

FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNDƏ ŞƏXSİYYƏTİN FORMALAŞMASININ PSIXOLOJİ ƏSASLARI

Ş.X. Qazaxova^{1a}, H.E. Məmmədova^{1b}

¹*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a shahnaz_qazaxova@mail.ru, orcid.org/0009-0007-2021-0493

^b hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 29 yanvar 2024

Dərc olunub: 25 mart 2024

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə son dövr ərzində müəyyən edilmişdir ki, bədən tərbiyəsi dərslərində yaranan xoş əhval-ruhiyyənin qanunauyğunluqlarını bilmək, bədən tərbiyəsi məşğələlərinə şüurlu münasibətin formalaşmasına kömək edir, fəallığı artır, hərəkətlə bağlılıq üçün güclü tələbatlar yaradır.

Müəllim şəxsiyyətini səciyələndirən amillər içərisində rəhbərlik etmək üslubu və şəxsi keyfiyyətlərə xüsusi ilə qeyd etmək lazımdır.

Şəxsiyyətin formalaşmasında məktəbin keçirdiyi kütləvi idman tərbiyələrinin böyük əhəmiyyəti vardır. Bu baxımdan idman yarışları xüsusi rol oynayır. Onlardan kütləvi idmanda və mənəvi vəzifələrinin həllində istifadə olunur.

Açar sözlər: *bədən tərbiyəsi, şəxsiyyət, əxlaqi keyfiyyət, qabiliyyət, yoldaşlıq, kollektivçilik, formalaşma, şüur, özünütərbiyə.*

Giriş. Bədən tərbiyəsi, tədris planına daxil olan fənlərdən biri kimi uşaqların ümumi tərbiyəsinə aid vəzifələri həll edir. Bədən tərbiyəsi proqramında yazılır ki, məktəbdə bədən tərbiyəsi ideya siyasi, mənəvi əmək və estetik tərbiyə ilə sıx əlaqədə həyata keçirilir.

Şəxsiyyətin ümumi formalaşma prosesi üçün onun sağlam inkişafına bu və ya digər amilin hansı yaş dövründə necə təsir etdiyinin böyük əhəmiyyəti vardır. Şəxsiyyət, yaş dövrləri ilə əlaqədar olaraq fəaliyyətin müxtəlif növlərində xüsusi keyfiyyətlər kəsb edir. Şəxsiyyətin inkişafı üçün fiziki hərəkətlər, uşaq və ya gənclik yaş dövrlərində xüsusi ilə əhəmiyyətli

dir. Ona görə də bu yaş dövrləri üçün səciyyəvi olan fiziki qabiliyyətlərdən səmərəli istifadə etmək, bir sıra müsbət xassələrin təşəkkülünə əlverişli şərait yaradır ki, bu da şəxsiyyətin psixoloji təşəkkülünün gələcək inkişafına təminat verir. Bədən tərbiyəsi vasitəsi ilə kollektivçilik, əməyə məhəbbət, məsuliyyət və vəzifə hissi qarşılıqlı yoldaşlıq köməyi, humanizm, şərəflilik və s. əxlaqi keyfiyyətləri müvəffəqiyyətlə tərbiyə olunması mümkündür [2, s. 89].

Hərtərəfli inkişaf etmiş müasir insanın hazırlığında fiziki tərbiyənin, hələ uşaqlıq illərində düzgün qurulması böyük əhəmiyyəti kəsb edir. Məhz bu illər orqanizmin ən vacib sistemlərinin intensiv artımı və inkişafı, onların funksiyalarının təkmilləşdirilməsi həyata keçirilir. Burada fiziki və mənəvi imkanlarının hərtərəfli inkişafı üçün təməl qoyulur. Orqanizmin sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, düzgün qamətin formalaşması, həyatı vacib elementar hərəkətləri bacarmaq, gigiyenik vərdişlər və s. üçün bu ən əlverişli dövürdür. Ona görə də, düzgün fiziki tərbiyə baxımından əgər bu dövür əldən verilərsə gələcəkdə buraxılmış səhvlərin aradan qaldırılması çox çətin olacaq [1, s. 74].

Bədən tərbiyəsi dərslərində diqqət yetirilməlidir ki, yoldaşlıq və dostluq kimi keyfiyyətlərinin inkişafına şərait yaradılsın. Yoldaşlıq münasibətlərinin tərbiyəsinə ünsiyyət və qarşılıqlı yardım hisslərinin inkişafından başlamaq lazımdır. Müəllimin iradi şagirdlərin diqqətini qarşılıqlı köməyin üzərində cəmləşdirilir – “Yoldaşını ritmdən salma”, “Yoldaşına kömək et!” və s. Tərbiyəvi vəzifələrin həlli üçün yeni hərəkətlər elə öyrənilməlidir ki, uşaqlar bir-birinə həm kömək edə, həm də nəticəni qiymətləndirə bilsinlər. Dərs belə təşkil oldunduqda, şagirdlərin bir-birinə kömək

etmək bacarığı formalaşır. Beləliklə, yoldaşlıq və kollektivçilik kimi keyfiyyətlər inkişaf edir.

