

MƏKTƏBLƏRDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN İNKİŞAFI VƏ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Prof. Yusif Babanlı

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası babanlı.yusif@bk.uz*

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur

Xülasə: Məqalədə məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunu, inkişafı və təkmilləşdirilməsindən bəhs olunur. Fiziki tərbiyə dərslərinin düzgün qurulmasında şagirdlərin fiziki sağlamlığının və psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması, əsas məsələ kimi vurğulanmışdır. Həmçinin, məqalədə şagird şəxsiyyətinin və sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşmasında fiziki tərbiyə dərslərinin rolu da göstərilmişdir.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, orta məktəblər, təkmilləşdirmək, idman, şagird, sağlamlıq, fiziki inkişaf, fiziki qabiliyyət

Yaşlılarla bərabər, böyüməkdə olan, fiziki cəhətdən mükəmməl həyata daxil olan və qabaqcıl biliklərə yiyələnən gənc nəslin nümayəndələri də ölkənin dinamik inkişafı üzrə məsuliyyəti öz üzərlərinə götürməyə qabildirlər. Gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin əsas vəzifələri aşağıdakılardır: sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və orqanizmin gücləndirilməsi, fiziki cəhətdən düzgün şəkildə inkişaf etmə, vacib hərəkəti bacarıq və vərdişlərin uşaqlara və gənclərə ötürülməsi, uşaq və gənclərin fiziki qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi, vacib mənəvi-iradi keyfiyyətlərin formalaşmasına kömək edilməsi. Məhz buna görə də hökumətin dövlət, ictimai, qeyri-hökumət və digər strukturlarının bütün fəaliyyəti böyüməkdə olan nəslin harmonik cəhətdən inkişaf etmiş, əxlaqi cəhətdən zəngin və fiziki cəhətdən sağlam şəkildə formalaşmasına istiqamətlənməlidir.

Fiziki tərbiyə cəmiyyətdə yeni insanı əxlaqi zənginliyi, mənəvi təmizliyi və fiziki kamilliyi özündə bir-biri ilə harmonik şəkildə uzlaşdırmaqla tərbiyə etməyin vacib üsuludur. O, insanların sosial və əmək istiqamətində aktivliyinin yüksəldilməsinə, istehsalın iqtisadi səmərəliliyinin artırılmasına xidmət edir. Fiziki tərbiyə hərəkətləri fiziki tərbiyə və idman sahəsində dövlət və ictimai təşkilatların hərtərəfli fəaliyyətinə əsaslanır. Müasir dövrdə kütləvi bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin ümumxalq hərəkətlərinə çevrilməsi vəzifəsi öz həllini tapmaqdadır ki, bu da elmi cəhətdən əsaslanmış və cəmiyyətin bütün təbəqələrini əhatə edən fiziki tərbiyə sistemində əsaslanır. Əhalinin müxtəlif yaş qruplarının fiziki inkişafı və hazırlığı üzrə proqram-dəyərləndirmə normativlərinin dövlət sistemləri mövcuddur. Dövlət proqramlarına əsasən fiziki tərbiyənin məcburi formada olan məşğələləri məktəbəqədər müəssisələrdə, bütün növ tədris idarələrində, orduda, müəssisələrdə və s. iş günü rejimində (istehsal gimnastikası, fiziki tərbiyə fasilələri və s.) həyata keçirilir. İdarələrdə, müəssisələrdə, tədris müəssisələrində və s. kütləvi fiziki tərbiyəvi- sağlamlıq işinin təşkili üçün fiziki tərbiyə kollektivi yaradılmışdır.

Fiziki tərbiyə tərbiyə sistemi daxilində insanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi məqsədi daşıyan və onun düzgün şəkildə fiziki inkişafına xidmət edən əsas tərkib hissələrindən biridir. Fiziki tərbiyə əqli təhsillə, əxlaqi, estetik və əmək tərbiyəsi ilə və təlimlə birgə vəhdət təşkil edərək insanın şəxsiyyət kimi hərtərəfli inkişafına xidmət edir. Fiziki tərbiyənin məzmunu uşaq və yeniyetmələri fiziki tərbiyə və yaradıcı fəaliyyətə istiqamətləndirən iki komponentin vəhdəti kimi başa düşülür. Birinci komponent uşaq və yeniyetmələrdə fiziki tərbiyə, sağlamlıq mədəniyyətinin insanın ümumi mədəniyyətinin bir elementi olması haqqında tam nəzəri təsəvvürlər formalaşdırır. Bu, şəxsiyyətin hərtərəfli fiziki və mənəvi inkişafı haqqında əsas biliklərin mənimsənilməsi və “insan-insan”, “insan-cəmiyyət”, “insan-istehsal”, “insan-dövlət”, “insan-təbiət” münasibətlərinin başa düşülməsi vasitəsilə əldə olunur. Məzmunun ikinci komponenti

