



**L.İ.ƏSGƏROV**

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

e-mail: lachinaskerov@gmail.com



:<https://orcid.org/0009-0001-7300-370X>

**Ş.Ş.İSAYEVA**

e-mail: shamsisaeva0803@gmail.com

**Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti**

(Bakı şəh., Ü.Hacıbəyov küç., 68)



10.62021/0026-0028.2024.4.254

## **YUXARI SİNİF ŞAĞİRDlərİNDE FİZİKİ TƏRBİYƏ FƏNNİNƏ OLAN MARAĞIN ARTIRILMASI**

**Xülasə.** Bu məqalə yuxarı sinif şagirdlərində fiziki tərbiyə fənninə marağın artırılması mövzusunı araşdırır. Fiziki tərbiyə, şagirdlərin fiziki və zehni sağlamlığını qorumaqla yanaşı, onların sosial bacarıqlarını və özünəinamını da artıran vacib bir fəndir. Məqalədə, mövcud vəziyyətin təhlili, motivasiya yolları və praktik təkliflər təqdim edilir.

Məqalədə, həmçinin məktəbdaxili və məktəblərarası idman müsabiqələri və tədbirlərin təşkili, şagirdlər arasında sağlam rəqabətin təşviqi kimi praktik təkliflər də yer alır. Bu tədbirlər şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə marağını artırmaqla yanaşı, onların komanda işini və liderlik bacarıqlarını da inkişaf etdirir.

**Açar sözlər:** fiziki tərbiyə, metodlar, idman növləri, sağlamlıq, texnologiya, ailə və cəmiyyət

**Giriş.** Fiziki tərbiyə, sağlam həyat tərzinin əsasını təşkil edən vacib bir fəndir. Bu fənn, şagirdlərin fiziki və zehni sağlamlığını qorumaqla yanaşı, onların sosial bacarıqlarını və özünəinamını da artırır. Fiziki tərbiyə dərsləri, şagirdlərin gündəlik həyatında aktivliyini artırmaq və sağlam həyat tərzini təşviq etmək üçün mühüm rol oynayır. Bu dərslər şagirdlərin fiziki bacarıqlarını inkişaf etdirməklə yanaşı, onların komanda işini, liderlik bacarıqlarını və sosial əlaqələrini gücləndirir.

Məqalənin məqsədi, yuxarı sinif şagirdlərində fiziki tərbiyə fənninə marağın artırılması üçün müxtəlif metod və yanaşmaları araşdırmaqdır. Bu məqsədlə, mövcud vəziyyətin təhlili, motivasiya yolları və praktik təkliflər təqdim ediləcəkdir. Məqalədə, həmçinin ailə və cəmiyyətin roluna da diqqət yetiriləcək və fiziki tərbiyə dərslərinin şagirdlərin ümumi inkişafına təsiri müzakirə ediləcəkdir.

### **1. Mövcud vəziyyətin təhlili**

**Statistik məlumatlar.** Son illərdə aparılan araşdırmalar göstərir ki, yuxarı sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərinə marağı azalmaqdadır. Bu əsasən texnologiyaların inkişafı və oturaq həyat tərzinin yayılması ilə əlaqədardır. Məsələn, bir çox şagirdlər dərslərdən sonra vaxtlarını kompüter oyunları oynamaq və ya sosial mediada keçirməyi üstün tutur. Bu isə onların fiziki fəaliyyətə olan marağını azaldır. Statistik məlumatlar göstərir ki, şagirdlərin yalnız 30%-i müntəzəm olaraq fiziki tərbiyə dərslərində iştirak edir.

Gənc nəslin fiziki cəhətdən inkişaf etdirilməsi müasir cəmiyyətin qarşısında duran tələbatdır. Sağlam fiziki cəhətdən inkişaf etmiş gənc nəslin yetişdirilməsi müasir dövrün və cəmiyyətin tələbidir. 15-17 yaş dövrlərində insanın cəmiyyətin fəal üzvü kimi yetişməsidir. Onlar bu dövrdə əməyə, vətənin müdafiəsinə hazır olan bir vətəndaş kimi püxtələşir. Fiziki tərbiyə tədris müəssisələrinin fəaliyyətinin əsas istiqamətlərindən biri olmaqla bütün təlim-tərbiyə prosesinin



vacib hissəsidir. 15-18 yaşlarında – 9-11 sinfə keçid dövründə uşaqların sadə hərəkətləri mənimsəmək və mürəkkəb hərəkətləri icra etmək qabiliyyəti yüksək həddə çatır [3, s. 150].

