

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ DƏRSDƏNKƏNAR İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ YOLLARI

M.V. Eyvazzadə

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası
mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məlum olduğu kimi məktəbdə fiziki tərbiyənin əsas forması fiziki tərbiyə dərsləri hesab olunur. Lakin təcrübələr göstərir ki, proqram üzrə həftədə iki saat keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri müasir dövrün tələblərinə cavab vermir. Son zamanlar bu məsələ daha aktualdır. Elmi – texniki tərəqqi nəticəsində yeniyetmə və gənclərin hərəkət fəallığı xeyli azalmışdır. Məktəblilərin böyük bir hissəsi fiziki tərbiyə üzrə proqram normativlərini yerinə yetirə bilmirlər. Aparılan çoxsaylı tədqiqatların nəticələri göstərir ki, bu problemin aradan qaldırılması üçün dərslərdən idman məşğələlərini təkmilləşdirmək üçün bu sahədə müvafiq islahatlar aparılmalıdır.

Açar sözlər: *dərslərdən, idman, məşğələ, şagird, məktəb, idman növləri, məşqçi.*

Ümumtəhsil məktəblərinin qabaqcıl iş təcrübəsi, aparılan bir sıra elmi tədqiqat işləri, eksperimentlər və onların nəticələri elmi şəkildə sübuta yetirir ki, dərslərdən idman məşğələlərində məşğul olmağa başlayan məktəblilərin bir çoxunun həyatında böyük dəyişikliklər baş verir. Belə ki, hələ məktəbdə dərslərdən idman tədbirlər prosesində arzularına uyğun idman növləri ilə məşğul olarkən onların həyat rejimi dəyişir, insanlara qarşı müsbət münasibətlər yaranır, əqli, iradi, xüsusi fiziki və zehni keyfiyyətləri formalaşır.

İdman bölmə məşğələlərinin qarşısında duran məsələlər məktəbin bədən tərbiyəsi və idman üzrə kollektiv şurası tərəfindən həll edilir. Kollektiv şura nəinki proqramına görə tədris idman növlərindən olan gimnastika, yüngül atletika, voleybol, basketbol, güləşmə, futbol, badminton, əl topu, stolüstü tennis və s. üzrə bölmə məşğələləri təşkil etməli, eyni zaman-

da bu məşğələlərin müntəzəm davam etməsinə həmişə nəzarət etməli və işin gedişini istiqamətləndirməlidir. Yeri gəldikcə "idman bölmə məşğələlərinin qarşısında (əsasnamə hazırlanarkən) məqsəd və vəzifələr qoyulmalıdır":

- məşğul olanların sağlamlığını və fiziki hazırlığının hərtərəfliliyini artırmaq;
- şagirdlərin mənəvi-iradi, əxlaqi və əqli cəhətdən inkişaf etmiş fəal qurucular kimi tərbiyə olunmasında məktəbin uşaq-gənclər təşkilatına lazımi kömək göstərmək;
- məşğul olanlarda dostluq, kollektivçilik, birlik, həmrəylik, gigiyenik vərdislərlə yanaşı, normal həyat tərzini tərbiyə etmək;
- şagirdlərin məşğul olduqları idman növü üzrə qazandıqları bilik, bacarıq və vərdisləri genişləndirmək və təkmilləşdirmək;
- məktəbdə kütləvi bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri təşkil etmək üçün məşğul olanların tərkibindən müəllimə köməkçilər hazırlamaq;
- məktəbin idman şərəfini qoruyub saxlamaq, bacarıqlı idmançılar hazırlamaq, yetişdirməkdir.

