

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
AƏZRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASI

BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMANIN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI
KAFEDRASI

MUSTAFAYEV SAHİB MƏHƏMMƏDƏLİ OĞLUNUN
“FİZİKİ TƏRBİYƏ VƏ İDMANIN MƏKTƏBLİ ŞƏXSİYYƏTİNİN
İNKİŞAFINDA ROLU”

mövzusunda yazdığı

MAGİSTR DİSSERTASIYASI

İxtisasın şifri və adı - 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma - Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: prof. Babanlı.Y.M

Bakı – 2021

MÜNDƏRİCAT

	Səh.
Giriş	3
Fəsil I. Fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti, quruluşu, əsasları və başlıca istiqamətləri	6
1.1. Fiziki tərbiyənin spesifik xüsusiyyətləri	6
1.2. Fiziki tərbiyənin optimal təşkili	14
Fəsil II. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsinin əsasları	25
2.1. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri biliklərin şagird şəxsiyyətinə təsiri	25
2.2. Məktəblilərin fiziki tərbiyə ilə məşğul olmasının əhəmiyyəti	32
Fəsil III. Fiziki tərbiyə dərslərinin məktəblərdə təşkili forması	42
3.1. Məktəbdə fiziki tərbiyə işlərinə rəhbərlik	42
3.2. Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində fəallığının yüksəldilməsi	53
Nəticələr	61
İstifadə olunan ədəbiyyat siyahısı	65
Xülasə. Fiziki tərbiyə və idmanın məktəbli şəxsiyyətinin inkişafında rolu	68

Giriş

Mövzunun aktuallığı. Hər bir insanın həyatında məktəb dövrünün xüsusi əhəmiyyəti var. Çünki, məktəb dövrü insanın bir şəxsiyyət kimi yetişməsində çox vacib bir amildir. Eyni zamanda məktəb dövründə hər bir məktəbli təkcə dərsləri ilə deyil, həmçinin kamil bir şəxsiyyət kimi yetişməsi üçün fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olması çox vacib və əhəmiyyətli dərəcədə önəmli bir məsələdir. Bu mənada deyə bilərik ki, fiziki tərbiyə və idman məktəbli şəxsiyyətinin kamilləşməsində çox vacib amildir. Sağlam bədəndə, sağlam ruh olar. Fiziki cəhətdən sağlam olmayan bir insan kamil bir şəxsiyyət kimi yetişə bilməz. Ona görə də, bu tədqiqat işində hər bir insanın şəxsiyyət kimi yetişməsi üçün xüsusilə məktəb dövründən başlayaraq, bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmasının vacibliyindən bəhs edilir.

Tədqiqatın problemi. Çox ailələrdə xüsusi ilə valideynlər övladlarının daha çox dərse fikir vermələrinin vacib olduğunu qəti şəkildə onların zehinlərinə yeridilməsi üçün çalışırlar. Bir çox valideynlər düşünür ki, fiziki tərbiyə dərslərinə ayrılan vaxt itkidir və övladları daha çox dərsləri ilə məşğul olmalıdırlar və eləcə də bir çox şagirdlər də fiziki tərbiyə və idmana laqeyd yanaşırlar. Bu dözülməz haldır. Çünki, hər bir valideyn anlamalıdır ki, övladları fiziki cəhətdən sağlam olmasa, kamil bir şəxsiyyət kimi yetişə bilməz və əksi olaraq övladlar fiziki cəhətdən sağlam inkişaf edərsə, eyni zamanda onlar əqli, mənəvi və hər bir cəhətdən etmiş olar.

Tədqiqatın obyektini. Tədqiqatın obyektini fiziki tərbiyə üzrə nəzəri biliklərin şagird şəxsiyyətinə təsiri və məktəblilərin fiziki tərbiyə ilə məşğul olmasının əhəmiyyəti təşkil edir.

Tədqiqatın predmeti. Tədqiqatın predmeti fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti, quruluşu, əsasları və başlıca istiqamətləri fiziki tərbiyənin spesifik xüsusiyyətləri və optimal təşkilidir.

Tədqiqatın məqsədi və vəzifələri. Tədqiqatın məqsədi məktəbli şagirdlərdə fiziki tərbiyə və idmana və bütövlükdə fiziki tərbiyə və idmana marağın ojadılmasıdır. Tədqiqatın vəzifələri:

1. Problemlərlə bağlı fiziki tərbiyə və idmanla və xüsusi ilə də digər tərbiyə növləri ilə bağlı ədəbiyyatları nəzəri olaraq, təhlil etmək;

2. Fiziki tərbiyə fənninə və bütövlüklə fiziki tərbiyə və idmana məktəblilərdə daha çox marağın artırılması, məktəblilərdə və onların valideynlərində fiziki tərbiyə və idmana laqeyd münasibətin səbəblərini aydınlaşdırmaq;

3. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsinə, idmanla məşğul olmasına və onlarda fiziki inkişafa maneə olan səbəblərin müəyyənləşdirilməsi və bu səbəblərin aradan qaldırılması yollarını aydınlaşdırmaq.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Fiziki tərbiyə dərslərində məktəbli şagirdlərin fəallığının yüksəldilməsi üçün şagirdləri idmanla məşğul olmağa sövq edən xüsusi təlimlərdən istifadə edilərsə şagirdlərin fiziki bacarıqları formalaşar, inkişaf edər və təlim prosesinin səmərəliliyi daha da yüksələr.

Tədqiqatın informasiya bazası və işlənməsi metodları. Tədqiqatın mövzusu haqqında məlumat müxtəlif dillərdə müxtəlif mənbələrdən toplanmışdır. Mənbələri Azərbaycan və rus dilində dərc edilmiş kitablar, jurnallar, məqalələr və internet resursları təşkil edir. Tədqiqatın əsas aparılma metodları problemlərlə bağlı ədəbiyyatları nəzəri olaraq təhlil etmək, müşahidə və pedaqoji eksperimentlər aparmaqdır.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Dissertasiyanın elmi yeniliyi mövzunun kompleks öyrənilməsidir. Siz bu sahədə boşluqları aşkar edərək və son illərdə məktəblərdə fiziki tərbiyə və idmana olan marağın yenidən artırılması üzərində işləyərək ölkəmizin sağlam gələcəyinə öz töhfənizi verəcəksiniz.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti. Dissertasiyanın praktiki əhəmiyyəti bu sahədə gələcək işlər üçün faydalı mənbə kimi istifadə edilə bilər.

Dissertasiya işinin strukturu. Dissertasiya girişdən, 3 fəsildən, tapıntılardan və istinadların siyahısından ibarətdir. Dissertasiyanın əvvəlində mövzunun aktuallığı əsaslandırılır, onun mövzusu və obyekt yazılır, məqsəd və vəzifələri yazılır və onun praktiki əhəmiyyəti verilir.

I FƏSİL. Fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti, quruluşu, əsasları və başlıca istiqamətləri

1.1. Fiziki tərbiyənin spesifik xüsusiyyətləri

Fiziki tərbiyə insanın fiziki yaxşılaşmasının ümumi idarəetmə modellərinə əsaslanan elm olsa da, ümumi pedaqoji nümunələrə də tətbiq edilir. Bədən tərbiyəsi sisteminin qarşısında duran əsas məqsədlərdən biri Vətəninə, millətini, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışı olan, mübarizə aparan və dözümlü insan yetişdirməkdir. Səmərəli qurulmuş bədən tərbiyəsi prosesi qarşıya qoyulmuş məqsədlərin həyata keçirilməsi üçün lazımi şəraitin yaradılmasına imkan verir. Kiçik komandanın, kollektivin maraqları uğrunda mübarizə son nəticədə vətənpərvərlik xüsusiyyətləri, həmyaşıdları ilə ünsiyyət-əməkdaşlıq, oyun qaydalarına hörmət, rəqib isə dözümlülük, rəqabət və qələbə ehtirası, ani qərar qəbul etmək və onu həyata keçirmək əzmi kimi formalaşır. Sağlamlığın və bədən tərbiyəsinin inkişafının vacibliyi insanın psixomotor aktivliyinin optimal hərəkət, fiziki tapşırıqlar vasitəsilə formalaşdırılmasından ibarətdir [5].

Onların fərdi fiziki qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş fiziki aktivlikdə tətbiqi qan dövranının güclənməsinə səbəb olan orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsinə və müxtəlif funksional sistemlərin işini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır. Bu mənada, müntəzəm fiziki məşqlər Sağlamlıq və artan orqanizmin inkişafı üçün son dərəcə vacibdir. Təhsil digər elmlərlə də bağlıdır. Fiziki tərbiyə xüsusilə anatomiya, biologiya, fiziologiya, gigiyena, kimya, psixologiya, pedaqogika ilə bağlıdır və bu Elmlər əsasında tədris olunur.

Bədən tərbiyəsinin mahiyyəti və məqsədi məktəblilərin ictimai faydalı işə hazırlığında bədən tərbiyəsinin rolunu müəyyən edir. Şagirdlərin məktəbdə işə hazırlanması zamanı fiziki hərəkətlərin öyrədilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Gəzinti, qaçış, atlama, duruş və s.düzgün inkişaf edə bilərsiniz. hərəkət təlim tələbələr belə cəldlik, çeviklik və dözümlülük kimi fiziki və psixoloji keyfiyyətləri inkişaf kömək edir, öz növbəsində, doğum onları hazırlayır. Beləliklə, tələbələrin gələcək əmək hazırlığına mənəvi, fiziki və mənəvi hazırlığı yüksəlir, Bədən Təربiyəsi və idmana yaxşı münasibət formalaşır. Bədəndə müntəzəm olaraq məşq edən, güclü və sağlam olan şagirdlər yorulmurlar, müəyyən işləri ağır hərəkətlərə və zəif bədənə malik uşaqlardan daha tez və daha yaxşı yerinə yetirirlər. Uşağın əzələ gücünü və rahatlığını artıran fiziki hərəkətlər, eləcə də bir-biri ilə düzgün hizalanması doğuşa hazırlıq üçün gözəl əsas yaradır. Tələbələrin bu cür hərəkətlərə öyrədilməsi onların fiziki fəaliyyətə olan marağını artırır və hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır[14].

Aparılan müşahidələr göstərdi ki, şagirdlər təbii hərəkət keyfiyyətlərini əldə edərək, işi yerinə yetirərkən əzələ gücünün enerjisinə qənaət edir, dəqiq olmağa çalışır və lazımsız hərəkətlərə yol vermirlər. Onlar istənilən fiziki işi qısa müddət ərzində yerinə yetirirlər, digərlərinə nisbətən daha az enerji sərf edirlər. Ritmin gözlənilməsi, bədən tərbiyəsi dərslərində bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılınması, motivasiya fəaliyyətinin mənimsənilməsi şagirdlərin doğuşa hazırlığında mühüm rol oynayır. Məsələn, müntəzəm olaraq müvəqqəti hərəkət edən və bu sahədə lazımi hərəkət vərdişlərinə yiyələnən şagirdlər müxtəlif növ işlər görə bilirlər: rəsm çəkmək, yazmaq, toxuma yazmaq və s.Bundan əlavə, şagirdlərə bədən tərbiyəsi haqqında nəzəri məlumatların verilməsi bu məşğələlərin səmərəliliyini artırır, bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına kömək edir, fiziki hərəkətlər isə şagirdlərin nailiyyətlərini yaxşılaşdırır, onların sağlamlığını yaxşılaşdırır və onların fiziki inkişafına müsbət təsir göstərir. Eyni zamanda, bu hərəkətlər haqqında nəzəri məlumatların öyrənilməsi tələbələrə şüurlu şəkildə hərəkətləri yerinə yetirməyə kömək edir. Nəticədə tələbələr bu tədbirlərdə daim iştirak etməyə, onları düzgün və dəqiq yerinə yetirməyə çalışırlar. O, həmçinin ürək fəaliyyətinin

yaxşılaşmasına, maddələr mübadiləsinin tədricən sürətlənməsinə, iş prosesi ilə bağlı keyfiyyətlərin artırılmasına, müvafiq duyğu orqanlarının inkişafına müsbət təsir göstərir.

Şagirdlərin şəxsi həyatında və fiziki inkişafında xüsusi oyunların rolu, onların işə hazırlanması, İş prosesində lazımi şərtlərə riayət olunmasının öyrədilməsi: nizam-intizam, qaydalar, çeviklik, nizam-intizam. Təşəbbüslər, müstəqillik əzmkarlıq, sahibkarlıq ideyaları, yenilməzlik və s. oyun daxildir. Uşaqları yaşadıkları cəmiyyətə bağlayır, kollektivin şərəfini qaldırır və bunu etməyə çalışır. Oyun uşaqları əmək fəaliyyətində iştirak etmək üçün hazırlayır, uşağa hörmət, əməyə sevgi, fəhlələrə, tənbellərə, fəhlələrə, arxa zəhmətkeşlərə nifrət aşılayır. Uşaqları birbaşa əmək fəaliyyətinə cəlb edən oyunlar var. Məsələn, oyun cəsarətli bir nümunə ola bilər. Kilitli oyun da uşaqlar kollektiv olaraq qala sökülməsi, daşların diqqətlə yığılması və sonra qırılan daşların divara yerləşdirilməsi kimi bir çox fəaliyyəti yerinə yetirirlər; bu zaman uşaqlar komandada işləməli, diqqətli olmalı, intizama riayət etməlidirlər[8]. Bu barədə məlumat uşaqları birgə sosial iş üçün hazırlayır. O, onlarda xeyirxahlıq və qayğıkeşlik hissləri yaradır, hətta uşaqlara belə təsəvvür verir ki, çitlər görmə qabiliyyətini ölçə bilər, müqayisə edə bilər, gözəl və güclü bir qəsr qura bilər, yüksək estetik zövqlə yaradır. Bu oyun yalnız hər bir uşaq xüsusi tapşırıq və tapşırıq verir, həm də onun yaradıcı təxəyyül inkişafına gətirib çıxarır nəzəri bilik bir sıra almaq üçün hazırlayır deyil. Beləliklə, tələbələr qala rekonstruksiyasını uğurla başa vururlar. Uşaq öz əlləri ilə iş haqqında oyunda yaratdığı işi müşahidə edəndə ondan xüsusi zövq alır, sevinir, gülür, şənlənir və özünü oyaq hiss edir. Uşaqların təxəyyül və təxəyyülünün formalaşmasına və inkişafına, şüurlu fəaliyyətin həyata keçirilməsinə təsir edən oyunlarla bağlı nəzəri məlumatlar uşaqlardan əldə edilmişdir. Buna görə də, uşaq yalnız sosial işlə məşğul olmalı və onunla tanış olmalı, həm də oyunun işlə nisbəti ilə bağlı nəzəri məlumatları ətraflı

şəkildə öyrənməlidir. A. S. Makarenkonun dediyi kimi: yaxşı oyun yaxşı bir iş kimi. Bu oxşarlıq böyükdür. Bundan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, uşağın oyunda necə davranması böyümədən sonra işə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edəcək.

Bədən tərbiyəsi məktəblilərin intellektinin inkişaf etdirilməsi vasitələrindən biridir. P. F. Leskaft deyib: əqli və fiziki inkişaf arasında sıx əlaqə var, yəni onun üçün uşaq bədəninin fiziki inkişafı müvafiq olaraq əqli və s.-dir, bu da onun psixi funksiyalarının formalaşmasını tələb edir [16]. Tələbələr hərəkətləri yerinə yetirərkən tez düşünmək, hiss etmək və vəziyyəti hiss etməlidirlər. Onlar həmçinin çevik, sürətli, dəqiq, aktiv və fəal olmalıdır. Böyük rus alimi VV Qorinevski sübut etmişdir ki, bədən tərbiyəsi vəzifələrindən biri mərkəzi sinir sisteminin gimnastika vasitəsilə funksional inkişafına nail olmaqdır ki, bütün dayaq-hərəkət sistemi beyin komandalarını yerinə yetirərək, sadə və mürəkkəb hərəkətləri böyük dəqiqliklə, tələb olunan qüvvə və sürətlə, ümumiyyətlə, istənilən kamilliklə yerinə yetirsin. Göründüyü kimi, bədən tərbiyəsi görmə, eşitmə, qavrayış, diqqət, iradə və düşüncə kimi duyğu orqanlarına müsbət təsir göstərir, bilik, bacarıq və vərdişləri inkişaf etdirir. Hərəkətlərin icrası şagirdlərin toxunma hissələrinin inkişafına gətirib çıxarır. Bundan əlavə, beyin tərəfindən qəbul edilən müxtəlif duyğular onun məhsuldarlığını və məhsuldarlığını artırmağa kömək edir.

Fizioloji və psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, sensor və sinir buraxılışlarına təsir edən ekoloji stimullar nə qədər güclü olarsa, əks beyin mərkəzlərində həyəcanlanma bir o qədər güclü olur. Məşq həmçinin belə stimullardan biridir. Siz müntəzəm bunu zaman, həmişə böyük yarımkürəsində qabıq mərkəzlərində bir oyanış var. Bu da zehni fəaliyyətə səbəb olur və ətraf mühitin müxtəlif təsirlərinə adekvat reaksiya verə bilər. Beləliklə, görmə və eşitmə ilə yanaşı, bu hərəkətlərin öyrənilməsində qavrayış, diqqət və təsəvvür kimi zehni keyfiyyətlər iştirak edir.