Qeyd etmək lazımdır ki, yuxarı siniflər (16-18 yaş) endokrin sistemin yenidən qurulması, cinsi yetişkənlik dövrünün olması ilə əlaqədar olaraq xüsusilə bədən tərbiyəsi hərəkətləri ilə qeyri-aktiv məşğul olan müvəqqəti olaraq hərəkətlərin koordinasiyası, güc və çəkinin bədənə nisbətən uyğun gəlməməsi baş verir. Təlim-tərbiyə mürəkkəb proses olduğu üçün ən vacibi odur ki, məktəblilər I mərhələdə hərəkətlərin ilkin mənimsənilməsinə hazır olsunlar. Ona görə də əvvəlcədən fiziki yük verilən əzələləri möhkəmləndirmək lazımdır [3, s. 150].

**Problemlər və çətinliklər.** Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə marağının azalmasının bir neçə səbəbi var. Bunlar arasında dərslərin monotonluğu, müəllimlərin motivasiyaedici olmaması və şagirdlərin fərqli maraqlarının nəzərə alınmaması kimi amillər yer alır. Məsələn, bəzi şagirdlər futbolu sevir, digərləri isə basketbola üstünlük verir. Lakin dərslərdə yalnız bir neçə idman növü tədris olunduqda, bu, şagirdlərin marağını azalda bilər. Həmçinin bəzi məktəblərdə idman avadanlıqlarının çatışmazlığı və ya idman zallarının olmaması da problemlər arasında yer alır.

## 2. Motivasiya yolları

**Müəllimlərin rolu.** Müəllimlərin motivasiyaedici rolu böyük əhəmiyyət kəsb edir. Onların şagirdlərlə qurduğu münasibət və dərsləri maraqlı etmək üçün istifadə etdikləri metodlar, şagirdlərin dərslərə olan marağını artırır. Ölkəmizdə həyata keçirilən kurikulum təlimində fiziki tərbiyənin imkanları daha modern şəkildə öz əksini tapır. Bu imkanlar içərisində fiziki tərbiyə müəllimlərinin rolu günün aktual tələbləri səviyyəsinə qaldırılır. Yəni fiziki tərbiyə məşğələlərində şagirdlərin şəxsiyyətyönümlülük səviyyəsini yüksəltmək üçün müəllim öz imkanlarından, səriştə və təcrübəsindən geniş şəkildə istifadə etməlidir [2, s. 25].

## 3. Praktik təkliflər

**Fərqli idman növlərinin təqdimatı.** Şagirdlərin maraqlarına uyğun müxtəlif idman növlərinin tədrisi, onların fiziki tərbiyə dərslərinə marağını artırmaq üçün effektiv bir yoldur. Məsələn, basketbol, voleybol, futbol və s. kimi idman növləri tədris edilə bilər. Həmçinin daha az tanınan idman növləri, məsələn, badminton və ya qılıncoynatma da təqdim edilə bilər. Bu, şagirdlərin müxtəlif idman növlərini kəşf etməsinə və öz maraqlarına uyğun olanı seçməsinə imkan verir. Məktəblər, müxtəlif idman növləri üzrə dərnəklər təşkil edərək şagirdlərin maraqlarını artırmağa kömək edə bilər.

**Gəzinti, yürüş və ekskursiyalar.** Məktəbdə ətraf yerlərə gəzinti, yürüş və ekskursiyaların təşkilinin təhsil, tərbiyəvi və həm də sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti vardır. Gəzinti və ekskursiyalara bütün şagirdlər cəlb olunur ki, bu da saat 10-dan 12-dək davam etməlidir. Bu cür ekskursiyaların başlıca əhəmiyyəti təbii şəraitdə fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməkdir (meşədə, çay və dəniz kənarında və s.). Bura marşrutun və qarşıya çıxacaq maneələrin (çay, keçidlər) əvvəlcədən öyrənilməsi daxildir. Piyada gəzintilər təxminən 1 saatdan 2 saata qədər davam edə bilər. 16-17 yaşlı şagirdlər daha davamlı olduğu üçün onlar, hətta 3-4 km-dək piyada gəzə bilərlər [4, s. 575].

**Müsabiqələr və tədbirlər.** Məktəbdaxili və məktəblərarası idman müsabiqələri və tədbirlərin təşkili, şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə marağını artırmaq üçün əla bir vasitədir. Məsələn, məktəbdaxili futbol turnirləri və ya məktəblərarası basketbol yarışları təşkil edilə bilər. Bu tədbirlər, şagirdlərin fiziki fəaliyyətə olan marağını artırmaqla yanaşı, onların komanda işini və liderlik bacarıqlarını da inkişaf etdirir. Həmçinin bu tədbirlər vasitəsilə şagirdlər arasında dostluq və əməkdaşlıq əlaqələri güclənir.

