

## **Fiziki tərbiyə məşğələlərinin modernləşdirilməsi yolları**

**Sulduz Salmanov,**  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman  
Akademiyasının baş müəllimi

**Rəyçi: Fərrux Rüstəmov,**  
pedaqogika üzrə elmlər  
doktoru, professor

*Məqalədə ümumtəhsil orta məktəblərində həyata keçirilən fiziki məşğələlərin modernləşdirilməsi barədə yığcam məlumat verilir. Verilən məlumatların bir qismi fiziki tərbiyə və bədən tərbiyəsi dərslərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi ilə yanaşı, fiziki mədəniyyətləri və fiziki kamilliyini formalaşdırılması ilə bağlı elmi ideyaları irəli sürülür, tövsiyə və məsləhətlər verilir. Məqalədə şagirdlərin fiziki tərbiyəsi, fiziki mədəniyyəti və fiziki kamilliyinin yüksəldilməsi ilə bağlı həyata keçirilən dərslərdən əlavə tədbirlər barədə də məlumatlar verilir. Həmin məlumatlar həm ibtidai siniflərə, həm də yuxarı siniflərə şamil edilir. Göstərilir ki, bədən tərbiyə dərslərinin, bədən tərbiyəsi ilə bağlı maraq kurslarının, habelə dərnəklərin, idman yarışlarının təşkili zamanı modern iş üsulu hazırlamaq lazımdır.*

**Açar sözlər:** fiziki tərbiyə, fiziki mədəniyyət, fiziki kamillik, fiziki inkişaf, mütəhərrik oyunlar, milli oyunlar, milli güləş, idman yarışları, məşğələlərin modernləşdirilməsi

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, физическая зрелость, физическое развитие, подвижные игры, национальные игры, национальная борьба, спорти-

вине соревнования подернизачил занятия

**Key words:** physical education, physical culture, physical fitness, physical education, physical development, interactive games, national games, national wrestling, sports competitions, modernization of trainings

Azərbaycanda həyata keçirilən təhsil islahatlarına dair direktiv sənədlərdə yetişən nəslin fiziki tərbiyəsinin inkişaf etdirilərək formalaşdırılması, müvafiq pedaqoji innovasiyaların, texnologiyaların gücündən istifadə edərək təkmilləşdirilməsi təxirəsalınmaz vəzifələr kimi qarşıya qoyulur. Ona görə bu gün orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə ilə məşğul olanlar, o cümlədən fiziki tərbiyə və çağırışqədərki hazırlıq müəllimləri, bədən tərbiyəsi və idman müəllimləri, həmçinin məşqçilər məşğələlərin beynəlxalq standartlara uyğun olmasına, idman dərslərində şagird şəxsiyyətinin formalaşdırılmasına - bir sözlə məşğələlərin modernləşdirilməsinə nail olmalıdırlar. Təsadüfi deyil ki, Azərbaycan Respublikasının Prezidenti möhtərəm İlham Əliyevin imzası ilə təsdiqini tapan "Azərbaycanda Təhsilin İnkişafı üzrə Dövlət Strategiyası"nda gös-

tərilir ki, səriştəyə əsaslanan şəxsiyyətyönümlü təhsilin məzmununun yaradılması, yaxşılaşdırılması və təkmilləşdirilməsi zəruridir. Bu zərurət bütün fənn müəllimləri ilə yanaşı, bədən tərbiyəsi və idman müəllimlərinin qarşısında da qoyulur.

Orta ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi ilə məşğul olan mütəxəssislər öz səriştələrinə əsaslanaraq şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə elə inkişaf etdirməlidirlər ki, həmin şagirdlər, eyni zamanda, bir şəxsiyyət kimi də formalaşsınlar.