Bu da şagirdlərin dairə haqqında yeni biliyə yiyələnmələrinə səbəb olur və təfəkkürün inkişafına təsir edir. Bir, iki saymaq, Sıra nömrəsi ilə saymaq, Tək

cərgədən iki cərgə olmaq, Seyrəlmə və s. hərəkətlərin də icra olunması uşaqların təfəkkürünün inkişafına müsbət təsir edir[27].

Bədən tərbiyəsi əxlaqi keyfiyyətlərə böyük təsir göstərir. Əxlaqi keyfiyyətlərə təsir etməyin vacib yollarından biri də bədən tərbiyəsi və idmandır. Bədən tərbiyəsi şagirdlərdə vətənpərvərlik hissənin yaradılmasına xidmət edir, vətənə şüurlu sevgi və sosial xidmət aşılayır. Gənclərimizin məktəb illərindən bəri vətənpərvərlik hissləri və beynəlxalq yarışlarda ölkəmizin şərəf və idman şərəfi uğrunda mübarizəsi bunun əyani təsdiqidir.

Bədən tərbiyəsi dərslərində şagirdlər bədən mədəniyyəti, idman, gün rejimi və sağlamlıq haqqında nəzəri biliklər əldə edirlər. Qeyd etmək lazımdır ki, şagirdlərin bədən tərbiyəsi ilə etdiklərini, bədən tərbiyəsi və idmanın mənasını və əhəmiyyətini, bədənə müsbət təsirini anlamaları böyük tərbiyəvi əhəmiyyətə malikdir. Bu vəziyyət şagirdlərin fiziki fəaliyyətə marağını artırsa da, digər tərəfdən fiziki fəaliyyətə şüurlu münasibətlərini artırır. Bədən mədəniyyəti dərslərində bir sıra vacib həyat hərəkətləri öyrədilir. Məsələn, gəzmək, qaçmaq, pozalar tutmaq, tullanmaq, əşyalar atmaq, poz yaradan hərəkətlər və s. Bu fəaliyyətlər üçün vərdislərə və vərdislərə sahib olmaq, tələbələrin gündəlik həyatları üçün iki cəhətdən çox vacibdir:

1. Şagirdlər gündəlik həyatda, günün rejimində qarşılaşdıqları çətinlikləri aradan qaldırmaqla yanaşı özlərinə yönəlmiş fəaliyyətlərdə də (məktub yazmaq, məktəbdə ictimai faydalı iş görmək, valideynlərinə işlərində kömək etmək, yerimək, ekskursiyalar, seçkilər, eniş-yoxuş, və s.) xüsusi uğurlara da malikdirlər.

2. Bədən tərbiyəsi dərslərində, ümumi təhsil sistemi, təbiət elmləri və s.-də müəyyən fiziki fəaliyyət növləri və xüsusi oyunlar haqqında əldə olunan bilik, bacarıq və vərdislər. Bu hərəkətlər bədənə sağlamlığına təsir edir, həmçinin bacarıqları, şagirdlərdə hərəkətliliyi artırır, bədənə elastikliyi artırır. Bədən tərbiyəsi dərslərində öyrənilən bu cür bacarıqların biznes dərslərində qısa

müddətdə daha sürətli əl işi üçün çox vacib olduğunu qeyd etmək lazımdır. Başqa bir nümunə: Bədən tərbiyəsi dərslərində qol, əl və bel gücünü artırmaq üçün fiziki hərəkətlər, zehni iş tələb edən dərslərdə yazı tapşırıqlarını yerinə yetirən şagirdlərdə erkən yorğunluq, məyusluq və stresin qarşısını alır.

Xüsusi bədən tərbiyəsi metodları proqram materiallarını təkrarlayaraq şagirdlərə lazımi bilik, bacarıq və bacarıqları aşılamaq üçün hazırlanmışdır. Buna görə müəllim keçmiş hərəkətlərdə dayanmalı, onları təkrarlamalı, şagirdlərə hərəkəti düzgün etməyi öyrətməlidir. Bu cür tapşırıqlar hərəkət işi ilə yerinə yetirilir, tam və kompleksə bölünürlər. Yəni, hərəkətlər əvvəl hissə-hissə, sonra tam sayda həyata keçirilir. Bu vaxt doğru bilik, bacarıq və bacarıqların əldə edilməsinə və çatışmazlıqların yerində düzəldilməsinə xüsusi diqqət yetirilir. Öyrənmə effektivliyini artırmaq üçün oyun və rəqabət metodlarından istifadə uşaq hərəkəti üçün faydalıdır [26].

Məlum olduğu kimi, oyun bədən tərbiyəsinin əsas vasitələrindən biridir, bu, tələbələrin təlim və təhsilində, onların hərtərəfli inkişafında geniş istifadə olunur. Oyunlarla təlim tədris prosesində, həmçinin təlim və inkişafın mahiyyətində istifadə olunur. Oyun məzmununun İdman və ya motor oyunlarını əhatə etmədiyi təqdirdə. Oyunun üsulunun mahiyyəti müxtəlif fəaliyyət növlərini tətbiq etməklə yüksək gərginlik və qarşıdurma yaratmaq, dürüstlük, düzgünlük, vətənpərvərlik, güclü iradə yetişdirmək, həmçinin uşaqların fiziki və hərbi hazırlığını və fiziki inkişafını artırmaq və s.bunun üçün tez-tez məzmunu, mahiyyətini, sürətini, çevikliyini, gücünü və güclü iradəsini dəyişdirmək, müsbət emosional hissləri aşılamaq və tələb etmək və s. fəaliyyətlərdən istifadə etmək lazımdır. Oyun metodu üçün insanın inteqral hazırlığına, sağlamlığına, humanizminə təsir edən fəaliyyət kompleksləri seçmək, fiziki yüklənməyə daim diqqət yetirmək və onu tənzimləmək lazımdır.

Yarış metodundan istifadə dərş zamanı bu cür məşğələlərə o qədər də oxşamır. Dərş zamanı keçirilən müsabiqələr istənilən səviyyədə mövzuya təsir edəcək. Əksinə, müsabiqə metodunu tətbiq edərkən, hərəkətlərin düzgün və dəqiq yerinə yetirilməsi, ayrı-ayrı oyun tövsiyələri, fəndlər daha çox diqqət tələb edir, lakin eyni zamanda yüksək texniki bacarıq, nəticə və qələbə üçün ağır iş tələb edir [19]., Bu oyun metodu, yəni fiziki yük, tələbələrin imkanları nəzərə alınmır, məhdud deyil prosesində eyni deyil. Jogging metodu fiziki yük, irqi müddəti məhdud deyil, bütün fiziki yük, enerji, psixoloji imkanları tam irqi qazanmaq üçün istifadə olunur, bu yarış qələbə anına qədər heç bir məhdudiyyət ilə davam edir. Məhdudiyyət yalnız qaydalara riayət etmək və oyunun qaydalarına ciddi riayət etmək üçün tətbiq olunur.

Yarış metodunun əhəmiyyəti iştirakçıların fiziki keyfiyyətlərinin yoxlanması, kompleks psixoloji və texniki hazırlıq işlərinin aparılması və məktəbin milli komandasının tərkibinin müəyyən edilməsidir.

Bədən tərbiyəsinin xüsusi bədən tərbiyəsi prinsiplərindən iş təcrübəsi ilə əlaqə qurma prinsipinə nəzər salmaq. Qeyd etmək lazımdır ki, insan həyatının bütün dövrlərini işsiz təsəvvür etmək mümkün deyil. O, yaşayır, inkişaf edir, təkmilləşir və işi olan insan kimi formalaşır. Ona görə də məktəb gənclərinin bu sahəyə aid olan işlərinə, keyfiyyətlərinə, bacarıq və vərdişlərinə olan sevgisi və sədaqəti uşaqlıqdan aşılmalı və inkişaf etməlidir. Uşaqlarda iş vərdişləri və vərdişlər əsasən həyatda əldə edilir və yaxşılaşır. Lakin, fiziki təhsil bu bacarıq və vərdişləri daha məhsuldar etmək üçün ən mühüm vasitələrdən biridir. Əgər uşaqlar mütəmadi olaraq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olurlarsa, bu, onların işləmək qabiliyyətini, habelə öz peşələrinə uyğun işləmək qabiliyyətini artırır. Bunun əsas səbəbi ondan ibarətdir ki, onlar bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olduqda, fiziki inkişafda məşğul olanlar orqan və sistemlərin fiziki və funksional imkanları əhəmiyyətli dərəcədə genişlənir. Yəni ürəyin fəallığı artır, ağ ciyərlərin həyat

qabiliyyəti yüksəlir, maddələr mübadiləsi yaxşılaşır. Orqanlar və sistemlər lazımı qida və oksigen əldə edə bilirlər.

Bədən Tərbiyəsi və müxtəlif idman növləri ilə məşğul olduğunuz zaman, siz də işləmək üçün lazım olan motor bacarıqlarını inkişaf etdirirsiniz . Addım hərəkəti daha sürətli, daha çevik və daha sürətli olur, iradə güclənir. Dözümlülük artır hər bir çətin məsələ [11]. Bu baxımdan bədən tərbiyəsi güc, çeviklik və çeviklik, dözümlülük və iradə gücləndirmək bilər ki, tədbirlər xüsusi diqqət yetirmək vacibdir. Bütün bunlar peşəkar işlərin qısa müddətdə, keyfiyyətlə və qısa müddət ərzində yerinə yetirilməsinə zəmin yaradır.

Məlumdur ki, Vətəni qorumaq, xarici işğalçıları təqib etmək hər bir Azərbaycan vətəndaşının xüsusi keyfiyyətlərə malik olması ilə sıx bağlıdır. Bu keyfiyyətlərdən fiziki hazırlıq ən vacibdir. Bu, ilk növbədə sağlam və güclü iradənin mövcudluğunu, çeviklik, rahatlıq və gücün inkişafını ehtiva edir. Bədən Tərbiyəsi və idmanda bu keyfiyyətlərin inkişafı erkən yaşdan etibarən hərbi peşəyə yiyələnmək və ölkənin müdafiə imkanlarını artırmaq üçün çox vacibdir.

Təkrarlama prinsipinə görə, motorikanı inkişaf etdirmək, fiziki hərəkətlərin, oyunların və fəndlərin dəfələrlə təkrarlanmaması olmadan motorikanı və vərdişləri formalaşdırmaq və inkişaf etdirmək mümkün deyil. Hərəkətlərin təkrarlanması idman sahəsində əldə edilmiş vərdişləri möhkəmləndirir. Bu halda, düzgün təkrar eyni dərəcədə vacibdir [16]. Əvvəlcə keçmiş təkrarlamaq, sonra yeni hərəkətləri öyrətmək və təkrarlamağa başlamaq lazımdır. Təkrarlanma zamanı fiziki fəaliyyət, həcm, intensivlik, mürəkkəbliyə nəzərə alınmaqla dozalanmalıdır, yəni master üçün asandır. Fərdi tövsiyələr və hərəkətlər üçün tövsiyələr və taktikalar müsabiqələr zamanı daha da inkişaf edir. Bu məşqlərin uğuru. metodlar və prinsiplər bu tədris metodlarından və prinsiplərindən asılıdır. Yeni təhsil islahatının tələbləri islahatın yeni məqsəd və məqsəd və prinsiplərinin həyata keçirilməsi üçün bir sistem yaratmaq xüsusilə vacibdir.

1.2. Fiziki tərbiyənin optimal təşkili

Bədən tərbiyəsinin optimal təşkili mərhələləri 3 mərhələdə bədən tərbiyəsi prosesində həyata keçirilir:

- 1) ilkin öyrənmə prosesi
- 2) dərin təlim mərhələsi
- 3) fiziki fəaliyyətin gücləndirilməsi və inkişafı mərhələsi.

Bədən tərbiyəsinin ilkin mərhələsində fiziki tapşırıqların yerinə yetirilməsi ümumi olur. Hərəkətlərin həyata keçirilməsi haqqında düzgün və ümumi təsəvvür vardır. Təlimin ilkin mərhələsində qulluq:

a) hərəkətlər və oyunlar, fəndlər haqqında dəqiq bir fikir verin, onların əlamətlərini və qanunauyğunluqlarını və icra üsullarını təsvir edin;

B) görselleştirme üçün təlim metodologiyasını yönəldərək hərəkət texnikasının şəkillərini göstərin.

Təlimin birinci mərhələsinin əsas məqsədi fiziki məşqlərin yerinə yetirilməsi üçün ümumi və dəqiq bir şəkil yaratmaqdır, baxmayaraq ki, təlim mərhələsi bəzi çatışmazlıqlara malikdir. Yəni məkan və zaman baxımından hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikası düzgün deyil, əzələ gücü zəifdir, orqanizm cari fiziki yüklənməyə, Ekstremal hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə tab gətirə bilməz və sair. Buna görə də təhsilin birinci mərhələsində şagirdlərə hərəkətin yerinə yetirilməsi haqqında ümumi təsəvvür verilməlidir, təhsilin növbəti mərhələsində isə hərəkətin tamamlanması məsələsi müəyyənləşdirilməlidir.

Dərin təlim mərhələsində fiziki hərəkətin əsas hissəsinin texnikasını, onun detallarını və tövsiyələr və hərəkətlərin texnikasını öyrənmək planlaşdırılır. Əsas diqqət dərin təlim mərhələsidir:

a) hərəkətlərin konkret hazırlıq tədbirləri vasitəsilə əsas məqsəd və vəzifələrin həyata keçirilməsinə sadələşdirilmiş qaydada yönəldilməsi;

B) hərəkətlərin və oyunların, fəndlərin detallarının və vacib aspektlərinin metodik həyata keçirilməsi metodikasına diqqət yetirin.

Bu mərhələdə birinci mərhələdə mövcud olan çatışmazlıqların aradan qaldırılması nəzərdə tutulur. Xüsusən, söhbət bütövlükdə hərəkətin yerinə yetirilməsindən yox, onu ətraflı öyrətməkdən, hərəkətə yiyələnməyi, hissələrə bölməyi, texnikanı düzgün yerinə yetirməyi öyrətməkdən gedir. Bunun üçün hər bir hərəkət ayrıca öyrənilməli və onun düzgün həyata keçirilməsi mexanizmi işlənəməlidir. Bunlar məktəb yaşlı uşaqların hərəkətləri dərindən və hərtərəfli öyrənməyə kömək edən mühüm amillərdir. Hərəkətin gücləndirilməsi və inkişaf mərhələsi. Bu mərhələ şagirdə motorikanı inkişaf etdirmək və bu vərdişləri müxtəlif vəziyyətlərdə tətbiq etmək bacarığı və vərdişi bəxş etmək üçün həyata keçirilir. Aşağıdakı alətlər və vərdişlər gücləndirilməsi və şəfa mərhələsində müəyyən edilir:

a) şagirdlərin yaşından asılı olaraq müxtəlif oyunlar, hərəkətlər, tövsiyələr və təlim metodlarını müəyyən edir. Bu, ümumiyyətlə məşq hərəkətlərini təhlil edir və qiymətləndirir, eləcə də hərəkətləri, fəndləri və xüsusilə rəngli oyunları düzgün şəkildə yerinə yetirir. Bir proqram uğur qiymətləndirən zaman hərəkət, oyun qısa müddət ərzində, qısa müddət ərzində və səhv olmadan mükəmməl sürətlə həyata keçirilməlidir ki, hesab olunur.

B) test standartlarının hazırlanması, nəticələrin aşkar edilməsi və onların müvafiq idman göstəriciləri ilə müqayisəsi. Nəticələri İdman təsnifatının standartları ilə müqayisə edin, düzgün nəticəyə gəlin. Bu mərhələdə motor bacarıqları iki istiqamətdə inkişaf etdirilməlidir:

1. Oyun və hərəkət bacarıqlarını gücləndirmək və inkişaf etdirmək;
2. öyrənmə prosesinə əlavə alətlər, hərəkətlər, oyunlar və fəndlər əlavə edərək bacarıq və vərdişləri inkişaf etdirin. Hər iki halda hərəkət texnikası düzgün idarə olunur, möhkəmlənir və daha da inkişaf edir.

