

UOT:796.

**FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNİN ÜMUMİ PRİNSİPLƏRİ**

*İsmaylova Gülay Teymur qızı*  
*Gəncə Dövlət Universiteti*  
*gulayismayilova@mail.ru*

**Xülasə:** Müstəqil Azərbaycan dövlətinin həyata keçirdiyi fiziki tərbiyə işinə qoşulub ondan istifadə etmək, bu sahədəki sərvətləri nəsilərdən nəsilərə vermək, həmin sərvətləri inkişaf etdirmək və təkmilləşdirmək günün başlıca tələbidir. Bu mənada Azərbaycanın özünəməxsus fiziki tərbiyə sisteminin yaradılması zəruridir. Bu sistem fiziki tərbiyənin ictimai mahiyyətini, məzmununu, prinsip və metodlarını, təşkili formalarını əks etdirməlidir.

**Açar sözlər:** fiziki hazırlıq, ümumi fiziki hazırlıq, peşə fiziki hazırlığı, idman hazırlığı, prinsiplər.

**Key words:** physical fitness, general physical fitness, professional physical fitness, sports training, principles

**Ключевые слова:** физическая подготовка, общая физическая подготовка профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы.

Müstəqil Azərbaycan dövlətinin həyata keçirdiyi fiziki tərbiyə işinə qoşulub ondan istifadə etmək, bu sahədəki sərvətləri nəsilərdən nəsilərə vermək, həmin sərvətləri inkişaf etdirmək və təkmilləşdirmək günün başlıca tələbidir. Bu mənada Azərbaycanın özünəməxsus fiziki tərbiyə sisteminin yaradılması zəruridir. Bu sistem fiziki tərbiyənin ictimai mahiyyətini, məzmununu, prinsip və metodlarını, təşkili formalarını əks etdirməlidir. Fiziki tərbiyə ictimai münasibətlərin təzahür formalarından olub ictimai həyatın bütün sahələrində özünü biruzə verir. Bu da həqiqətdir ki, fiziki tərbiyə sistemi anlayışı tarixi mahiyyət daşıyır. Yəni müasir fiziki tərbiyə sistemi müxtəlif ictimai quruluşlarda yaranmış mütərəqqi ideyaları özündə əks etdirir. Tədrisən ictimai əməklə yanaşı tərbiyə vəzifələri də formalaşır. İlk tərbiyə üsurləri fiziki tərbiyəyə aiddir. Tədrisən ictimai tərbiyə təcrübəsi yaranır, müxtəlif ideyalar, nəzəriyyələr təşəkkül tapır.

Ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə proqramı standart şəkildə tərtib edilir, proqramda dəyişikliklər edilməsi, milli oyunlarda istifadəyə, yerli şəraitin xüsusiyyətlərini nəzərə almaq icazə verilmirdi. Bu gün Azərbaycan Respublikasında fiziki tərbiyə sisteminin məqsədi sağlam, uzunömürlü, vətən torpağını müdafiəyə hazır olan, yaradıcı əməyiözüünün müqəddəs borcu hesab edən adamlar yetişdirməkdir. Bunun üçün elə bir fiziki tərbiyə sistemi yaradılmalıdır ki, onun əsasında milli və ümumbəşəri bədən tərbiyəsi və idman dəyərləri dursun. Belə bir sistem respublikamızda qurulmaqda olan Vətəndaş cəmiyyətinin, yaranmaqda olan hüquqi dövlətin tələblərindən irəli gəlir.

Fiziki tərbiyə üç istiqamətdə həyata keçirilir:

1. Ümumi fiziki hazırlıq. Sağlamlığı möhkəmlətməyə, mümkün qədər daha çox hərəkəti bacarıq və vərdislər əldə etməyə, əsas hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafına xidmət edir. Bunun üçün fiziki tərbiyənin bütün vasitələrindən, habelə müxtəlif fiziki hərəkətlərdən təbii və gigiyenik amillərdən istifadə olunur. Ümumi fiziki hazırlıq fiziki tərbiyənin bütün mərhələlərində, ən çox isə ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə prosesində həyata keçirilir.