fiziki tərbiyə prosesini sağlamlıq-fiziki tərbiyə və idman fəaliyyəti üsullarının yaradıcı şəkildə mənimsənilməsi və onlardan sağlamlıq, təhsil, inkişaf və tərbiyə sahəsindəki məsələlərin həllində istifadə bacarığının formalaşmasına yönəldir. Bu komponent başqa cür fiziki tərbiyə sahəsində ümumtəhsil hazırlığının ümumdövlət standartının əsasını təşkil edən komponent də adlandırılır.

Şəxsiyyətin fiziki tərbiyəsinin məzmununun əsas blokları özündə aşağıdakıları əhatə edir:

Biliklər: Nəzəri – fiziki tərbiyə və idmanın tarixi, fiziki məşğələlərin biomexanikası, fiziki tərbiyənin fiziologiyası və psixologiyası, şəxsi və sosial gigiyena üzrə, sağlamlıq obrazının formalaşmasında fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti, ailədə fiziki tərbiyə və idman məşqlərinin əsasları haqqında;

Metodik – sağlamlığın möhkəmləndirilməsinin əsasları, məşğələlər zamanı texniki təhlükəsizlik qaydaları, idman məşqlərinin icrası zamanı hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf metodları, özünə nəzarət, fiziki və psixi vəziyyətin tənzimlənməsi üsul və metodları haqqında.

Hərəkət fəaliyyətinin üsulları:

- ✓ Dövri və dövri olmayan hərəkətverici qüvvələr;
- ✓ Əşyaların məkanda yerini dəyişməsi;
- ✓ Alətlərdə akrobatik və gimnastik məşğələlər;
- ✓ Uzaq məsafəyə tullanma məqsədilə ballistik hərəkət fəaliyyətləri;
- ✓ Sərrast tullanma;
- ✓ Nişan alma hərəkətləri;
- ✓ Təkbətəkdöyüşdə hücumçu və müdafiəçi hərəkət fəaliyyətləri;
- ✓ Mütəhərrik və idman oyunları üzrə hərəkət fəaliyyətləri.

Sağlamlıq-fiziki tərbiyə fəaliyyətinin üsulları:

- səhər gimnastikasının, idman məşqlərinin, mütəhərrik və idman oyunlarının, digər növ fiziki məşğələlərin özünə təkmilləşdirmə, istirahətin təşkili və sağlam həyat obrazı məqsədilə yerinə yetirilməsi;

- fiziki inkişaf çatışmazlıqlarının korreksiyası və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi prosedurlarının həyata keçirilməsi;

- hərəkət hazırlığının, əqli və fiziki iş qabiliyyətinin artırılması;

- fiziki və psixi vəziyyətin tənzimlənməsi və özünə nəzarətin həyata keçirilməsi.

İdman fəaliyyətinin üsulları:

- bir və ya bir neçə idman növündə yarışların keçirilməsi;

- idman nailiyyətlərinin müəyyən edilməsi;

- idman məşğələlərinin keçirilməsində bölmə komandiri, komanda kapitanı, hakim kimi təşkilatı bacarıq və vərdislər.

Variativ komponentdə nəzərə alınır: milli və regional xüsusiyyətlər, fiziki tərbiyənin məktəbin özünün müəyyən etdiyi və şagirdin özünün müstəqil şəkildə seçdiyi məzmunu.

Fiziki tərbiyənin baza və variativ hissələrinin uyğunlaşdırılması cəmiyyətin və fərdin maraqları arasında mövcud ziddiyyətin aradan qaldırılmasına, sağlam həyat obrazı vərdislərinin tərbiyəsində fiziki tərbiyənin əhəmiyyətinin artırılmasına, özünü dərk və özünü təkmilləşdirmə tələbatlarının daha tam şəkildə təmin edilməsinə imkan verir.

Təhsil sistemi əmək birjasının perspektiv tələblərinə vaxtında və yüksək keyfiyyətlə uyğunlaşdırılmalıdır, çox məhsuldar əmək qabiliyyətinin və ictimai tərəfdaşlığın formalaşmasına istiqamətlənməlidir, yeni bir insan harada dünyaya gəlsə, onun şəxsiyyət və vətəndaş kimi təşəkkül tapması, əxlaq, mərhəmət və qəddarlıq, yaşlı nəsilə hörmətlə yanaşmaq, uşaqlara qayğı haqqında təsəvvürlərinin əsası da burada qoyulur, dünyaya baxışları, onun fiziki, yaradıcı və mənəvi kamilliyi, həyata münasibəti də burada formalaşır. Şagirdlərin və tələbələrin fiziki tərbiyəsi sahəsindəki əsas iş, uşaq və gənclərin kütləvi idmanı təhsil müəssisələrində inkişaf etdirilir. Fiziki tərbiyənin və idmanın müasir, təsirli vasitələrindən, formalarından və metodlarından istifadə edilməsi böyüməkdə olan nəslin aktiv həyat mövqelərinin, əxlaqın tərbiyəsinin prioritet üsullarından biri olmalıdır.