Kollektivçilik tərbiyəçi, dostluq, qarşılıqlı yoldaşlıq köməyi kimi keyfiyyətlə bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli təşkilinə kömək edir.

Şəxsiyyətin formalaşmasında məktəbin keçirdiyi kütləvi idman tərbiyələrinin böyük əhəmiyyəti vardır. Bu baxımdan idman yarışları xüsusi rol oynayır. Onlardan kütləvi idmanda və mənəvi vəzifələrinin həllində istifadə olunur. Əgər yarışlar nəzərdə tutulmuş tədbirlərin ənənəvililiyi baxımından nə qədər əhəmiyyətlidirsə, tərbiyəvi cəhətdən bir o qədər əvəz edilməzdir. Yarış iştirakçıları yalnız öz çıxışları haqqında deyil, həm də kollektivlərinin sağlamlığı haqqında da düşünməlidirlər [4, s. 122].

İnsana məxsus çox saylı tələbatlar içərisində hərəkətdə olmaq ehtiyacı daha mühümdür. İnsan sağlamlığı və inkişafı üçün bu tələbatların ödənilməsinin əhəmiyyəti haqqında vaxtaşırı olaraq müxtəlif görkəmli şəxsiyyətlər çox yazmışlar. Bu proses həyatının ilk anlarından başlayır.

Hər bir adamın həyatında bədən tərbiyəsinin əhəmiyyətinin dərk edilməsinin formalaşması, hələ məktəbəqədər və kiçik məktəb yaş dövründən bədən tərbiyəsinə olan maraq və əlaqədar motivlərin inkişaf etdirilməsi ilə başlanır. İlkin, motivləri vergül, ən öncə, borc (məktəbli bədən tərbiyəsi dərslərində məcburi iştirak etməli və proqramda nəzərdə tutulmuş bilik, bacarıq və vərdişləri mənimsəməlidir) və emosional bağlılıq motivləri hesab edilir. İlkin maraq və motivlərin formalaşmasında bir sıra çətinliklər meydana çıxma bilər ki, bunlar da tələbatın lazımı səviyyədə dərk olunması ilə bağlıdır. Bədən tərbiyəsinə laqeydlik, qeyri-müəyyən vəziyyətin yaraması və maraqlarda davamlılığının olmaması məhz burdan başlanır.

Bədən tərbiyəsi dərslərində yaranan xoş əhval - ruhiyyənin qanunauyğunluqlarını bilmək, bədən tərbiyəsi məşğələlərinə şüurlu münasibətin formalaşmasına kömək edir, fəallığı artır, hərəkətlə bağlılıq üçün güclü tələbatlar yaradır [6, s. 62].

Bədən tərbiyəsi dərslərində uşaqların əhvalına təsir edən bir neçə subyektiv və obyektiv amillər mövcuddur.

Müəllim şəxsiyyətini səciyyələndirən amillər içərisində rəhbərlik etmək üslubu və şəxsi keyfiyyətlərə xüsusi ilə qeyd etmək lazımdır. Təbiidir ki, rəhbərliyin demokratik üslubu daha geniş miqyas almalıdır. Eyni zamanda şəxsi keyfiyyətlərdən peşəyə aid biliklər, ciddilik və şagirdlərə olan münasibətin obyektivliyi diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır.

Bədən tərbiyəsi dərslərinə olan münasibətə şagirdlərin konkret əhvali-ruhiyyələri də öz təsirini göstərir. Keçirilən hisslər müsbət və güclü olarsa, şagirdlərin işgüzarlığı və həvələri də bir o qədər yüksək olar.

Məktəblilərin özünün tərbiyəsinin təşkili məqsədi ilə bir sıra şərtlərin nəzərə alınması tələb olunur. Məktəblərdə bədən tərbiyə dərslərinin təşkilinin səviyyəsindən asılı olaraq, şagirdlərin morfofunkSIONAL xüsusiyyətlərin öyrənilməsi əsas şərtlərdəndir. Müəyyən edilmişdir ki, idmanda yüngül və qısa müddətli məşq yorulma əmələ gətirmirsə, məşqin təsiri cüzi olur. Lakin kəskin yorulmaya, yəni üzülməyə səbəb olan iş orqanizmi məşq etdirə bilmir. Əksinə, bu cür iş orqanizminin əmək qabiliyyətini azalda bilər. Sağlamlığına təsir edən kütləvi hal olan yorulma problemi sisteminin mahiyyətindən doğan bir sıra ictimai tədbirlərlə müvəffəqiyyətlə həll edilir. Lakin bəzi hallarda yorulmanın profilaktikasına lazımcə diqqət verilməməsi zəhmətkeşlərin sağlamlığının pozulmasına səbəb olur.