Azərbaycan şifahi xalq yaradıcılığı nümunələrində fiziki cəhətdən sağlam olmaq, cansağlığının var-dövlətdən üstün olması, sağlam ruhun sağlam bədəndə olması, sağlamlıq və gigiyena işlərinin aparılması ilə bağlı istənilən qədər müdrik fikirlər, dəyərli tövsiyələr vardır. Ağsaqqalların, ağbirçəklərin bayatı, ağı, layla, zərbül-məsəl formalarında deyilmiş fikirlərində uşaqların sağlam böyüməsi, qüvvətli olması, pəhləvana bənzəməsi, Vətəni qorumaq üçün igidlik göstərməsi kimi arzuları fiziki tərbiyənin xalqımız tərəfindən daim təqdir olunmasını göstərir. Nağıllarda, dastanlarda, rəvayətlərdə qəhrəman oğulların vəsf olunması da bu fikirləri təsdiq-

ləyir. Ən qədim yazılı abidlərimizdə də insanların fiziki tərbiyəsi daha bariz şəkildə öz təcəssümünü tapır. “Avesta”da, “Dədə Qorqud” dastanında, habelə Əbülhəsən Mərzdan oğlu Bəhmənyar Əl-Azərbaycaninin, Səfiyyəddin Urməvinin, Nəsirəddin Tusinin, Nizami Gəncəvinin, Məhəmməd Füzulinin, Əssar Təbrizinin, Saib Təbrizinin, Seyid Əzim Şirvaninin, Abbasqulu Ağa Bakıxanovun əsərlərində adamların fiziki cəhətdən sağlam olmaları hər şeydən üstün tutulur. Orta əsrlərdə yaşamış görkəmli mütəfəkkirimiz Əssar Təbrizi özünün “Mehr və Müştəri” əsərində ailədə uşaqların fiziki cəhətdən sağlam böyümələri üçün istənilən sayda iqtibaslar vermişdir. Hələ məktəbəqədər dövrdə uşaqlara idman vərdişlərinin aşılması ilə bağlı fikirlər vardır. Mehrlə Müştəriyə mədrəsədə təhsil aldığı illərdə tibbi biliklərin verilməsi ilə yanaşı, onların fiziki cəhətdən sağlam insanlar kimi yetişdirilməsi üçün görülən işlər müsbət keyfiyyətlər kimi qiymətləndirilməlidir. Valideynlər övladlarını cəld, çevik, mübariz, döyüşkən, məğlubedilməz - bir sözlə, fiziki cəhətdən dözümlü gənclər kimi görmək istəyirlər. (1, səh. 388)

Orta ümumtəhsil məktəblərində şəxsiyyətyönümlü təlimin yaradılması ibtidai siniflərdən başlanmalıdır. İbtidai siniflərdə uşaqların fiziki tərbiyəsi bir neçə istiqamət üzrə həyata keçirilməlidir. Hazırkı ümumtəhsil məktəblərində ibtidai sinif müəllimlərinin fiziki tərbiyəsinin modernləşdirilməsi onların fiziki tərbiyəsi ilə yanaşı, fiziki mədəniyyətinin də formalaşdırılmasını əhatə etməlidir. Bu zaman şagirdlərin fiziki kamilliyinin yüksəldilməsinə də diqqət yetirmək tələb olunur.

İbtidai siniflərdə həyata keçirilən idman məşğələlərinin mütəxəssislər tərəfindən həyata keçirilməsi uşaqların fiziki tərbiyəsi ilə yanaşı, onların fiziki kamilliyə yüksəlməsini təmin edir, fizioloji inkişafına şərait yaradır və fiziki mədəniyyəti üçün stimulu olur. Yeri gəlmişkən, bu terminlərə də aydınlıq gətirək.

Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsinin əsas anlayışları aşağıdakılardır: Fiziki kamillik, fiziki tərbiyə, fiziki inkişaf, fiziki mədəniyyət.

**Fiziki kamillik** – insanın fiziki inkişafının tarixən şərtlənmiş səviyyəsi, təlim, əmək və müdafiə fəaliyyəti üçün (müxtəlif yaş dövrlərində) fiziki hazırlığının optimal dərəcəsidir.

