

TƏHSİLDƏ BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANIN MƏKTƏBLİLƏRİN SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞMASINDA ROLU

A.Ə. Cəbrayilova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
“Sosial elmlər” kafedrası
arzu.cabrayilova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Təhsildə bədən tərbiyəsi və idmanın məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşmasında rolu adlı məqalədə məktəbdəki təhsil prosesi şəraitində bədən tərbiyəsi və idman vasitəsi ilə sağlam həyat tərzinin formalaşmasından bəhs edilir. Bədən tərbiyəsi dərslərinin tədrisinin sistematik və məqsədyönlü bir şəkildə təşkil edilməsinin vacibliyi vurğulanır. Təhsil müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin tərbiyə və təhsilinin effektivliyi tamamilə onların sağlamlıq vəziyyətindən asılı olduğu qeyd olunur. Bu gün məktəb ümumi bir mədəniyyət və insan sağlamlığı mədəniyyətinin formalaşmasında əsas vasitədir, çünki ölkənin bütün əhalisi bu məktəbdən keçir. Məktəblərdəki təhsilin vacib məqsədlərindən biri sağlam həyat tərzini sürməyə hazır olmağın formalaşdırılmasıdır. Buna isə müəllim və valideynlər tərəfindən şagirdlərin sağlamlığını qorumaq, evdə və məktəbdə ekoloji cəhətdən şərait yaratmağa, asudə vaxtının düzgün təşkilinə fikir verməyə, sağlamlığı qoruyan fəaliyyətlərə şüurlu bir münasibət inkişaf etdirməyə çalışmaq ilə nail olmaq olar.

Açar sözlər: *məktəbli; sağlam həyat tərzini; fiziki fəaliyyət; idman; fiziki aktivlik; tərbiyə; bədən tərbiyəsi.*

Məktəbli adını daşımağa başlayan uşağın məktəb mühitinə daxil olması həyatında əsaslı dəyişikliklərin olması ilə diqqəti cəlb edir. Təlim fəaliyyəti tədrisin başlaması ilə məktəbli üçün aparıcı olması və bir sıra psixoloji dəyişiklikləri ilə özünü göstərir.

Qeyd edək ki, uşaqlar məktəbə gələrkən fiziki, anatomik-fizioloji cəhətdən sağlam olurlar. Uşağın sağlam və gümrah olmaları on-

ların nəinki məhsuldar fəaliyyətini, habelə tədris fəaliyyətini də xarakterizə edir [7;s.118].

Yaş artdıqca məktəblilər tədris fənlərinə seçici münasibət bəsləməklə təlimə olan münasibətlərində də tədris fənlərinin müxtəlifliyi müşahidə olunur. Bu da valideyn və müəllimlər tərəfindən düzgün istiqamətləndirilməlidir. Xüsusilə də sağlam həyat tərzini deyirikse məktəb və ailənin birgə əməkdaşlığı edərək şagirdlərin psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənilməsinə onlara fərdi yanaşmaqla nail olmaq olar.

Sağlam həyat tərzini, bir insanın sağlamlığı üçün ətrafdakı yaşayış şərtlərini necə həyata keçirdiyini göstərən bir göstəricidir. Ümumiyyətlə sağlam həyat tərzini dedikdə, kifayət qədər fiziki fəaliyyət, pəhriz, gündəlik rejimə riayət, şəxsi gigiyenaya diqqət, pis vərdişlərin rədd edilməsi və s. nəzərdə tutulur.

Müasir elmdə bədən tərbiyəsi cəmiyyətin obyektiv tələbatı hesab olunur. Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu böyükdür. Geniş bir quruluşa malik olmaqla sağlamlığı yaxşılaşdırmaq və qoruyucu, iqtisadi, təhsil, siyasi və mədəni və əyləncə kimi bir sıra əsas funksiyalar yerinə yetirir.

Təhsil müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin tərbiyə və təhsilinin effektivliyi tamamilə onların sağlamlıq vəziyyətindən asılıdır. Bu gün məktəb ümumi bir mədəniyyət və insan sağlamlığı mədəniyyətinin formalaşmasında əsas vasitədir, çünki ölkənin bütün əhalisi bu məktəbdən keçir. Məktəblərdəki təhsilin faktiki vəziyyətinin öyrənilməsi göstərir ki, ibtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərində müəllimlərin əksəriyyəti uşaqlarda sağlamlığın uğurlu həyat üçün əhəmiyyəti haqqında fikirlər formalaşdırır, eyni zamanda əsasən ənənəvi tədris metodlarından istifadə edirlər. Əsas məqsəd sağlam həyat tərzini sürməyə hazır olmağın formalaşdırılmasıdır. Qeyd edək ki, sağ-

lamlığı qorumaq üçün təhsildə sinifdən-xaric fəaliyyətin təşkili xüsusi yer tutur. Bu, tədris mühitini yaxşılaşdırmaq üçün hazırlanmış yeni metodoloji və pedaqoji fikirlər toplusunu təqdim edərək onların əlverişli inkişafı üçün vacib bir amildir.