Bədən tərbiyəsinin effektivliyinin artırılması təhsil vəzifələrindən, tədris olunan materialın xarakterindən, şagirdlərin fiziki hazırlığından və yaş xarakteristikalarından, bazadan və İdman şəraitindən, həmçinin müvafiq təlim metodlarının seçimindən və tətbiqindən çox asılıdır [17]. Fiziki tərbiyə prosesində istifadə olunan tədris metodları, ilk növbədə, şagirdlərin bilik və bacarıqlarının təkmilləşdirilməsinə, vərdişlərin aşılmasına, onların müstəqillik və yaradıcılığının inkişafına, görmə qabiliyyətinin artırılmasına yönəldilməlidir. Müşahidələr göstərir ki, bəzi bədən tərbiyəsi müəllimləri tədris materialının xarakterinə, şagirdlərin fiziki hazırlığına, bu fənnin tədrisində onların idrak bacarıqlarının inkişafına, tədris metodlarından düzgün istifadə olunmasına lazımi əhəmiyyət vermirlər. Lakin tədris metodlarını düzgün seçmək və tətbiq etmək bacarığı dərsin cari tələbləri baxımından xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bütün bunları nəzərə alaraq, fiziki hazırlıqda interpretasiya və təqdimat üsullarını tətbiq etmək imkanını nəzərdən keçirin. Fiziki mədəniyyət intizam gərgin əqli fəaliyyət tələb etmir ki, fənlər biridir. Bu subyektlərin qarşısında, ilk növbədə, hərəkət fəallığının təbii hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı vəzifəsi durur. praktiki vərdişlərin aşılması, əldə edilmiş biliklərin, bacarıqların və vərdişlərin formalaşdırılması kimi mühüm vəzifələr qoyulur. Fənnin tədrisinə müasir tələblər baxımından yanaşaraq, bu sahədə mövcud olan nəzəri və praktiki materialların interpretasiyasına kəskin ehtiyac vardır. Bütün bunlar olmadan bədən tərbiyəsi, Sağlamlıq təbiəti, fiziki inkişaf və İdman göstəricilərinin təhsil və tərbiyəvi dəyərinə nail olmaq mümkün deyil. Beləliklə, şərh üsulu nisbətən istifadə olunan metodlardan biridir. Interpretasiya metodu materialın məzmununa uyğun olaraq iki istiqamətdə tətbiq olunur:

1. bu metodun köməyi ilə müəllim fiziki və idman fəaliyyətinin mahiyyətini, fiziki hərəkətlərin müxtəlif növlərini, mənəvi sərvətin, mənəvi saflığın və bütün

yaş həddində olan insanların fiziki kamilliyinin harmonik şəkildə inkişaf etdiyi oyunları ardıcıl surətdə şagirdlərə çatdırır.

2. müəllim tələbələrə hərəkət, qanun və qanunauyğunluqların yerinə yetirilməsi texnikasını, həmçinin şifahi interpretasiya vasitəsilə oyun qaydalarını öyrədir.

Araşdırmalar göstərir ki, nəzəri və praktiki materialların öyrənilməsi prosesində tələbələr müəyyən zehni nəticələr çıxarmağa qadirdirlər. Bu ona görədir ki, müəllimin sözü, onun canlı nitqi şagirdlərə daha çox təsir edən qıcıqdır. Bədən Təربiyəsi və ya hərəkətin icra texnikası, oyun qaydaları, şagirdlərin yaradıcılıq və müstəqilliyinin inkişafı ilə bağlı nəzəri məsələ araşdırılmadan onların praktiki fəaliyyəti kifayət qədər yönləndirilə bilməz [29]. Hərəkəti öyrənərkən müvafiq tədris metodlarından istifadə böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bədən tərbiyəsi dərslərində şifahi, vizual və eksperimental metodlardan geniş istifadə olunur. Dərslərin səmərəli təşkilinə, şagirdlərin anlayışının artırılmasına təsir edən amillərdən biri də tədris metodlarının əlaqələndirilmiş şəkildə həyata keçirilməsidir. Buna görə də müəllim izah etmək, müvafiq hərəkətləri göstərmək, şagirdlərə onun oxşarlığını və digər hərəkətlərdən fərqlənməsini öyrətmək üçün ciddi səylər göstərməlidir. Şifahi şərh üsulu söhbət, transfer və izahat daxildir. Tədris prosesində bu metoddan istifadə edərək tələbələrin diqqətini cəlb etmək, onların fəallığını artırmaq çox vacibdir. Buna görə müəllimin söhbəti, ötürülməsi və izahı qısa, aydın və ardıcıl olmalıdır. Yeni hərəkətlər və oyunların yerinə yetirilməsində transplantasiya tətbiq olunur. Transpozisiya aydın və konkret olmalıdır, mövzunun mətni ardıcıl olaraq nəql edilməlidir. Məsələn, əgər müəllim qısa məsafəyə qaçmağa öyrədirsə, o, əvvəlcə orqanizmin möhkəmləndirilməsində qaçış mənasını, sonra isə işə hazırlıqda öz rolunu, ölkənin müdafiəsində tutduğu yeri çatdırmalıdır. Sonra master qısa məsafələr üçün yarış icra texnika şərh etməlidir. Bu metodda fəaliyyət növünün məzmunu, fərdi üsullar, praktiki və

nəzəri aspektlər tələbələrə verilir. İzahlı iş əsasən tələbələrin yeni fəaliyyət və oyunlara öyrədilməsindən əvvəldir. Tələbələrə fənnin əsas məzmunu, hərəkətin icra mexanizmi izah olunur. Tələbələr məlumatları və izah vasitəsilə fiziki hərəkətlər haqqında bəzi konsepsiyaları mənimsəyirlər. Bütün bunlar da tələbələrə müxtəlif fiziki hərəkətlər və oyunlar haqqında aydın bir fikir verir. İzahat yalnız tələbələrin anlama səviyyəsinə uyğun deyil, həm də konkret və dəqiq şəkildə aparılmalıdır. İzahat bəzən hərəkətləri yerinə yetirərkən və bəzən hərəkətləri yerinə yetirdikdən sonra edilə bilər. Müəllim hər bir şagirdin hərəkətinə, bilik səviyyəsinə və fərdi bacarıqlarına necə yiyələndiyini müəyyən etmək üçün anket aparır. Belə danışıqlar uzunmüddətli yox, konkret və dəqiq olmalıdır. Rendering fiziki hazırlıqda ən çox istifadə olunan üsullardan biridir. Bu metodun köməyi ilə tələbələr bədən tərbiyyəsinin məzmununu sistemə və ardıcıl şəkildə ümumiləşdirməyə öyrədirlər. Çünki insanın psixi fəaliyyətinin törədiciləri olan hissələrin fəaliyyətinin təsir qüvvəsi təsəvvürün köməyi ilə hərəkəti öyrənərkən daha da artır. P. F. Lesqaftanın dediyi kimi, xarici dünyada baş verən hadisələrin və ya obyektlərin qavranılmasında daha çox duyğu iştirak edir, bu Obyektlər və hadisələr haqqında bir insanın daha aydın təsəvvürüdür və daha yaxşı xatırlanır. Holant bu barədə yazır: xarici hissələrin köməyi ilə dərstdə vizual vasitələrdən istifadə nəticəsində şagirdlər xüsusi obyektləri, hadisələri və prosesləri təbiətdəki və ya obrazların köməyi ilə qəbul edirlər [25].

Bütün bunlarla yanaşı, tədris prosesində Rerezentativ metoddan həddindən artıq istifadə edilməsi, ona təlimdə tam səriştə verilməsi məqsədəuyğun deyildir. Bu, biznesə iki tərəfdən mənfi təsir göstərir. Birincisi, tələbələr ümumiləşdirmə prosesində dərin və tam bilik əldə edə bilmirlər. Dərs zamanı göstərilməyə ümumi üstünlük verilməsi də şagirdlərin ayrı-ayrı şəxslər kimi bu və ya digər dərəcədə inkişafına mənfi təsir göstərir. Çünki hərəkətin birbaşa tam təsviri şagirdlərin mexaniki və aydın şəkildə qavranılmasına gətirib çıxarır. Bu isə onların zehni

fəaliyyətini ləngidir, təşəbbüslərini nisbətən zəiflədir, hərəkət keyfiyyətlərinin yüksək səviyyədə inkişafı üçün adekvat şərait yaratmır. Müəllim hərəkətin nümayişinə razılıq verirsə, yaydan hündürlüyə tullanma texnikasını öyrənsə, şagirdlər onu yalnız zahirən müşahidə edirlər. Onlar yaydan hündürlüyə tullanma daxili mexanizminin yerinə yetirilmə texnikasının dərinliyinə nüfuz edə bilmirlər. Hərəkətin intensiv yerinə yetirilməsi üçün onun hər bir elementinin necə yerinə yetirilməsini şərh etmək son dərəcə əhəmiyyətlidir. Şagirdlər, yarışdan uzunluğa atlamada yaxşı bir nəticə göstərmək üçün sprintin addımların bərabərliyi, ayaq tıkanmalarının yerinə yetirilməsi, Açılış və s. daxil etməsi lazım olduğunu bilməlidirlər. Əgər əvvəlcə bütün hərəkətlər dəqiq göstərilməyibsə, onların yerinə yetirilməsi texnikasını aydın şəkildə göstərmək və izah etmək lazımdır. Bu olmadan, nə qədər nümayiş fəaliyyəti olursa olsun, tələbələr səhv edəcək. Beləliklə, tədbirlər təqdimat üsulu ilə həyata keçirilsə belə, icra texnikası tələbə tərəfindən şərh və anlayış üsulu ilə təsvir edilməlidir. Yeri gəlmişkən, tələbələrin koqnitiv fəallığının, yaradıcılıq və təşəbbüslərinin artırılması, fənlərarası əlaqələrin qurulması üçün anketlərin də suallar əsasında keçirilməsi mümkündür. Kim daha dəqiq hərəkət edə bilər? Hərəkəti icra edən texnikanı kim təsvir edə bilər? Kim düzgün və tez hərəkət edə bilər? Hərəkətləri yerinə yetirərkən tərəfdaşınızın hansı səhvləri var? Buraxılmış səhvləri düzəldə bilərsinizmi ? və s. bütün bunlar şagirdlərin dərslərə marağını artırır və onları zehni işləməyə təşviq edir.

Vizual metod əsasən ibtidai siniflərdə məktəblərdə istifadə olunan ən effektiv üsullardan biridir. Bu zaman usta yalnız portativ və izahlı bir şəkildə deyil, həm də vizual bir şəkildə hərəkətləri yerinə yetirir. Bu məqsədlə o, müəyyən hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş plastilin zolaqlarından və mümkünsə, İdman filmlərindən, həmçinin hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasını təsvir edən şəkillərdən istifadə edir. Müəllim yeni hərəkətləri izah etdikdən sonra özü bu hərəkətləri göstərir. Bəzən hərəkət nümayişdə və bəzən

izahatda baş verir. Məsələn, əgər müəllim tələbələrə hərəkət başlamazdan əvvəl və ya onu yerinə yetirməzdən əvvəl qaçmaq və ya tullanmaq texnikasına öyrədir, o, qaçış, sıxma, uçuş və eniş barədə izahat verir. Bundan sonra hərəkət aydın göstərilir. Bir hərəkət göstərən müəllim bütün uşaqların yalnız onu görməməsi üçün bir yer seçməlidir, həm də etdikləri hərəkətləri izləməlidir. Təqdimatın effektiv olması üçün aşağı səviyyəli tələbələr qabaqda olmalıdırlar. Tələbələrin hərəkətlərinin daha yaxşı başa düşülməsi üçün müxtəlif texniki fənlər üzrə göstərilən cədvəllər, şəkillər və filmlər böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu, ayrı-ayrı hərəkətlərin texnikasının yaxşı qavranılmasına gətirib çıxarır. Məsələn, qaçış məsafəsinin, havada qalma və yavaşadılmış filmlər vasitəsilə enmə anlarının göstərilməsi dərstdə tədrisin keyfiyyətini yaxşılaşdırır.

Müəllim şərhli tədris metodlarının qarşılıqlı tətbiqi transfer və izahat növləri var. Bədən tərbiyəsinin tədrisində materialların həm ayrı-ayrı, həm də müəllim tərəfindən qarşılıqlı istifadə üçün geniş imkanlar vardır. Təcrübə göstərir ki, onların bədən tərbiyəsində qarşılıqlı və qarşılıqlı surətdə əlaqəli istifadəsi iki cəhətdən zəruridir. Birincisi, tədris materialları sistemativ və ardıcıl şəkildə nəql edilir, ikincisi, izahlı fəaliyyət şagirdlərin fikirlərinin fəallığını əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Bal oyununun məzmunu şagirdlərə müəyyən ardıcılıqla, sistemativ olaraq, başdan sona qədər, müəllimin nəqliyyat vasitəsi ilə oyun qaydalarını, oyunun tələblərini izah edərək, balları hesablayaraq, qalibləri müəyyənləşdirərək və oyunun nəticələrini yekunlaşdıraraq, oyun başa çatır. Məsələn, əgər müəllim tələbələrə əllərin, ayaqların, gövdənin və başın əsas mövqələrinə öyrətmək istəyirsə, o, ilk növbədə bu əsas pozaları aşağıda göstəriləndiyi kimi aydın və ötəri bir dillə verməlidir:

- Uşaqlar, əsas duruş vəziyyətində bədən birbaşa olaraq qalır, çox uzanmır. Bu anda, heels birlikdə, ayaqları uzanır, diz əyilmir. Əsas mövqələrin düzgün yerinə yetirilməsi üçün baş düz, çiyinlər bir qədər azaddır, əllər bədənə

basdırılmışdır. Və barmaqları yarım əyilmiş. Şərhin nə qədər aydın, konkret, inandırıcı və düzgün olmasından asılı olmayaraq, o, bəzən bədən tərbiyəsinin məşqinə lazımi təsir göstərmir, xüsusən də ayrı-ayrı hərəkətlərin, xüsusi və idman oyunlarının yerinə yetirilməsində. Buna görə də bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin öyrədilməsi zamanı müxtəlif oyunların təşkili və keçirilməsi zamanı şərhin ümumi haldan ayrı tətbiqi mümkün deyil. Təfsir daim həqiqətlə vəhdətdə olmalıdır. Bununla əlaqədar bədən tərbiyəsinin tədrisində aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:

1. mövzu müzakirə olunur və sonra əlavə istilik ilə dəqiqləşdirilir. Başqa sözlə, hərəkətin yerinə yetirilməsi texnikası təsvir edildikdən və tamamlandıqdan sonra müəllim bu hərəkətləri mütləq göstərir ki, tələbələr onları daha yaxşı başa düşsünlər. Bunun üçün şagirdlər bir sıra və ya bir sıra sıraya düzülməlidirlər, bütün əsas vəziyyətləri ümumiləşdirməlidirlər. Dərs bu metodu istifadə edərək özü müəyyən bir qüsür var. Bu zaman görmə, eşitmə və duyğu orqanları eyni zamanda işləmirlər, dərsin əsas məqsədinə diqqət yetirmək çətindir. Bu, tələbələrin fəaliyyətinin artımını nisbətən yavaşlatır.

2. Şərhbaz da materialı hissələrə şərh edərək hərəkət göstərir. Bu metodun üstünlüyü ondan ibarətdir ki, bu zaman o, bu prosesdə analizatorların fəallığını artırır ki, bu da materialın daha yaxşı qavranılmasına imkan yaradır. Daha çox analizator tədris materialının mənimsənilməsi ilə bağlıdır: məsələn, əllərə söykənməyə və torsonun irəli çəkilməsinə öyrədilirsə, müəllim, əsasən, oturmaq vəziyyəti şagirdlərə dayaq ilə şərh edir və ayaqları bu vəziyyətdən necə düzəltmək və bədənin bütün ağırlığını əllərə necə azaltmaq olar. Sonra bu elementlər tələbələr tərəfindən ifa olunur, onların əvəzinə buraxılan nöqsanlar düzəldilir.

Sonra müəllim, mayalları çevirməyi və başını əlləri döndərərək, başını irəli əymək və ayaqlarını itələmək üçün texnikanı öyrədir. Hərəkət master komandası tərəfindən həyata keçirilir. Eyni zamanda, hərəkətlər müşahidə olunur, qüsurları

aşkar edir və yerində düzəldilir. Aşağıda, bükülmə qaydalarını, xüsusilə, bunu etmək yuxarı deyil, irəliyə doğru, sürüşmə zamanı zəminin başı ilə toxunmayın və s. bu şərh olunur. Axı hərəkət ümumiyyətlə yavaş-yavaş, fasiləsiz, ritmik şəkildə həyata keçirilir. Bu prosesdə həmçinin hərəkətlərin yerinə yetirilməsi halları təhlil edilir, nöqsanlar aşkarlanır, onların aradan qaldırılması üçün düzəlişlər və təlimatlar verilir. Başqa bir xarakterik fakta keçək. Müəllim şagirdləri məlumatlandırır ki, bu, sağlamlığın möhkəmləndirilməsində, əmək hazırlığında və fənnləri atmağı öyrətməzdən əvvəl Vətənin qorunmasında mühüm rol oynayır. Tələbələrə Çəkisi, Çəkisi, obyektin forması, işə salınacağı Sahə barədə nəzəri məlumatlar verilir. Bundan sonra uşaqlara tennis topu atmaq üçün kiçik olduğunu bildirir, üz onun üçün çıxmaqdan doğru olmalıdır, sol ayaq arxadan ayaqda dayanmalı, əllər dirsəkdə əyilməlidir, bilək və top üz səviyyəsində qalmalıdır. Topu bir dəqiqə saxlamadan, boynundan keçirmədən sağ ayağında çəki itirmək üçün çox geri dönmək lazım deyil. Uşaqlar kiçik tennis topu atarkən deyilənlərlə birlikdə sağ ayağı yüngülcə əyməli, sol ayağı düz tutmalıdırlar, bu halda təzyiq dabana düşməlidir. Atış dövründə sağ ayaq diz oynaqından açılmalıdır, çəki sol ayağınıza düşməlidir. Usta həmçinin hərəkətin yerinə yetirilməsi texnikasını şərh edərək ümumiləşdirməni istifadə edir.