**Fiziki tərbiyə** - çoxcəhətli pedaqoji prosesdir ki, bu da

böyüməkdə olan nəslin fiziki kamilliyinə nail olmağa yönəldilmişdir.

**Fiziki inkişaf** – daxili və xarici mühitin, tərbiyənin təsiri altında insanın boyunun, bədəninin forma və toxumalarının, orqanizmin bioloji funksiyalarının dəyişməsi deməkdir.

**Fiziki mədəniyyət** – cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin bir hissəsidir. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və praktikasına sahəsində nailiyyətlərin, fiziki tərbiyə vəzifələrini həyata keçirmək üçün maddi və mənəvi vasitələri yaratmaq sahəsində əldə edilmiş müvəffəqiyyətlərin məcmusudur. (1, səh. 390)

Yuxarı siniflərdə mütəhərrik oyunların təşkilinə də diqqət yetirmək lazımdır. Mütəhərrik oyunlar üzrə bacarıqların formalaşdırılmasını məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil olaraq həyata keçirmək lazımdır. Bu zaman yenə də modern iş üslublarının yaradılmasına ehtiyac duyulur. Çünki orta ümumtəhsil məktəblərinin idman məşğələləri üçün hazırlanan hazırkı proqram materiallarında nəzərdə tutulan mütəhərrik oyunlar içərisində elələri var ki, onları hökmən modern üslubda tətbiq etmək vacibdir. Mütəhərrik oyunların modernləşdirilməsi əgər bir tərəfdən şagirdlərin fiziki tərbiyəsini inkişaf

etdirirsə, digər tərəfdən onların fiziki mədəniyyətini yüksəltməli və fiziki cəhətdən kamilləşdirməlidir. Bütün bunlar isə onların şəxsiyyətyönümlülük səviyyəsinin yüksəldilməsini təmin etməlidir.

### **Mütəhərrik oyunlar üzrə bacarıqların formalaşdırılması**

Orta ümumtəhsil məktəblərində proqram materiallarının tələblərinə müvafiq olaraq ibtidai siniflərdən başlayaraq şagirdlər bir sıra mütəhərrik oyunları oynamayı, əvvəlcədən hazırlanmış ssenariyə əsasən mütəhərrik oyun-kompozisiyalarda iştirak etməlidirlər. Proqram materiallarında nəzərdə tutulan belə oyunlardan: “Kosmonavtlar”, “Topu qonşuna ötür”, “İdmançılar-atlılar”, “Hoppanan sərçələr”, “Tülkü və toyuqlar”, “Qurd dərədə”, “Bənövşə”, “Çağırış”, “Durma qaç”, “Götürqaç”, “İki ayaqlılar komandası”, “Ağ ayılar”, “Boş”, “Kim tez yüyürər”, “Paraşütçülər”, “Toppuzqaçırma”, “Topu al qaç”, “Yoldaş komandır”, “Daban balığı və durna balığı”, “Ovçular və ördəklər”, “Dəsmalaldı qaç”, “Şaxta və günəş”, “Dırmanmaq”, “Motal-motal”, “Tez tərپəş”, “Üzəngi”, “Dairədə”, “Xəttin arxasını çək”, “Bayraqlar uğrunda”, “Yoldaşı xilas etmək üçün”, “Dalbadal hoppanma”, “Nömrələrin çağırılması”,

“İp ayaq altında” kimi oyunları həyata keçirmək şagirdlərin fiziki bacarıqlarını üzə çıxarmaqla yanaşı, onların dünyagörüşünü də formalaşdırır (1, səh. 392-393).