**Sağlam rəqabət mühiti.** Şagirdlər arasında sağlam rəqabətin təşviqi, onların fiziki tərbiyə dərslərinə olan marağını artırır. Bu həm də onların sosial bacarıqlarını inkişaf etdirir. Məsələn, müəllimlər şagirdlər arasında dostluq yarışları təşkil edə bilər və qalibləri mükafatlandıraraq onları motivasiya edə bilər. Sağlam rəqabət mühiti, şagirdlərin özlərini daha yaxşı göstərməyə və fiziki fəaliyyətə daha çox maraq göstərməyə təşviq edir. Həmçinin şagirdlər arasında sağlam rəqabət mühiti yaratmaq üçün müxtəlif idman layihələri və proqramlar təşkil edilə bilər.



**Ailə və cəmiyyətin dəstəyi.** Ailə və cəmiyyətin dəstəyi, şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə olan marağını artırmaq üçün vacibdir. Ailələr, uşaqlarının fiziki fəaliyyətlərinə dəstək olmaq üçün evdə də müxtəlif idman fəaliyyətləri və oyunlar təşkil edə bilər. Məsələn, ailəvi yürüşlər və ya velosiped sürmə kimi fəaliyyətlər, uşaqların fiziki fəaliyyətə olan marağını artırır. Cəmiyyət də müxtəlif idman tədbirləri və müsabiqələr təşkil edərək şagirdlərin marağını artırmağa kömək edə bilər. Həmçinin valideynlər və cəmiyyət üzvləri, məktəblərdə keçirilən idman tədbirlərində iştirak edərək və dəstək göstərərək şagirdlərin motivasiyasını artırmağa kömək edə bilər. A.S.Makarenko “Tərbiyə haqqında mühazirələr” kitabında oyunun uşağın həyatındakı mövqeyini belə qiymətləndirir: “Yaşlı adamın həyatında iş fəaliyyəti, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir. Uşaqlar oyunda necədirlərsə, böyüyəndən sonra işdə bir çox cəhətdən elə olmalıdırlar. Ona görə də gələcək xadimin tərbiyəsi hər şeydən əvvəl oyun prosesində keçir [1, s. 378]. A.S.Makarenko oyunla işin arasında o qədər də fərq olmadığını göstərir: “Yaxşı oyun işə yaxşı bənzəyir, pis oyun pis işə bənzəyir. Bu bənzəyiş çox böyükdür. Cəsarətlə demək olar ki, pis iş yaxşı işdən daha çox pis oyuna oxşayır [1, s. 378].

#### 4. Gözlənilən nəticələr

**Fiziki və zehni sağlamlıq.** Fiziki tərbiyə dərslərinin şagirdlərin fiziki və zehni sağlamlığına müsbət təsiri danılmazdır. Müntəzəm fiziki fəaliyyət, şagirdlərin fiziki sağlamlığını qorumaqla yanaşı, onların zehni sağlamlığını da gücləndirir. Fiziki fəaliyyət, stressi azaltmağa, yuxu keyfiyyətini yaxşılaşdırmağa və ümumi rifahı artırmağa kömək edir.

**Sosial bacarıqlar və komanda işi.** Fiziki tərbiyə dərsləri, şagirdlərin sosial bacarıqlarını və komanda işini inkişaf etdirmək üçün əla bir vasitədir. Bu dərslər vasitəsilə şagirdlər, əməkdaşlıq etməyi, liderlik etməyi və komanda daxilində effektiv ünsiyyət qurmağı öyrənirlər. Bu bacarıqlar, onların gələcəkdəki peşəkar və şəxsi həyatlarında da böyük əhəmiyyət kəsb edir.

**Təhsil sistemində yeniliklər.** Fiziki tərbiyə fənninin tədrisində yeniliklərin tətbiqi, şagirdlərin bu fənnə olan marağını artırmaq üçün vacibdir. Müasir texnologiyaların istifadəsi, interaktiv dərslər və müxtəlif idman növlərinin təqdimatı kimi yeniliklər, şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə olan marağını artırmağa kömək edir. Həmçinin müəllimlərin motivasiyaedici rolu və ailə-cəmiyyət dəstəyi də bu prosesdə mühüm rol oynayır.