Cəmiyyətin hazırkı mərhələsində gənc nəslin inkişafı üçün ölkəmizin tarixində ən əlverişli obyektiv şərait yaradılmışdır. Belə ki, indi ölkəmizdə iqtisadi, sosial – siyasi, ideoloji vəzifələr müvəffəqiyyətlə həyata keçirilir, xalqın mədəni səviyyəsi, maddi rifah halı yüksəlir, uşaq və gənclərin inkişafına təsir göstərən ailənin imkan və şəraiti genişlənir. Belə bir şəraitdə bədən tərbiyəsi və idman, fiziki vasitələr insanların sağlamlıq keşiyində durmağı, onları zərərli vərdislərdən uzaqlaşdırmağı, fiziki inkişaf etdirməyi və s. aktual məsələlərdən biri olub araşdırılmasına ehtiyac duyulur. Aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olunub ki, dərslərdən idman məşğələlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsində problemlər var. Demək olarki, bütün inkişaf

etmiş ölkələrdə dərşdänkənar idman məşğələləri keçirilir və bu məşğələlər sayəsində yüksək nəticələr əldə olunur. Amma bizim ölkəmizdə dərşdänkənar idman məşğələləri çox az keçirilir. Belə fərz edirik ki, bu problemi aradan qaldırmaq üçün dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinə idman növləri üzrə ixtisaslı mütəxəssisləri dəvət etməklə həll etmək olar. Bu vəziyyəti və şəraiti nəzərə alaraq dərşdänkənar idman məşğələlərinin təmilləşdirilməsi ən vacib məsələlərdən biridir.

Tədqiqatın problemi: Dərşdänkənar məşğələlərə ixtisaslaşdırılmış məşqçilər dəvət olunmur, buna görə də, dərşdänkənar məşğələlər zəif keçirilir, məşğələləri müəllimlər özləri keçir. Yaxşı olar ki, bura ixtisaslaşdırılmış məşqçilər dəvət olunsun. Müəllimlər məşqçilərlə əlaqəni saxlamırlar. Bəzi məktəblərdə idman zalları, idman qurğuları, alətləri yoxdur və ya azlıq təşkil edir. Məktəblərdə elə ixtisaslı məşqçi müəllimlər vardır ki, ixtisasına uyğun şərait olmadığından dərşdänkənar idman məşğələlərini təşkil edə bilmirlər. Fiziki tərbiyə müəllimlərinin bu işin öhdəsindən gəlməkdə problemləri var. Elə ərazilər vardır ki, yaxınlığında idman zalları yoxdur. Bu problemə görə də uşaqlar idmanla məşğul ola bilmirlər və bununlada istedadlı uşaqlar yüksələ bilmirlər. Bələdiyyələr bu məsələyə görə əlavə vəsait ayırmır. Belə olduğu təqdirdə ixtisaslı məşqçilərin bu məsələyə maraqları azalır.

Tədqiqatın məqsədi: Dərşdänkənar idman məşğələlərinin səmərəli təşkilinin təkmilləşdirilməsi.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Xüsusi ədəbiyyatlarda ümumtəhsil məktəblərində dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili, keçirilməsi və məzmununu müəyyən etmək;
2. Ümumtəhsil məktəblərində dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinin mövcud vəziyyəti öyrənmək;
3. Dərşdänkənar idman məşğələlərinin səmərəli təşkili haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;
4. Dərşdänkənar idman məşğələlərinin eksperimental təşkili formalarını təcrübədə yoxlamaq.

Son zamanlar ölkəmizdə təhsil sahəsində

kütləvi sürətdə islahat işləri aparılır. Bu proses fiziki tərbiyəni də əhatə edir. Belə ki, hal-hazırda fiziki tərbiyə üzrə müvafiq tədris proqramı tərtib edilmişdir. Kurikulum adlanan bu proqram beynəlxalq standartlara cavab verməklə yanaşı fiziki tərbiyə prosesinin daha səmərəli həyata keçirilməsi üçün geniş imkanlara malikdir. Məktəbdə fiziki tərbiyə prosesi ilə təşkil edilməlidir ki, şagirdlər onu tam mənimsəsin və gələcək həyat fəaliyyətlərində fiziki tərbiyə vasitələrindən müstəqil qaydada istifadə edə bilsinlər. Ümumi fiziki hazırlıq bazasının əsasında vacib fəaliyyət növləri üçün xüsusi hazırlıq həyata keçirilir. Bu məsələlər dərs və dərşdänkənar məşğələlər zamanı vəhdət şəkilində həll edilir. Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlər əməyə, hərbi qulluğa və digər fəaliyyət növlərinə hazırlaşa bilirlər. Ümumi tərbiyənin məqsədlərinə müvafiq olaraq fiziki tərbiyə prosesində əqli, əmək, estetik və əxlaq tərbiyələri də həyata keçirilir.

