

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ İDMAN ZALLARINA OLAN STANDART TƏLƏBLƏR

prof. N.B. Məcidov, V.K. Əliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikas kafedrası
vugar.aliyev2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Tədqiqat ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərsləri zamanı istifadə edilən idman zallarının ümumi vəziyyətinin, eləcə də mövcud idman zallarına qoyulmuş standart tələblərin öyrənilməsi prosesinə həsr edilmişdir. Azərbaycan Respublikasında mövcud olan ümumtəhsil məktəblərinin idman zalı və meydançası haqqında ümumi göstəricilər öyrənilmişdir.

Tədqiqat zamanı idman zalı və idman meydançasının mövcud konstruksiya tikintisi zamanı nəzərə alınması, müasir standartlara cavab verməsi, keyfiyyət və kəmiyyət baxımından yararlı və yararsız olması araşdırılmışdır. Fiziki tərbiyə dərsləri zamanı istifadə olunan idman zallarının təhsil alanlar üçün əhəmiyyəti müəyyən edilmişdir.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, ümumtəhsil məktəbləri, idman avadanlığı və qurğuları, sağlamlıq, fiziki inkişaf, idman zalı.*

Məqalənin məzmunu. İdman infrastrukturunun yaradılması gələcəkdə məktəblərin təmiri zamanı da nəzərə alınacaq və təhsil sistemində idman infrastrukturuna diqqətin göstərilməsi siyasəti davam etdiriləcək. Həmçinin Təhsil Nazirliyi tərəfindən əlavə edilib ki, orta məktəblərdə fiziki hazırlıq yalnız idman zallarında deyil, həm də mövsümdən asılı olaraq məktəblərin həyətlərində – idman meydançalarında (stadionlarında) keçirilə bilər. Hazırda da fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi üçün məktəblərin həyətlərindən və bu ərazilərdəki qurğulardan istifadə edilir.

Məlum olduğu üzrə ümumi təhsil üzrə dövlət təhsil proqramlarının (kurikulumların) yerinə yetirilməsinə əlverişli şərait yaratmaq

məqsədlə ümumi təhsil müəssisələri zəruri maddi-texniki və tədris bazasına malik olmalıdır. Ümumtəhsil müəssisəsinin maddi-texniki və tədris bazasına təchiz olunmuş tədris laboratoriyaları, emalatxanalar, idman və akt zalı, təhsil alan və təhsil verənlər üçün mebel avadanlığı, informasiya-kommunikasiya texnologiyaları, audio-vizual avadanlıqlar, əyani tədris vasitələri, təlimin texniki vasitələri, dərslik və elmi-bədii ədəbiyyatlar fondu daxildir. Ümumtəhsil müəssisəsi fiziki tərbiyə dərsləri üçün idman bazası, idman zalı və məktəbyanı sahədə bağlı və ya açıq idman meydançalarından ibarətdir. İdman qurğusunun ölçüləri məktəbin əhatəsindən, tipindən və şagirdlərin sayından asılıdır.

Tədris müəssisələrində idman qurğuları ölkənin ümumi bədən tərbiyəsi və idman qurğuları sırasında mühüm rol oynayır [1, s. 141]. Bəzi yaşayış məntəqələrində və ya kiçik rayonlarda əhalinin bədən tərbiyəsi və idmanı üçün yeganə idman qurğusu məktəbin idman zalı və ətrafdakı idman meydançaları olur. Ümumtəhsil məktəblərinin idman zalları kiçik ölçülərinə baxmayaraq universallığı ilə fəqlənməlidir. Burada müxtəlif formalı və məzmunlu təcrübə dərslər keçirilməsi nəzərdə tutulub. Belə tədris prosesini təmin etmək üçün zallar köməkçi otaqlar ilə təmin olunmalıdır. Belə tipli zallar əlavə avadanlıqla təmin olunmalıdır ki, tədris prosesini təmin edə bilsin. Avadanlığa əsas tələbat ondan ibarətdir ki, dərslərin məqsəd və vəzifələrindən asılı olaraq onları asanlıqla quraşdırmaq, eləcə də tez bir zamanda yığıdırmaq mümkün olsun. [2, s. 175] Əlavə olaraq idman qurğularına olan gigiyenik tələblər “müasir tipli ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin təhsilə normalativ tələblərinə cavab verməlidir”. Bu tələblərə cavab verən avadanlıqla idman zalının təmin olunması fiziki tərbiyənin əsas vəzifələrindən biri olan fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini və dərs sıxlığını

artırır. Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, idman zalında məktəblilər ilə dərstdən kənar idman bölmələrində məşğələlər keçirilir.

