

İcmal

Şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafında fiziki tərbiyə əsas faktor kimi

Cəfərova İ.S.¹

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Açar sözlər: şəxsiyyətin formalaşması, harmonik inkişaf, sağlamlıq, fiziki hazırlıq.

Azərbaycan gənclərinin sağlam və fəal həyat tərzini təşviq etmək və onların cəmiyyətə inteqrasiyasını təmin etmək məqsədi ilə 2013-2023-cü illəri əhatə edən Azərbaycan gənclərinin İnkişaf Strategiyası və 2016-2020-ci illər üçün Dövlət Proqramı, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2012-2020-ci illəri əhatə edən Milli Strategiya həyata keçirilməkdədir.[3] Müasir təhsilin məzmunu təhsilalanların yaş, fizioloji, psixoloji xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla onların dünyagörüşünün və şəxsiyyətinin formalaşmasını, bazar münasibətlərinin tələblərinə uyğun zəruri bilik və bacarıqlara yiyələnməsini, əqli, fiziki, mənəvi, estetik inkişafını, müstəqil əmək və təhsil həyatına hazırlanmasını, cəmiyyətin faydalı və məhsuldar üzvünə çevrilməsini təmin edir. Bu gün fiziki tərbiyənin əsas məqsədi şəxsiyyətin harmonik fiziki inkişafının, hərəkəti mədəniyyət və mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılmasının təmin edil-məsidir. Fiziki tərbiyə insanın harmonik fiziki inkişafını təmin etməklə və mənəvi-iradi dayanıqlılığını formalaşdırmaqla cəmiyyətdə müstəsna əhəmiyyətə malikdir. Bu ilk növbədə fiziki tərbiyənin aşağıdakı vəzifələri ilə əlaqədardır.[4]

Fiziki tərbiyənin tədris qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətlisi öz vətənini, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən

hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Səmərəli qurulmuş fiziki tərbiyə prosesi qeyd olunan məqsədlərin həyata keçirilməsi üçün zəruri şəraitin yaradılmasına imkan verir.[1] Kiçik kollektivin, komandanın mənafeyi uğrunda mübarizə sonda vətənpərvərliyə; yoldaşları ilə ünsiyyət-əməkdaşlığa; oyun qaydalarına riayət və rəqibə hörmət – tolerantlığa; rəqabət və qalib qəlmək etirası – mübarizliyə; ani qərar qəbul etmək və onu reallaşdırmaq – qətiyyət xüsusiyyətləri kimi formalaşdırılır.

Optimal hərəkət, fiziki yük insanın psixomotor fəaliyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Adekvat fiziki yükün qan dövranını intensivləşdirməsi orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsini və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır. Bu cəhətdən də müntəzəm fiziki yük böyüyən orqanizmin sağlamlığı və inkişafı üçün olduqca zəruri əhəmiyyət daşıyır.

Fiziki tərbiyə prosesində insan sağlamlığı və ona təsir edən amillər haqqında geniş informasiyanın əldə edilməsi, sağlamlığın qorunması, möhkəmləndirilməsi və reabilitasiyası üçün hərəkətlərdən və digər vasitələrdən istifadə metodlarına yiyələnmə cəmiyyətə özünün “sağlam olmaq məsuliyyəti”ni dərk edən, “sağlamlıq

mədəniyyətinə” malik olan gənclərin inteqrasiyası üçün şərait yaradır.[2]

Hal-hazırda yüksək fiziki hazırlıq tələb edən peşə sahələri mövcuddur. Orduda, ölkənin müdafiəsində, güc strukturlarında, fəvqəladə hallarda xilasetmə xidməti və s. belə fəaliyyət sahələrinə aiddir.

Təhsil müəssisələrində fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq hazırlıq və xüsusi qruplara aid olan təhsilçilərə və eləcə də müəyyən fiziki qüsuru olan və ya zədələnmələrə məruz qalmış insanlarda dayaq-hərəkət aparatındakı problemlər, müəyyən xəstəlikdən sonra zəruri reabilitasiya ehtiyacı fiziki tərbiyə vasitəsi ilə aradan qaldırılır.

Ədəbiyyatlar:

1. A.Həsənov,Ə.Ağayev Pedaqoqika Bakı, 2007
2. ”Azərbaycan 2020:Gələcəyə baxış” inkişaf konsepsiyası Bakı,2012
3. Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası Bakı,2013
4. Ümumi təhsil pilləsinin dövlət standartları və proqramları (kurikulumları) Bakı,2010