

İcmal

Şagirdlərdə fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinə maraq oyatmağın zəruriliyi və onun həyata keçirilməsi yolları

Heydərova Maya Zahir qızı 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: hipodinamiya, skelet əzələlərinin iş qabiliyyəti, məmnunluq, oyun metodu, yarış metodu, orqanizmin funksional imkanları.

Uşağın mükəmməl fiziki inkişafı və sağlamlığı onun şəxsiyyətinin formalaşdırılmasının əsasını təşkil edir. Sosial mühit və real təcrübə ölkə əhalisinin sağlamlığının get-gedə pisləşməsinə göstərir. Xəstəliklərin məktəblilər arasında geniş yayılması daha şox narahatçılıq doğurur. Mütəxəssislərin tədqiqatları göstərir ki, yaşlı xəstələrin 75% -də xəstəlik uşaqlıqdan başlanır. Tədqiqat sübut edir ki, iyirmi beş il bundan əvvəl anadan olan uşaqların 20-25%-i zəif doğulurdusa, indi “fizioloji cəhətdən inkişafdan qalan” yeni doğulanların sayı üç dəfə artmışdır. Hər dörd nəfərdən bir məktəbəqədər və məktəb yaşlı uşaq il ərzində ən azı dörd dəfə xəstə olur. Məktəbə gələn uşaqların yalnız 10%-i tam sağlamdır. Proqram materialını mənimsəyə bilməyən şagirdlərin 85-90%-i tənbellikdən deyil, səhhətinin pis olduğundan geri qalır.

Bəs xəstəliklərin bu qədər geniş yayılmasının səbəbi nədir? Bu gün “hipodinamiya” sözü çox dəbə düşüb. Çoxları bu sözü sadəcə olaraq “hərəkət azlığı” kimi başa düşür. Lakin bu bir qədər yalnız fikirdir. Hipodinamiya xəstəlik adlandırılır (4).

O elə fərqli xəstəlikdir ki, onun açıqlaması kifayət qədər qorxuducu səslənir: “Hərəkət fəallığının məhdudlaşdırılması nəticəsində orqanizmin (dayaq-hərəkət aparatı, qan dövranı, tənəffüs, həzm prosesi) funksiyalarının pozulması”. Tədqiqatlar göstərir ki, müasir uşaqların əksəriyyəti “hərəkət

defisiti” yaşayırlar, yəni onların gün ərzində yerinə yetirdikləri hərəkətlərin miqdarı onların yaş normalarına uyğun deyil. Sırr deyil ki, uşaqlar həm evdə, həm də məktəbdə vaxtın çox hissəsini statik vəziyyətdə (parta arxasında, stol arxasında, televizor qarşısında, kompüter arxasında və s.) keçirirlər. Bu onların müəyyən qrup əzələlərinə düşən statik yükü artırır və yorğunluq əmələ gətirir. Skelet əzələlərinin gücü və iş qabiliyyəti azalır ki, bu da qamətin pozulmasına, onurğa sütununun əyilməsinə, yastıpəncəliyə, yaşa görə tezliyin inkişafının ləngiməsinə, çevikliyin, hərəkətlərin koordinasiyanın, dözümlülüyün, elastikliliyin pozulmasına, gücün azalmasına səbəb olur, yəni hipokineziyanın əlverişsiz təsirini dərinləşdirir. Hipokineziya mübadilə pozuntularını və çoxlu piy toplanmasını inkişaf etdirərək, uşaqların piylənmə xəstəliyinə tutulmasına yardım edir. Belə uşaqlarda tez-tez travmalar və 3-5 dəfə çox KRVİ-na tutulma halları baş verir(4).

Beləliklə, uşaqların fiziki inkişafının intensivliyi, sağlamlığı onların hərəkəti fəallığından asılıdır.

Son zamanlar alimlərin çox böyük diqqətini müxtəlif əsəb xəstəliklərinə və xəstələnmə hallarının çoxalmasına səbəb olan uşaqlarda stress problemi cəlb edir. Uşaqlarda streslər müsbət emosiyaların çatışmamazlığından, ailədə mənfi psixoloji mühitin olmasından, məktəb və digər uşaq müəssisələrində həddən artıq səs-

küyün və nevroz vəziyyətin (əqli yüklənmənin çoxluğundan) olmasından meydana gəlir.

Məşhur rus fizioloq N.M. Şelevantov yazırdı: “Emosiyalar nəinki uşağın həyatının ən dəyərli psixoloji məzmununu təşkil edir, o, həm də orqanizmin həyat fəaliyyətində çox mühüm fizioloji əhəmiyyət kəsb edir”. Beləliklə, uşaq stresləri fizioloji proseslərin normal gedişini pozur ki, bu da uşağın səhhətinin pisləşməsinə gətirib çıxarır (2).