Orta ümumtəhsil məktəblərində milli oyunların təşkilinə yenidən baxmaq zərurəti yaranmışdır. Təcrübə və müşahidələr göstərir ki, fiziki tərbiyə müəllimləri Azərbaycan xalqının milli oyunlarına bir o qədər də diqqət yetirmirlər. Unutmaq olmaz ki, milli oyunlar əgər bir tərəfdən şagirdləri milli koloritə yaxınlaşdırırsa, digər tərəfdən onları milli mədəniyyətimizin elementləri ilə tanış edir. Bu tanışlıq onların fiziki kamilliyini inkişaf etdirir. Milli oyunlarda təcəssümünü tapan milli xalq adətləri, ənənələri, bu ənənələrdə öz ifadəsini tapan dostluq, yoldaşlıq, qardaşlıq, qoçaqlıq, igidlik, qəhrəmanlıq, cəsurluq, şücaətlilik, mübarizlik, qələbə əzmi, torpağa bağlılıq, torpağı yad nəzərlərdən qorumaqlılıq və vətənə sevgi, düşməyə nifrət kimi əxlaqi normalar onların mənəvi cəhətdən zənginləşməsini də təmin etmiş olur. Yəni hərəkətli oyunlarda şagirdlərin tərbiyəlilik səviyyəsi hərtərəfli inkişaf etmiş olur.

Milli oyunlar həyati xarakter daşıyır. Onlar yaşayışımızın bu və ya digər hadisələri ilə, ictimai var-

lıqlarla, məişətlə, əməklə bağlıdır. Buradan belə nəticə çıxır ki, düzgün seçilmiş və yaxşı təşkil olunmuş oyunlar təhsil və tərbiyənin tam bir kompleks məsələlərini həll edən başlıca vasitələrdəndir. Oyunun təlim əhəmiyyəti ilə yanaşı, təlim üçün çox vacib tərbiyəvi faydası da vardır. Təlim uşaqların təmkinli, səbirli, dözümlü olması, onun səmərəli keçməsinə müsbət təsir göstərir. Oyun uşaqların iradəsinin möhkəmləndirilməsində əvəzsiz vasitələrdən sayılır. Çünki uşaqlar oyun zamanı qarşıya qoyulmuş məqsədi və vəzifələri həyata keçirməkdən ötrü ciddi hərəkəti söylər göstərir məqsədyönlü nəticələr əldə etməyə çalışırlar. Nəyin bahasına olur-olsun, bunun üçün o, topu istənilən yerə düzgün atmalı, lazım gəlsə, onu qapıdan keçirməli, “rəqib”in hücumlarının qarşısını almaq üçün möhkəm müdafiə qurmalı, bəzən də güclü, sürətli, cəld, çevik, gözlənilmədən müvafiq kombinasiyalar quraraq hücumə keçməli, qarşı dəstəni məğlub etməli, onlardan xal toplamaqla uğur qazanmalıdır. Qalib gəlmək həmlələrin, söylərin nəticəsində baş verə bilər. Bütün söyləri toplamaq, məqsədə yönəltmək isə möhkəm iradənin və digər hərəkəti qabiliyyətlərin əlamətidir (2, səh.8).

Göründüyü kimi, milli oyunlar vasitəsilə şagirdlərdə həm də müvafiq qabiliyyətlərin, iradi keyfiyyətlərin üzə çıxarılmasına şərait yaranmış olur. Əslində pedaqoji prosesdə təlim və tərbiyə işinin modernləşdirilməsi zamanı şagirdlərin qabiliyyətlərinin və iradi keyfiyyətlərinin üzə çıxarılması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Yeri gəlmişkən qeyd etmək lazımdır ki, təlim prosesinin iştirakçılarının hər birinin müvafiq qabiliyyətlərə malik olması məlum həqiqətdir. Lakin onların arasında elələri var ki, həmin qabiliyyətlər özünü fitri istedad kimi büruzə verir. Belə şagirdlərin seçilərək xüsusi proqram üzrə məşqlərə cəlb edilməsi və onlarla məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil olaraq iş aparılması vacibdir. Məhz ona görə də milli oyunların təşkilini, həyata keçirilməsini təxirə salmaq olmaz.