Təlim və tərbiyə bir vahid proses kimi, insanın fiziki və ruhi qüvvələrinin inkişafına, onun mövcud cəmiyyətin fəal üzvü kimi formalaşmasına, əmək fəaliyyətinə və vətənin müdafiəsinə hazır olmağa şərait yaradır. Eyni zamanda, bu proses konkret idman növündə xüsusi qabiliyyətlərin aşkarlanmasına və həm də təkmilləşməyə xidmət edir [5;s.62].

Bu və ya digər şəkildə, insanın sağlamlığını təyin edən ən əhəmiyyətli amil onun həyat tərzini, yəni iş və istirahət rejimi, hərəkət mədəniyyəti, fiziki və zehni fəaliyyət, qidalanma, münasibətlər və ünsiyyət mədəniyyəti, zərərli vərdişlər və s. sayılır. Həyat tərzini uşaqlıqdan formalaşır, uşağın mənsub olduğu ailənin, etnik qrupun və cəmiyyətin adət və ənənələrini əks etdirir. Bir həyat tərzini uşağın sağlamlığının qorunmasına və inkişafına kömək edə bilər. Sağlamlığı qorumaq, tək bir fikir ilə formalaşdırmaq olduqca çətin, mürəkkəb bir prosesdir. Göründüyü kimi məktəblilərin sağlamlığını yaxşılaşdırmaq üçün ən əlverişli yol, sağlamlığı qoruyan amillərin ibtidai məktəbin əsas təhsil fənlərinə tətbiqi ilə mümkündür.

Təhsilin və tərbiyənin sağlamlığı qoruyan xüsusiyyəti, ibtidai sinifdə xüsusilə vacibdir. Çünki uşaq bir çox elmdən, o cümlədən bədəni haqqında əsas bilikləri alır, bu mərhələdə uşaq sağlam həyat tərzinin dəyərini başa düşür və qəbul edir. Buna görə həyat tərzinin, xüsusən fiziki fəaliyyətin və bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətinə müsbət münasibətin xüsusiyyətlərini nəzərə almaq hər bir məktəblinin həyatında bədən tərbiyəsinin təşkili zəruri amillərdəndir.

Bu gün məktəb tədris proqramının uğurla mənimsənilməsi yalnız sağlamlıq səviyyəsi kifayət qədər yüksək olduqda mümkündür. Bədən tərbiyəsi və idman vasitəsi ilə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminin həlli, müxtəlif bədən tərbiyəsi, idman tədbirlərində əzmkarlıq, məqsədyönlülük, iradə, çalışqanlıq kimi vacib şəxsiyyət keyfiyyətlərinin inkişafında şagird üçün xüsusilə vacibdir. Həm

də şagirdlərdə pis vərdişlərin yaranmasının qarşısını almağa kömək edir.

Göründüyü kimi sağlam həyat tərzinin formalaşmasında əsas məsuliyyət bədən tərbiyəsi dərslərinin üzərinə düşür desək yanılmırıq. Tərbiyədə olduğu kimi bədən tərbiyəsi də sistemativ olmalıdır, uşağın fiziki imkanları inkişaf etdikcə ona verilən yük də tədricən artırılmalıdır. Bədən tərbiyəsi müəllimi dərslərin uşaqlar üçün yalnız zövq verdikdə və uzun müddət nəfəs darlığına və güclü ürək atışına səbəb olmadığı zaman faydalı olduğunu unutmamalıdır. Özündən böyükələrin mənfi münasibətləri, fiziki aktivliyin olmaması şagirdlər üçün nümunə olmasına çətinlik yaradır. Fiziki fəaliyyətin olmaması bir çox məktəblilərdə ürək və qan damaq xəstəliklərinin meydana gəlməsinə səbəb ola bilər. Məktəbdəki bədən tərbiyəsi, ilk növbədə xroniki patologiyası olan, fiziki hazırlığı aşağı olan məktəblilər üçün xüsusi bir rol oynayır.

Bədənin sağlam olmaması zəif oxumağa səbəb olur. Buna görə də fiziki cəhətdən zəif olan uşağa baxdıqda “Buna oxumaq çətin olacaq” deyirik. Belə uşaq dərslərdə diqqətsiz olur, materialı uzun müddət yadda saxlaya bilmir, tez yorulur [6;s.261].