2. Peşə fiziki hazırlığı ixtisaslaşdırılmış fiziki tərbiyə prosesi olub konkret əmək növləri və müdafiə fəaliyyəti hazırlığına xidmət edir. Peşə fiziki hazırlığı vasitələrinin tətbiqi əmək hərəkəti vərdislərinə yiyələnmə prosesini asanlaşdırır, əmək məhsuldarlığını yüksəldir, mühitin xoşagəlməz təsirlərinə qarşı orqanizmin müqavimətini artırır.

3. İdman hazırlığı fiziki tərbiyədə xüsusi istiqaməti təmsil edir. Onun vəzifələrinə insanın seçdiyi idman növündə yüksək nailiyyətlər əldə etməsi və s. daxildir.

Fiziki tərbiyənin başqa bir spesifik istiqaməti də var. Bu, müalicə bədən tərbiyəsi – bərpaedici istiqamətdir. Onun vəzifəsi fiziki hərəkətlərin köməyi ilə itirilmiş sağlamlığı bərpa etməkdir. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikasının özünəməxsus prinsipləri vardır.

### ***Fiziki tərbiyə sisteminin prinsipləri***

Prinsip-hər hansı bir elmin və ya nəzəriyyənin başlanğıc əsasıdır. Fiziki tərbiyə sisteminin prinsipləri aşağıdakı kimi ifadə edilir:

1. İnsanın hərtərəfli harmonik inkişafı prinsipi.
2. Fiziki tərbiyənin əmək və müdafiə təcrübəsi ilə əlaqəsi prinsipi.
3. Sağlamlığa yönəldilmiş fiziki hərəkətlər prinsipi.

### ***Şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı prinsipi***

Şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı prinsipi insani tərbiyə prinsipi sisteminin əsasını təşkil edir, bu da bütün insanların ümumi inkişafını nəzərdə tutur. Burada insanların həmişəki arzuları olan ideala qovuşmaq fikridir.

*Təcrübədə bu prinsip belə həyata keçirilir:*

1. Fiziki tərbiyə başqa tərbiyəvi əhəmiyyətli prinsiplərlə sıx əlaqədədir (estetik, mənəvi şüurlu, əmək).

2. Şəxsiyyətin hərtərəfli fiziki inkişafını nəzərdə tutur (ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq, orqanizmin forma və funksiyaları, fiziki keyfiyyətləri, bacarıq və vərdislərə yiyələnmək).

Fiziki hərəkətlərlə məşğul olarkən mənəvi cəhətdən tərbiyə imkanları yaranır. Oyunlardan və fəaliyyətdə uşaqların xasiyyətlərini öyrənmək olur. Burada da müəllim, məşqçi uşağın pis və yaxşı cəhətlərini görüb pis cəhətlərini görüb pis cəhətlərini aradan götürə bilər. Yaxşılıarı isə inkişaf etdirmək lazımdır.

Bədən tərbiyəsi dərsləri estetik imkanlara malikdir və bu imkanlardan istifadə edərək estetik tərbiyə ilə də məşğul olmaq lazımdır. Bədən tərbiyəsi dərslərində fiziki hərəkətlərin yaxşı yerinə yetirilməsi, gözəl rəftar və s.

Hərtərəfli fiziki tərbiyə uşağın və ya insanın fiziki hərəkət ehtiyatının çoxluğundan əmələ gələ bilər. Bu isə insanın çox miqdarda fiziki hərəkət bacarığının olmasından əmələ gəlir. Ümumi fiziki hazırlığı olmayan şəxsin xüsusi fiziki hazırlığı barədə fikirləşməyə haqqı yoxdur.

### ***Fiziki tərbiyənin əmək və müdafiə təcrübəsi ilə əlaqəsi prinsipi***

Bu prinsip fiziki tərbiyənin tətbiqi xarakter daşımaqla bərabər, onun cəmiyyətdə rol oynamadığını ifadə edir.