Azərbaycan yazarları, tarixçiləri, filosofları və bu ölkəyə gələn səyyahlar qeyd edirlər ki, Azərbaycanda hələ qədim zamanlardan fiziki hərəkətlərlə məşğul olmuşlar. Çoxlu tamaşaçı cəlb edən oyunlardan “Kəndirbaz”lıq və “Çovkan” oyununun adı çox hörmət və izzətlə çəkilir. Bu oyunlarda at üstündə gimnastika hərəkətləri edən, kəndir üstündə dayan-

maq bacarığına malik olanlar yarışa bilirlər.

Azərbaycan xalq oyunları-rəqs daxili (“Yağış yağdıraq”, “Küləyi çağırmaq”, “Küləyi kəsək” və s.), mərasim (“Qodu-qodu”, “Kosa-kosa”, “Fincan-fincan” və s.), məişət (“Habudu getdi, Şahbud getdi”, “Yoldaş”, “Səni kim aparadı”, “Bənövşə-bənövşə”, “Qundaq-qundaq”, “Beş-on beş” və s.) və digər oyunlar cəmiyyət dəyişdikcə onlar da ilkin zəruriyyət formasını dəyişərək yeniləşdirilmiş, asudə vaxtlarda istirahət, əyləncə mahiyyətini daşımışdır (2,səh.12-13). Belə oyunların da modernləşdirilməsinə ehtiyac duyulur.

Fiziki tərbiyə məşğələlərində milli xalq oyunlarından istifadə edərkən fiziki tərbiyə müəllimləri Azərbaycan xalq pedaqogikasında bu məsələnin qoyuluşunu da öyrənməlidirlər. Çünki Azərbaycan xalq pedaqogikasında ulularımızın, baba və nənələrimizin yaratdıqları milli xalq oyunlarının hər birində fiziki sağlamlığı tövsiyə edən ideyalarla yanaşı, fiziki kamilliyi, fiziki mədəniyyəti özündə əks etdirən ideyalar da mövcuddur. Xalq pedaqogikasının tədqiqatçı alimlərindən Ə.Həşimov və F.Sadiqov yazırlar ki, Azərbaycan xalq pedaqogikasının ən qiymətli yadigarları sırasında milli

oyunların da özünəməxsus yeri var. Ulularımızın yaratdıqları xalq oyunlarının əksəriyyəti tarix boyu ən dəyərli sərvətlər kimi qorunmuş, zaman-zaman təkmilləşdirilmiş və gəlib çağdaş dövrümüzdə çıxmışdır. İnsanın bir şəxsiyyət kimi formalaşmasında onlar müstəsna rol oynayır. Xüsusilə uşaqlar üçün oyun ciddi tərbiyə vasitəsidir, fiziki kamillik məktəbidir. Oyunlar içərisində milli oyunlar xüsusi rola malikdir. Milli oyunların bir qismi həssaslıq, mütəşəkkillik, intizamlılıq kimi mənəvi sərvətlərin formalaşmasına, bir qismi nitqin inkişafına, uşağın söz ehtiyatını zənginləşdirməyə, bir qismi dözümlülük, qocaqlıq, cəldlik, təbii, iradi fiziki keyfiyyətlərin təşəkkülünə, başqa qismi fəhmin, fərasətin, zövqun, gözəllik hissəsinin tərbiyəsinə xidmət edir. Uşağı əməyə, ailə həyatına, ətraf mühitin təmizliyini qorumağa hazırlayan xalq oyunları da az deyildir. Azərbaycan milli oyunları həm əqli, həm də fiziki, əxlaqi, estetik, ekoloji, iqtisadi və əmək tərbiyəsi baxımından son dərəcə qiymətli sərvətlərdəndir (2, səh. 13). Göründüyü kimi, təlim prosesində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin hərtərəfli inkişaf etdirilməsi, onların fiziki mədəniyyətinin formalaşdırılması, şagirdlərin fiziki kamilliyə qovuşdurul-

ması idman məşğələlərinin modernləşdirilməsi üçün ən mühüm amillərdən hesab olunur.