İdman zallarının ölçüləri ən təsirli təhsil və təlim prosesini təmin etmək üçün müəyyən bir şəkildə standartlaşdırılır. İdman zallarının ölçüsü və sayı tələbələrin sayından asılıdır. Bir məktəbdə siniflərin sayı 8 ilə 20 arasında dəyişirsə, idman salonunun sahəsi 162 m² olmalıdır. 20-30 sinif otağının iştirakı ilə - 288 m², 40 sinif otağından - iki otaq (144 və 288 m²). Bir məktəbdə 50 sinif otağı varsa, böyük idman salonunun sahəsi 450 m², kiçik idman salonunun sahəsi isə 144 m² olmalıdır. Bir qayda olaraq, kiçik idman salonlarının təyin edilməsi ibtidai sinif şagirdləri ilə dərslər üçündür.

Məktəblərin idman zalları ölkədəki idman qurğularının 65-70%-ni təşkil edir. Ancaq hazırda idman zalında hər şagirdə düşən sahə 0,3-0,4 m² - dir. Elmi tədqiqatların nəticələrinə görə məktəbin idman zalında hər şagirdə normada 1,4 m² az sahə düşməməlidir. Yəni hazırda məktəblərin idman zallarının sahəsinin ancaq 25%-i normalara cavab verə bilər [3, s.74].

Adətən ümumtəhsil məktəblərində idman zalları 4 tipdə qurulur:

1. Ölçüsü 9 x 18 m, hündürlüyü 5 m;
2. Ölçüsü 15 x 30 m, hündürlüyü 7 m;
3. Ölçüsü 12 x 24 m, hündürlüyü 6 m;
4. Ölçüsü 18 x 36 m, hündürlüyü 8 m (cədvəl 1).

Ümumtəhsil məktəblərindəki siniflərin sayından asılı olaraq idman zallarının sayı və ölçüləri

Cədvəl 1.

Sınıf otaqlarının sayı	Böyük idman zalı	Kiçik idman zalı
8-20	162 m ² (9x18)	-
20-30	288 m ² (12x24)	-
40	288 m ² (12x24)	144 m ² (8x18)
50	450 m ² (15x30)	144 m ² (8x18)

Əksər zallar 18 x 9 m. və 24 x 12 m. ölçüsündədir. Belə zallar ibtidai sinif şagirdlərinə dərs keçmək üçün nəzərdə tutulub. İdman zallarını tikilinin birinci mərtəbəsində yerləşdirmək lazımdır. Çünki idman zalı üçün ən

yaxşı yer birinci mərtəbədədir. Əlavə olaraq açıq idman salonuna çıxışı olan ayrı bir blokun olması məsləhət görülür. Bəzi hallarda səs-küydən mühafizə tədbirlərinə riayət edilməsi şərti ilə, idman zalının akt zalının üzərində yerləşdirilməsinə yol verilə bilər. Zalların ölçüsü fiziki tərbiyə tədris proqramını tam yerinə yetirmək üçün və dərstdən kənar əlavə məşğələlər keçirmək üçün hesablanmalıdır. Zalların hündürlüyü 6 metrdən az olmamalıdır (şəkil 1.).

Şəkil 1. Mövcud tələblərə cavab verən ümumtəhsil məktəblərinin idman zalı



Araşdırmalar zamanı məlum oldu ki, məktəbin idman zalının yanında idman avadanlığının saxlanması üçün otaq, qızlar və oğlanlar üçün iki soyunub geyinmə otaqları, iki sanitariya qovşağı, iki duşxana, müəllimlər üçün otaq, trenajor zalı və mümkün olsa hovuzun olması məsləhətdir. Son zamanlar müasir tipli ümumtəhsil məktəbləri inşa olunur. Bu idman zallarında təkmilləşməsində özünü göstərir. Bəzən böyük məktəblər üçün iki idman zalı inşa edilir. Bunun ən başlıca səbəbi fiziki tərbiyə dərsləri zamanı zala daxil olan bir çox siniflərdir. İdman zalına hər sinifdən olan şagirdlər daxil olur ki, bu da şagirdlərin ehtiyac və maraqlarının tam ödənilməsinə, eləcə də dərslərin qarışıq formada keçirilməsinə gətirib çıxardır.