Özünü tərbiyə hər bir şəxsin sırf könüllü fəaliyyətidir. Buna baxmayaraq, məktəblərdə özünü tərbiyə fikrini yaratmaq, bunu onların gündəlik tələbatına çevirmək müəllimlərin vəzifəsidir. Təbiidir ki, müəllimin özünü tərbiyənin ilkin şərtlərinin nədən ibarət olduğunu dəqiq bilməlidir.

Özünü tərbiyə prosesinin idarə olunması, şagirdlərin daxili imkanlarının fəallaşdırılması və onların özünü səfərbəretmə qabiliyyətləri ilə bir başa əlaqədardır. Özünü tərbiyə, daxili və xarici şərtlə bağlı şəraitində iki formada inkişaf edir: kollektiv və fərdi. Özünü tərbiyənin kollektiv forması, şagirdlərin bədən tərbiyə-

si dərslərində könüllü olaraq götürülən öhtəliklərin birlikdə icra edilməsini nəzərdə tutur.

Özünü tərbiyə üzrə qəbul edilmiş kollektiv öhtəliklər, yeniyetmə və yuxarı sinif şagirdlərinin vahid davranış qiymətlərinin, ictimai fikrin sağlam şagird kollektivinin formalaşmasına kömək edir.

Beləliklə, orqanizmi ətraf mühitlə uyğunlaşmasının artırılmasında bədən tərbiyəsinin rolu çox böyükdür. Bunu tam evəz edəcək heç nə yoxdur. Problemin həlli, insan orqanizminin konkret şəraitə uyğunlaşma mexanizminin genişlənməsi üçün müvafiq metodikaları hazırlayıb, onlardan fəal istifadə etməkdir.

Bədən tərbiyəsi məqsədli, planlı və mü-təşəkkil proses olmaqla gənc nəslin sağlamlığını təmin edir, fiziki qabiliyyətləri və keyfiyyətləri inkişaf etdirir. Bədən tərbiyəsi hərtərəfli inkişaf etmiş şəxsiyyətin formalaşması şərtidir. Bədən tərbiyəsi gənc nəslin sağlamlığını təmin etməyə, onun fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyə, hərəkət vərdislərinin və bacarıqlarının formalaşmasına xidmət edir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Həmzəyev M., Seyidov F.** *Psixologiya*. Bakı, 2019.

2. **Əliyeva N.V.** *Məktəblilərdə yetkinlik yaşlarına çatanda orqanizmin morfofunksional inkişafında fiziki tərbiyə dərslərinin rolu*. ADBTİA, Elmi xəbərlər N2, 2015. s.88-91.
3. **Безруких М.М., Фарбер Д.А.** *Теоретические аспекты изучения физиологического развития ребенка*. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты. М.: Образование от А до Я, 2010.
4. **Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. и др.** *Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития и эффективности (аудит школы в сфере здоровьесбережения детей)*. М.: Издательство Просвещение 2015, 142 с.
5. **Кучма В.Р., Звездина И.В., Жигарева Н.С.** *Медико-социальные аспекты формирования здоровья младших школьников*. Вопросы современной педиатрии. 2018, т. 7, № 4, с.9-12.
6. **Ямпольская Ю.А., Мустафина И.З., Жигарева Н.С.** *Физическое развитие учащихся начальной школы в гендерном аспекте*. Физическое развитие. 2019, т. 88, №6, с.61-64.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ш.Х. Казахова^{1a}, Х.Э. Мамедова^{1b}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^a shahnaz_qazaxova@mail.ru, orcid.org/0009-0007-2021-0493

^b hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903

Аннотация. Знание моделей хорошего настроения на уроках физического воспитания помогает сформировать осознанное отношение к физическому воспитанию, повышает активность и создает сильные требования к мобильности.

Среди факторов, которые характеризуют личность учителя, следует подчерк-

нуть стиль руководства и личные качества.

Массовые спортивные мероприятия, проводимые школой, имеют важное значение в формировании личности. В связи с этим спортивные мероприятия играют особую роль. Их используют в массовых видах спорта и при решении своих духовных обязанностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, личность, моральные качества, способности, общение, коллективизм, образование, сознание, самообразование.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PERSONALITY FORMATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Sh.Kh. Kazakhova^{1a}, Kh.E.Mamedova^{1b}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^a shahnaz_qazaxova@mail.ru, orcid.org/0009-0007-2021-0493

^b hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903

Annotation. Knowledge of good mood patterns on the lessons of physical education helps to form a conscious attitude to physical education, increases the activity and creates a strong demand for mobility.

Among the factors that characterize the personality of the teacher should emphasize leadership style and personal qualities.

Massive sporting events held by the school play an important role in the formation of personality. In this regard, sporting events play a special role. They are used in mass sports and in solving their spiritual duties.

Keywords: *physical education, personality, moral qualities, abilities, communication, collectivism, education, consciousness, self-education.*