Fiziki tərbiyə dərşlərinin əsas məzmunu hərəkəti fəallıqdan ibarətdir. Müasir fiziki tərbiyə sisteminin əsas vəzifəsi yetişməkdə olan nəslin hərtərəfli və ahəngdar inkişafını təmin etməkdən ibarətdir. Bu prosesin daha intensiv getməsi məhz məktəb illərini əhatə edir. Orta ümumtəhsil məktəblərində təlim - tərbiyə işlərinin ən vacib sahəsindən biri də fiziki tərbiyə hesab olunur.

Dərşdänkənar məşğələlərə ixtisaslaşdırılmış məşqçilər dəvət olunmur, buna görə də, dərşdänkənar məşğələlər zəif keçirilir, məşğələləri müəllimlər özləri keçir. Yaxşı olar ki, bura ixtisaslaşdırılmış məşqçilər dəvət olunsun. Müəllimlər məşqçilərlə əlaqəni saxlamırlar. Bəzi məktəblərdə idman zalları, idman qurğuları, alətləri yoxdur və ya azlıq təşkil edir. Məktəblərdə elə ixtisaslı məşqçi müəllimlər vardır ki, ixtisasına uyğun şərait olmadığından dərşdänkənar idman məşğələlərini təşkil edə bilmirlər. Fiziki tərbiyə müəllimlərinin bu işin öhdəsindən gəlməkdə problemləri var. Elə ərazilər vardır ki, yaxınlığında idman zalları yoxdur. Bu problemə görə də uşaqlar idmanla məşğul ola bilmirlər və bununlada istedadlı uşaqlar yüksələ bilmirlər. Bələdiyyələr bu məsələyə görə əlavə vəsait ayırmır. Belə olduğu təqdirdə ixtisaslı məşqçilərin bu məsələyə maraqları azalır.

Dərsdənkənar idman məşğələləri, sinifdə aparılan tədris – tərbiyə işləri ilə sıx əlaqədə olmasına baxmayaraq, öz təşkili forması və məzmununa görə sinif dərindən fərqlənir.

Dərsdənkənar idman məşğələlərinin düzgün təşkili, hər bir şagirdin bilik səviyyəsinin artmasına kömək edir, proqram materialını yüksək texniki və iradi – mənəvi keyfiyyətdə mənimsədir, eyni zamanda, şagirdləri əməyə və vətənin müdafiəsinə, fiziki tərbiyə kompleksinin dərəcələri üzrə norma və tələbləri yerinə yetirməyə hazırlayır.

Məktəbdə dərstdən sonra müxtəlif formalarda həyata keçirilən sağlamlıq bədən tərbiyəsi və idman işlərinin təşkili şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində aldıkları bilik, bacarıq və vərdişləri möhkəmləndirir, proqram üzrə nəzərdə tutulan biliklərə daha dərindən yiyələnməyə kömək edir. Bu tədbirlər şagirdlərin əqli, əxlaqi, estetik tərbiyəsinin, ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsinin inkişaf etməsinə imkan yaradır.

Dərsdənkənar işlər şagirdlərin əmək qabiliyyətini, işgüzarlığını, təşkilatçılıq bacarığını artırır, habelə seçib məşğul olduqları idman növü üzrə onların texniki və taktiki fəaliyyətini təkmilləşdirir.