Təlim prosesi ilə yanaşı, yetişən nəslin fiziki tərbiyəsinin, fiziki mədəniyyətinin və fiziki kamilliyinin hərtərəfli formalaşdırılması və beləliklə, məşğələlərin modernləşdirilməsi üçün sinifdən xaric tədbirlərin də mahiyyəti böyükdür. Respublikamızın orta ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi təlim prosesi ilə yanaşı dərsləndən xaric tədbirlərdə də həyata keçirilir. Bu işə ibtidai siniflərdən başlanılması məqsədmüvafiq hesab olunur.

İbtidai sinif şagirdlərinin məktəbin yerləşdiyi rayon və respublikanın kütləvi idman yarışlarına cəlb edilməsi onların fiziki tərbiyəsi ilə yanaşı, ümumi intellekt səviyyələrini də yüksəldir. Bu, onunla əsaslandırılır ki, kiçikyaşlı məktəblilər idman üzrə dərsləndən xaric və məktəbdən xaric tədbirlərə daha çox maraq göstərirlər. Bunu nəzərə alaraq fiziki tərbiyə üzrə tədbirlərin məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil həyata keçirilməsinin çox mühüm əhəmiyyəti vardır.

İbtidai məktəb şagirdləri arasında aparılan sorğular göstərir ki, onların əksəriyyəti fiziki tərbiyə üzrə sinifdən xaric işlərə çox böyük maraq göstərirlər. Əlbəttə, belə bir

mövqə təsadüfi deyil. Çünki fiziki tərbiyə üzrə sinifdən xaric işlərin müxtəlif növləri, formaları ilə əhatə olunan şagirdlərin fiziki inkişafı, sağlamlığı təmin olunur. Asudə vaxtları səmərəli təşkil edilir (1, səh. 390-391).

Təcrübə və müşahidələr göstərir ki, respublikamızın orta ümumtəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə üzrə dərskənər tədbirlərin həyata keçirilməsi şablon xarakter daşıyır. Çünki ibtidai sinif müəllimləri proqram materialları üzrə dərskənər tədbirləri yalnız müvafiq vaxt çərçivəsində həyata keçirməyə çalışırlar. Əldə etdiyimiz faktlara əsaslanaraq deyə bilərik ki, ibtidai sinif müəllimlərinin 30-40 dəqiqə müddətində həyata keçirdikləri fiziki tərbiyə üzrə dərskənər tədbirlərdə heç bir modern üslub seçilmir. Qeyd etdiyimiz kimi proqram materialları üzrə şablon xarakterli işlər aparıldığı üçün həmin dərskənər tədbirlərdə şagirdlərin fiziki mədəniyyəti və fiziki kamilliyi ilə bağlı spesifik işlər aparılır.

Fiziki tərbiyə üzrə dərskənər işlərdə şagirdlərin bir-biri ilə yaxınlığına, dostluğuna möhkəm zəmin yaranır. Müxtəlif məzmunlu oyunlarda, idman yarışlarında komandanın, bütöv-

lükdə isə kollektivin mənafeyi naminə yorulmadan çalışmaq, mətinlik, dözümlük nümayiş etdirmək, fəaliyyət enerjisindən maksimum şəkildə istifadə etmək bacarığını parlaq şəkildə nəzərə çatdırmaq imkanı yaranır (1, səh. 392).

Yeri gəlmişkən qeyd etmək lazımdır ki, dərskənər tədbirlər zamanı şagirdlərin maraq və meylləri də nəzərə alınmalıdır. Çünki bu gün elmi-texniki tərəqqinin elə bir inkişaf dövrüdür ki, hətta kiçik məktəblilər müasir innovasiyaların, kompüter texnologiyasının gücü ilə müasir dünyamızın ən populyar idman növlərini izləmiş olurlar. Ona görə də fiziki tərbiyə ilə bağlı dərskənər tədbirləri təşkil edərkən belə şagirdlərin də maraq və meyllərinin nəzərə alınması çox faydalıdır.