- Uşaqlar, bu vəziyyətdə əl sürətlə irəliləməli, topu güclə atmalıdır. Top atılan zaman, silah və omuz irəli hərəkət etməlidir. Bütün bunlar görmə, eşitmə və hərəkət texnikasının daha yaxşı qavranılmasına kömək edən hisslər orqanları da daxil olmaqla bir çox analizatorların iştirakına gətirib çıxarır. Bu, tələbələrin fəaliyyətini artırmaq üçün əsas yaradır. Müşahidələrdən belə görünür ki, hər iki halda hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasının interpretasiyasından sonra birbaşa ümumiləşdirməyə keçid o qədər də səmərəli olmur. Bu da dərsin ümumiləşdirilməsi və şərh vasitəsilə yaranan çətinlikləri müəyyənləşdirmək prosesi ilə bağlı ola bilər [16]. Bu onunla bağlıdır ki, öyrənmə metodlarının bir-

biri ilə sürətli əlaqəsi, eləcə də reallığın təfsiri şagirdlərin yaradıcılıq və anlaşıma qabiliyyətini istənilən səviyyədə inkişaf etdirmir. Onlar hərəkət texnikasını, demək olar ki, mexanikanı öyrənirlər. Əgər interpretasiya üsulu kifayət qədər aydınsa, daha doğrusu, hərəkətlər çətinliksiz yerinə yetirilir, onda bu hərəkətin yerinə yetirilməsi metodikasını göstərmək lazım deyil. Və ya oyunun məzmunu və həyata keçirilməsi asanlıqla qəbul edildikdə, onun tələblərini və qaydalarını sübut etmək lazım deyil. Əksinə, əgər yalnız bir qrup tələbə tədris tədbirlərinin və oyunların məzmununu və onların yerinə yetirilməsi qaydalarını başa düşə bilirdisə, başa çatdırılmış tədbirlərin və oyunların məzmunu tələbələrin gözü qarşısında təfsir edilməli və nümayiş etdirilməlidir.

Hərəkət zamanı şagirdlərin diqqəti hərəkət texnikasının ayrı-ayrı elementlərinə yönəldilməli, onun düzgün yerinə yetirilməsinin dəyəri izah edilməli, güc, ritm, amplitud, sürət və s.müəyyən edilməlidir. Bunu etmək üçün birinci sinifdən başlayaraq, bütün siniflərdə hərəkətlərin dəqiqliyi, incəliyi və çevikliyi üzrə yarışların keçirilməsi, şagirdləri yarımqruplara və ya qruplara bölmək lazımdır. Belə yarışlar yalnız məşğələlər zamanı deyil, həm də iş vaxtından artıq olmaqla keçirilə bilər. Bu, tələbələrin dərəcə marağının artırılması, minimum enerji xərcləri ilə tədbirlərin vaxtında yerinə yetirilməsi üçün birinci dərəcəli əhəmiyyətə malikdir. Şərh uzun olmamalıdır, Qısa və konkret olmalıdır. Tədris materialını şərh etdikdən sonra, fəsil tələbələrin müəyyən bir sual haqqında düşünməsinə yönəldilməlidir.

Bədən tərbiyəsi dərsinin spesifik xüsusiyyətlərindən biri praktik iş üçün daha geniş yer ayrılmasıdır. Təcrübə göstərir ki, bu, şagirdlərin bioloji inkişafını, psixoloji xarakterini və dərsin spesifik keyfiyyətini tələb edir [16].

Uzun-uzadı izahat və fasilələr şagirdlərin fikrini yayındırır. Bu səbəbdən də izahat qısa zamanda edilməli, və daha sonra fiziki hərəkətin icra texnikası əyani şəkildə göstərilməlidir. Tədqiqat və məktəb təcrübəsinə əsasən fiziki tərbiyə üzrə

həm nəzəri və həm də praktik materiallarından istifadə etməklə müəllimin tədrisi şagirdləri düşünməyə vadar edir. Yeni hərəkət texnikaları vasitəsilə tədris edilən müəllim tərəfindən problemlə suallar qoyulur və şagirdlərə fikirləşmək imkanı qazanırlar. Fiziki hərəkəti icra etmək məqsədi ilə bu qazandıqları bilikləri, bacarıq və vərdişləri təhlil edirlər.

Fiziki tərbiyənin tədrisi prosesində problemlə vəziyyətə ehtiyac duyulmur:

- fiziki tərbiyə dərsi, praktik xarakter daşdığı üçün fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsini tələb edir;

- dərslə zamanı sıx şəkildə problemlə vəziyyət yaratmağa cəhd etməklə zamanın boş keçməsinə və dərslə keyfiyyətinin aşağı düşməsinə səbəb olur;

- problemlə vəziyyətin yaranması şagirdləri, əsasən də ibtidai sinif şagirdlərini çətin vəziyyətlə qarşılaşdırır. Nəticədə onların zehni gərginliyi daha da yüksəlir. Baxmayaraq ki, fiziki tərbiyənin əsas vəzifələrindən biri şagirdlərin fəal istirahətini təmin etməkdir. Lakin, fiziki tərbiyənin tədrisində problemlə təlimlə bağlı yaranan çatışmamazlıqlar onun ümumi qiymətinə təsir etmir.

II FƏSİL. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsinin əsasları

2.1. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri biliklərin şagird şəxsiyyətinə təsiri

Mədəniyyət anlayışı insanın əməyi vasitəsi ilə yaradılan hər şeyi özündə ehtiva edir. Belə ki, həm fiziki mədəniyyət, həm fiziki tərbiyə, həm də fiziki təhsil əsrlərdən bu yana bəşəriyyətin qazandığı nailiyyətləri özündə ehtiva etdirən cəmiyyətin fiziki kamilliyinə zəmin yaradan fiziki vasitələrin məcmusudur. Fiziki mədəniyyət sahəsində qazanılmış təcrübədən yararlanaraq insanlar həm fiziki tərbiyə, həm fiziki inkişaf, həm də fiziki təhsil sahəsində tətbiq etməklə şəxsiyyət kimi formalaşırlar[25].

Fiziki tərbiyə – tərbiyənin ayrılmaz hissəsi olmaqla yanaşı, həmçinin fiziki hərəkətlər vasitəsilə fiziki inkişafa xidmət edən təlimin idarəetmə proseslərindən biridir. Fiziki tərbiyə tədris-pedaqoji mahiyyət daşıdığından, mütəşəkkil pedaqoji proses olaraq cəmiyyətin tələblərinə uyğun olaraq dərs və ya məşğələ şəkilində icra edilir. Şagirdlərin inkişafına kömək edən fiziki tərbiyə, həm uşaqların fiziki baxımdan inkişafına, həm də fiziki təhsilinə müsbət təsir göstərir. Fiziki tərbiyə cəmiyyətin idman sferasında qazanılmış bacarıq və bilikləri gənclər arasında təbliğ etmək, insan orqanizmini möhkəmləndirmək, həmçinin əmək fəaliyyətinə hazırlıq məqsədi daşıyır.

Fiziki təhsil fiziki tərbiyənin tərkib hissələrindən biridir. Fiziki təhsil geniş anlam daşıyır və fiziki bacarıqlara yiyələnmə prosesidir. Bu biliklər fiziki inkişafa təkan verir. Bu proses xüsusi hazırlığa sahib olan mütəxəssislərin fəaliyyəti əsasında icra edilir. Həmçinin zehni, əxlaqi keyfiyyətlərin təkmilləşməsinə xidmət edir və tərbiyəli, təhsilli şəxsiyyət formalaşdırmaq məqsədi daşıyır. Fiziki inkişaf dedikdə insan orqanizminin fiziki tərbiyənin təsiri ilə keyfiyyət baxımından dəyişməsi, bir sözlə, inkişaf prosesidir. Bu xüsusiyyətlər antropometrik göstəricilər

əsasında tədqiq edilir. Bu xüsusiyyətlərə boy, ağırlıq, döş qəfəsinin həcmi və əzələ gücü aid edilir.

Fiziki tərbiyə məfhumu insanın fiziki bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi, sağlamlığın qorunması və əmək fəaliyyətinin yüksəldilməsi üçün istifadə edilən hərəkət fəaliyyət məcmusudur. Fiziki sözünün kəsb etdiyi məna icra edilən işin xüsusiyyətini əks etdirir. Fiziki iş dedikdə insan bədəninin zaman və məkan çərçivəsində yerdəyişməsi nəticəsində baş verir. Tərbiyə məfhumu fiziki və psixi inkişafa yönəlmiş, bu fəaliyyətlərin icra prosesinin təkmilləşməsinə xidməti özündə ehtiva edir. Fiziki hərəkətlər həm dəqiq hərəkət fəaliyyət növü olaraq, həm də çox təkrarlanan prosesi olaraq qəbul edilir. Fiziki hərəkətlərin insan orqanizminə təsiri həm daxili, həm də xarici məzmununa əsasən müəyyən edilir. Fiziki hərəkətlərin daxili məzmunu dedikdə o hərəkətlərin həyata keçirilməsi prosesində orqanizmdə gedən istər fizioloji, istər psixoloji, istərsə də biomexaniki proseslərin məcmusu ilə müəyyənləşir. Fiziki hərəkətlərin xarici məzmunu onu təşkil edən fazalardan və strukturdan ibarətdir. Nümunə olaraq, qaçaraq uzunluğa tullanma hərəkəti bunlardır: qaçış, təkən, uçuş, yerənmə.

Fiziki hərəkətlər müxtəlif təsnifatlara bölünür. Anatomik xüsusiyyətlərə əsasən fiziki hərəkətlər ayrılır:

- qol
- qıç
- kürək
- gövdənin ön hissə əzələ qrupları və arxa hissə əzələ qrupları

Təsnifata görə bir sıra fiziki hərəkət kompleksləri mövcuddur. Nümunə olaraq, səhər gimnastikasını və atletik gimnastikanı göstərə bilərik.

Fizioloji xüsusiyyətlərinə görə fiziki hərəkətlər müxtəlif qruplara ayrılır:

-maksimal

-submaksimal

-böyük və orta şiddətli qruplar

Maksimal şiddətli fiziki hərəkətlər dedikdə yüksək intensivə malik olan və təxminən insanın 20 saniyə müddətində icra edə biləcəyi fiziki hərəkətlər nəzərdə tutulur. Məsələn müxtəlif məsafələrə 30m, 60m, 100m, 200m uzunluğunda yolu qət etmək və ya qısa məsafəyə üzmək.

Submaksimal şiddətli fiziki hərəkətlərə daxildir: 20 saniyədən tutmuş 5 dəqiqə müddətə kimi icra edilən fiziki hərəkətlər. Məsələn, 400 m, 800 m, 1500m məsafədə qət edilən qaçışları nümunə olaraq göstərə bilərik.

Böyük şiddətli fiziki hərəkətlər isə 5 dəqiqədən tutmuş 30 dəqiqəyə qədər olan müddətdə icra edilən fiziki hərəkətlərdir. Zəif intensivlikli fiziki ağırlığın icra olunma zamanı 30 dəqiqədən çox olan fiziki hərəkətlər sayılır.

Hərəkəti qabiliyyət və bacarıqlar fiziki tərbiyənin ayrılmaz bir hissəsi olmaqla yanaşı, şagirdlərdə hərəkəti fəaliyyətin icrasını və icra üsullarına sahiblənmə prosesini canlandırır[19]. Şagirdlərdə icra qabiliyyətinin formalaşdırılması məqsədi ilə bir sıra tədbirlər görülür. Müxtəlif mərhələlərdən keçərək müəllimin fiziki hərəkət barəsində verdiyi izahdan, fiziki hərəkətin struktur mürəkkəbliyindən asılıdır. Şagirdin fiziki hərəkəti vərdişlərinin formalaşması onun fiziki hərəkət və oyun barəsində məlumatlandırılması üçün bir sıra icra mərhələləri keçirilir.

- hərəkəti təsəvvürün formalaşdırılması

- fəaliyyət proqramının tərtibi

- ilkin icra prosesi və icra bacarığına bəzi düzəlişlər

- uyğun gələn icra üsuluna sahiblənmə

- təkmilləşmə mərhələsi.

Şagirdin hərəkəti potensialının həyata keçməsi üçün şərait yaradan icra üsuluna müraciət etməsi vərdiş komponentlərini formalaşdırır. Xüsusi bacarıq qabiliyyətinin və vərdişlərin formalaşdırılması üçün hərəkətin struktur çətinliyinə bağlı şəkildə mərhələ-mərhələ öyrətmə, ümumilikdə öyrətmə, təkrar metodlarına müraciət edilir. Məktəblərdə tədris edilən fiziki tərbiyə elementlərinin öyrədilməsi zamanı istənilən texniki elementin icra edilmə texnikasını tam şəkildə formalaşdırmadan oyun prosesində ondan istifadə etmək yalnızdır. Əks təqdirdə, düzgün olmayan vərdişlər yarana bilər. Bu tip nöqsanın aradan götürülməsi növbəti mərhələdə problem yarada bilər. Müxtəlif idman növlərinə xas olan texniki elementlərin icrası əsasında təşkil edilmiş və yarış formatında keçirilən dərslər yuxarıda qeyd olunan vəziyyətlərin aradan qaldırılması üçün mühüm vasitələrdəndir.

Fiziki tərbiyə daşdığı yeni məzmununda hərəkəti bacarıqlar müəyyən məna kəsb edir. Hərəkəti bacarıqların formalaşdırılması insanın fiziki baxımdan tam şəkildə hazırlığının göstəricisidir. İnsanda müxtəlif yaş mərhələləri bir sıra hərəkəti bacarıqların inkişafı üçün ən uyğun dövr sayılır. Təyinatlı hərəkətlərin köməyi ilə istənilən hərəkəti bacarığın baza hazırlığının təmin edilməməsi nəticəsində o hərəkəti qabiliyyətin daha sonra inkişafı məhdudlaşır. Təcrübələrə əsasən, fiziki hərəkətlərdən istifadə sərbəstliyi insanı gümrah olmağa sövq edir. Müxtəlif fiziki hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının təşkili komponentləri aşağıdakılardır:

- Müvafiq fiziki ağırlıq
- bu ağırlığın orqanizmə təsirinin təmin edilməsi
- düzgün icra rejiminin təşkili
- icra şəraitinin təminatı

Nəticə etibarı ilə, bütün fiziki hərəkəti bacarıqların inkişafı üçün müvafiq fiziki ağırlıq və metodikadan istifadə edilməsi vacibdir. Bu səbəbdən fiziki tərbiyə prosesi hərəkəti bacarıqların inkişafından çox aslıdır. Bir sıra dərslər var ki, sırf lazımlı hərəkəti qabiliyyəti təkmiləşdirmək üçün tədris edilir.

Şəxsiyyətin fiziki baxımından kamilləşməsi nə deməkdir? İstər sağlamlıq, istər fiziki baxımdan inkişaf etmiş, həmçinin həyatı önəm daşıyan hərəkət vərdişlərinin qazanılmasıdır. Şəxsiyyətin tam inkişafında fiziki və əqli inkişaf arasında sıx əlaqənin olması danılmaz faktır. Bu münasibətlərin ahəngdar şəkildə inkişaf etməsi üçün əsas şərtlərdən biri hesab olunur. Bütün bu amillər bütövlükdə tələbənin psixoloji inkişafına müsbət təsir göstərən amillərdir. Bu, həm daxili orqanlarda, həm sistemlərdə, həm də beynin struktur və funksional vəziyyətində bir sıra dəyişikliklərə gətirib çıxarır[22]. Bu tip vəziyyətlər əsasən ibtidai siniflərdə oxuyan şagirdlərdə daha çox müşahidə edilir. Belə ki, ilk dəfə məktəbə gedən şagird nisbətən ağır təlim və tərbiyə ilə qarşılaşır. Uşaq, yəni kiçik yaşlı şagird dərslər prosesi zamanı nizam-intizam qaydalarına əməl etməli, müəllimə diqqətlə qulaq asmalıdır. Bu səbəbdən şagird fiziki baxımdan normal inkişaf etməli, o cümlədən, iradəli və təmkinli olmalıdır. Belə ki, bu xüsusiyyətlərin qazanılmasında fiziki tərbiyə dərslərinin rolu böyükdür. Təhsil ibtidai siniflərdən başlayır və şagirdlərin hər baxımdan inkişafı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu səbəbdən də, bu tip məsələlərin fiziki tərbiyə ilə bağlılığına diqqət yetirmək olduqca zəruri haldır. Bu səbəblə də, ibtidai siniflərdə tədris işini həyata keçirən müəllimlərinin elmi- nəzəri səviyyəsinin yüksədilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Şəxsiyyətin inkişafı ilə bağlı suallar hətta qədim filosoflarda da maraq doğururdu. Şəxsiyyətin inkişafı və formalaşması haqqında maraqlı mülahizələr Sokrat, Platon, Aristotel tərəfindən təqdim edilmişdir [17]. Şəxsiyyət məsələsi həmişə Şərqi fəlsəfəsinin maraq dairəsində olub. Beləliklə, elmi dünya Nizami qancevi, Füzuli, Nəsimi, Nəsirəddin Tusi, Avhadi, Sədi Şirazi, İmam Qəzali,

Cəlaləddin Ruminin maraqlı ideyalarını bilir. İnsan şüurlu fəaliyyət göstərən, ictimai münasibətlərin iştirakçısı, xeyirxah və humanist bir insandır. İnsanın şəxsiyyət kimi formalaşması üçün üç amil xüsusi əhəmiyyət kəsb edir: birincisi- irsiyyət, ikincisi-ətraf mühit, üçüncüsü-təhsil [14].

