

5-6-CI SINIFLƏRDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ TƏLİM-TƏRBIYƏ PROSESİNİN TEXNOLOGİYASI

Prof. Yusif Babanlı
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası
babanlı.yusif@bk.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2019

Dərc olunub: 5 iyul 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur

Xülasə: Məqalədə 5-6-cı siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində təlim-tərbiyə prosesinin texnologiyasından bəhs olunur. 11-12 yaşlı şagirdlərdə sağlamlığın formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu geniş şəkildə vurğulanmışdır. Həmçinin, şagirdlərin elmi əsaslar üzrə müntəzəm və ardıcıl fiziki hərəkətlərlə məşğul olmasının vacibliyindən, onların zehni və fiziki sağlamlığına, əzələ gücünə yüksəlməsinə, müxtəlif formalı çətinlikləri aradan qaldırmaq üçün bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasında fiziki tərbiyənin rolundan bəhs olunur.

Açar sözlər: məktəb, şagird, fiziki tərbiyə, fiziki sağlamlıq, məşğələ, yaş dövrü, fiziki tərbiyə vasitələri.

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin strategiyası mövcud təlim formalarının qarşılıqlı, üzvü əlaqəsini təmin etməklə fiziki tərbiyənin sağlamaşdırıcı, inkişafetdirici, tərbiyəvi funksiyalarının həyata keçirilməsinə maksimum imkan yaradır. Fənnin məzmun xətlərinə əsaslanan dərs və fiziki tərbiyənin digər formaları ümumtəhsil məktəblərində vahid bir sistemi formalaşdırır. Bu sistem ümumtəhsil məktəblərinin müxtəlif təhsil mərhələlərində fiziki tərbiyənin əsas istiqamətlərini əlaqələndirməklə şəxsiyyətin harmonik fiziki inkişafına şərait yaradır. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas məqsədinin harmonik fiziki inkişafın və hərəkəti mədəniyyətin tərbiyə olunması ilə yanaşı onun kollektivdə ünsiyyət qurmaq, cəmiyyətin mənəvi və hüquqi qaydalarına riayət etmək bacarıqlarının formalaşdırılması və təkmilləş-

dirilməsi vəzifələri də daxil olduğundan dərs-pedaqoji proses kimi fənnin tədrisi strategiyasında əsas və aparıcı forma hesab olunur. Strategiya ayrı-ayrı təhsil mərhələləri üzrə fiziki tərbiyə dərslərinin əsas istiqamətlərini müəyyənləşdirmişdir. Fiziki tərbiyə dərsi - fənnin məzmun xətlərinin üzvü əlaqədə tədrisini təmin edən pedaqoji proses olub aşağıdakı hissələrdən ibarətdir:

✓ giriş hissə - dərstdə həyata keçiriləcək standartlarla əlaqəli informasiya təminatı və nəzəri biliklərin verilməsi, motivin formalaşdırılması;

✓ hazırlayıcı hissə – sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vasitəsi ilə şagird orqanizmini əsas fiziki yükün icrasına hazırlamaq;

✓ əsas hissə: planlaşdırmada nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətin (və ya hər hansı idman növünün texniki elementlərinin öyrədilməsi, möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsinə) inkişafına istiqamətlənmiş fiziki yükün zəruri icra rejimində yerinə yetirilməsi;

✓ tamamlayıcı hissə: orqanizmin funksional sistemlərinin dərstdən əvvəlki vəziyyətinə qaytarılması üçün bərpəedici hərəkətlərin icrası, dərsin yekunlaşdırılması və qiymətləndirilməsi üçün istifadə olunur.

Fiziki tərbiyə üzrə vəzifələrin spesifikasiyası və proqramın məzmunu fiziki tərbiyə dərslərinin bir sıra xüsusiyyətləri ilə şərtlənir ki, burada şagirdlərin yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınır. Bildiyimiz kimi, 5-6-cı sinif şagirdlərində hərəkətləri yadda saxlama qabiliyyəti sürətlə inkişaf edir, 12 yaşdan sonra isə hərəkəti yaddaşın inkişafı bir qədər ləngiyir.

Məşğələlərin metodları içərisində bütöv metodlara daha çox üstünlük verilir. Tərkib hissələrinə ayrılmış metodlar köməkçi xarakter daşıyır. Hərəkəti tapşırıqların izahı üçün uşaqların nəyi və necə etmək lazım olduğunu düzgün şəkildə anlamaları vacibdir. Buna görə də hərəkəti vəzifə konkret formada qoyulmalıdır: məsələn, tutmaq, çatmaq, həlqəyə keçirmək və s.

5-6-cı siniflərdə fiziki tərbiyənin vəzifə-

lərinə aşağıdakıları aid etmək olar.

- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, boyun artması, ayağın altının yastı olmasının profilaktikası, harmonik fiziki inkişafa kömək edilməsi, xarici mühitin əlverişsiz şəraitinə qarşı davamlılığın yaradılması;
- müxtəlif həyati cəhətdən vacib olan əsas hərəkətlərin mənimsənilməsi;
- koordinasiya (hərəkətlərin, tarazlığın və ritmin məkan, zaman və güc parametrlərinin dəqiq şəkildə təkrar edilməsi və fərqləndirilməsi, siqnallara tez və dəqiq şəkildə reaksiya verilməsi, hərəkətlərin uyğunlaşdırılması, məkanda oriyentir tapılması) və kondision (sürətlilik, güclülük, davamlılıq və çeviklik) qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi;
- şəxsi gigiyena, gün rejimi haqqında elementar biliklərin formalaşması, fiziki məşğələlərin sağlamlıq vəziyyətinə, fəaliyyət qabiliyyətinə və hərəkət qabiliyyətlərin inkişafına təsir etməsi;
- əsas idman növləri, bu idman növlərində istifadə olunan müxtəlif alət və inventarlar haqqında, eləcə də məşğələlər zamanı təhlükəsizliyin texniki qaydalarına əməl olunması haqqında təsəvvürlərin yaranması;
- müstəqil fəaliyyətlərə, fiziki məşğələlərə, mütəhərrik oyunlara qoşulma, onların asudə vaxtlarda hərəkət fəaliyyətinin müəyyən növlərinə olan marağın formalaşması və bu və ya digər idman növünə meyllərin aşkar olunması məqsədilə tətbiq edilməsi;
- nizam-intizamın, dostlarına qarşı xeyirxah münasibətlərin, fiziki məşğələlərin yerinə yetirilməsi zamanı dürüstlüyün, həssaslığın, cəsarətin tərbiyə edilməsi, hərəkət fəaliyyət gedişində psixi proseslərin (təsəvvürlər, yaddaş, təfəkkür və s.) inkişafının təşəkkül tapması. (1)

5-6-cı siniflərdə fiziki tərbiyə məşğələlərində əksər hallarda hərəkət sıxlığının inkişafetdirici təlim üsul və vasitələrindən məqsəduyğun şəkildə istifadə edilir. Şagirdlərdə hərəkət fəaliyyətlərin aktivləşdirilməsi istiqamətlərindən biri didaktik hekayələr əsasında qurulan müxtəlifməşğələlərdir ki, bu zaman müəllim hər hansı bir süjet əsasında hekayə danışır, şagirdlər isə onun danışdığı hekayəni müvafiq hərəkətlərlə

müşayiət edirlər və bütün situasiyaları hərəkətlər vasitəsilə yaradıcı şəkildə təkrarlayırlar.

Yeniyyətlik yaş dövrünə qədəm qoyan şagirdin fizioloji inkişaf xüsusiyyətlərini nəzərə almadan onun tərbiyəsini, təhsilini, böyüklərlə qarşılıqlı münasibətlərini tənzim etmək və həyata keçirmək imkan xaricindədir. 11-12 yaş dövrü boyun sürətlə inkişafı, orqanizmdə gedən maddələr mübadiləsinin yüksəlməsi, daxili sekresiya vəziləri fəaliyyətinin kəskin surətdə güclənməsi və cinsi yetişkənliyin baş verməsi ilə xarakterizə olunur. Uşaq yeniyyətlik dövrünə qədəm qoyduğu andan onun orqanizmində əsaslı dəyişikliklər baş verir: hipofiz və qalxanabənzer vəzilərin fəaliyyəti intensivləşir ki, bunun sayəsində orqanizmdə maddələr mübadiləsi yüksəlir, bədənin aşağı və yuxarı ətrafları uzununa sürətlə inkişaf, hərəkətləri yöndəmsiz, kobud və qaba olur. Sözsüz ki, bu yaş dövründə onlarda qeyd etdiyimiz dəyişiklikləri nəzərə almaqla fiziki tərbiyənin təşkili və texnologiyasını düzgün qurmaq lazımdır.