Bir qayda olaraq idman zalları məktəbə bitişik və ya məktəb daxilində olur. Lakin idman zalı həkim, müəllimlər və sinif otaqlarından uzaqda yerləşməlidir. İdman zalının tavanı möhkəm olmalı, səliqə ilə rənglənəli və topla vurulan zərbələrə qarşı davamlı olmalıdır. Bəzi hallarda tavan taxtadan da düzəldilir. Quruluşuna görə döşəmələr sərt (parket, taxta) və yumşaq (sintetik material) olur. İdman zalında döşəmənin üst səthi üfqi istiqamətdə qurulur.

Döşəmə düz olmalı, lakin sürüşkən olmamalıdır. Döşəmənin quruluşu zəif təyinatı nəzərə alınmaqla müəyyən edilir [4, s. 157].

İstənilən halda istiliyin saxlanması və səsin qarşısının alınması ilə bağlı tələblərə əməl edilməlidir. İdman zallarının döşəməsi lazımi güc, aşınma müqaviməti və elastiklik faktorlarına sahib olmalıdır. Eyni zamanda, belə bir örtüyün çox yönlü olduğunu unutmamalıyıq, çünki bu otaqda tətbiq olunan bütün idman növləri üçün uyğun olmalıdır.

Örtüyün qoyulması prinsipi alt döşəmənin vəziyyəti ilə müəyyən edilir. Bəzi materiallar birbaşa köhnə zəminə, bəziləri mövcud baza kırıqlarına quraşdırıla bilər. Universal tipli idman zallarında döşəmə örtüyü çox qatlıdır. Laylar müxtəlif materiallardan (ağac, polimer, beton və s.) hazırlana bilər.

Adətən universal idman zallarının döşəməsini örtmək üçün modul PVC (polivinil xlor) plitələr və ya qırıntı kauçuk istifadə olunur. Bu materiallar həm quraşdırma, həm də sonrakı təmir üçün əlverişlidir. Lazımi gücə və elastikliyə sahibdirlər, təmizlənmə üçün istifadə olunan kimyəvi maddələrin və suyun təsirlərinə davamlıdırlar və əla zərbə udma xüsusiyyətləri nümayiş etdirirlər. Eyni zamanda, belə bir örtüyün qiyməti bir idman parketindən daha aşağıdır və zədələnmə halında, döşəmənin bir hissəsi bütün səthi bahalı bir şəkildə sökülmədən asanlıqla dəyişdirilə bilər. Bu materialların rənglərinin müxtəlifliyi, müxtəlif idman növləri üçün sahələri yalnız işarələməklə deyil, həm də rəng ilə vurğulamağa imkan verir.

Hər birinin döşəmənin tərkibi üçün öz tələbləri olan müxtəlif qapalı zallarda yarışlar keçirmək lazımdırsa, yığıla bilən bir quruluş şəklində edilə bilər. Bu üsul döşəmənin quraşdırılmasını asanlaşdırır və üst qat üçün istifadə olunan materialların keyfiyyət itirmədən təkrar tətbiq olunmasına, eləcə də sonradan idman xətlərinin silinməsinə imkan verir. Qatlanan panellərin köməyi ilə bir konki meydançası da bədi gimnastika sahəsinə çevrilə bilər.

Ümumiyyətlə, idman zallarında döşəmələr üçün taxta örtüklər, soyunub-geyinmə otaqlarında, qarderoblarda, masaj otaqlarında, dahlizlərdə yaxşı istilik izolyasiya keyfiyyətlərinə malik olan linoleum istifadə olunur. Bu örtüklərdən istifadə edərək döşəmələrin nəm təmiz-

liyini sistemli şəkildə aparmağa imkan verir. Duşlar, tualet, vanna otağında döşəmə keramik plitələrlə örtülməlidir. İdman zallarında ən geniş yayılmış döşəmələrin növlərinə görə aşağıda sadalanan örtüklərdən istifadə olunur:

İdman zalları yuxarı mərtəbələrdə yerləşdikdə, altındakı köməkçi otaqları səs effektlərindən qorumaq lazımdır. Bunun üçün döşəmə kütllərinin altına 40-50 mm qalınlığında kağıza tikilmiş mineral yun paspaslardan hazırlanmış səs keçirməyən yastıqlar qoyulur. Ümumiyyətlə, idman və təhlükəsizlik ayrılmaz şəkildə bir-birinə bağlıdır.