Şəxsiyyətin inkişafı və formalaşması məqsədi ilə müxtəlif fəaliyyət növlərinə müraciət edilir və onlar xüsusi rola sahibdirlər. Belə ki, şəxsiyyət sosial mühitdə formalaşır, təkmilləşir. Üç anlayış şəxsiyyətin yetişməsində mühüm əhəmiyyət daşıyır inkişaf, tərbiyə və formalaşma.

Daim inkişafda olan şagirdlər hər gün fəaliyyətdədirlər. İnsan daim hərəkət vəziyyətindədir. Belə ki, şəxsiyyət daim fəaliyyətdədir. Fəaliyyət göstərməyən heç bit insan inkişaf edə bilməz. Şəxsiyyətin inkişafında fiziki tərbiyə mühüm dərəcədə vacib əhəmiyyət daşıyır. Xüsusəndə məktəblilərin həyatında, şəxsiyyət kimi formalaşmasında fiziki tərbiyə əhəmiyyətə sahibdir. Şagirdlərin təlim və tərbiyəsinin əsas hissəsi fiziki hazırlığın köməyi ilə həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə şagirdi həm inkişaf etdirir, həm də tərbiyələndirir. Proses müddətində şagirdin həm biliyi artır, həm də zehni bacarıqları inkişaf edir, dünyagörüşləri artır və şəxsiyyət olaraq formalaşırlar. Proses zamanı şagirdlər sosial həyata hazırlanır, inkişaf və bir şəxsiyyət olaraq təkmilləşirlər.

Fiziki tərbiyə zehni inkişafa xüsusi şəkildə yardımçı olur. Sağlamlıq səmərəli əqli fəaliyyətin mühüm şərtlərindəndir: Fiziki tərbiyə şagirdin həm fikir qüvvəsini yüksəldir, yorğunluğunu aradan qaldırır, iş bacarığını bərpa edir. Fiziki tərbiyənin şagirdin istər əxlaqi, istərsə də iradi inkişafında rolu böyükdür. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədlərindən biri də şagirdləri əmək fəaliyyətinə və vətən müdafiəsinə hazırlamaqdan ibarətdir. Həmçinin, estetik tərbiyə sıx bağlılığı var. Nəticə olaraq deyə bilərik ki, fiziki tərbiyə şəxsiyyətin formalaşmasında mühüm rola sahibdir. Bu səbəbdən də, gənc nəsildə fiziki tərbiyəyə maraq yaratmaq, onların fiziki tərbiyəsinə diqqət yetirmək labüd haldır. Belə ki, bu problem dövlət

əhəmiyyətlidir. Fiziki tərbiyənin ən başlıca məramı fiziki baxımdan sağlam nəsil yetişdirmək və onları ictimai həyata hazırlamaqdır. Fiziki tərbiyənin həyata keçirmək istədiyi məqsədlərə nail olmaq üçün aşağıda sadalanan vəzifələrə vacib amillərdir:

- şagirdlərin sağlam şəkildə fiziki inkişafını təmin etmək;
- şagirdlərə bir sıra zəruri bacarıqları(qaçış, tullanmaq, üzmək) tədris etmək;
- şagirdlərdə fiziki tərbiyə ilə mütəmadi şəkildə məşğul olmaq vərdişi yaratmaq;
- şagirdlərdə fiziki mədəniyyətə aid bilik və vərdislər formalaşdırmaq;
- şagirdlərdə əmək fəaliyyətinə və vətən müdafiəsinə lazım bir sıra müsbət mənəvi keyfiyyətlər formalaşdırmaq, həmçinin mənfi mənfi keyfiyyətləri aradan qaldırmaq.

Fiziki tərbiyə haqqında ətraflı məlumat məktəblilərin bədən tərbiyəsi proqramında əks olunmuşdur. Bu kompleks 6 dərəcəyə ayrılır və 4 dərəcəsi şagirdlər üçün nəzərdə tutulur:

- Birinci dərəcə - *Yürüşə hazırım* (7-9 yaş uşaqlar üçün)
- İkinci dərəcə - *Cəsurlar və cədlər* (10-13 yaş uşaqlar üçün)
- Üçüncü dərəcə - *İdman əvəzediciləri* (14-15 yaş uşaqlar üçün)
- Dördüncü dərəcə - *Qüvvət və igidlik* (16-18 yaş uşaqlar üçün)

Məktəbdə tədris olunan fiziki tərbiyənin təşkili prosesində bu sənədlərə istinad edilməlidir. Məktəb sistemində fiziki tərbiyə dərsləri müxtəlif vasitələrlə tədris edilməlidir. Vasitələr dedikdə fiziki təmrinlər və gigiyenik amillər xüsusi ilə nəzərə alınmalıdır. **F i z i k i t ə m r i n l ə r** nədir ? Fiziki tərbiyə vəzifələrini həyata keçirmək məqsədi ilə xüsusi olaraq seçilib tətbiq olunan mühüm hərəkət əməliyyatlarıdır. Təsnifatına müxtəlif yanaşma halları mövcuddur. Bu təsnifat

fiziki tərbiyə vasitələrinin uzun illər ərzində formalaşmış sistemə istinad edir. Nümunə olaraq gimnastika, oyun, turizmi göstərə bilərik.

2.2. Məktəblilərin fiziki tərbiyə ilə məşğul olmasının əhəmiyyəti

Fiziki tərbiyə fənni ibtidai siniflərdən başlayaraq məktəblərdə tədris olunur. Azərbaycanda idmana xüsusi önəm verilir. Belə ki, sağlam gənc nəsil yetişdirmək dövlət əhəmiyyəti daşıyır. Bu səbəbdən də ibtidai sinifdən başlayaraq uşaqların fiziki tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirilir. Şagirdlərin həm fiziki baxımdan, həm də sağlamlıq baxımında inkişafına nəzər yetirilir. Orta məktəblərdə fiziki tərbiyə məşğələləri tədris edilir. Dərslər həftədə iki dəfə 45 dəqiqə təşkil olunur. Tələbələr müxtəlif yarışlarda və bir sıra idman tədbirlərində iştirak edirlər. Məktəblərdə tədris olunan bədən tərbiyəsi şagirdləri həm fiziki, həm də əqli cəhətdən gücləndirir [27]. Orta məktəblərdə bədən tərbiyəsi proqramları əsasında fiziki tərbiyə təşkil edilir. Siniflər üçün həm nəzəri, həm də təcrübi proqram mövcuddur. Proqrama əsasən tədris materialları mərhələli şəkildə asandan çətinə doğru çətinləşdirilir və hissə-hissə öyrədilir. Nəticə etibarını ilə, şagirdlər məktəbi bitirərkən həm sağlam olur, həm də həyata hazır olurlar.

Fiziki tərbiyə fiziki hərəkətlərin köməyi ilə fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq təliminin idarəetmə prosesinə deyilir. Fiziki tərbiyə insan psixikasına təsir göstərərək həm intellekt, həm iradə, həm emosiyalara təsir edir. Fiziki tərbiyə keçmiş təcrübələri gənc nəsle öyrədən vasitələrdəndir. Fiziki tərbiyəni pedaqoji proses adlandırmaq olar. Çünki estetik və etik normaların tələblərinə uyğun davranış və bacarıqların yaranmasına xidmət edir. Fiziki tərbiyə şagirdlərin iştirakı ilə kollektiv şəkildə pedaqoqlar tərəfindən icra edilir[11].

Fiziki tərbiyənin 2 tərəfi var:

- Fiziki tərbiyə dar mənada işlədildikdə sağlamlığın qorunması, fiziki xüsusiyyətlərin əldə edilməsi və təkmilləşməsi üçün fiziki inkişafa təsir etmək mənasına gəlir.
- Fiziki tərbiyə geniş mənada işlədildikdə fiziki təhsil mənasını daşıyır. Fiziki təhsil dedikdə şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnməsi nəzərdə tutulur.

Fiziki tərbiyənin fəninin tədrisi metodikası əhəmiyyəti Azərbaycanın dövlət müstəqilliyini qorumaq, vətəni sevmək kimi mənəvi dəyərləri mövcud bilik, bacarıq və vərdişləri ilə şagirdlərə aşılamaqdır. Fiziki tərbiyənin spesifik vəzifələrindən biri onun tədris-elmi və təcrübi fənn olmasıdır. Bu metodiki fənnin ölkəmizdə yaşayan vətəndaşların sosial vəziyyətinin yüksəldilməsi, əhval-ruhiyyəsinin yaxşılaşdırılması ictimai-siyasi mühitdə mühüm rol oynayır. Fiziki tərbiyə və onun tədrisi insan orqanizminin vahidliyini, fiziki hərəkətlər və oyunların insan orqanizminə müsbət təsirini göstərir. Fiziki tərbiyə sistemlərinin özünəməxsus ictimai-siyasi, pedaqoji-psixoloji, tibbi-bioloji əsasları mövcuddur.

Fiziki tərbiyə şagirdlərdə şüurlu şəkildə intizam vərdişinin yaranmasında xüsusi rola sahibdir. Gimnastika, yüngül atletika, həmçinin məşq və yarışların qaydalarını anlamaq və onları olduğu şəkildə yerinə yetirmək şüurlu intizamın başlıca şərtlərindəndir. A.S.Makarenko demişdir: İntizamı möhkəmlətməyin bir sıra üsullar mövcuddur. Mənim üçün oyun mühüm tərbiyə üsullarındandır. Oyun uşaq kollektivində mühüm yer tutmalıdır[12].

Oyunlar şagirdlərdə iradə və doğruluq kimi müsbət keyfiyyətlər yaradır. Təcrübələrə əsasən, düzgün təşkil edilmiş oyunlarda şagirdlər oyunun bütün qanunauyğunluqlarına şüurlu şəkildə riayət edirlər.

Nəticədə nizam-intizama yiyələnirlər. Müəllim şagirdlərə tədris edəcəyi məqsədini düzgün şəkildə və əhatəli formada izah edə bilərsə, şagirdlər oyun prosesində bütün şərtlərə olduğu kimi əməl edirlər. Oyunun gedişi zamanı şagirdlərdən hansısa biri öz komanda yoldaşları tərəfindən ona qaydanı pozmasın deyə tapşırıq verilir. Əgər o şagird deyilənləri etməsə müəllim onu intizama dəvət edir. Təkrar o şagird intizamsızlıq etsə mütləq şəkildə cəzalandırılır[26]. Oyunun fəal iştirakçıları kollektiv tərəfindən rəğbətləndirilir. Bu da şagirdlərdə mənəvi keyfiyyətlərin yaranmasına müsbət təsir göstərir. Məşğələlərin bu formada təşkili şagirdlərdə intizam qaydalarına əməl etmək vərdişi formalaşdırır. Fiziki tərbiyə ilə məşğul olarkən şagirdlərin əhvalı daha da yaxşılaşır. Beləliklə şagirdlər sevinir və özlərini gümrah hiss edirlər.

P.F.Lesqaft yazırdı: Fiziki tərbiyə dərslərinin estetik baxımdan zövqlə təşkili adətən, əhval-ruhiyyəni qaldıran hissi ilə əlaqədardır. Bədən hərəkətlərinin inkişafı nəticəsində orqanizmin bütün hərəkətləri cəld və daha qravitasiyalı olur[15]. Düzgün formada qaçış şəkli insan bədəninin səmərəli hərəkətidir[11]. Şagirdlərdə estetik hislərin inkişafına yardımçı olan komponentlər bunlardır: düzgün qaçış, uzağa cisim atmaq, hündürlüyə və uzununa tullanmalar. Gimnastik hərəkətlərin icrası, buz üstündə hərəkətlər əzələ fəaliyyəti ilə yaranır və həyata keçirilir. Beləliklə şagirdlər fiziki hərəkətlərindən zövq mənbəyi olaraq yararlanırlar.

V.Q.Belinski demişdir: Fiziki hərəkətlər bütünlükdə gözəllikdir! Təmizliklə yanaşı, nəciblik, zövq ilə bağlıdır. Bunu hər bir şeydə özünü göstərir: həm geyimdə, həm də hərəkət və rəftarda[20]. Gimnastika, buz üstündə rəqs, milli xalq oyunlarının keçirilməsi şagirdlərin təsəvvürlərini dərinləşdirir. Belə ki, yarışda qalib olmaq məqsədi ilə şagirdlər daha cəld və dəqiq, olmağa səy göstəririlər. Tədqiqatlara əsasən, fiziki tərbiyə dərslərinin musiqi ilə keçirilməsi onun keyfiyyətini daha da yüksəldir. Musiqi fiziki hərəkətlərin cəldliyini artıraraq,

inamla icra edilməsinə yardımçı olur. Musiqi qələbəyə inam yaradır. Professor F.Qasımzadə demişdir:

-İdman mənim üçün həm gözəllik, həm zövq mənbəyidir, həm qiymətsiz mənzərədir, həm də həzz vasitəsidir. Mən yalnız bir deyiləm, mənim kimi çox düşünən bir çox insan var. [19].

37

Şagirdlərə həyatın, fəal əməyin estetikasını izah etmək məqsədi ilə fiziki tərbiyə sahəsində mövcud olan bütün vasitələrə müraciət etmək lazımdır. Fiziki tərbiyə dərslərinin estetik baxımdan dəqiq təşkili vacib elementlərdir. Şagirdlərin idman paltarını eyni rəngdə olmalı, dar olmamalı, təmiz və səliqəli olmalıdır. İdman geyimləri şagirdlərin həm zahiri görünüşünü gözəlləşdirir, həm də onların estetik zövqünü inkişaf etdirir. İdman meydançasının geniş və təmiz olması, istifadə olunan qurğuların şagirdlərin yaşına münasib seçilməsi də onların estetik baxımdan inkişafına səbəb olur. Belə ki, sağlamlıq olmasa insan xoşbəxt yaşaya bilməz. Sağlam gənc nəsil yetişdirmək üçün fiziki tərbiyə xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Azərbaycanda həm Sovet hakimiyyəti dövründə, həm də müstəqillik dövründə dövlətin idmana xüsusi qayğısı olmuşdur. Şagirdlərin fiziki inkişafına və sağlamlılıqlarına mütəmadi şəkildə qayğı göstərilmişdir. H.Əliyev Azərbaycanda hakimiyyətdə olduğu illərdə gənc nəslin sağlamlığına qayğı göstərilməsini təkidlə tələb etmişdir.

Fiziki tərbiyə sağlamlığı uzun müddət qoruyan və ömrü uzadan faydalı vasitələrdən biridir. Həmçinin daxili üzvləri də məşq etdirərək daha fəallaşdırır, fəaliyyət səviyyəsini yüksəldir. Fiziki hərəkətlər insanda sevinc hissi yaradır, əzələləri bərkidir, enerji səviyyəsini artırır, gümrəhlik bəxş edir. Məsələn: İnsan sağlam olarsa, yəni bədənində olan əzələləri düzgün fəaliyyət göstərərsə, o, həyatın hər çətinliyinə asanlıqla sinə gələr. Bu səbəbdən də, sağlam olmaq və həyatın dadını çıxara bilmək üçün insan mütləq şəkildə fiziki tərbiyə ilə məşğul olmalıdır[14]. Həmçinin fiziki tərbiyə müalicə əhəmiyyət də daşıyır. Onun köməyi

ilə bir sıra xəstəliklərin qarşısını almaq mümkündür. Bronxial astma, quru plevrit, qrip, həmçinin baş gicəllənməsinin çarəsi fiziki tərbiyə ilə məşğul olmaqdır. İstənilən fiziki hərəkətlərin icrası zamanı əzələlərin normal hərəkət mexanizmi həmişə olduğu kimi fəaliyyət göstərir və əzələlərə, onların hərəkət fəallığına, hərəkət sürətinə və iş qabiliyyətinə müsbət təsir göstərir. Nümunə olaraq partadan qalxıb, sıra halında idman zalına gedilən zaman əzələ sadəcə iş qüvvəsi sərf edir. Ancaq qaçma, tullanma prosesində əzələ nisbətən mürəkkəb iş görmüş olur. Belə iş, əzələlər sürətli şəkildə hərəkətə gəlir və nəticədə fəallaşır. Fiziki tərbiyə azyaşlı uşaqlarda yaranan onurğa əyriliyinin qarşısını almağa yardımçı olan ən gözəl vasitələrdəndir. Bu proses əzələ hərəkəti və əzələnin bir vəhdət təşkil etməsi nəticəsində yaranır. A.N.Radişşev demişdir: Gücdən istifadə etdikcə bədən möhkəmlənir. Nəticədə insanı ruhən saflaşır, bədən hərəkətləri insanı necə möhkəmləndirirsə, həmçinin insan aqlını da itiləşdirir[7].

Şagirdlərin zehni yorğunluğunun qarşısını almaq məqsədi ilə fiziki tərbiyənin fasilələrdə keçirilən fiziki hərəkət və mütəhərrik oyunları xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Orqanizmi möhkəmləndirilməsində fiziki tərbiyə ilə yanaşı, təbii amillər də böyük rol oynayır. Belə ki, insan orqanizmi xarici mühitdə baş verən proseslərə uyğunlaşır. Məsələn, Hansı evə ki, günəş girməz, o evə tez-tez həkim gələr[16]. İnsan orqanizmi əsasən hava ilə möhkəmləndirilir. Belə ki, açıq havada olmaq, otaqların havasını mütəmadi olaraq dəyişdirmək lazımdır. Nəticədə bədən aşağı temperatura yavaş-yavaş öyrəşir. Azərbaycanın tanınmış alimi H.B.Zərdabinin qələmə aldığı Gigiyena əsərində havanın təmizliyi bu formada təsəvvür edilir: Hava mütləq şəkildə təmiz olmalıdır, onun təmizliyi həyat, çirkliliyi ölümdür[16]. Nəticə olaraq deyə bilərik ki, fiziki hərəkətləri təmiz havada etmək lazımdır.

Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli şəkildə təşkili üçün şagirdlərin yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. P.F.Lesqaft qeyd edirdi: Fiziki hərəkət və gənc

orqanizmə o zaman şüurlu şəkildə təsir edə bilər ki, bədəndə baş verən dəyişik bilinsin. Belə olduğu halda biz uşaqların fiziki və əqli inkişafına şüurlu şəkildə təsir göstərə bilərik. Əks təqdirdə bizim bütün təsirlərimizin heç bir önəmi yoxdur, hətta bəzi hallarda zərərli də ola bilər[9].

Orqanizmin inkişafı yaş mərhələlərinə uyğun formada müxtəlif şəkildə təzahür olunur. Kiçik yaş dövründə orqanizmin inkişafı sürətlə getdiyi təqdirdə, digər yaş mərhələlərində bu proses nisbətən zəif gedir. İbtidai sinif şagirdlərinin mərkəzi sinir sistemi zəif inkişaf etdiyi üçün, oyanma ləngimə ilə müqayisədə daha qüvvətlidir. Bu yaşda olan şagirdlər olduqca dinamik olur, demək olar ki, dinc qala bilmirlər. bu yaş qrupunda olan uşaqlarda ağ ciyərlərdə qazlar mübadiləsinin ləng şəkildə fəaliyyəti, ürək-damar sistemi hər zaman həyəcanlı olur, sümük-bağ sistemi çox elastik olur və bədən qaməti sakit olmur. 7-8 yaşda olan uşaqlarda orqanizm sürətlə inkişaf edir. Ancaq bu yaşda olan uşaqların orqanizmi hələ lazımi qədər formalaşmadığı üçün xarici təsirlərə çox tez məruz qalırlar. Bu səbəbdən də müəllimlər uşaqlarda olan bəzi anatomik və fizioloji çatışmamazlıqları təlim prosesində nəzərə almalıdırlar. Fizioloji tədqiqatlara əsasən, azyaşlı məktəblilərə xas olan fiziki xüsusiyyətlərdən biri onlarda baş beynin sürətli şəkildə inkişaf etməsidir. Bununla yanaşı, o yaş dövrlərində beynin funksional fəaliyyəti lazımi səviyyədə formalaşa bilmir. Azyaşlı şagirdlər üçün nəzərdə tutulan fiziki hərəkətlərin təliminə daxildir: qısa məsafəli qaçış, tullanma, cisim atmaq, dırmanma. Səbəb isə uşaqlar bu hərəkətləri etməyi müəyyən qədər bilmiş olurlar. Məhz bu formada azyaşlı uşaqlarda fiziki hərəkət vərdişləri yaratmaq doğrudur. Skeletin sümükləşməsi prosesi yalnız uşaqlıq dövründə deyil, hətta yeniyetməlik dövründə də gedir. Bu yaşlarda skeletin sümükləşməsi prosesi bitmədiyi üçün, skeletin sümükləri elastik halda olur. Qıgırdaq toxumasında böyük təbəqələşmə prosesi davam edir. Beləliklə çəviklik yaranır. Bu səbəbdən də uşaqlar o yaşlarda həm çox aktiv olurlar, həm də tez yorğun düşürlər. Təcrübələrə əsasən deyə bilərik

ki, hərəkətlərin eyni tipli olması, yavaş və yaxud sürətlə icra edilməsi, dəqiqliyin tələb olunması uşaqlara mənfi təsir edən amillərdir. Uşaqların orqanizmi 9-10 yaşlarında tədricən möhkəmlənir. Lakin bu proses çox ləng gedir. Müşahidələrə əsasən deyə bilərik ki, bütün bu proses o yaşda olan uşaqlarda çəkinin artımının nisbətən azalması ilə özünü büruzə verir. Azyaşlı şagirdlərin sümüyündə üzvi maddələr çox, mineral duzlar isə az olur. Həmçinin uşağın sümüyü çox elastik olur. Sümüyün elastikliyi, sümük-bağ sisteminin həssas olması sümüyün tez əyilməsinə səbəb olur. Nəticədə uşaqlarda onurğa əyrilikləri yaranır. Uşaqların uzun müddət ayaq üstə durması və əyri dayanması onlarda onurğa əyilməsinə səbəb olur. Bu səbəblə azyaşlı şagirdlərdə normal oturmaq və durmaq qaydası, qamətin düzgün şəkildə tutulması vərdişləri formalaşdırmaq lazımdır.

Şagirdlərin əzələ sistemi zəif olduğu üçün əzələ lifləri nazik və qısadır və onların əzələləri gərginliyə tap gətirə bilmir və tez yorulurlar. Əzələ qüvvəsi onun qalınlığından və tərkibində olan liflərin miqdarından və uzunluğundan asılıdır. Əzələnin qalınlığı və liflərin sayı çox olarsa, əzələnin iş qabiliyyəti daha yaxşı olur. Əzələ lifləri uzun olduğu qədər də, yığıldıqda qısalır. Beləliklə onun iş qabiliyyəti yaxşılaşır. O əzələlər mərkəzi sinir sistemindən ötürülən impulsların təsiri nəticəsində yığılır. Əzələ gərginliyinə səbəb orqanizmdə və ətraf mühitdə baş verən dəyişikliklərdir. İbtidai sinif şagirdlərində fiziki hərəkətlərin yardımı ilə uşaqda həm əzələ qüvvəsini artırmaq, həm də möhkəmləndirmək olar. Bu proses zamanı əzələlər mütəmadi şəkildə hərəkət edirlər. Lakin əzələlər işlək vəziyyətdə olarkən ona verilən fiziki ağırlığı tədricən artırmaq lazımdır. Beləliklə işin effektivliyi artırmağa davam edəcəkdir. Fiziki ağırlığı əzələnin ən son həddinə qədər artırmaq məsləhətli deyil. Nəticə etibarı ilə deyə bilərik ki, fiziki tərbiyənin tədrisi zamanı verilən hərəkətlər şagirdlərin əzələ gücünü nəzərə almaqla təyin edilməli, tədricən icra edilərək müəyyən sürətlə edilməsinə nəzarət olunmalıdır. Əks təqdirdə, əzələlər tez gücdən düşər və işin keyfiyyəti öz səmərəsini göstərə

bilməz. Yaxşı şəkildə təşkil olunmuş fiziki tərbiyə dərsi prosesində əzələlərin fəaliyyəti bütün orqanizmə müsbət təsir edir. Əzələ iş fəaliyyəti nəticəsində böyüyür, daha qüvvətli və möhkəm olur. Azyaşlı şagirdlərdə əzələnin müvafiq iş görməsi zəif uşaqlarda həm tənəffüs, həm qan dövranı, həm də həzm üzvlərindən də lazımı fəaliyyəti tələb edir və onların fəaliyyətini yüksəldir. Beləliklə, orqanizm həm tənəffüs, həm də qida maddəsi ilə yaxşı şəkildə təmin olunur.

İbtidai sinif şagirdlərinin ürək-damar sistemi kifayət dərəcədə möhkəm deyil. Bu səbəbdən də onların xüsusi inkişaf qüvvələri, dözümlülük səviyyələri və cəldlikləri aşağı səviyyədə olur. İstər fiziki inkişaf, istərsə də sağlamlıq üçün mühüm olan cəldlik və dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi çox vacibdir. Bu keyfiyyətləri onlarda formalaşdırmaq məqsədi ilə müxtəlif fiziki hərəkət növləri və oyunlar mövcuddur. Bu fiziki tip hərəkətlər elə təşkil olunmalıdır ki, azyaşlı uşaq orqanizminin təbii inkişafına müsbət təsir etsin, onun ətraf mühitin zərərli təsirlərindən müdafiə etsin, həmçinin əmək bacarığını yüksəldərək orqanizmin funksional fəaliyyətinin inkişafını daha da sürətləndirsin.

Azyaşlı uşaqların ürəyi çox sürətlə inkişaf etdiyindən onların çox fiziki hərəkətlər etməsi, ürəyin üzvü baxımdan zəifləməsi ilə nəticələnə bilər. Şagirdlər qaçış, tullanış, dırmanış, akrobatik hərəkətlər etdikləri zaman ürək öz fəaliyyətini artırır. Ürək yığılıb-açıldıqda həm aorta, həm də ağ ciyər arteriyasına gedən qanın miqdarı çoxalır. Azyaşlı şagirdlər fiziki tərbiyə ilə məşğul olduqlarında, onların ürək fəaliyyəti mədəciklər yığıldığı zaman damarlara gedən qanın miqdarının artması hesabına çoxalır. Nəticə etibarilə orqanizm qanla yaxşı şəkildə təmin edilir. Fiziki tərbiyə ilə məşğul olmayan şagirdlərdə isə ürəyin fəaliyyəti nisbətən azalır və ürək mədəciklərdəki qanı tam şəkildə damarlara vaxtılı-vaxtında vura bilmir. Ürəyin üzərinə çox yük düşür və o fasiləsiz işləyir. Nəticədə ürək əzələləri tədricən zəifləyir və o üzərinə düşən işi yaxşı yerinə yetirə bilmir[25]. Belə ki, azyaşlı uşaqların ürək-damar sistemi zəifləyir, ürəyin sağlamlığı pozulur və

orqanizmin oksigenə olan tələbatını ödəyə bilmir. Bu səbəbdən də azyaşlı şagirdlərin ürək əzələsi mütəmadi şəkildə məşq etdirilməli, təmiz hava qəbul etmələri və fiziki tərbiyə ilə daim sistemli formada məşğul olmalıdırlar.

İbtidai sinif şagirdlərinin tənəffüs üzvləri də kifayət səviyyədə inkişaf etmiş olmur. Fiziki hərəkətlərin tənəffüs sisteminin və digər bütün üzvlərin hərtərəfli inkişafına səbəb olur. Normal şəkildə tənəffüs etmək insan sağlamlığı üçün çox önəmlidir. Burun vasitəsi ilə tənəffüs etmək daha faydalıdır. Səbəbi isə, havada olan mikroblar və tozlarıdır. Əgər tənəffüs prosesi burun vasitəsi ilə edilərsə mikroblar və tozlar burunda olan selikli qişaya yapışır. Həmçinin soyuq hava buruna daxil olduqda, bədənin daxili temperaturuna uyğunlaşır. Nəticədə daxili üzvləri xəstələnməkdən qoruyur. Bundan əlavə bir sıra hərəkətlərin icrası prosesində tənəffüsün ritmlə alınib-verilməsi orqanizm üçün çox əhəmiyyətlidir. Bunlara əməl etmək, yəni fiziki hərəkətlərlə bağlı düzgün və normal şəkildə tənəffüs edilməsi şagirdlərin sağlamlığını və iş bacarığını tənzimləyən əsas şərtlərdəndir. Azyaşlı şagirdlərinin sağlam inkişafı düzgün qidalanmadan çox asılıdır. Şagirdlər üçün fiziki hərəkətlər həm həzm sistemini möhkəmləndirir, həm də maddələr mübadiləsini sürətləndirir. Həmçinin dərinin möhkəmləndirilməsi orqanizm üçün xüsusi böyük əhəmiyyət daşıyır. Azyaşlı şagirdlərin dərisində çox sayda nazik damarlar olur. Bu zərif və nazik damarlar onların hissiyyatını daha da qüvvətləndirir. Bu səbəbdən də bu yaşda olan uşaqlarda böyüklərlə müqayisədə dərinin tənəffüs funksiyası çoxdur. Dəri zərif toxumalardan yarandığından yaxşı mühafizə olunmalıdır. Bu səbəbdən şagirdlər tez xəstələnmə bilirlər. Bu xüsusiyyətləri nəzərə alaraq, azyaşlı şagirdlərin dərisini mütləq şəkildə möhkəmləndirmək lazımdır. Fiziki tərbiyə vasitələrindən istifadə etməklə buna nail olmaq mümkündür. Məsələn, hava, günəş, su dəriyə təsir edərək onu möhkəmləndirir. Suda çimmək, açıq hava qalmaq və günəş vannaları qəbul etmək faydalı üsullardan sayılır. Reflektor rolunda çıxış edən təbii qıcıqlandırıcılar

bədənin müxtəlif üzvlərini və sinirlərini fəaliyyətə gətirir. Həmçinin hava, günəş və suyun köməyi ilə dərinin möhkəmləndirilməsi zamanı müəyyən qaydalara düzgün şəkildə əməl etmək lazımdır. Belə olmadığı təqdirdə həm dəri öz funksiyasını itirər, həm sinir sisteminə, həm də başqa üzvlərə xələl gələ bilər.

Şagirdlərin hiss üzvlərinin inkişaf etdirilməsində müxtəlif fiziki hərəkətlərin icra edilməsinin müsbət təsirləri var. Şagird əlləri ilə idman alətlərinə toxunduğu zaman onun soyuq və istiliyini, möhkəmliyini hissi ilə duyur. Beləliklə, müəyyən dərəcədə onların hissetmə qabiliyyəti inkişaf edir. Tədqiqatlara əsasən 7-10 yaşında olan oğlanların normal boy ölçüsü 117 sm-dən 131 sm-ə qədər, çəki isə 21 kq-dan 28 kq-a qədər, döş qəfəsinin ölçüsü 59 sm-dən 64 sm-ə qədərdir. Qız uşaqlarında isə boy ölçüsü 117 sm-dən 130 sm-ə qədər, çəki 21 kq-dan 27 kq-dək, döş qəfəsinin ölçüsü 58 sm-dən 62 sm-ə qədərdir. Nəticələrin təhlilinə və müqayisəsinə əsasən, XXI əsrin şagirdlərin fiziki inkişaf xüsusiyyətlərinə görə 1927-1928-ci nəticələri ilə nisbətdə üstünlük təşkil edirlər.

Bütün yaş qruplarında boy ölçüsü 4,0- 7,0 %, çəki 7,0-18,0 %, döş qəfəsinin ölçüsü 2,0-9,5 % artmışdır[19]. Belə ki, respublikamızda həyat şəraitinin yaxşılaşması nəticəsində şagirdlərin fiziki inkişaf səviyyəsində artmışdır, onlar daha sağlam və gümrəh böyüyürlər. onu da vurğulamalıyıq ki, 7, 8, 9 yaşında olan oğlanlarının boy ölçüsü qızların boy ölçüsü ilə müqayisədə xeyli böyükdür. Lakin 10 yaşında həm qızların, həm də oğlanların boy ölçüləri bərabərləşir. 11, 12 və 13 yaşında qız uşaqlarında boy ölçüsü oğlanlarla müqayisədə nisbətən artır, 14 yaşda isə yenə oğlanlar boy ölçüsünə görə daha uzun olurlar. 15 yaşa çatdıqda bu fərq 5,6 sm-ə çatır. İbtidai sinif şagirdlərinə xas səciyyəvi fiziki xüsusiyyətlərindən biri baş beynin çəkisinin və quruluşunun sürətlə inkişaf etməsidir. Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin fiziki inkişaflarının, həmçinin cinsi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması, onların fiziki tərbiyə ilə mütəmadi şəkildə məşğul olmasında və təlim-tərbiyənin səmərəli təşkilində xüsusən əhəmiyyət kəsb edir.

III FƏSİL. Fiziki tərbiyə dərslərinin məktəblərdə təşkili forması

3.1. Məktəbdə fiziki tərbiyə işlərinə rəhbərlik

Fiziki tərbiyə fəninin, həmçinin onun tədrisi metodikasının özünəməxsus təlim üsulları və metodları mövcuddur. Fiziki tərbiyə həmçinin pedaqoji mahiyyət daşıyır. Fiziki tərbiyə metodikası elmi fənn olaraq fiziki inkişaf qanunlarını və insanın təkmilləşməsini tədqiq edir. Tədqiqatlara əsasən bir sıra metodlardan istifadə olunur:

- Müşahidə metodu;
- Müsahibə metodu;
- Sorğu metodu;
- Eksperiment metodu.

Fiziki tərbiyənin metodikası fəni ilə tələbələrə pedaqoji bilik və bacarıqlar tədris edilir ki, gələcək müəllimlər şagirdlərlə aparacaqları təlim-tərbiyəvi işlərin, ünsiyyət yaratmağın forma və metodlarını mənimsəyə bilsinlər. Pedaqoji fakültələrin tələbələri bilməlidirlər: sıra təlimini, akrobatikanı, müvazinet saxlamağı və.s fiziki hərəkətlərin metodikasını və icra texnikalarını mənimsəməlidirlər. Fənnin əsas vəzifələrindən olan təlim metodunun prinsiplərini gələcək sinif müəllimlərinə öyrətməkdir.

Fiziki tərbiyə üzrə proqram materiallarının təyin olunması, siniflərə uyğun şəkildə bölünməsi fizioloji prinsiplər üzərində qurulmuşdur. Fiziki tərbiyə məşğələləri 4 hissəyə ayrılır:

-Giriş hissəsi fiziki tərbiyə dərslərinin ilkin mərhələsi hesab olunur. Bu mərhələdə şagirdlərə fiziki hərəkətlərlə bağlı müxtəlif nəzəri məlumatlar verilir.

