumi təhsil məktəblərində fiziki tərbitə müxtəlif formalarda həyata keçirilir.Fiziki tərbiyənin mühüm vasityəsi təbii amillərdən istifadə etməkdir.Təbii amillər (günəş,hava,su) təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələridir.İnsan orqanizminin təmiz havaya (oksigenə), suya, günəş şüasına böyük ehtiyac vardır.Təmiz hava insan orqanizmi,beyin, ciyər və ürəyin nailiyyəti üçün zəruridir.Çirkli hava (karbon qazı) beyni yorur orqanizmin müqavimət gücünü zəiflədir, belə havada mikrob çox olur (2, s.36-38).

Təcrübə göstərdiyi kimi hazırda bir çox məktəblilərin fiziki tərbiyə sahəsində fəallığı yüksək deyildir.Fiziki əməklə, idmanla şagirdlərin heç də hamısı məşğul olmur.Müəyyən olunmuş hərəkət rejminə əməl etmir, bu da onlarda fiziki sağlamlığa mənfi təsir göstərir.Uşaq və yeniyetmələrdə xarici görkəmin dəyişilməsi, kökəlmə müşahidə edilir, görmə qabiliyyəti zəifləyir, ürək-damar və əsəb sistemi zəifləyir. Nəticədə uşağın sağlamlığı normal səviyyədə olmur.

Diqqət çəkən məqamlardan biri də uşaqların üzərində pedaqoji və tibbi müşahidəmateriallarının toplanması və sistemləşdirilməsi vacibliyidir. Fiziki tərbiyə vəzifələrinin həlli üçün xüsusi tətbiq edilən əsas hərəkətlər və hərəkət əməliyyatlarıdır. Fiziki çalışmaların təşkilatına müxtəlif yanaçma formaları vardır. Geniş yayılmış təşkilat fiziki tərbiyə vasitələrinin tarixən formalaşmış sisteminə dayanır.Sistemə gimnastika , oyun, idman və turizm daxildir.Fiziki tərbiyə çalışmaları bütövlükdə orqanizminin və onun ayrı-ayrı system və funksiyalarının inkişaf etdirmək məqsədi ilə aparılan xüsusi çalışmalardır.Oyunlar fiziki çalışmaların geniş yayılmış növüdür.Oyun həm fiziki, həm də mənəvi vasitəsidir.Oyunda uşaqların orqanizmi, fiziki qüvvələri, düşüncəbacarığı, hazırcavablılıq, təşəbbüskarlıq inkişaf edir, yoldaşlıq və dostluq keyfiyyətləri formalaşır.Saydığımız bu dəyişikliklərdən əlavə təlimin təsiri ilə orqanizmdə bir sira digər müsbət hallar da nəzərə çarpır (3, s.41-43).

İdman fiziki çalışmaların daha mürəkkən növüdür.İdmanda bədəni möhkəmlətmək vəzifəsi fiziki çalışmaların ayrı-ayrı növlərində (yüngül atletika, güləş, üzgüçülük, futbol, basketbol, dama, şahmat və.s) yüksək nəticələr əldə etmək uğrunda mübarizə ilə qovuşur.Fiziki tərbiyənin həyata keçirilməsi səmərəli formalar seçib tətbiq etməyi tələb edir. Belə formalara bədən tərbiyəsi dərsləri, fakütetik məşğələlər , gün rejimində idman-sağlamlıq tədbirləri, fiziki tərbiyə üzrə sinifdəki xaric və məktəbdənkənar tədbirlər daxildir. Bədən tərbiyəsi dərsləri fiziki tərbiyənin əsas, bütün şagirdlər üçün məcburi olan məşğələ formasıdır.Fiziki cəhətdən hazırlıqlı və idmana həvəs göstərən şagirdlər üçün fakültetiv məşğələlər keçirilir.Bu məşğələlər könüllük prinsipi əsasında həftədə 2-3 dəqiqəlik bədən tərbiyəsi dəqiqələri böyük tənəffüslərdə açıq havada oyun və əyləncələrdir.