Əsas qorunma və təhlükəsizlik formasına çevrilən paspaslardan istifadə etmədən gimnastika etmək və qeyri-bərabər çubuqlarda isinmək mümkün deyil. İdman ləvazimatları paspaslarla təchiz olunmadan, onların üzərində istiləşmə və ya məşqlər etmək qadağandır, bu həm ümumi təhsil məktəbləri, həm də digər idman obyektləri tərəfindən yerinə yetirilməli olan ilk təhlükəsizlik tələbidir. Qoruyucu paspaslar quraşdırılan idman zallarında sütunlar, divarlar, istilik radiatorları və s. ilə təmasda olduqda müxtəlif növ yaralanmaların qarşısını almaq mümkün olacaqdır.

İdman zalının divarları zalda olan qurğuların təyinatına əsasən düzəldilir. Divarı layihələşdirərkən ilk növbədə ona bərkidilən idman avadanlıqlarının ağırlığı nəzərə alınmalıdır. Çox zaman top zərbəsindən qorunmaq üçün divarlara xüsusi tor bərkidilir. Pəncərələrdə olan nəfəsləkləri açmaq üçün toru divardan təxminən 25-30 sm. aralı bərkitmək lazımdır. İdman avadanlıqlarının rahat daşınması üçün qapının eni ən azı 1,5 metr olmalıdır. Məktəbin idman zalları üçün mərkəzləşdirilmiş istilik sistemi quraşdırılır.

İdman oyunları üçün nəzərdə tutulan zallarda işıq lampaları divarın yuxarı və yan tərəflərində quraşdırılır. Lampalar elə quraşdırılmalıdır ki, oyun meydançası yaxşı işıqlandırılsın. Işıqlandırıcı lampalar ayda ən azı bir dəfə tənzimlənməlidir. Bununla yanaşı idman zalı kifayət qədər işıqlı olmalıdır. Işıqlandırma təbii və süni formada düzəldilə bilər.

İdman zalında yaradılan süni mikroiklim bilavasitə havanın temperaturundan asılıdır. Zalda yaxşı havalandırma olmalıdır. Yetərli deyilsə və salonun ölçüsü kiçikdirsə, havadakı karbon qazının miqdarı normadan çox olacaq.

Bunun nəticəsində toz və mikrobların miqdarı artacaqdır. Hava mübadiləsi üçün dərslər arası fasilələr zamanı, havalandırma sistemi mövcud deyilsə idman zalını havalandırmaq lazımdır. İdman zalında havanın temperaturu təxminən +17-18°, soyunub-geyinmə otağında isə 20-25° olmalıdır. Zalda nisbi rütubət 40-60%, hava hərəkəti isə 0,06-0,25 m/s. olmalıdır. Ümumiyyətlə, fiziki tərbiyə dərslərinin havası yaxşı təzələnmiş idman zalında olması zəruridir. Bu proses təbii və süni şəkildə həyata keçirilir. Təbii ventilyasiya pəncərələri açmaqla, süni isə müəyyən qurğular vasitəsilə həyata keçirilir. İdman zalında bir adam üçün hava mübadiləsinin norması 80 m³ olmalıdır.

İdman zalında məşğul olanların əmək məhsuldarlığının artırılması və rahat fəaliyyət göstərməsi üçün estetik tələblərin ödənilməsi əsas şərtlərdən biridir. Bu məsələdə idman zalında olan alətlərin və avadanlıqların rənginin düzgün seçilməsi zəruridir. Məlum olduğu kimi rəng insanın əhvali-ruhiyyəsinə birbaşa təsir göstərən amillərdən biridir. Düzgün seçilmiş rəng hərəkəti yerinə yetirməzdən əvvəl diqqəti cəmləşdirməyə kömək edir. Zalın divarlarının açıq rəngdə olması daha məqsədə uyğundur. Bu gigiyenik tələblərə daha yaxşı cavab verməklə yanaşı həm də işığa qənaət baxımından sərfəlidir.

Bəzi mütəxəssislər hesab edirlər ki, zalın divarlarının rənginin monoton (saya) olması məqsədəuyğun deyil. Məşğul olanların istiqaməti düzgün müəyyənləşdirməyə kömək etmək üçün divarın müəyyən hissələrində işarələrin fərqli bir rəngdə qoyulması daha məqsədə uyğundur. Alət və avadanlıqların (hədəf lövhəsi, meydançada olan xətlər və s.) rəngi elə seçilməlidir ki, diqqəti cəlb etsin. Rənglər seçilən zaman ümumi qəbul edilmiş estetik zövq, milli ənənələr və nəhayət dəb amili də nəzərə alınmalıdır.

Aşağı yaşlı məktəblilər üçün nəzərdə tutulmuş idman zallarında divarın rənginin sarı və qırmızı olması daha məqsədəuyğundur. Çünki uşaqlar əvvəlcə sarı və qırmızı, sonra isə göy və yaşıl rəngləri qavrayır.