-Hazırlıq elmi-nəzəri baxımdan doğru və səmərəli şəkildə qurulmasına əyani sübutdur. Belə ki, fiziki tərbiyə dərslərinin hazırlıq hissəsində əsas vəzifə

şagirdləri müxtəlif idman növlərinin fəndlərinin texnikasını öyrənməyə hazırlamaq və iş bacarıqlarını yüksəltməkdən ibarətdir.

- Əsas hissədə fiziki hərəkətlərin texnikaları və fəndləri təlim edilir.

- Dərsin tamamlayıcı hissəsində isə əsas vəzifə orqanizmin funksional fəaliyyətinin gərginliyini nisbətən azaltmaq və əvvəlki vəziyyətə qaytarmaqdır. Beləliklə orqanizm nisbətən sakitləşir, fiziki iş görmə bacarığı müxtəlif oyunlarla, diqqət çəkən təmrinlərlə və tənəffüs hərəkətləri vasitəsilə azaltmaq, əvvəlki iş qabiliyyətini yenidən bərpa etmək, hətta onları sonrakı mərhələdə icra olunacaq iş növünə hazırlamaqdan ibarətdir.

Fiziki tərbiyə dərslərin müşahidəsinin təhlilindən, həmçinin müəllimlərlə aparılan söhbətlərdən aydın olur ki, həm milli fiziki tərbiyə üsulları, həm də təlim metodlarından səmərəli şəkildə istifadə edilməsi fiziki tərbiyə prosesində layiqli yer tutmamışdır. Həmçinin müəllimlər də bu sahə üzrə az biliyə sahibdirlər. Bu məsələ ilə bağlı bir sıra suallar meydana çıxır:

- Fiziki tərbiyə proqramları təyin edərkən, ona uyğun materiallar seçərkən beyin yarımkürələri qabığının fəaliyyətini nə dərəcədə nəzərə almaq olar?
- Fiziki tərbiyə təlim prosesinin effektivliyinin yüksəldilməsində uşaq orqanizminin böyümə və inkişafının qanunauyğunluqlarını tədqiq etməyin əhəmiyyəti nədir?
- Fiziki tərbiyə prosesinin təkmilləşdirilməsi üçün ali sinir fəaliyyətinin müəyyən qanunauyğunluqlarına istinad etmək olarmı?
- Nəzərdə tutulan qanunauyğunluqlar hansılardır?

Bu suallar fiziki tərbiyənin səmərəli şəkildə təşkil edilməsinin fizioloji əsasları ilə əlaqədardır. Nəticədə onları tədqiq etmək zərurəti yaranır. Fiziki tərbiyənin yaxşı şəkildə təşkili ancaq fizioloji baxımdan deyil, həmçinin

məktəblilərin psixoloji vəziyyəti ilə də bağlıdır. Bu səbəbdən fiziki tərbiyənin təlimi prosesi zamanı psixoloji məqamlara nəzər yetirmək çox vacib məsələdir və təlim prosesində həm nəzəri, həm də təcrübi faydası mövcuddur. Ümumiyyətlə, bu məsələnin psixoloji aspektlərinə xüsusi diqqət yetirməli, həmçinin onun psixoloji proseslə əlaqəsini tədqiq etməli və təlim prosesindən faydalı şəkildə istifadə olunmalıdır. Hiss orqanlarının psixoloji məqamların fiziki tərbiyənin təşkilinə müsbət təsir göstərməsini nəzərə alaraq, bütün fəaliyyətini işə yönləndirməlidir. Həm fiziki tərbiyə üsulları, həm də milli fiziki hərəkətlər və onların şagirdlərin psixologiyasına təsir etmə gücü araşdırmalı, müsbət psixoloji məqamlar müəyyən edilməlidir[19]. Bəhs edilənlər, fiziki tərbiyənin effektivliyinin yüksəldilməsində mühüm əhəmiyyət daşıyır. Nəticə etibarlı ilə, fiziki tərbiyənin icra edilməsinin elmi əsaslarını tədqiqatlarla müəyyənləşdirmək və təcrübi dərslərin təşkili prosesində ondan yararlanmaq lazımdır.

Fiziki tərbiyənin məzmun baxımından yenilənməsi, həmçinin təlim metodlarında istifadə etməklə uşaq orqanizminin həm fizioloji, həm də psixoloji əsasları haqqında bir sıra tədqiqatlar mövcuddur. A.Uxtomskinin bu mövzuda tədqiqat aparmış və sinir mərkəzlərinin fəaliyyəti nəticəsində müəyyən işlərin icrasını təmin edə bilməsini öyrənmişdir. Belə nəticəyə gələ bilərik ki, bütün əmək fəaliyyətləri nəticəsində mərkəzi sinir sisteminin ali hissələrində müəyyən istiqamət alır və sinir mərkəzlərinin fəaliyyətində sistemliliyin işçi quruluşunun mövcudluğu ilə təşkil edilir. Bəs əmək fəaliyyətini yüngülləşməsinə nə səbəb olmuşdur? Həyat təcrübəsinə əsasən, əməyin hər hansısa bir növündən asılı olmayaraq, müsbət təsir göstərən işin təkrar şəkildə icra edilməsi, həmin sistemi daha da möhkəmləndirir. Belə ki, eyni tip qıcıqların eyni mühitdə təkrarlanması onun yüngülləşməsi ilə nəticələnir. Hər bir şəxs istər öz üzərində, istərsə də başqa şəxslərin üzərində müşahidələr aparsa, hər bir əmək fəaliyyətinin təkrarlandıqca əmək vəziyyətinin asanlaşdığını və daha da yüngülləşdiyini rahatlıqla hiss edə bilər. Bütün bunlar

əmək fəaliyyətini yaxşılaşdırır və iş qabiliyyətini yüksəldir. Müşahidələrə əsasən həm zehni, həm də fiziki işin başlanğıcı səmərəli olmur və əmək məhsuldarlığı aşağı olur. Müəyyən bir müddət sonra, əməliyyat ilkin müqayisədə daha yüksək olur. Normal iş şəraiti üçün nə etmək lazımdır? Birinci əsas şərt insanın işgüzar vəziyyəti ilə bağlıdır. Çünki İş vəziyyəti sinir mərkəzlərinin adaptasiyası ilə sıx bağlıdır. Bu o deməkdir ki, işin başlanğıcında əmək məhsuldarlığının əsas şərtləri bacarıq və əməyin düzgün təşkili, eləcə də mərkəzi sinir sisteminin vəziyyəti deməkdir ki, bu da onun yaxşı saxlanılmasını tələb edir.

Hər bir insan öz həyat təcrübəsinə əsasən deyə bilər ki, hərəkətsiz vəziyyətdə istirahət etməkdənsə gəzmək, istər ev şəraitində, istərsə təmiz havada bir neçə tənəffüs hərəkətləri etmək və ya asan idman hərəkətləri (əyilib-qalxmaq, belin, oynaqların dairəvi şəkildə hərəkət etdirilməsi və. s) etmək istirahət üçün daha faydalıdır. Bu səbəbdən oyanma yaradan sadə hərəkətləri icra etmək, tamami ilə etməməkdən daha yaxşıdır. Belə ki, yeni qıcıqlarla dolu olan fəal fasilələrin şüurlu şəkildə icrasının, təsiri hədindən çox olur. Lakin unutmaq olmaz, bir işdən digər bir işə keçdikdə fəal istirahəti təşkil edən hərəkətlər nə mürəkkəb, nə çətin, nə də cansıxıcı olmalıdır. Gərgin, fiziki qüvvə tələb edən fiziki hərəkətlər orqanizmi qıcıqlandıraraq mərkəzi sinir sistemini zədələyə bilər və iş qabiliyyətini aşağı salar.

Fizioloji tədqiqatlar əsasında demək olar ki, hərəkətlərin sayı artıq müəyyən edildikdə, yeni qıcıqlanmalar əsəb mərkəzlərini, bütün orqan və sistemlərin uyğunlaşdırılmış fəaliyyətini azaldır, insanın doğuşa olan marağını azaldır. Nəticədə nə yüksək iş qabiliyyəti, nə də əmək məhsuldarlığına nail olmaq mümkün olur. Həmçinin, söylənənlər sinir mərkəzlərinə mənfi təsir göstərməklə, yorğunluğa səbəb olur, əzələ və bütün bəbən üzvlərdən mərkəzi sinir sistemine mütəmadi şəkildə impulslar ötürülür, ürəkdə, qan-damar sistemində, tənəffüs sistemində və əzələlərdə dəyişiklik yaranır. Bu dəyişimlər nəticəsində hissi sinirlərin ucları

qıcıqlanır və nəticədə mərkəzi sinir sistemində yeni impulslar ötürülür. Beləliklə oksigenlə hüceyrələrin təmin olunması, maddələr mübadiləsinin qalıqlarının zamanda xaric olunması və əzələlərin qan təchizinin tənzimlənməsi məqsədi ilə sinir mərkəzlərinin qarşısında bir sıra yeni tələblər qoyulur. Nə qədər çox dəyişik olarsa, sinir mərkəzləri bir o qədər çox çətinliklə qarşılaşır. Sinir mərkəzləri yalnız öz növbəsində fəaliyyət göstərən əzələlərə lazımı qədər impulslar ötürə bilmir. Yorğunluğun səbəb olduğu pozulmuş qan dövranının tez bir zamanda bərpa olunmasında fəal istirahətin rolu böyükdür. İnsanın bədən üzvlərindən hər hansı biri funksional fəaliyyətini tənzimləyə bilməyəndə mövcud xəstəliyə uyğun gələn, yəni bu xəstəliyin aradan qaldırılmasına yardımçı ola biləcək müvafiq fiziki hərəkətlər tətbiq olunmalıdır[2]. Yorğunluğun səbəb olduğu qan dövranı pozulmasının bərpa prosesinə boşalma hərəkətləri daha uyğundur. Belə ki, tənəffüs hərəkətləri, yüngül və sadə fiziki hərəkətlərdən istifadə ilə edilən boşalma hərəkətləri qan damarlarında genişlənmə yaradır və nəticədə qan dövranı nisbətən yaxşılaşır, əzələlərin gərginliyi azalır. Bu hərəkətlərə daxildir: səhər gimnastikası, böyük tənəffüslərdə edilən fiziki hərəkətlər, müxtəlif gəzintilər və qısa yürüşlər və s. Nəticə etibarilə, şagirdlərin fiziki tərbiyə ilə məşğul olması orqanizmin yorğunluğunun qarşısını alır, onların zehni və fiziki iş bacarığını yüksəldir.

Fiziki tərbiyənin təlimi prosesi zamanı psixoloji faktorların təsiri bu təlimin qarşısında duran əsas vəzifələrdən biri məktəblilərin psixoloji xüsusiyyətlərini bilməkdir. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin psixoloji əsaslarını bilmək nə üçün vacib faktordur? Çünki diqqət, yaddaş, qavrama, təfəkkür kimi komponentlər şəxsiyyətin psixoloji keyfiyyətlərinin müsbət istiqamətdə inkişaf etməsinə öz təsirini göstərmək məqsədi daşdığı üçün zəruridir. Şagirdlərin orqanizmində yalnız müsbət dəyişikliklər baş vermir, həmçinin müəyyən çatışmamazlıqlar da var. Bu yaş mərhələsində əzələ qüvvəsinin zəif inkişaf etməsi, fiziki hərəkətlərin dəqiq olmaması və zəif koordinasiya olması müşahidə edilir. İbtidai sinif şagirdləri

eyni fiziki hərəkətləri uzun müddət təkrar edə bilmirlər. 7-10 yaşında olan şagirdlərdə fiziki hərəkət koordinasiyasının inkişaf sürəti güclü olsa da, dəqiqlik az olur. Şagirdlər fiziki hərəkətlərin və oyunların demək olar ki, çoxunu düzgün şəkildə icra edə bilmirlər, və ya çox çətinliklə icra edirlər. Göstərilən fiziki hərəkətləri ilk baxışda necə qavrayırlarsa, o formada da icra edirlər. İbtidai sinif şagirdləri fiziki hərəkətləri və müxtəlif növ oyunları mütəşəkkil formada tam şəkildə qavraya bilmədiklərindən həm əyani vasitələrdən, həm də imitasiya hərəkətlərindən faydalanmaq vacibdir. Bundan başqa, iradi diqqətin inkişaf etdirilməsi üçün səy göstərməli, oyanma və ləngiməni tənzimləyən prosesə müsbət təsir edilməlidir. Azyaşlı şagirdlər diqqətlərini tam şəkildə cəmləyə bilmədiklərindən, qeyri-iradi hərəkətləri iradi hərəkətlərindən çox olur. Belə ki, bu yaş dövründə iradə lazımı səviyyədə inkişaf etmədiyindən, siqnal sisteminin tənzimləyici fəaliyyəti aşağı səviyyədədir. Fiziki hərəkətlərin növlərini dəqiq şəkildə öyrənmək diqqəti cəmləməyə kömək edir. Fiziki hərəkətlərin və oyunların şüurlu formada idarə olunması yaddaşın və təfəkkürün inkişafını tələb edir. 7 yaşdan 11 – 12 yaşadək olan şagirdlər fiziki hərəkətləri yaxşı yadda saxlayır. Çünki, bu yaş aralığında onlarda yaddaş sürətlə inkişaf edir. Lakin, sonrakı yaş dövrlərində yaddaş bir qədər zəif formada inkişaf edir. Bu səbəbdən şagirdlərin eyni vaxtda bir neçə müxtəlif fiziki hərəkəti icra etmə bacarığının imkanlarını nəzərə almaq lazımdır. Fiziki hərəkətlər və oyunların qaydaları mərhələli şəkildə öyrədildikdən sonra müəyyən ardıcılıqla icra edilməlidir. Şagirdlərin hərəkəti fəaliyyətinin optimallaşdırılması prosesində həm zaman, həm də məkan məfhumunun inkişaf etdirilməsi mühüm əhəmiyyət daşıyır.

İbtidai sinfin ikinci və üçüncü siniflərində artıq fiziki hərəkətlərin istiqamətini müxtəlif əşyalar vasitəsi ilə və ya öz bədənləri üzərində qavramaq bacarığına yiyələnə bilirlər. İbtidai şagirdlərin beyin nahiyələrində müəyyən mərkəzlər olmadığı üçün, onlar ətraf mühitdən gələn qıcıqlandırıcılara lazımı

reaksiya verə bilmirlər. Nəticədə bu yaş dövründə olan şagirdlər bir çox hərəkəti bacarıq və vərdislərə asan şəkildə yiyələnmə bilmirlər, ciddi çətinliklərlə qarşılaşırlar. Fiziki hərəkətləri eyni zamanda düzgün şəkildə icra edə bilmirlər. Şagirdlər hansısa müvazinət hərəkətini sürətli şəkildə icra edən zaman, o hərəkəti dəqiq formada yerinə yetirə bilmirlər. Fiziki hərəkəti düzgün icra etdikləri təqdirdə isə hərəkətin icra tempi çox yavaş olur. Belə ki, şagirdlərə tədris edilən müxtəlif növ fiziki hərəkətləri düzgün icra etməyi öyrətməli, daha sonra isə hərəkətin sürətli şəkildə icrasına diqqəti artırmaq lazımdır. Əks təqdirdə təlim prosesində kəmiyyət baxımından nailiyyətlər əldə edilsə də, keyfiyyət baxımından nailiyyət səviyyəsi aşağı olacaqdır. İbtidai sinif şagirdləri göstərilən fiziki hərəkətin hərəkət istiqamətini asanlıqla duyurlar. Lakin onlar bu hərəkəti icra edən zaman göstərilən istiqamətə bədənlərini yönəldən zaman çox böyük çətinliklə qarşılaşırlar. Belə ki, əşyanın hərəkət istiqamətini lazımi səviyyədə başa düşə bilmirlər. Nisbətən yuxarı ibtidai siniflərdə vəziyyət fərqlidir. İkinci və üçüncü sinif şagirdlərinə mütəhərrik oyunları, həmçinin sadə gimnastika hərəkətləri, akrobatika elementləri və hoppanma hərəkətləri tədris edilir. Bu tip fiziki hərəkətləri yerinə yetirmək heç bir çətinlik törətmir. Ancaq üçüncü və dördüncü siniflərdə tədris edilən fiziki hərəkətlər və oyunlar bir qədər mürəkkəbləşir. Nümunə olaraq, müvazinəti saxlamaq, ipə dırmanmaq, gimnastik hərəkətlər, hündürlüyə tullanmaq, və s. göstərə bilərik. Bu tip mürəkkəb koordinasiya hərəkətlərinin tədrisi şagirdlərdə psixoloji proseslərin inkişafından asılıdır. Bu səbəbdən də o yaşlarda hərəkəti qabiliyyət və vərdislərin formalaşması üçün xüsusi ilə diqqətin inkişaf etdirilməsi, fiziki hərəkət və oyunların daha yaxşı qavranılmasını təmin edir. Beləliklə, fiziki hərəkət və oyunlar düzgün formada icra edilir və hərəkət koordinasiyasının mükəmməl şəkildə təkmilləşməsi ilə nəticələnir.