Dərskənər iş, fəaliyyət prosesində bir mühüm cəhət də diqqət mərkəzində olmalıdır. Belə ki, şagirdlərin bədən tərbiyəsi və idman üzrə arzuları, maraqları, imkanları qabaqcadan daha yaxından öyrənilməli, müvafiq bölmələr təşkil edilməli, məşğələ cədvəlləri tərtib olunmalıdır.

İxtisas və pedaqoji-metodik ədəbiyyatın təhlili, qabaqcıl iş təcrübəsi nümunələri göstərir ki, fiziki tərbiyə üzrə kiçikyaşlı

məktəbliləri əhatə edən dərsləndəkənar işlərin aşağıdakı istiqamətlərdə təşkili daha məqsədemüvafiqdir:

1. Yüngül atletika üzrə.
  2. Gimnastika üzrə.
  3. İdman oyunları üzrə.
  4. İdman bayramları üzrə.
- (1, səh 392)

Dərsləndəkənar tədbirlərin yuxarı siniflərdə təşkili zamanı da fiziki tərbiyə müəllimlərinin modern iş üslubu seçmələri vacibdir. Hər hansı dərsləndəkənar formanı tətbiq etməyə çalışan fiziki tərbiyə müəllimləri modern iş üslubunu nəzəri və praktik müddəalar əsasında qurmalıdırlar. Onlar dərsləndəkənar tədbirlərin bütün növlərini bu əsasda yaratmağı formalaşdırmalıdırlar. Məsələn, məktəbdə yaradılan milli güləş üzrə maraqlı kursları sinifdən xaric tədbirlərin ən müasirlərindən hesab olunur. Belə bir kursu təşkil edən fiziki tərbiyə müəllimləri məşqçilərin gücündən istifadə etməklə tədris proqramları hazırlamalıdırlar. Həmin proqramlara yürüşə hazırlıqlı istiqamətində iş aparmalıdırlar. Həmin işin ilk mərhələsi aşağıdakı şəkildə təşkil edilməlidir:

**Azərbaycan milli güləşi üzrə yürüşə hazırlıqlı.** Milli güləşin tarixi inkişafı, təşəkkülü haqqında idmançılara məlumat vermək;

məşğələlərdə iştirak etmək qaydaları barədə şagird-idmançılara məlumat vermək;

- güləş məşğələləri zamanı sanitariya-gigiyena qaydalarına əməl edilməsi ilə tanışlıqlı;

- ilkin hazırlıqlı məşqləri (əl, qol, boyun, bədən hərəkətləri, körpü, qaçmaq, tullanmaq və s.),

- ayaqlı üstə əl hərəkətləri, keçid, qoldan, boyundan tutmaq qaydaları üzrə məşqlər;

- "parter" də məşqlər;

- "körpü" vəziyyətində qalmaq və "körpü" vəziyyətindən çıxmaq üzrə məşqlər;

- fırlanma (sağa, sola, irəli, geri) məşqləri,

- yıxılma (manesiz irəli, geri, arxası üstə, yan üstə) məşqləri;

- güləş fəndlərinin səhsiz yerinə yetirilməsi üzərində iş;

- sınaqlı görüşlərinin keçirilməsi;

İdmançılara son tapşırıqların verilməsi (1, səh. 393-394). Bu məlumatlar sırasına Azərbaycan güləşçilərinin Avropa, dünya və olimpiya yarışlarındakı nəticələri ilə bağlı məlumatları da daxil etmək lazımdır. Üstəlik Azərbaycan hökumətinin idmana və xüsusilə milli güləşimizə, o cümlədən "Sərbəst", "Yunan Roma", "Sambo" kimi növlərinə olan hədsiz qayğısı ilə bağlı şagirdləri tanış etmək