Hər bir idman zalı üçün təxliyə planı hazırlanmalıdır. Bu plan məşğul olanların tez və operativ xilas olmaları üçün nəzərdə tutulur. Örtülü idman qurğularında döşəmə və tavan yanğına davamlı materialdan olmalıdır.

Hər bir dərstdən sonra müəllim təhlükəsizlik qaydalarının əsasında idman zalına nəzarət etməlidir. Hər bir idman qurğusunda yanğına qarşı təhlükəsizlik qaydalarına uyğun olaraq yanğın-söndürmə vasitələri həmişə hazır vəziyyətdə olmalıdır. İdman zalının dəhlizində 2 yanğınsöndürən balonu, 2-4 yanğın vedrəsi, 2-4 balta və 1-2 linq olmalıdır.

Hər bir məktəbdə idman qurğularının tikilməsi üçün torpaq sahəsi ayrılır. Adətən kiçik sahələrdə torpaq sahələri çox da böyük olmur. Böyük şəhərlərdə, qəsəbələrdə və kəndlərdə bu məsələ ilə bağlı demək olar ki, məhdudiyət yoxdur. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsi məktəbin əsas binasından 25 m aralı olmalıdır. Məktəbin pəncərələri olan tərəfdə idman qurğusunun olması yol verilməzdir. Məlum olduğu üzrə idman qurğusunda fiziki tərbiyə üzrə tədris proqramının tədrisinə, eləcə də idman bölmələri və sağlamlaşdırıcı məşğələlərin aparılmasına imkan olmalıdır.

Nəticə. Tədris müəssisələrində idman qurğuları ölkənin ümumi bədən tərbiyəsi və idman qurğuları sırasında mühüm rol oynayır. Statistika komitəsinin təqdim etdiyi məlumata görə, Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanların ümumi sayı təxminən 1 660 391 nəfərdir. Təqdim edilən göstəricinin daha yüksək olması üçün təhsil infrastrukturunun yeniləşdirilməsi, müasir tipli yeni məktəblərin inşa edilməsi, təlim-tədris prosesində lazımı şəraitin yaradılması və ya mövcud avadanlıqların müasir tələblərə cavab verməsi nəticəsində gənc nəslin intellektual inkişafına, eləcə də əhalinin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmasına nail olmaq mümkündür.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev A.Ə., Əsgərov A.Y., Qurbanov A.K. *Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin idarə edilməsi*. Bakı, 2006, səh. 141.
2. Quliyev B.S. *Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları*. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010, səh 175.
3. Nuriyev Y., Əkbərov V. *İdman qurğuları və trenajorlar*, dərslik, 2020, Bakı, səh. 74.
4. Quliyev B.S. *Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları*. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010., səh 157.

СТАНДАРТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ ЗАЛАМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

проф. Н.Б. Меджидов, В.К. Алиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Теория и методика физического воспитания и спорта
yugar.aliyev2019@sport.edu.az

Аннотация: Исследование посвящено процессу изучения общего состояния тренажерных залов, используемых на занятиях по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, а также нормативных требований к существующим спортивным залам. Изучены общие показатели по спортивным залам и игровым площадкам средних школ в Азербайджанской Республике.

В ходе исследования было проверено, были ли тренажерные залы и спортивные площадки учтены при строительстве су-

ществующей конструкции, соответствуют ли они современным стандартам, а также являются ли они полезными и пригодными с точки зрения качества и количества.

Определена важность использования тренажерных залов на уроках физического воспитания студентов.

Ключевые слова: *физическая культура, общее образование, учреждения, здоровье, физическое развитие, спортивный инвентарь и сооружения, спортзал.*

STANDARD REQUIREMENTS FOR GYMS OF SECONDARY SCHOOLS

prof. N.B. Majidov, V.K. Aliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Theory and methodology of physical education and sports
yugar.aliyev2019@sport.edu.az

Annotation: The study is devoted to the process of studying the general condition of gyms used during physical education classes in secondary schools, as well as the standard requirements for existing gyms. General indicators on gyms and playgrounds of secondary schools in the Republic of Azerbaijan were analyzed.

During the study, it was examined whether the gym and sports ground were taken into

account during the construction of the existing structure, if they meet modern standards, and are useful and suitable in terms of quality and quantity. The importance of gyms used in physical education classes for students has been identified.

Key words: *physical upbringing, physical development, health, gym, sports equipment and facilities, general education schools.*