Orta məktəb şagirdlərindən söhbət gədirsə onların özlərini onlara uyğun bir həyat tərzini təmin edə bilməyəcəyini daim nəzərə almaq lazımdır. Çox şey valideynlərdən, təhsil təşkilatçılarından, müəllimlərdən asılıdır. Fiziki aktivliyin azalması şagirdlərin fiziki imkanlarının zəifləməsinə səbəb ola bilər. Yaş artdıqca maraqların formalaşmasında mühitdə qazanılmış xüsusiyyətlərin əhəmiyyəti tədricən artır. Bu baxımdan şagird marağının formalaşmasına ətraf mühit, ailədəki və məktəbdəki tərbiyə prosesi daha əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Ətraf mühit əlverişsizdirsə və ailədəki və məktəbdəki proses bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyəti məsələlərini üstələyirsə, fiziki cəhətdən passiv şəxsiyyət davranışı tərzini tədricən formalaşmağa başlayır. Bu o deməkdir ki, belə məktəbli sağlam fiziki fəaliyyətini cəmiyyətdə mövcud olan siqaret, alkoqol və narkotik və ya digər mənfi tipli fəaliyyətlə də dəyişdirir.

Müəllim və valideynlər şagirdlərin sağlamlığını qorumaq üçün xüsusilə evdə və məktəbdə ekoloji cəhətdən şərait yaratmağa, mək-

təblilərin işinin və asudə vaxtının düzgün təşkilinə fikir verməyə, özlərinin və ətrafdakıların şəxsi sağlamlığına və davranış mədəniyyətinə və sağlamlığı qoruyan fəaliyyətlərə şüurlu bir münasibət inkişaf etdirməyə çalışmalıdırlar.

Bədən tərbiyəsi və idmanın sağlamlığı yaxşılaşdırmaq potensialı tam istifadə olunarsa iş qabiliyyətində əsaslı bir artım müşahidə edilər, kütləvi xəstəliklərin qarşısını alar və ömür uzunluğunun artmasına nail olmaq olar.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev R.İ. *Psixologiya*. Bakı, "Nurlan" 2008.
2. Hüseynov E.A., Qədimov R.F., Əskərov M.N. *Fiziki tərbiyə müəlliminin peşə fəaliyyətinin pedaqoji-psixoloji əsasları*. Bakı, 2007.
3. Hüseynov E.A. *Yarış fəaliyyəti psixologiyası*. Bakı, 2015.
4. İsmaylov T.M., Məmmədova C.M. *İdman psixologiyası*. Bakı: 2002.
5. İsmaylov T.M. *İdman və psixologiya* (elmi publisistik monoqrafiya); Bakı, 2016.
6. Qədirov Ə.Ə. *Yaş psixologiyası*. Bakı, 2008 s.
7. Vəliyev M.V., Mustafayev A.M. *İnkişaf və yaş psixologiyası*. Bakı, 2013.
8. Акимова Л.Н. *Психология спорта*. Курс лекции. Одесса, 2004.
9. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. *Психология физического воспитания и спорта*. Учебное пособие Академия-2004.
10. Ильин Е. *Психологиии спорта*. Лап ламверт, 2014.
11. Родионов А.В. *Спортивная психология*. Учебная литература Академический курс 2015.
12. Рогалева Л. *Спорт – это психология*. Спорт, фитнес. Отсутствует, 2015.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАНИИ

А.А. Джабраилова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Социальных наук», старший преподаватель

Аннотация: В статье «Роль физического воспитания и спорта в формировании здорового образа жизни учащихся в образовании» рассматривается формирование здорового образа жизни посредством физического воспитания и спорта в образовательном процессе школы. Подчеркивается важность систематической и целенаправленной организации преподавания уроков физкультуры. Отмечено, что эффективность воспитания и обучения детей и подростков в образовательных учреждениях полностью зависит от состояния их здоровья. Сегодня школа является ключевым инструментом в формировании единой культуры и культуры здоровья человека, ведь через эту школу

проходит все население страны. Одна из важных целей школьного образования- формирование готовности к здоровому образу жизни. Этого могут добиться учителя и родители, пытающиеся защитить здоровье учеников, создавая условия окружающей среды дома и в школе, уделяя внимание правильной организации досуга и развивая сознательное отношение к деятельности, способствующей укреплению здоровья.

Ключевые слова: школьник, здоровый образ жизни; физическая деятельность; спорт; физическая активность, воспитание, физическая культура.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN EDUCATION IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

A.A. Cabrayilova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social Sciences, head teacher

Annotation: The article entitled "The role of physical education and sports in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren" discusses the formation of a healthy lifestyle through physical education and sports in the school educational process. The importance of systematically and purposefully organizing the teaching of physical education classes is emphasized. It is noted that the effectiveness of upbringing and education of children and adolescents in educational institutions depends entirely on their health status. Today, the school is a key tool in the formation of a common culture and culture of human health, because

the entire population of the country goes through this school. One of the important goals of school education is to develop a readiness to lead a healthy lifestyle. This can be achieved by teachers and parents trying to protect the health of students by creating environmental conditions at home and at school, paying attention to the proper organization of leisure time, and developing a conscious attitude to health-promoting activities.

Keywords: *Schoolchildren, healthy lifestyle, sports, physical activity, education, physical education.*