lazımdır. Deməli, orta ümumtəhsil məktəblərində yuxarı sinif şagirdlərinin idmanla bağlı maraqlarına, idman dərnlərinə cəlb edilməsi, onların modern üslubda təşkili şagirdlərin fiziki tərbiyəsi ilə yanaşı, onların fiziki kamilliyini və fiziki mədəniyyətini də yüksəltmiş olur.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Məqalədə ilk dəfə olaraq idman məşğələlərinin modernləşdirilməsi ilə bağlı yeni ideyalar verilmiş, yeni müddəalar irəli sürülmüşdür. Məqalədə ilk dəfə olaraq fiziki tərbiyə dərnlərinin və fiziki tərbiyə məşğələlərinin modern üsulla keçirilməsinin mahiyyəti, məzmunu məqsəd və vəzifələri aydınlaşdırılmış və yeni modern iş üsulunun tətbiq edilməsi ilə bağlı təkliflər irəli sürülmüşdür.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədə irəli sürülən elmi ideyalardan, müddələrdən, tövsiyə və təkliflərdən orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərnlərini aparan müəllimlər, dərnlərdən tədbirlərə rəhbərlik edən mütəxəssislər faydalana bilərlər.

**Nəticə** etibarilə deyə bilərik ki, orta ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə dərnlərində və fiziki tərbiyə ilə bağlı dərnlərdən və məktəbdən tədbirlərdə həyata

keçirilən işlərin modernləşdirilməsi şagirdlərin fiziki tərbiyəsi ilə yanaşı, onların fiziki mədəniyyətinin, formalaşdırılmasını, fiziki kamilliyinin yüksəldilməsini təmin etmiş olur. Bütün bunlar isə şagirdlərin şəxsiyyətyönümlülük səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün mövcud imkanların genişləndirilməsinə səbəb olur.

### **İstifadə olunan ədəbiyyat**

1. Fərahim Sadıqov. Pedaqogika (dərs vəsaiti), Bakı, Adiloğlu, 2012
2. Baloğlu Quliyev. Azərbaycan milli uşaq oyunları. Bakı, "Xəzər universiteti" nəşriyyatı, 2016
3. Əliyev A., Əliyev V., Qasımov Ə. Bədən tərbiyəsinin və idmanın idarə edilməsi və iqtisadiyyatı. Bakı, ADBTİA-nın nəşri, 2005
4. Quliyev B.S. Acalov E.F., Məmmədov H.N., Nəsrullah M.Ə. Bədən tərbiyəsinin tədrisi təcrübəsi. Bakı: Maarif, 1978
5. Quliyev D.Q. Azərbaycan idmanı müstəqillik illərində (1991-2012). Bakı, Təknur, 2013
6. Xəlilov V.C. Fiziki tərbiyə üzrə sinifdən xaric işlərin təşkili. "İbtidai məktəbdə sinifdən xaric

işlərin təşkili” kitabı. Bakı, “Rövşən”, 2006.

**Сулдуз Салманов,  
Физическое воспитание  
занятий путях модернизации  
Резюме**

В статье дается локонигное сведение о модернизации физических занятий проведенных в общеобразовательных средних школах. Часть передаваемых сведений научные идеи сведанные с выдвлнония физическим воспитанием учащихся на уроках физического воспитания, также формирование физической зрелости и физической культуры, дается рекомендации и совешы. Наряду с спиле в статье даются сведения о внеклассных меронрилтиях свлзанные с повышением физической культуры и физической зрелости учащихся. В эти сведения относятся Какначальным, как старших классах. Подчерхивается что необходимо работы в организации уроков физического воспитания, курсов по интересу связанные с физическим вос-

питания, а также кружков и спортивных соревнований

**Sulduz Salmanov,  
Ways to modernize physical  
education  
Summary**

The article provides a brief overview on the modernization of physical trainings at secondary schools. Part of the information is provided in the physical education and physical education classes, along with the physical education of the pupils, as well as the scientific ideas related to the physical culture and physical perfection of the students. The article also provides information about the measures taken to improve the physical education, physical culture and physical fitness of the pupils. That information applies to both primary and secondary classes. It is shown that it is necessary to develop modern methods of training in the organization of physical education lessons, physical education courses as well as sports associations of associations