Təhsil alanların fiziki tərbiyəsi aşağıdakı keyfiyyət və xüsusiyyətlərin inkişafına səbəb olur: qüvvətliklik, zirəklik, cəldlik, diribaşlıq. İdmanın fiziki növlərinin şagirdləri üçün məşğələlər gedişində şüurlu nizam-intizamın əldə olunması, qayda və öhdəçiliklərin dəqiq surətdə yerinə yetirilməsi son dərəcə vacibdir.

Qarşıya qoyulmuş məqsəd aşağıdakı vəzifələrin icra olunması sayəsində əldə olunur:

✓ fiziki tərbiyə və idmanın müntəzəm məşğələlərində təhsil alanların tələbatlarının formalaşması, eləcə də təhsil alanların fiziki tapşırıqlar üzrə müstəqil məşğələlərin təşkilinin və keçirilməsinin əsasları üzrə bacarıq və vərdişləri mənimsəməsi;

✓ təhsil alanın fiziki hazırlığının yüksəldilməsi, onun orqanizminin funksional və fizioloji imkanlarının təşəkkül tapması, fiziki tərbiyə üsulları vasitəsilə fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi;

✓ hərəkəti vərdişlərin hərəkəti fəaliyyətlərin təkmilləşdirilməsinin, yüksək koordinasiya və idman meyillərinin, bərpaedici və sağlamlaşdırıcı-profilaktik istiqamətli fiziki tapşırıqların hesabına inkişaf etdirilməsi;

✓ sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, fiziki tərbiyə və idman məşğələlərindən pis vərdişlərin, narkomaniyanın, asosial davranışın profilaktikası üçün istifadə edilməsi;

✓ fiziki hazırlıq və kütləvi idman tədbirlərində iştirak etmək.

Təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə və şəxsiyyətin təşəkkül tapması üzrə vəzifələrin həlli təhsil prosesinin bütün formalarını əhatə edən bütöv pedaqoji sistemin yaranmasına imkan verir:

▪ “fiziki tərbiyə” fənni üzrə və onun həddindən kənar dərəcəsi və dərəcədən kənar məşğələ formaları;

▪ fiziki tapşırıqlardan (dərəcələr, bölmələr) əlavə (fakultativ) məşğələlər;

▪ sağlamlıq vəziyyətlərində pozğunluqları olan təhsil alanların fiziki tərbiyəsinə istiqamətlənmiş müalicəvi və uyğunlaşdırılmış fiziki tərbiyə məşğələləri;

▪ gün rejiminə uyğun olan, şagirdlərin fəaliyyət qabiliyyətinin optimallaşdırılmasına və təlim fəaliyyəti prosesində həddindən artıq yorğunluğunun profilaktikasına

istiqamətlənmiş kütləvi idman tədbirləri və sağlamlıq tədbirləri (bədəni tərbiyəsi dəqiqələri, dinamik fasilələr, tənəffüslərdə mütəhərrik oyunlar, “sağlamlıq saatları”, “idman saatları”);

▪ məşğələlərin dərəcədən kənar formalarında keçirilməsi təhsil alanların sağlamlığının möhkəmlənməsinə və fiziki hazırlığına (idman dərəcələri və bölmələri, Uşaq və Gənclər üçün İdman Məktəbinin qrupları, ümumi fiziki hazırlıq üzrə ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsini əhatə edən müstəqil və fərdi məşğələlər) istiqamətləndirilməlidir.

▪ Fiziki-tərbiyə üzrə sağlamlıq və kütləvi idman tədbirləri (idman müsabiqələri, turnirlər, spartakiadalar, idman bayramları və festivalları, sağlamlıq Günləri və idman Günləri).

Fiziki tərbiyə və idmanın müxtəlif formaları həm klassik (fiziki tərbiyə dərəcələri, fiziki-tərbiyə üzrə sağlamlıq fəaliyyəti, dərəcədən kənar zamanlarda müxtəlif idman növləri üzrə dərəcələrdə və bölmələrdə aparılan məşğələlər), həm də ənənəvi olamayan (fiziki tərbiyə və idman bayramları) forma və metodları əhatə edə bilər.

Böyüməkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin vacib istiqaməti yeniyetmələrin hərəkəti aktivliyinin yüksəldilməsi, təhsil alanların öyrədici, təşkilati, nizam-intizamlı xarakterə malik olan və böyüməkdə olan nəslin fiziki tərbiyəsinin mühüm tərəfi olan idman bölmələrinə intensiv şəkildə cəlb edilməsi hesab olunur. Oyunların qaydaları şagirdlərə harda və necə hərəkət etmək lazım olduğunu, nə etmək və özünü necə aparmaq lazım olduğunu bilməkdə kömək edə bilər, hansı hərəkət üsullarını irəli sürməyi öyrədə bilər. Beləliklə də, oyunların qaydaları şagirdlərin idrak fəaliyyətlərini: nəyisə düşünmələrini, fikirləşmələrini, müqayisə etmələrini, bu və ya digər situasiyadan çıxış yolu, fiziki tərbiyə və idman məşğələləri zamanı qarşıya qoyulan vəzifələri həll etmək üsulu tapmalarını aktivləşdirir. Bütün bunlardan belə çıxır ki, şəxsiyyətlərarası

münasibətlərdə müstəqilliyin, özünənəzarətin, qarşılıqlı nəzarətin formalaşması, dəyişən mühit şəraitində qabiliyyətlərin həmin yönə istiqamətlənməsi vacibdir. Burada cəldlik, sərrastlıq, güclülük, çeviklik, dəqiqlik kimi reaksiyaların inkişafı, eləcə də şəxsi məqsədlərin əldə olunması üçün iradi səy göstərilməsi vacibdir. Bütün bunlar isə nəticədə insanın müxtəlif şəraitlərdə öz davranışlarına nəzarət etmək qabiliyyətini formalaşdırır. Axı məlumdur ki, təhsil alanların yuxarıda sadalanan fiziki keyfiyyətlərinin inkişaflandırılması insanın daha zəngin mənəvi və əxlaqi dünyasının təşəkkül tapmasına gətirib çıxarır.

Beləliklə, şəxsiyyətin əsas keyfiyyət və xüsusiyyətlərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu olduqca böyükdür. İnsan mücərrəd şəkildə fikirləşməyi bacarmalı, ümumi mövqeyini ortaya qoymalı və bu mövqeyə uyğun şəkildə hərəkət etməlidir. Yalnız düşünmək və nəticələr çıxarmaq kifayət deyildir, bununla bərabər bu nəticələri öz həyatına tətbiq etməyi də, uğur əldə etmək yolunda çətinlikləri aşaraq qarşıya qoyulmuş məqsədlərə nail olmağı da bacarmaq lazımdır. Bütün bunlara isə düzgün şəkildə fiziki tərbiyə almaq nəticəsində nail olmaq olar.

Ədəbiyyat

1. Babanlı Y., Quliyev D. Məktəbdə fiziki tərbiyə. "OL" MMC, Bakı-2017, 175 s.
2. Babanlı Y. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyənin təşkili texnologiyaları (dərs vəsaiti), "Araz" nəşriyyatı, Bakı-2015, 200 s.
3. Quliyev B. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin aktual problemləri. Bakı, "Elm", 2013, 262 s.
4. Ахметов С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития : автореф. дис. . канд. пед. наук / С.М. Ахметов Краснодар, 1996. - 19 с.
5. Амбурцев С.Н. Влияние соотношения различных методов упражнения на

процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры : автореф. . канд. пед. наук : 13.00.04 / Челябинск, 1998. 19 с.

Содержание, развитие и совершенствование физического воспитания в школах

Проф. Ю.Бабанлы

Ключевые слова: физическое воспитание, средние школы, совершенствовать, спорт, ученик, здоровье, физическое развитие, физические способности

Аннотация: В статье рассматриваются содержание, пути развития и совершенствование уроков физической культуры в школе. Отмечается необходимость учитывания физического здоровья и психологических особенностей учащихся для правильного построения занятий по физической культуре. В тоже время, в статье говорится о роли занятий физической культуры в формировании личности ученика и навыков здорового образа жизни.

Maintenance, development and improvement of physical education in schools

prof. Y.Babanli

Key words: physical education, secondary schools, improve, sport, pupil, health, physical development, physical abilities

Annotation: The article discusses the content of the lessons of physical culture in high school, the ways of development and improvement. There is a need to take into account the physical health and psychological characteristics of students for the correct construction of classes in physical culture. At the same time, the article talks about the role of physical education classes in shaping the personality of the student and the skills of a healthy lifestyle.