Fiziki tərbiyə üzrə sinifdənxaric işlər uşaq və gəncləri sistemli şəkildə bədən tərbiyəsi və idmana cəlb etməyə,onların arasında vaxtın səmərəli təşkil etməyə imkan verir.Sinifdənxaric fiziki tərbiyə tədbirlərinə idman dərnəkləri və bölgələri,oyunvə əyləncələri,idman yarışları,idman bayramları və.s daxildir.

Fiziki tərbiyə sahəsində məktəbdənkənar işlər də cox cəhətli və rəngarənkdir.Bu işləri uşaq idman məktəbləri,uşaq turist stansiyaları və istirahət parkları,idman bazaları,könüllü idman təşkilatları və başqa təşkilatlar təşkil edirlər.Bu gün ümumi təhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi dərslərinin müasir konseksiyasını pedoqoji və metodik tədqiqatlarda şəkildə vurğulanır.Müasir

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23905871

şəraitdə bədən tərbiyəsi dərsində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi üzrə ümumi məqsədləri strateji təhsil vəzifələrinin şəklinə yönəltmək lazımdır.Əlavə etmək lazımdır ki,məktəbəqədər uşaq baxçalarıda və təhsil müəssələrində fiziki tərbiyə,idman bölgələrində məçqlər,vətənin müdafiəsinə hazıram qruplarında məçğulluq ümumi fiziki hazırlıq və sağlamlıq qaçışları ilə müstəqil məşğul olmaq, yaşayış, istirahət, təhsil və istehsal yerlərində keçirilən kütləli bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərində iştirak etmək bədən tərbiyəsi -sağlamlıq işlərinin sistemini təşkil edir.Fiziki tərbiyə sistemində sinifdənxaric və məktəbdənkənar anlayışları pedaqoji ədəbiyyatda tez-tez işlədilir.Bəziləri bu ifadələri fərqləndirməkdə çətinlik yaşayır, əksər vaxtlarda onları sinonim anlayışlar kimi başa düşülür.Hər ikisi məktəblilərlə aparılan ümumi tərbiyə işinin tərkib hissəsi ya da davamıdır. Sinifdənkənar iş üzərində yeniyetmələrin sağlamlığının formalaşması, onların məntiqi ardıcıllığı və sistemliliyi təhlil olunmalıdır. Bu normalar ilk dəfə 1930-cu ildə qəbul edilmiş,1972-ci ildə ƏMH normalarının yeni kompleks proqramları təsdiq edilərək istifadə olunmuşdur. Qeyd edək ki, kompleksdə ibtidai hərbi hazırlığa, Vətənin müdafiəsinə, sanitariya gigyena qaydalarına aid nəzəri biliklərində verilməsi nəzərdə tutulurdu. Kompleks proqramda qeyd olunmuşdu ki, fiziki mədəniyyət kütlələrin məişətinə daxil olmalı, müxtəlif yaşlarda olan adamların hamısı fiziki tərbiyə ilə məşğul olmalıdırlar.

Kompleksin məzmunundan aydın görünürdü ki, ümumtəhsil məktəbi şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin məzmununa cəldlik və cəsurluq, idman sahəsində əvəz edicilər kimi yetişmək, qüvvət və igidlik göstərmək, fiziki kamilliyə nail olmaq və s. bu kimi keyfiyyətlər aid edilirdi. Müstəqillik dövründə ümumtəhsil məktəbində fiziki tərbiyə işinin məzmununu aşağıdakı kimi müəyyənləşdirmək olar:

a) ümumtəhsil məktəbinin bədən tərbiyəsi və idman üzrə məşğələlərinin pedaqoji və metodiki əsaslarının düzgün müəyyənləşdirilməsi; Məlumdur ki, fiziki tərbiyə iki spesifik cəhəti ilə fərqlənir: hərəkətverici fəaliyyət (hərəkət təlimi) və fiziki keyfiyyətlərin (qabiliyyətlərin) tərbiyəsi. Fiziki fəaliyyətin məktəblilərin həyatında müstəsna rolu vardır. Tədqiqatların nəticəsi sübut etmişdir ki, fiziki təmrinlərlə məşğul olmaq hiss orqanlarının, xüsusilə əzələrhərəki hissiyyatın və müşahidə qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsir göstərir. Bu zaman şagirdlərdə müşahidəçilik qabiliyyəti artır, ətrafdakılara qarşı diqqətlilik hissi formalaşır. Fiziki hərəkətlərlə mütəmadi məşğul olmaq əsəblərin sağlamlığı üçün əhəmiyyətlidir ki, bu da uşağın müvafiq əqli yüksəlişinə, hafizənin möhkəmliyinə əsaslı təsir göstərir. Tədqiqatların nəticələri göstərir ki, uşaqların gün rejiminə hərəki fəaliyyətin daxili edilməsi onlarda mənimsəmənin səviyyəsini 0,3-0,7 bal yüksəlir. “Bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm surətdə məşğul olmaq beynin qidalı, təmiz qanla təchizini yaxşılaşdırır, mərkəzi sinir sisteminin funksional imkanlarını bütün sahələr də yüksəkdir ki, bu da öz növbəsində beynin əsas fizioloji fəaliyyəti olan oynama və tormozlanmanı tənzim edir. Bu proseslər daim qarşılıqlı əlaqədə olur. Orqanizmin hərəkəti sinir sistemində fəallıq yaradır, eləcə də sinir sistemində tormozlanma prosesinin baş verməsi fəallığının dayandırılması ilə bağlıdır” (4,34).

Hərəkət təliminin əsasında fiziki təhsilin məzmunu, insanın öz hərəkətlərinin səmərəli idarəedilməsi üsullarını xüusi təlim prosesində öyrənməsi, hərəki bacarıqlar, vərdişlər və bunlarla əlaqədar zəruri biliklərin qazanılması durur. Fiziki tərbiyə-nin təhsil cəhəti hər şeydən əvvəl insanın öz hərəkətverici imkanalrından həyati təcrübədə səmərəli şəkildə istifadə etməsi üçün başlıca əhəmiyyət daşıyır.

Digər, heç də az əhəmiyyət daşımayan cəhət isə orqanizmin təbii xüsusiyyətlərinə kompleks təsirlərin istiqamətləndirilməsidir. Bu cəhət insanın fiziki keyfiyyətləri ilə sıx bağlıdır. Fiziki tərbiyənin bu cəhəti fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi adlanır. Fiziki tərbiyə keyfiyyətinin mahiyyəti müəyyən mənada onun idarəedilməsi ilə bağlıdır. Onun idarəedilməsi amili bilavasitə hərəki fəaliyyət

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23905871

prosesidir. Hərəkətverici fəaliyyətin köməyi ilə fiziki məşqlər, təmrin və çalışmaların təşkili, digər fiziki tərbiyə vasitələri ilə orqanizmin funksional vəziyyətində geniş daizoponda kəmiyyət və keyfiyyət dəyişiklikləri aparılmasına nail olmaq olar. Fiziki keyfiyyətlərin bu cür tərbiyə olunması prosesi ona görə zəruridir ki, müəyyən şərtlər daxilində dəyişikliklərin səviyyəsi və istiqaməti fiziki inkişafa əsaslı təsir göstərir.

Bu isə hərəkətverici qabiliyyətlərin (güclülük, cəldlik, çeviklik və s.) təzahürünə kömək edir, iş qabiliyyətlərinin ümumi yüksəlişinə, sağlamlığın möhkəmlənməsinə və orqanizmin təbii xüsusiyyətlərinin təkmil-ləşdirilməsinə, o cümlədən bədən quruluşunun, qədd-qamətin gözəlləşməsinə təsir göstərir.

Fiziki keyiyyətlər bir-biri ilə sıx qarşılıqlı əlaqə və təsirdə olduğu üçün birinin digərinə keçməsi də xüsusi tərbiyəvi amil kimi çıxış edir. Məhz buna görə də fiziki tərbiyə şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafının mühüm amillərindən biri, əqli, əxlaqi, estetik tərbiyə keyfiyyətləri kimi zəruri həlqəsi olur. Ədəbiyyatda "fiziki tərbiyə" termini ilə yanaşı "fiziki hazırlıq" istilahı da işlənir. Əslində hər iki termin analoji mənada işlənir. Lakin sonuncu termin birincidən üstün mənaya malikdir. Bu o zaman olur ki, fizikii tərbiyənin tətbiqi istiqaməti əmək və digər fəaliyyət növü tələb etsin. Fiziki hazırlığın nəticəsi iş qabiliyyətinin və hərəki vərdişlərin yüksəldilməsində, onun mənimsənilməsində öz ifadəsini tapır. Ümumi və xüsusi hazırlığı ədəbiyyatda fərqləndirmək möhkəmlənmiş fikirdir.