Əməyin mexanikləşməsi, yüksək sürətlə dəyişilməsi fəhlələrdən müəyyən fiziki keyfiyyətlər tələb edir. Fiziki hərəkətlər peşə hazırlığını tam mənə ilə əvəz edə bilməz, ancaq zəngin hərəkət ehtiyatları olan adamlar tez bir müddətdə iş üsullarını, hərbi ixtisasları mənimsəməyə qadirdirlər.

Çoxmiqdarlı tədqiqatlar nəticəsində belə nəticələr alınmışdır ki, müasir müəssisədə fiziki tərbiyə çox mühüm yer tutur. Bu ona görədir ki, fiziki tərbiyə nəinki sağlamlığı təmin edir, o eyni zamanda əmək məhsuldarlığının yüksəlməsinə böyük təkan verir. Bu xüsusilə gənc ixtisasçıların hazırlanmasında, onların iş rejiminə alışmasında böyük kömək göstərir. Vaxtı ilə idmanla məşğul olmuş gənclərə ixtisaslarını öyrənmək üçün 1,5-2 dəfə az vaxt sərf edilirdi. Kəndlərdə yaxşı təşkil edilmiş idman məşğələləri gənclərin şəhərə axınını tənzimləyir. Bədən tərbiyəsinin tətbiqi əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, həyatda vacib olan

bacarıq və vərdişlər verir. Bədən tərbiyəsinin əmək və müdafiə təcrübəsi ilə əlaqəsi prinsipinə əməl edərək yerləş, qaçış, tullanmalar, atmalar, manevrlər dəf etmək kimi fiziki hərəkətlərə daha çox yer vermək məqsədə uyğundur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bədən tərbiyəsinin tətbiqi rolunu nəzərə alıb onun ancaq peşələriyyətlənməsi üçün lazım olan amil kimi qəbul etmək lazım deyil. Bədən tərbiyəsini, eyni zamanda, istirahət amili, gənclərin boş vaxtlarının səmərəli keçirilməsi kimi də qəbul etmək lazımdır. Vətəni qorumaq hər bir vətəndaşın birinci dərəcəli borcudur. Bu baxımdan gənclərin hazırlığı, onların əsgərlik vaxtı hərbi ixtisaslara yiyələnməsində bədən tərbiyəsinin rolu əvəzədlməzdir.

### ***Fiziki tərbiyənin sağlamlığa yönəldilməsi prinsipi***

Bədən tərbiyəsinin sağlamlığa yönəldilməsi prinsipi ümumbəşər prinsiplərinə uyğun olaraq insan nə edirsə etsin sağlamlığı hər şeydən vacibdir. Hələ ən qədim vaxtlardan həkimlər və filosoflar sağlamlıq üçün fiziki işin insanın həyatında böyük əhəmiyyəti olduğu qeyd etmişlər. Sübüt edilirdi ki, elə bir dərman yoxdur ki, fiziki hərəkətləri əvəz etsin, eyni zamanda dərmanları hərəkət fəallığı əvəz edir. Aristotel insan üçün ən qorxulu işi hərəkətsizlik hesab etmişdi. İbn Sina isə qeyd etmişdi ki, əgər insan fiziki hərəkətlərlə məşğul olursa dərmanlara olan ehtiyacı aradan götürmüş olur. Platona görə : “Gimnastika təbabətin müalicə hissəsidir”. Əgər biz dərmanlarla fiziki hərəkətləri müqayisəni davam etdirsək görürük ki, lazım olan dərmanı həddən artıq qəbul etsək bu bizə zəhər kimi təsir edir. Bu baxımdan fiziki hərəkətlər də tənzimlənməlidir. Hərəkətlər nə az, nə də çox olmalıdır. Gələcək bədən tərbiyəsi mütəxəssisləri həmişə bunu nəzərdən qaçırmamalıdır. Pedaqoji məktəblərin və bədən tərbiyəsi fakültələrinin tədris planında təbabət, biologiya, o cümlədən həkim nəzarəti biliklərinə, yiyələnmək üçün böyük həcmli planlar nəzərdə tutulur. Bu biliklər özü-özlüyündə tələbə üçün vacib olmasa da, ancaq fiziki tərbiyə prosesində tətbiqi və nəzərə alınması sağlamlıq prinsipinin həyata keçirilməsində çox vacib sayılır. Fiziki tərbiyə sisteminin məzmunu elmi– metodiki, təşkilatı və proqram - normativ sənədlərdə ifadə olunur. Müasir fiziki tərbiyə sistemi elmi-metodiki əsaslar üzərində qurulur və geniş kompleks elmiməlumatlara istinad edərək onları özünün nəzəri-metodik məzmununda əks etdirir. Müasir fiziki tərbiyə sisteminin təşkilatı əsasıni iki əsas rəhbərlik forması təşkil edir. Bu, xalqın tərbiyəsini həyata keçirmək və ona nəzarət etməkdən ibarətdir. Bunlardan biri dövlət rəhbərliyə, digəri isə ictimai – özfəaliyyət rəhbərliyədir. Dövlət təşkilatı forması və rəhbərliyi vahid proqram əsasında dövlət orqanları və idarələri tərəfindən həyata keçirilir.