Ümumi qəbul edilmiş fiziki tərbiyə sistemi bu problemləri həmişə həll edə bilmir. Çünki: ölkənin müxtəlif regionlarında yerləşən təhsil müəssisələrinin konkret şəraitini nəzərə almır; uşaqların fərdi qabiliyyətlərini və səhhətini nəzərə alaraq onlara differensial yanaşmanı nəzərdə tutmur; uşaqların hərəkətə olan tələbatını kifayət qədər reallaşdırmır və s. Ona görə də məktəbdə bədən tərbiyəsi müəlliminin qarşısında aşağıdakı mühüm vəzifələr durur:

1. Şagirdlərin səhhətinin qorunması və möhkəmləndirilməsi;
2. Şagirdin fərdi xüsusiyyətlərinə müvafiq olaraq həyati zəruri hərəkəti bacaraqlarını və vərdişlərini formalaşdırmaq;
3. Şagirdlərdə fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək;
4. Şagirdlərdə fiziki hərəkətlərlə sərbəst məşğul olmaq, onları dincəlmək üçün şüurlu surətdə tətbiq etmək bacarığı və tələbatı tərbiyə etmək;
5. Onları məşq etməyə və bədəni möhkəmləndirməyə alısdırmaq;
6. Şagirdləri fiziki tərbiyə və idman sahəsində zəruri biliklərə yiyələndirmək;
7. Şagirdlərdə əxlaqi və iradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsinə və psixi proseslərin və şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin inkişafına yardım etmək (1).

Hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılması, fiziki keyfiyyətlərin və koordinasiya qabiliyyətlərinin tərbiyə edilməsi üzrə ənənəvi məsələləri həll edərkən müəllimlər çox vaxt şagirdlərin idman məşğələlərinə və fiziki tərbiyə dərslərinə müsbət münasibət və marağını formalaşdırmağı unudurlar. Ümumtəhsil məktəblərinin bədən tərbiyəsi müəllimlərinin başlıca vəzifələrindən biri də şagirdlərdə fiziki tərbiyə və idmana

müsbət münasibət, maraq formalaşdırmaqdır. Bu vəzifəni yerinə yetirmək üçün bütün mümkün vasitə və metodlardan istifadə etmək zəruridir.

Bədən tərbiyəsi müəllimləri fiziki tərbiyə dərslərində oyun və yarış metodlarından istifadə edərək, şagirdlərin hərəkəti fəallığını artırır, eyni zamanda onların dərstdən məmnunluğunu, fiziki tərbiyə dərslərinə marağını təmin etmiş olurlar.

Müəllimlərin əksəriyyəti hesab edir ki, uşaqlar məktəbə gəlirlərsə, deməli onlar artıq böyümüşlər (uşaq bağçasında oynamaq lazım idi) və dərstdə müəyyən məqsədə nail olmaq üçün müəllimin irəli sürdüyü tələbləri ciddi şəkildə yerinə yetirməlidirlər. Biz çox zaman unuduruq ki, hətta böyüklər də bəzən yaşlarından asılı olmayaraq oynamağı sevirilər.

Oyunun ən mühüm funksiyalarından biri pedaqoji funksiyadır. O, tərbiyənin əsas vasitə və metodlarından biri kimi, çoxdan məlumdur.

Tərbiyə sferasında oyun metodu anlayışı oyunun metodiki xüsusiyyətlərini əks etdirir. Bu zaman oyun metodunun hansısa ümumi qəbul edilmiş oyunlarla bağlılığı vacib deyil, məsələn: futbola, basketbola və mütəhərək oyunlarla. Prinsip etibarilə oyun metodu istənilən fiziki hərəkətlərin tərkibində tətbiq edilə bilər. Bir şərtlə ki, onlar bu metodun xüsusiyyətlərinə müvafiq olaraq təşkil edilsin.

Oyun zamanı qələbənin oyunun qaydalarına müvafiq olan müxtəlif yolları həmişə mövcuddur.

Oynayanlara hərəkəti vəzifələrin yaradıcılıqla həlli üçün həmişə geniş imkan yaradılır, oyunun gedişində situasiyanın qəfil dəyişməsi bu məsələləri qısa bir zaman ərzində və hərəkəti qabiliyyətləri tam mobilizə etməklə həll etməyi zəruri edir.