Dərsdənkənar fiziki tərbiyə və idman işləri şagirdlərin çevik, sürətli, davamlı olmasına və onlarda iradi – mənəvi keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur, şagirdlərin özfəaliyyət bacarığını artırır. Fiziki tərbiyə və idmanda müntəzəm məşğul olan, ona məhəbbətlə yanaşan şagirdlərdə sinif yoldaşlarını idmanla məşğul olmağa təbliğ edir etmək bacarığını tərbiyə etmək mühüm amil hesab olunur.

Dərsdənkənar fiziki tərbiyə və idman işlərinin daha bir mühüm vəzifəsi şagirdlərdən ictimai bədən tərbiyəsi təşkilatçıları, müxtəlif idman növləri üzrə hakimlər və dərəcəli idmançılar hazırlamaqdır.

Könüllü olan bu tədbirlər özfəaliyyət xarakteri daşıyır, şagirdlərin seçib məşğul olduqları idman növü üzrə hərəkətverici vərdiş, bacarıq və keyfiyyətlərin aşılınması üçün onlarda yaradıcılıq im-

kanlarını artırır. Həmin tədbirlər yalnız bir sinif şagirdlərini deyil, paralel və yanaşı sinif şagirdlərinin də özündə birləşdirir. Burada yaş, cins və fiziki hazırlıq səviyyəsi nəzərə alınır, o daha geniş və rəngarəng olaraq təşkil edildikdə şagirdlərdə idmana fəal marağın formalaşması imkanı yüksəlir.

Dərsdənkənar idman məşğələlərinin geniş yayıldığı bir çox xarici ölkələrin məktəblərində, şagirdlərin istədikləri idman növü üzrə məşğul olması üçün hər bir şərait yaradılıb. Dərsdənkənar idman məşğələləri ixtisaslı məşqçilər tərəfindən aparılır. Məktəblərdə yüksək səviyyəli yarışlar keçirilir. Yüksək nəticə göstərmiş idmançılar məktəblərarası yarışlarda iştirak edirlər və burada da yüksək nəticə göstərən idmançılar milli komandanın tərkibinə dəvət olunurlar. Bununlada uşaq idmanını inkişaf etmiş olur və yüksək nəticələr əldə olunur. Bir çox xarici idmançıların beynəlxalq yarışlarda qazandığı nəticələr bütün bunların bariz nümunəsidir.

Ümumtəhsil məktəblərində hələ kiçik yaşdan başlayaraq, şagirdlərin idmana meyl edib dərsdənkənar bədən tərbiyəsi və idman işlərinə fəal maraq bəsləməsinin bəhrəsini biz ən görkəmli sovet idmançıları Larisa Latınina, Nina Dumbadze, Züleyxa Hacıyeva, Lyudmila Turişşeva, Olqa Korbut, İ.M. Bayramov, T. Paşayev, B. Qəniyeva və başqa yoldaşların idman tərcümeyi halından görürük.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev Fərid Qayıbovu gənclər və idman naziri təyin olunması ilə əlaqədar videoforata qəbulu zamanı söylədiyi bir hissə nitqi nəzərinizə çatdırmaq istəyirəm!

“Onu da nəzərə almalıyıq ki, son Olimpiya Oyunlarında medallar qazanmış idmançılarımız bizim təcrübəli idmançılardır. Demək olar ki, veteran idmançılardır. Onların arasında gənc nəslin nümayəndələri yoxdur və bu, çox ciddi təhlil edilməlidir. Necə ola bilər ki, nəsil arasında artıq belə bir ara, elə bil ki, məsafə yaranır. Son illərdə bütün bölgələrdə idman obyektlərinin tikintisi geniş vüsət almışdır, təkcə bölgələrdə 50-yə yaxın idman-olim-