Müşahidələr göstərir ki, fiziki tərbiyə dərslərində təlim-tərbiyə işlərinin keyfiyyəti və bu səmərəliliyin yüksəldilməsində müəllim şagird fəaliyyəti və bu fəaliyyətlərin sıx əlaqələndirilməsi (əks-əlaqə), xüsusilə müəllimin, şagirdin fəaliyyətinə düzgün istiqamət verməsi, ona daima nəzarət etməsi böyük əhəmiyyətə malikdir. Şagirdlərin dərse istiqamətləndirilməsi və tədris prosesində onların idarə olunması sahəsində müəllimin pedoqoji fəaliyyətinə təxminən aşağıdakılar daxildir:

1. Mövzu baxımından keçilən dərslərin qarşısında qoyulan əsas məqsəd və onun izahlı şərh
2. Dərs prosesində şagirdlərin fəaliyyətinin hesabına alınması və buraxdıqları nöqsanların aradan qaldırılması imkanları
3. Tədris prosesində şagird fəaliyyətinin hərtərəfli müşahidə olunması
4. Dərs prosesində fiziki yükün, onun hissələri arasında müvafiq formada bölüşdürülməsi
5. Şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdislərə aid olan münasibətinin ümumi məqsədinə yiyələnməsi
6. Siniflərə görə, şagirdlər arasında qarşılıqlı münasibətləri yaxşılaşdırması

7. Bədən tərbiyəsi dərslərində bilavasitə ibtidai sinif şagirdlərinin digər tədris fənlərinə onların fəaliyyətini zehni və fiziki cəhətdən yönəldilməsi
8. Sinifdən, məktəbdənkənar fiziki tərbiyə və digər ictimai işlərə marağın artırılması
9. Öyrədilən nəzəri fikirlər əsasında praktik işin yerinə yetirilməsi qaydaları
10. Müstəqil işin və ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi dərslərində şüurlu münasibətin inkişafı və s.

Şagirdlərin fiziki tərbiyəsi yalnız fiziki tərbiyə dərslərində tam şəkildə həyata keçirilə bilməz. Fiziki tərbiyəyə dair ev tapşırıqlarının köməyi ilə bəzi təlim-tərbiyə vəzifələri icra edilir ki, onlara aşağıdakılar aiddir: uşaqların hərəkəti aktivliyinin artırılması; əsas əzələ qrupunun möhkəmləndirilməsi; düzgün qamətin formalaşdırılması; tədris normativlərinin və proqramın tələblərinin yerinə yetirilməsinə hazırlıq və s.

Məqalənin elmi yeniliyi: 11-12 yaşlı şagirdlərlə aparılan fiziki tərbiyə dərsləri onların yaş xüsusiyyətləri, psixofizoloji inkişafı nəzərə alınaraq qurulur və təlimdə müvəffəqiyyət qazanılır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti: Fiziki tərbiyə mövzusunda tədqiqat aparılanlar, fiziki tərbiyə müəllimləri və mütəxəssislər üçün praktik əhəmiyyətə malikdir.

Məqalənin aktuallığı: Fiziki tərbiyənin ölçülən və müqayisə oluna bilən meyarlara əsaslanan, şagirdlərin harmonik inkişafına imkan verən vahid fiziki tərbiyə sisteminin normativ hüquqi əsaslarının yaradılması aktual problemdir.

Ədəbiyyat

1. Babanlı Y. Ümumtəhsil və ali məktəblərdə fiziki tərbiyənin tədrisinin nəzəriyyəsi və metodikası (bakalavr və magistr pilləsi üçün dərslər vəsaiti) "Orxan" nəşriyyatı, Bakı-2018. 308 səh.
2. Babanlı Y.M., Nəsrullayev M. Quliyev D.Q. 5-6 sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə prosesinin elmi-metodik əsasları: Metodik vəsait, Bakı: ADNAM, 2015, 75 səh.
3. Babanlı Y., Quliyev D. Məktəbdə fiziki tərbiyə. "OL" MMC, Bakı-2017, 175 s.
4. Щербakov В.П. Программа по физической культуре от 3 до 17 лет: программа и методические рекомендации непрерыв-

ного физкультурно-образовательного образования / В.П. М.: Центр инновации в педагогике, 1996. - 208 с.

<http://www.kurikulum.az>

5. <http://psylist.net/sport>

Технология организации физического воспитания школьников в 5-6 классах Проф. Ю.Бабанлы

Ключевые слова: учащийся, возраст, школа, физические упражнения, физическое воспитание, физическое здоровье, средства физического воспитания.

Аннотация: В статье рассматриваются содержание уроков физической культуры в средней школе, пути развития и совершенствования. Подробно описывается роль физического воспитания в формировании здоровья 11-12 летних учащихся. В том числе рассмотрено значение научно-обоснованных систематических упражнений в укреплении физического и психического здоровья, увеличении мышечной силы, а так же роль физической культуры в формировании умений и навыков.

The technology of organization of physical education of pupils at the 5-6 class prof. Y.Babanly

Key words: school, student, physical education, physical health, exercise, age.

Annotation: The article discusses the content of the lessons of physical education in high school, the ways of its development and improvement. The role of physical education in strengthening the health of 11-12 year-old students is described in details. In particular, the importance of scientifically grounded systematic exercises in strengthening physical and mental well-being, increasing muscle strength, as well as the role of physical education in the formation of skills and abilities are considered.