Oyunların əksəriyyətində kifayət qədər mürəkkəb və çox parlaq emosional şəkildə insanlararası münasibətlər baş qaldırır, məsələn: əməkdaşlıq, qarşılıqlı yardım, qarşılıqlı surətdə vəziyyətdən çıxmaq, həmçinin rəqabət, qarşı-qarşıya gələn cəhdlər toqquşduqda qarşıdurma yaranır.

Oyun metodu öz xüsusiyyətlərindən asılı olaraq dərin emosional rəğbət yaradır və məşğul

olanların hərəkəti tələbatını tam şəkildə qane etmək imkanı verir. Bununla da o, məşğələrdə müsbət emosional fon yaranmasına və məmnunluq hissini meydana gəlməsinə yardım edir ki, bu da öz növbəsində şagirdlərdə fiziki tərbiyə dərslərinə müsbət münasibət yaradır.

Yarış metodu da oyun metodu kimi, müsbət emosional fon və fiziki tərbiyə dərslərinə müsbət münasibət yaratmaq qabiliyyətinə malikdir.

Yarış metodu fiziki tərbiyə prosesində həm nisbətən elementar formada həm də, tam açılmış formada istifadə edilir. Elementar formada istifadə edilir dedikdə, məşğələnin ümumi təşkilatının tabe elementi kimi başa düşülür. Tam açılmış formada istifadə edilirdə isə məşğələnin təşkiliinin nisbətən sərbəst forması kimi başa düşülür.

Yarış metodunun əsas təyinedici xüsusiyyəti nizama salınmış rəqabət şəraitində güclərin qarşılaşdırılması, birincilik uğrunda mübarizə və yaxud mümkün yüksək nailiyyətdir. Yarış prosesində rəqabət faktoru, həmçinin təşkilat və aparılması şəraiti xüsusi emosional və fizioloji fon yaradır ki, bu da fiziki hərəkətlərin təsirini gücləndirir və orqanizmin funksional imkanlarının maksimum təzahürünə yardım edə bilər. Yarış metodu həmçinin yarışın aparılması qaydalarının yerinə yetirilməsi ilə xarakterizə olunur ki, bu da yarışa yekun vurularkən mənfi emosiyalardan qaçmaq imkanı yaradır.

Yarış metodu düzgün təşkil edildikdə yuxarıda göstərilən xüsusiyyətləri sayəsində müsbət emosiyaların təzahürünə yardım edir və məşğul olanların hərəkəti tələbatlarının tam reallaşdırılmasına imkan yaradır ki, bu da onlarda həmin məşğələlərdən məmnunluq hissi yaradır.

Oyun və yarış onlara xas olan psixoloji xüsusiyyətlər sayəsində şagirdlərdə güclü emosional əks-səda yaradır. Hələ R.F.Lesqaft fiziki hərəkətlərin metodikasından bəhs edərkən qeyd edirdi ki, yeknəsək fəaliyyət cavan adamı yorur, əzir və onun bütün məşğul olmaq həvəsini öldürür. Hal-hazırda müəyyən edilmişdir ki, yeknəsək fiziki fəaliyyət əlverişsiz

psixi vəziyyətin inkişafına – monotomiyaya və psixi doydurulmaya gətirib çıxarır.

Monotomiya fəallığın azalması, fəaliyyətə marağın itməsi, darıxmanın inkişafı və diqqətin zəifləməsi ilə səciyyəlidir. Psixi doydurulmaya isə əksinə, psixi qıcıqlanmanın güclənməsi, ikrah hissini yaranması, əsəbilik, qəzəbliliklə səciyyəlidir. Təcrübə həmçinin göstərir ki, oyun və yarış metodlarından istifadə o qədər güclü emosiyaların yaranmasına gətirib çıxarır ki, dərslərin təlim vəzifələrinin yerinə yetirilməsi mümkünsüz olur. Uşaqlar öz hərəkətlərinə nəzarəti itirirlər, səs küy salırlar, müəllimin komandalarını eşitmirlər. Güclü emosional həyəcan oyun bitdikdən sonra uzun müddədən sonra “sönür”, şagirdlərin müəllimin verdiyi yeni tapşırığa diqqətlərini cəmləməyə imkanları olmur, ona görə də heç də bütün müəllimlər oyun və yarış metodundan tam həcmdə istifadə etmirlər. Həmçinin yaddan çıxarmaq lazım deyil ki, oyunlar və yarışlar fiziki hərəkətlərdir və onlara təklif olunan oyunların və yarışların tərkibinin müntəzəm, dövrü olaraq dəyişməsi qaydası şamil edilir. Bu, şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə marağının zəifləməsinə imkan vermir.