piya kompleksimiz fəaliyyət göstərir. Onların fəaliyyəti ciddi təftiş edilməlidir, orada məşq prosesi nə səviyyədədir, uşaqlar, yeniyetmələr idman bölmələrinə gəlirmi, gəlmirmi, idmanla məşğul olmaq üçün şərait nə dərəcədədir? Çünki biz, bu infrastrukturu, bu kompleksləri o məqsədlə yaratmışıq ki, həm idmanın kütləviliyi artsın, eyni zamanda, peşəkar idmançılar yetişsin. Nəzərə alsaq ki, Tokio Olimpiya Oyunlarında gənc idmançılar medallar qazana bilmədilər, bu, çox ciddi təftiş edilməlidir. Klublardakı vəziyyətlə bağlı təhlil aparılmalıdır. Yəni, biz nəticə çıxarmalıyıq. Biz, əlbəttə, qələbələrlə fəxr edə bilərik. Ancaq çatışmazlıqlar da var və onlar aradan qaldırılmalıdır. Bu sahədə şəffaflıq tam təmin edilməlidir və bütün xoşagəlməz hallara qarşı ciddi mübarizə aparılmalıdır.” [5]

Beləliklə, belə bir qənaətə gəlmək olar ki, ümumtəhsil məktəblərində dərskənar idman məşğələlərinin səmərəli təşkilinin böyük praktiki əhəmiyyəti əhəmiyyəti vardır. Buna görə də bu məsələyə

daha çox diqqət yetirilməli, bu sahədə qabaqcıl iş təcrübələri öyrənilib ümumiləşdirilməli, təbliğ edilməli, mövcud nöqsanlar aradan qaldırılmalıdır. Yalnız belə olan təqdirdə respublikanın yeniyetmə və gəncləri arasından görkəmli idmançıların çıxmasına ümid bəsləmək olar.

ƏDƏBİYYAT

1. **Məcidov N.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*, 2-ci hissə. Müəllim nəşriyyatı, Bakı, 2020.
2. **Nəsrollayev M., Quliyev D., Babanlı Y.** *Şagirdlərdə fiziki tərbiyə işlərinin təşkili*, Bakı, 2013
3. *V-IX sinif şagirdlərinin dərskənar işlər prosesində fiziki tərbiyə və idman tədbirlərinin təşkili yolları*. Metodik vəsait, 2-ci hissə, Bakı, 2008
4. <https://muallim.edu.az/news.php?id=351>.
5. <https://president.az/articles/52993>.

ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВНЕШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

М.В. Эйваззаде

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Теории и методики физического воспитания и спорта
mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az

Аннотация. Как известно, основной формой физического воспитания в школе являются уроки физкультуры. Однако практика показывает, что занятия физкультурой, проводимые по программе два часа в неделю, не соответствуют современным требованиям. В последнее время этот вопрос стал более актуальным. В результате научно-технического прогресса значительно снизилась физическая активность подростков и молодежи. Большинство школьни-

ков не в состоянии соответствовать нормам программы физического воспитания. Результаты многочисленных исследований показывают, что для преодоления этой проблемы необходимо провести соответствующие реформы в этой области для улучшения внешкольной деятельности.

Ключевые слова: *внеклассная, спорт, тренировка, ученик (ученица), школа, виды спорта, тренер.*

THE WAYS OF IMPROVING EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES IN SECONDARY SCHOOLS

M.V. Eyvazzada

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports
mansur.eyvazzada2020@sport.edu.az

Annotation. As is well-known, physical education classes are the primary form of physical education in schools. However, based on practical experience, the curriculum's physical education classes two hours a week do not meet modern requirements. This has recently become a pressing issue. The physical activity of adolescents and young people has decreased significantly as a result of scientific and technological progress. The majority

of students are unable to meet the physical education program's standards. Numerous studies show that in order to resolve this problem and to improve extracurricular activities in this area, appropriate reforms should be implemented.

Keywords: *extracurricular, sports, training, student, school, sports types, coach.*