**İdman-informasiya təminatı.** Fiziki tərbiyə, idman haqqında informasiya bankı zənginləşdikcə dərstdə verilən biliklər daha çox peşəkar xüsusiyyət daşımaqla ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına aid metod, vasitə seçiminə, bərpaedici vasitələrdən istifadəyə, qamətin korreksiya olunmasına və s. istiqamətlənməlidir. Fiziki informasiya təminatı ayrı-ayrı idman növlərində Azərbaycanı müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurla təmsil etmiş idmançıların, dünyada tanınmış atletlərin idman həyatının nümunə göstərilməsi və ya sadəcə sağlam və mütənasib bədən quruluşuna malik olmağa həvəsləndirmə motivi yaratmaq üçün əsas ola bilər. Yaşadığımız cəmiyyətə layiqli üzv olmaq, mənəvi və milli dəyərlərimizi yaşatmaq, vətəni Milli qəhrəmanlarımızın məhəbbəti ilə sevmək insan psixologiyasında mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması üçün əsas motiv olmalıdır [5, s. 16].

**İşin elmi nəticəsi:** Fiziki tərbiyə fənninin əhəmiyyəti böyükdür və şagirdlərin bu fənnə olan marağını artırmaq üçün müxtəlif metodlar mövcuddur. Nəticədə, təklif olunan metodların tətbiqi ilə şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə marağının artması və onların fiziki və zehni sağlamlığına müsbət təsir göstərməsi gözlənilir. Bu, onların gələcəkdə daha sağlam və aktiv bir həyat tərzini sürmələrinə kömək edəcək və daha sağlam bir cəmiyyətin formalaşmasına töhfə verəcək.

**İşin elmi yeniliyi:** Məqalə müasir metodların tətbiqi, müəllimlərin motivasiyaedici rolu və ailə-cəmiyyət dəstəyi, bu məqsədə nail olmaq üçün vacibdir. Gələcəkdə fiziki tərbiyə fənninin tədrisində daha çox yeniliklərin tətbiqi, şagirdlərin bu fənnə olan marağını daha da artıracaq.

**İşin tətbiqi əhəmiyyəti, iqtisadi səmərəsi:** Məqalədən ali və ümumtəhsil məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrant və doktorantlar faydalana bilərlər.



## Ədəbiyyat

1. Makarenko, A.S. Tərbiyə haqqında mühazirələr / A.S.Makarenko. – Bakı: Maarif. – 1953.
2. Hüseynova, G. Kurikulum təliminə praktiki baxış / G.Hüseynova. – Bakı: Hədəf nəşrləri, –2017.
3. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası / İ.Əliyev, İ.Ramazanov, R.Qədimov [ və b.] – Bakı: Mütərcim, – 2018.
4. Quliyev, B.S. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodiki və praktik işlərinin əsasları / B.S.Quliyev. – Bakı: ADPU nəşr, – 2010.
5. Əliyev, S. Azərbaycan Respublikasının Peşə İxtisas Təhsili Müəssisələri üçün fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı / S.Əliyev, R.Salmanov. – Bakı, – 2019.

**L.I.Asgarov, Sh.Sh.Isayeva**

### **Increasing the Interest in the Subject of Physical Education in High School Students**

#### **Summary**

This article explores the topic of increasing interest in physical education among high school students. Physical education is an important subject that not only preserves students' physical and mental health but also enhances their social skills and self-confidence. The article presents an analysis of the current situation, motivational strategies, and practical suggestions.

The article also includes practical suggestions such as organizing intra-school and inter-school sports competitions and events, and promoting healthy competition among students. These activities not only increase students' interest in physical education classes but also develop their teamwork and leadership skills.

**Keywords:** *physical education, methods, sports, health, technology, family and community*

**Л.И.Аскеро, Ш.Ш.Исаева**

### **Повышение интереса к предмету физическое воспитание у старшеклассников**

#### **Резюме**

В данной статье рассматривается вопрос о повышении интереса к физическому воспитанию среди старшеклассников. Физическое воспитание – это важный предмет, который не только сохраняет физическое и психическое здоровье учащихся, но и повышает их социальные навыки и самооценку. В статье представлены анализ текущей ситуации, мотивационные пути и практические предложения.

В статье также содержатся практические предложения, такие как организация внутришкольных и межшкольных спортивных соревнований и мероприятий, а также продвижение здоровой конкуренции среди учащихся. Эти мероприятия не только увеличивают интерес учащихся к занятиям физическим воспитанием, но и развивают их командную работу и лидерские навыки.

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, методы, виды спорта, здоровье, технологии, семья и общество*

*Rəyçi: ped.f.d., prof. Ə.E.Mehdiyev*

*Redaksiyaya daxil olub: 14.11.2024*