Fiziki tərbiyə dərslərində informasiya texnologiyalarından istifadə etməklə bu dərslərə şagirdlərin marağını artırmaq mümkündür. Kompüter texnologiyalarının ümumtəhsil prosesinə tətbiq edilməsi fiziki tərbiyə dərslərini daha maraqlı edir. Proqramın hər yeni bölməsinin tədrisinə başlamazdan əvvəl zəruri təlimat verilməlidir. Bu təlimat yuxarı sinif şagirdləri tərəfindən təqdimat şəklində təqdim edildikdə həm onu hazırlayan, həm də dinləyən şagirdlər üçün daha maraqlı olur (3). Təcrübə göstərir ki, şagirdlər əvvəllər ənənəvi şifahi formada dinlədikləri informasiyanı yoldaşlarının təqdimatında maraqla dinləyir və daha yaxşı qavrayıb yadda saxlayırlar. Təqdimata mütləq şəkildə həmin idman növünün nümayəndələri olan məşhur idmançıların foto şəkilləri daxil edilir ki, bu da proqramın ayrı-ayrı bölmələri üzrə şagirdləri yormadan onların biliklərini genişləndirməyə, həmçinin fiziki tərbiyədən

olimpiadaya hazırlaşarkən zəruri məlumatlar almaq imkanı verir.

Təcrübə göstərir ki, yuxarı siniflərə keçdikcə fiziki tərbiyə dərslərində qızların hərəkəti fəallığı azalır. Şagirdlər arasında aparılan sorğuya əsaslanaraq qeyd edilir ki, fiziki tərbiyə dərslərindən məmnunluq oğlanlara nisbətən qızlarda çox aşağı səviyyədədir. Qızların məktəbin və rayonun idman tədbirlərində iştirak etməkdən imtina etmələri getdikcə daha çox müşahidə olunurdu. Buna səbəblərdən biri kimi şagirdlər dərslərin emosionallığının azlığını və cəlbədicilik olmadığını göstərilir. Bu vəziyyəti aradan qaldırmaq üçün dərstdə müntəzəm olaraq oyun və yarış metodlarından istifadə etmək, bu hərəkətlərin sayını dərslərin vaxtının 30-40%-ni əhatə edəcək qədər artıraraq, fiziki tərbiyə dərslərinə marağın və onlardan məmnunluğun dinamikası artar, həm oğlanlar, həm qızlar fiziki tərbiyə məşğələlərindən məmnun qalarlar. Şagirdlərdə fiziki tərbiyə məşğələlərinə əlavə tələbat yaranar. Belə olduqda məktəbdə müxtəlif idman dərnlərinin yaradılması zərurəti yaranar.

Nəticə olaraq qeyd etməliyik ki, fiziki tərbiyə dərslərindən məmnunluq şagirdlərin bu fənnə münasibətlərinin zəruri komponentidir.

Şagird dərstdə hər şeydən qabaq gördüyü işdən həzz almalıdır. Ona görə də təlim prosesi səmərəli olsun deyə, müəllim şagirdlərin dərstdən məmnun qalıb- qalmadığını bilməlidir. Əgər şagirdlər dərstdən razı qalmamışlarsa, müəllim bunun səbəblərini özü üçün aşkarlamalıdır.

Hərəkəti fəallığın yüksəldilməsinə və fiziki tərbiyə dərslərindən şagirdlərin məmnunluğuna nail olmaq üçün müəllim oyun və yarış metodlarından istifadə etməlidir.

Bu gün təhsil prosesinin müasir şagirdlərə maraqlı olması üçün artıq fiziki tərbiyə dərslərində kompüter texnologiyalarından istifadə etmək zərurəti yaranmışdır.

Tədqiqatın elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, burada şagirdlərdə fiziki tərbiyə dərslərinə və idman məşğələlərinə maraqlı olmağın psixoloji əsasları açılır, metodoloji əsasları işıqlandırılır.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, burada irəli sürülən müddəalardan ümumtəhsil məktəblərinin müəllimləri gündəlik işlərində faydalana bilərlər.

Ədəbiyyatlar:

1. Cəfərov Q., Rzayeva Z.: BTNM, Bakı, 2001.
2. M.Nəsrollayev, E.Hüseynov, İ.Əliyev, Y.Nuriyev. Bədən Tərbiyəsi Nəzəriyyəsi və Metodikası: Bakı, 2012.
3. F.Sadıqov. Pedaqogika. Bakı, 2006.
4. Кузьмин Н.В. Методы исследования педагогической деятельности –Л.:ЛГУ, 1970.