Ümumi fiziki hazırlıq özündə ixtisaslaşdırılmamış və ya az ixtisaslaşdırılmış fiziki tərbiyə prosesini ehtiva edir. Belə fiziki tərbiyə prosesinin məzmununda müxtəlif növ fəaliyyət üzrə uğurların ümumi ilkin şərtini geniş şəkildə yaratmaq mümkündür. Xüsusi fiziki hazırlıq isə özündə hər hansı bir fəaliyyət üzrə (məsələn, müəyyən idman növləri üzrə) ixtisaslaşmanın tətbiqi xüsusiyyətlərini əks etdirir. Dərinləşdirilmiş ixtisas üzrə keyfiyyət səviyyəsini artıra bilmək xüsusi fiziki hazırlıqda başlıca şərtdir. Hər iki halda (ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq prosesində) fiziki tərbiyənin konkret tətbiqi və əməli rolu – insanın sosial funksiyanı yerinə yetirməsi üzrə hazırlığının praktik əhəmiyyəti kimi üzə çıxır.

Beləliklə, insanın fikizi keyfiyyətlərinin tərbiyəsi (inkişafın idarəedilməsi) və hərəkətlərin öyrədilməsi (hərəki fəaliyyət) xüsusiyyətlərini özündə əks etdirən fiziki tərbiyə ümumi tərbiyə işinin bir növü, tərkib hissəsi kimi meydana çıxır. Fiziki tərbiyə insanın fiziki hazırlıq prosesinin sosial fəaliyyət (əmək, hərbi və s.) zamanı şərti yerində çıxış edir. Tərbiyənin digər növlərinin birliyində fiziki tərbiyə hərtərəfli inkişafın əsas amillərindən biri kimi xüsusi əhəmiyyət qazanır. Fiziki tərbiyə – ictimai hadisədir. O cəmiyyətin qanunları üzrə cəmiyyətlə birlikdə inkişaf edir, yüksəlir. Fiziki tərbiyə təcrübəsinin sosial istiqaməti və onun təşkili formaları konkret ictimai münasibətlərdən asılıdır.

"Fiziki tərbiyə sistemi" anlayışı fiziki tərbiyənin müəyyən tarixi dövrdə sosial təcrübi tipini ifadə edir. Konkret ictimai formasiyanın şərtlərindən asılıdır. Onun təşkili forması və məqsədyönlü şəkildə həyata keçirilməsi ictimai formasiyanın tələb və ehtiyaclarının məcmuyuna bağlıdır. Azərbaycan Respublikasında təhsilin bütün pilləsini və səviyyəsini əhatə edən təhsil proqramları həyata keçirilir. Təhsil proqramları üzrə mütəxəssis hazırlığı müvafiq qanunvericiliyə və təhsil müəssisəsinin nizamnaməsinə əsasən tənzimlənir. Təhsil kurikulumları xarakterinə görə iki yerə ayrılır: təkyönümlü və şəxsiyyətyönümlü . Təkyönümlü kurikulumlar məzmun etibarilə elm sahəsini, onun mükəmməl anlayışlar sistemini əhatə etməklə, bilavasitə, bu anlayışların mənimsənilməsinə istiqamətləndirilir. Şəxsiyyətyönümlü kurikulumlar isə bilavasitə, həyati bacarıq və vərdişlərə üstünlük verilməsi ilə fərqlənir. Təlim prosesində təhsil vəzifəsinin bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması, daha sonra onların təkmilləşdirilməsinin həyata keçirilməsi başlıca məsələdir.