Bədən tərbiyəsinin inkişafının ən başlıca nəticələrindən biri onun proqram-normativ əsasının yaradılmasıdır. Bu, adamların yaşına uyğun fiziki inkişafını müəyyən edən əsas tələblərdəndir. Bədən tərbiyəsi sisteminin proqram-normativ əsasının formalaşması üçün “Əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazıram” bədən tərbiyəsi kompleksinin yaradılmasının birinci dərəcəli əhəmiyyəti vardır. Bu normativlərə yenidən baxmaq, onların məzmununa milli ünsürləri daxil etmək zərurəti yaranmışdır. Həmin normativlərdə Azərbaycan milli idman oyun növlərinin bu gün üçün zəruri olan ünsürlərinə geniş yer verilməlidir. ƏMH kompleksi fiziki hazırlığı qiymətləndirmə normativləri sistemində mühüm yer tutur. Onların əsasını təşkil edən prinsiplər, normalar və tələblər əsasında orta və ali məktəblər, bədən tərbiyəsi kollektivləri, idman bölmələri, digər dövlət və ictimai təşkilatlar üçün fiziki tərbiyə üzrə proqramlar işlənib hazırlanmalıdır.

### ***Ədəbiyyat***

- 1.F.M.Həsənov.,İ.M.Namazov. “ Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası”. Bakı. 1999.
- 2.V.Əhmədov. “Fiziki tərbiyənin əsasları”. Bakı. 1996.
- 3.E.Acalov. Razvitiye fiziçeskoy kulturi i sporta v Azerbaydjane. Monoqrafiya. Baku. 2002.

4.E.Acalov.Razvitiye fiziçeskoy kulturi i sporta v Azerbay-djane.(s drevneyşix vremen do naçala XX veka) Moniqrafiya. Baku.2002

## GENERAL PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEM

*Ismailova Gulay Teymur*

### *Summary*

It is the main demand of the day to join the physical education work carried out by the independent Azerbaijan state and use it, to pass the wealth in this field from generation to generation, to develop and improve those wealth. In this sense, the creation of Azerbaijan's own physical education system is necessary. This system organizes the social nature, content, principles and methods of physical education.

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Исмаилова Гулай Теймур*

### *Резюме*

Присоединение и использование работ по физическому воспитанию, проводимых независимым Азербайджанским государством, передача ресурсов в этой области из поколения в поколение, развитие и совершенствование этих ресурсов является главным требованием дня. В этом смысле необходимо создать уникальную систему физического воспитания Азербайджана. Это система должна отражать социальную сущность, содержание, принципы и методы, организационные формы физического воспитания.

*Rəyçi: dos. Zaur Hüseynzadə*

*Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 10 oktyabr 2024-cü il tarixli iclasın 02 sayılı protokolu*

*Daxil olma tarixi 18 oktyabr 2024-cü il*