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23905871

Fiziki tərbiyə sistemi yalnız fiziki tərbiyə üzrə ayrı-ayrı praktik hadisələri yox, həm də bu sistemin konkret olaraq cəmiyyətdə təşkili və məqsədyönlü istifadəsi şərti olur. Fiziki tərbiyə sisteminin inkişafı şərtləri elementar və yüksək inkişaf münasibətlərindən, geniş sferada yayılması üçün məhdudiyyətlərin aradan götürülməsi məqsədilə təşəbbüslərdən, onun yaranması və inkişafına dövlətin qayğı və diqqətindən çox asılıdır.

Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsində bir sıra anlayışlar vardır ki, bunlardan aşağıdakıları göstərmək olar: fiziki mədəniyyət; fiziki tərbiyə; fiziki inkişaf; fiziki kamillik; fiziki təhsil; fiziki hazırlıq; fiziki məşğələ; hərəki fəallıq; hərəki fəaliyyət; idman. Fiziki mədəniyyət cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin tərkib hissələrindən biri olub, insanın öz sağlamlığını möhkəmləndirməsi, fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməsi, onun çevik və gümrah böyüməsi üçün tarix boyu əldə edilmiş nailiyyətlərinin məcmuyunu ifadə edir. Geniş anlayış kimi mədəniyyət üç yerə bölünür:

Cəmiyyətə aid fiziki mədəniyyət. Fiziki mədəniyyətin bu növü müəyyən konkret tarixi dövrdə cəmiyyətin əldə etmiş olduğu fiziki mədəniyyət təcrübəsindən ibarətdir.

Kollektivə aid fiziki mədəniyyət. Kollektivin fiziki mədəniyyəti kollektiv üzvlərinin fiziki qabiliyyətlərinin inkişafını əks etdirir. Fərdin fiziki mədəniyyəti. Bu növ mədəniyyət fərdin öz fiziki qabiliyyətlərinin inkişafı qayğısına qalması, sağlamlığını mühafizə etməsi, gümrah və çevik olmaqdan ömrü həyata keçirdiyi tədbirlər sistemidir.

Professor Bəşir Əhmədovun da qeydetdiyi kimi, hələ ötən əsrdə pedaqoji metodik ədəbiyyatda rus dilindəki "fizkultura"anlayışını Azərbaycan dilində "bədəntərbiyəsi" şəklində tərcümə etmək ənənə halını almışdır. Bunu düzgün hesab etmək çətindir ona görə ki, həqiqətdə "fiziçeskaya" sözünü "bədən", "kultura" sözünü isə "tərbiyə" kimi tərcümə etməyi elmi cəhətdən əsaslandırmaq qeyrimümkündür. Bundan əlavə "tərbiyə" məfumu pedaqoji anlayışdır, lakin "fizikultura" pedaqoji anlayışlar sırasına daxil deyildir. Qeyri-pedaqoji anlayış olan "fizikultura" ifadəsini pedaqoji anlayış olan "bədən tərbiyəsi" məfhumu ilə ifadə etməyə ixtiyarımız yoxdur (4, 292-293). Fiziki mədəniyyət sosial fəaliyyətin bir sahəsidir. O insanın sağlamlığına, fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına istiqamətlənmişdir. Fiziki mədəniyyət cəmiyyətin insanın fiziki kamilliyi sahəsində maddi və mənəvi dəyərlərinin məcmuyunu əks etdirir. Hər hansı bir mədəniyyəti fərqləndirən xüsusiyyət onun yaradıcı başlanğıca malik olmasındadır. Təbii ki, tam əminliklə deyə bilərik ki, fiziki mədəniyyət məfhumu altında yaradıcı fəaliyyət başa düşülür,insanın yeniləşməsi, kamilləşməsi nəzərdə tutulur. Fiziki mədəniyyət "insanın sağlamlığına, mədəniləşdirilməsinə" istiqamətləndirilmişdir. Çox qədim və məşhur aforizm var: sağlam bədəndə sağlam ruh olar. Ona görə də vacibdir ki, bədənin, qədd-qamətin "mədəni" şəklə salınmasına, eyni zamanda uşaq şəxsiyyətinin harmonik inkişafına nail olunsun, onun hərəkət azadlığı təmin edilsin, fəal və yaradıcı olsun. Bu və ya digər xəstəlik insanın diqqətsizliyi, burax-dığı səhv və xətalar nəticəsində yaranır ki, belə zərərli hallardan, xəstəliklərdən yaxa qurtarmağın çarəsi isə yüksək səviyyədə fiziki mədəniyyətə yiyələnməkdən ibarətdir.

Tədqiqatçı Mobil Aslanlı idmanın insan həyatında rolu haqqında tədqiqatında yazır: "Yer üzünün əşrəfi, ən qüdrətli varlığı, dünya möcüzələrinin ən böyük möcüzəsi olan insanın sağlamlığı, onun yaradıcılıq imkanları müasir ekoloji böhranın çox ciddi narahatlıq yaratdığı bir zamanda daha böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu bir həqiqətdir ki, böyük elmi-texniki nailiyyətlər insanın sağlamlığını bədən tərbiyəsi və idman qədər möhkəmlədə bilmir. Əksinə, elmi-texniki nailiyyətlər tədricən fiziki əməyi sıxışdırıb aradan çıxardığına görə, təbiətən mütəhərrik olan insanın fiziki hərəkətlərini məhdudlaşdırır, bədən üzvlərinin ahəngdar inkişafına mane olur.

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23905871

Ümumi rəy göstərir ki, sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün ən yaxşı amil bədən tərbiyəsi və idmandır. Sağlam bədənsiz kifayət qədər təmin olunmuş həyat, həqiqi insan xoşbəxtliyi mənasızdır. Sağlamlıq heç bir xəzinə iləmüqayisə edilməyəcək dərəcədə insan həyatına şənlik və xoşbəxtlik verir" (3, 173).

Müasir fiziki tərbiyə sistemində idman daha çox görünən "yer" tutur. İdmanın nüvəsində yarış fəaliyyəti spesifik xüsusiyyətdir. Güc, qabiliyyət, bacarıq nümayiş etdirə bilmək idmançı üçün səciyyəvi keyfiyyətdir. İdmanda yarış fəaliyyəti ilk əvvəl mübahisə, bəhsləşmə, münaqişəli məsələləri həll etmək kimi xüsusiyyətləri özündə əks etdirir ki, burada yoldaşlıq münasibətlərinin qurulmasına səyləri birləşdirmək zərurəti yaranır. İdman çoxtərəfli ictimai hadisədir. Özünün tarixi inkişaf prosesində idman cəmiyyət mədəniyyətində fiziki və mənəvi rolunu açıq-aydın göstərə bilmişdir. Beləliklə, geniş mənada "idman anlayışı" - xüsusi yarış fəaliyyəti, ona xüsusi hazırlıq, insanlar arasında xüsusu münasibətlər və həmin münasibətlərin bu fəaliyyət sferasında yaradılması, onun nəticələrinin ictimai əhəmiyyəti ilə seçilir.

Ədəbiyyat

1.Quliyev B.S. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları, Bakı, 2009.
2.Salmanova N.V. Vətənin müdafiəsinə hazıram kompleks, Bakı, 2004.
3. Talıbov Y., Ağayev Ə., İsayev İ., Eminov A. Pedaqogika. Bakı, 1993.
4. İvanov S.A.Teoriə i metodika fiziçeskoqo vospitaniə, çastı 1,2,3.
Qomelğ, 2012.
5.Matveev A.P. Fiziçeskaya kultura, Raboçie proqrammı, Moskva,
Prosvehenie, 2011., *Karabakh theme*

ABSTRACT

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN SCIENTIFIC RESEARCH

Khagani Ismayilov

As indicated in the article, the level of physical activity among many schoolchildren is currently low. Not all students engage in physical labor or sports activities. Changes in the physical appearance of children and adolescents are observed, their eyesight deteriorates, and their cardiovascular and nervous systems become weakened. As a result, children's health does not remain at an optimal level.

One of the important issues that deserves attention is the need to collect and systematize pedagogical and medical observation data concerning children. Therefore, under modern conditions, the general objectives of students' physical education in physical education classes should be aligned with strategic educational objectives. In conclusion, physical education and sports have been of interest to every state in every period and have constituted an essential part of its fundamental priorities. Physical education is an integral component of universal human culture. Its primary purpose is to protect and improve the health of the population as a whole.

Keywords: *physical education, physical training, sports games, pedagogical process.*

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license