Fiziki hərəkətlər təliminin əsas mahiyyəti şagirdlərin fiziki qabiliyyət və vərdişləri mənimsəməsinə, fiziki tərbiyə, idman sahəsində mühüm biliklərə yiyələnməsinə istiqamətləndirməkdir[14]. Həmçinin, şagirdlərdə düzgün qamətin formalaşdırılması və şəxsi, ictimai gigiyena vərdişlərinə yiyələnmək fiziki təlimin əsas vəzifələrindəndir. Fiziki təlimin əsas vəzifələrindən biri də şagirdlərə qısa zamanda, ardıcıl şəkildə düzgün hərəkəti bacarıqlar aşılamaqdır. Fiziki tərbiyə şagirdlərə bəzi həyati keyfiyyətlər öyrədir ki, bunun sayəsində şagirdlər məktəbdə dərslərini yaxşı oxuyurlar. O keyfiyyətlərə nəzər yetirək: olduğun kollektivdə aktivliyi bacarmaq, böyüklərə hörmət etmək, müəllimi sonuna qədər diqqətlə dinləmək, tənqiddən düzgün nəticə çıxarmaq, tapşırıqları zamanında və dəqiq şəkildə yerinə yetirmək, ictimai davranış qaydalarına ciddi surətdə əməl etmək və s. Şagirdlərin fiziki təlimi uşaq və gənc idman məktəblərində keçirilir. Bu təlim prosesi tədricən çətinləşdirilərək həyata keçirilməli, həmçinin iqlim şəraiti, idman alətləri və avadanlıqları, idman meydançaları mütləq surətdə nəzərə alınmalıdır. Təlim və tərbiyəvi fəaliyyət fiziki tərbiyənin təlimi prosesində eyni zamanda həyata keçirilir. Fiziki təlimdə bacarıq və vərdişlərlə bərabər şagirdlərdə həm əxlaqi, həm də mənəvi keyfiyyətlər formalaşdırılır və estetik zövq aşılır. Təlim-tərbiyə fəaliyyətinin sintezi isə şagirdlərin tədris materiallarına daha diqqətli şəkildə nəzər yetirmələrinə səbəb olur. Nəticədə fiziki tərbiyə təliminin keyfiyyəti daha da artır.

Fiziki hərəkətlərin və müxtəlif oyun texnikasının təlimi zamanı müəllimlər bəzi problemlərlə üzləşirlər. Problemlərdən birinə nəzər salaq. Dərs prosesində şagirdlər göstərilən fiziki hərəkətləri düzgün şəkildə icra edə bilmirlər. Müəllim ilk növbədə fiziki hərəkət texnikasının icrası zamanı şagirdlərin səhv etməsinə imkan verməməli, ikinci növbədə mövcud olan qüsurları pedaqoji, psixoloji və ya metodiki metodlarla aradan qaldırmağı bacarmalıdırlar. Müəllim bu problemə ciddi yanaşmalıdır və onun yanaşma üsulu bir neçə istiqamətli olmalıdır. Nöqsanları

yaradan mənbələri tədqiq etməli, onu meydana çıxaran müəyyənləşdirməlidir. Qüsurları meydana çıxaran səbəbləri bu formada şərh etmək olar:

- Təlim ediləcək fiziki hərəkətlərdə əsas məqsəd və vəzifələrin nəzərə alınmaması, vacib olan problemlərin əsas diqqət mərkəzində saxlanılmaması;
- Əsas məqsəd və vəzifələrin tədrisi prosesində mühüm səhvlərə lazımlı səviyyədə diqqət verilməməsi nəticəsində yaranan ikinci dərəcəli səhvlər;
- Yaş xüsusiyyətlərinə uyğun şəkildə gözlənilə biləcək səhvlərin zamanında düzgün, əhatəli və aydın formada şərh edilməməsi, əyaniləşdirilməməsi səbəbindən;
- Məşğul olan hər bir nəfərin hər tərəfli xüsusiyyətlərinə diqqət yetirilməməsi nəticəsində fərdi səhvlərin yaranması. Hər bir fərdə uyğun şəkildə məzmunun, təlim metodlarının və priyomlarının, psixoloji faktorların tətbiqi səbəbindən yaranacaq texniki və taktiki nöqsanların qarşısının alınması məsləhət görülür;
- Fiziki hərəkətlərin ayrılıqda hər bir tərkib hissəsinin və detallarının icrası prosesində yaranan biləcək səhvlər;
- Fiziki hərəkətlərin və fəndlərin təlimi prosesində ayrılıqda hər bir hissəsinin vəziyyət və məzmununda bir-birinə münasib olmayan nöqsanların olması;
- Sonda, fiziki hərəkət və fəndlərin təlimi məqsədi ilə lazım olan maddi-texniki bazanın azlığı;

Fiziki təlim prosesində şagirdlər hər hansısa bir texniki səhv edibsə, onu aradan qaldırmaq lazımdır.

İlk növbədə:

- əsas məqsəd və vəzifələrdə mövcud olan nöqsanların düzəldilməsi. (Çünki qüsurların düzəldilməsi eyni zamanda onun yaranmasına səbəb olan metodiki səhvlərin aradan qaldırılmasına kömək olacaqdır).
- nöqsanları növbəti dərslərdə deyil, həmin dərstdə anında düzəltmək, dəqiq və aydın izahatlar etmək, nəticəyə baxmaq, sonda təkrar yoxlamaq lazımdır.
- mövcud olan texniki, metodiki nöqsanların aradan qaldırılmasına səbrlə və ciddi şəkildə yanaşmalı, yaxşı fikirləşməli, uyğun əlavə vasitələrdən istifadə etməlidir. Belə olduğu zaman həm yarış, həm oyun, həm də səciyyəli idman tədbirlərinin təşkil edilməsi və keçirilməsi daha da faydalı olardı.
- Aşkar edilmiş nöqsanlar aşkar edildikdən sonra onları məzmunca qruplaşdırmaq, təhlil etmək və müasir texniki vasitələrdən istifadə etmək lazımdır. O, çatışmazlıqları tədricən və ardıcıl olaraq onların məzmununa əsaslanaraq düzəltməlidir. Çalışmaq lazımdır ki, bütün nöqsanlar eyni zamanda aradan qaldırılmasın, əvvəlcə asan, sonra da çətin olmasın. Dərstdə paralel olaraq bir çox səhvləri düzəltmək cəhdi effektiv nəticələr vermir və tələbələrə mənfi təsir göstərir. Qısa müddətdə buraxılan səhvlərdən çəkinin.
- Səhvlərin düzəldilməsi məqsədi ilə əlaqədar həyata keçirilən izahat işləri dəqiq, ardıcıl şəkildə olmalı, fiziki hərəkətin doğru şəkildə icra edilməsi, canlı formada, həmçinin texniki vasitələrlə nümayiş olunmalıdır.

Qeyd olunanlarla yanaşı, fiziki təlim prosesində yaranmış texniki və metodiki nöqsanların düzəldilməsi üçün aşağıda göstərilənləri nəzərə almaq lazımdır:

- təlim prosesinə olan marağı artırmalı;

- optimal təlim metodlarından istifadə olunmalı;
- təlimin məzmununu xüsusi və maraqlı fiziki hərəkətlər və oyunlar təşkil etməli;
- edilən səhvlər musiqi sədaları altında aradan qaldırmalı;
- asan və həvəsləndirici fiziki hərəkətlərdən istifadə olunmalı;
- fiziki hərəkət icra edilərkən xüsusi siqnallardan, ruhlandırıcı sözlərdən istifadə etməli;
- məqsədəuyğun formada rəğbətləndirmə və cəzalandırma tədbirləri tərbiyə metodları əsasında tətbiq olunmalı.

Hərəkəti bacarıq fiziki hərəkətin qeyri-iradi idarə olunmaması bacarığına deyilir. Hərəkəti bacarıqların iki növü var. İlk olaraq müxtəlif mürəkkəb fiziki hərəkətləri yerinə yetirmək bacarığı ilə bərabər hərəkəti fəaliyyətləri bütövlükdə icra etməyi bacarmaq da nəzərdə tutulur. Ayrı-ayrı mürəkkəb hərəkətlərin tədricən təkrar etdirilməsi nəticəsində vərdişə çevrilməsinə səbəb olur. Həmin fəaliyyətin bütövlükdə icra edilməsini reallaşdırmaq prosesi o zaman sonalanır ki, mövcud şəraiti dəyişərək mürəkkəb hərəkəti vəzifələr yerinə yetirilsin. Bu tip vəziyyətlər müxtəlif səciyyəyə malik olan oyunların təşkili və keçirilməsi zamanı olur. Belə hərəkəti bacarıqlar həmişə var və standart formada deyil. Belə bacarıqlar vərdiş halına çevrilmir. Hərəkəti vərdişlər fiziki hərəkətlərin qeyri-iradi şəkildə icra edilmə qabiliyyətinə deyilir. Fiziki hərəkətlərin çox sayda təkrar olunması, mütəmadi surətdə icra edilməsi zamanı bu hərəkət qeyri-iradi olaraq təkrarlanır və vərdişə çevrilir. Bu proses o zaman reallaşır ki, ilk öncə o fiziki hərəkətlərin quruluşunda dəyişiklik baş verməsin və bu hərəkətlər eyni şəraitdə icra edilsin. Fiziki hərəkətlər dəfələrlə təkrar icra edildiyindən vərdişə çevrilir. Beləliklə hər hansısa fiziki hərəkət düşünülmədən-avtomatik icra edilir. Nəticədə fiziki hərəkətlər tədricən avtomatlaşdırılır və vərdişin mühüm xarakterinə çevrilir. Vərdişin yaranması

prosesin zamanı fiziki hərəkətin icra olunduğu şərait və situasiya xüsusi diqqət mərkəzində olmalıdır. Mütəhərrik oyunların təlimi zamanı bunları daha qabarıq formada görmək olur. Fiziki hərəkətlərin avtomatlaşdırılması nəticəsində onların tətbiqi imkanları daha da genişlənir. Fiziki hərəkətlərin avtomatlaşdırılması nəticəsində vərdiş daha da möhkəmlənir və sabitlənir. Fiziki hərəkətlərin vərdişə çevrilməsi onun dəqiq, səmərəli və qısa müddət ərzində icra edilməsinə səbəb olur[22]. Həmçinin, yorğunluq və psixoloji gərginlik zamanında da fiziki hərəkətlər düzgün şəkildə və səhsiz formada icra edilir, bütün maneələr aradan götürülür.

3.2. Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində fəallığının yüksəldilməsi

İdmanı tərbiyənin ümumi vəzifələrinə tabe etmək gərəkdir. İdmanla məşğul olmaqla cəmiyyət üçün sağlam vətəndaşlar yetişdirmək, sağlam gələcək nəsil formalaşdırmaq mümkündür. İdman insanı yalnızca sağlamlıq bəxş etmir, həmçinin vətənpərvərlik və beynəlmiləçilik hissləri də tərbiyə edir. İstər məktəblərdə, istər idman yarışlarında hər bir iştirakçı öz komandasının qalib gəlməsi üçün əlindən gələni edir. Kollektiv şəkildə təşkil edilmiş oyunlarda inadla məqsədə can atan, yoldaşlarını öz arxasınca aparmağı bacaran təşkilatçı uşaqlar yetişməkdədir[12].

Oyunlar şagirdləri möhkəm bir kollektiv şəklində birləşdirir. Komanda formasında təşkil edilən oyunlarda uşaqlar qələbə çalmaq məqsədi ilə öz şəxsi maraqlarını ümumi mənafeyi uğrunda qurban verirlər. Bu tip oyunlarda şagirdlərdə dostluq kimi gözəl hislər formalaşdırır. Həmçinin onlar bu qənaətə gəlirlər ki, çətin zamanlarda bir-birinin dəstək olmalı və dərhal kömək etməlidirlər. Bu hissləri şagirdlərdə formalaşdıran oyunlar bunlardır: *Topu qonşuya ver, Topu kapitana ötür, Komanda, irəli!, Ovçular və ördəklər, Topu ortadakına ötür* və s. Belə ki, kollektiv ancaq şüurlu intizam sistemi ilə işləyə bilər. Azərbaycan dövlətinin

möhkəmləndirilməsi, hüquqi və demokratik ölkə kimi qorunub saxlanılması üçün savadlı və vətənpərvər gənclərə böyük ehtiyac var. Xüsusi ilə, dövlətçilik ənənəsinin möhkəmləndirilməsi məqsədi ilə zehni əməyə, mənəvi, əxlaqi baxımdan zəngin, fiziki cəhətdən kamil insanlar yetişdirmək çox gərəklidir.

İdmanın vəzifələri gənc nəslin ümumi tərbiyəsinin tərkib hissəsi hesab edilir. Hal-hazırda gənc nəslin qarşısında duran mühüm vəzifələrdən biri onların hərtərəfli inkişafına nail olmaqdır. Hərtərəfli inkişaf etmiş insanın kriteriyaları bunlardır: fiziki baxımdan inkişaf etmiş, sağlam, düzgün qamətli, qüvvətli və gümrah olmaq[14]. İdman dərsləri bu keyfiyyətlərin şagirdlərdə yaranması məqsədi ilə mühüm əhəmiyyət daşıyır. İdman ilə mütəmadi şəkildə və ardıcıl formada məşğul olanlar daha düz qamətli, gümrah və sağlam böyüyürlər. O şagirdlər zehni baxımdan yaxşı inkişaf edirlər. Əmək fəaliyyətinə və vətənin müdafiə daim hazırdırlar. Bu səbəbdən də istər şəhər, istərsə rayonlarımızda uşaqların, gənclərin sağlamlığı məsələsinə diqqət artmışdır. Meydança və stadionlar tikilir, yeni alətlər və avadanlıqlarla təmin edilib istifadəyə verilir.

İdman dərsləri səmərəli şəkildə təşkil olunan məktəblərdə şagirdlər daha sağlam və qüvvətli, çevik böyüyürlər. Nəticə etibararı ilə, onların iş qabiliyyəti daha yüksək olur. Sağlam insanlar cəmiyyət üçün daha faydalıdırlar. Həm fiziki, həm də mənəvi baxımdan inkişaf etmiş insanlar ictimai həyatda, təsərrüfat quruculuğunda digərlərindən seçilirlər. Onların iş qabiliyyəti daha yaxşı, işə olan həvəsləri daha qüvvətlidir. İdmanın köməyi ilə sağlamlığını möhkəmləndirən şagirdlər şən olur, zehni işdən yorulmur, müstəqil şəkildə öz üzərində işləyir və səmərəli formada mütləq edirlər və həyatda daha mübarizdirlər. İstər fiziki, istərsə də zehni işlə məşğul olan şagirdlər müəyyən enerji sərf edirlər. bu şagirdlər bədən tərbiyəsi ilə məşğul olur, təmiz havada gəzir və istirahət etməklə enerjilərini bərpa edirlər. Şagirdlər idman ilə mütəmadi şəkildə məşğul olduqları zaman həyat üçün zəruri olan bir çox hərəkət keyfiyyətlərə yiyələnirlər. Fiziki keyfiyyətlərə sahib olan

şagirdlər gələcəkdə həm vətənin müdafiəsində, həm əsgəri xidmətdə öz vəzifələrini layiqli şəkildə yerinə yetirirlər[2]. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin qarşısında müəyyən vəzifələr qoyulub. Bu tələblər proqram çərçivəsində əqli, estetik və əmək tərbiyəsi, əxlaq tərbiyəsi ilə sıx əlaqədə həyata keçirilir. Bu vəzifələrə nəzər yetirək:

Şagirdlərin bədəncə sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının təmin edilməsi. Şagirdlərin sağlamlığının bədəncə möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının təminini edilməsi əsasən fiziki tərbiyə dərslərində, səhər gimnastikasında, böyük tənəffüslər zamanı, məktəbdənkənar məşğələlərdə, turist yürüşləri zamanı həyata keçirilir. İlk öncə bu dərslərin təşkili məqsədi ilə müvafiq şərait yaradılmalı, dərslər lazımi avadanlıqlarla təmin olunmalıdır. İkincisi bu proses pedaqoji kollektiv tərəfindən həyata keçirilməlidir. Şagirdlərin fiziki inkişafı üçün onların mütəmadi şəkildə təmiz və açıq havada gəzməsi, təbii amillərdən düzgün qaydada istifadə etməsi də mühüm şərtidir.

Şagirdlərin fiziki bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə aşılanan fiziki vərdişlər bunlardır:

- düzgün yerimək qaydası;
- düzgün atmaq;
- düzgün tullanmaq;
- düzgün hoppanmaq;
- ipə dırmanmaq.

Həmçinin, şagirdlərdə fiziki bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi prosesində müxtəlif növ fiziki hərəkətlərin, müxtəlif oyunların tədrisi vacib əhəmiyyət daşıyır. Öyrədilən bacarıq və vərdişlər şagirdlərin həm sağlamlığına, həm fiziki inkişafına, həm həyat və fəaliyyəti üçün çox faydalıdır.

Şagirdlərdə fiziki keyfiyyətlərin inkişafına kömək etmək. İdman dərsləri şagirdlərdə müəyyən fiziki keyfiyyətlərin, fiziki bacarıq və vərdişlərin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Hər bir insan üçün fiziki keyfiyyətlər çox vacibdir. Şagirdlərdə fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsinin müsbət tərəfləri bunlardır:

- *Birincisi*, şagirdlərin hərtərəfli şəkildə fiziki inkişafına köməklik göstərir;
- *İkincisi*, şagirdlərin şəxsiyyət olaraq formalaşmasına zəmin yaradır;
- *Üçüncüsü*, şagirdlərdə fiziki bacarıq və vərdişləri təkmilləşdirir;
- *Dördüncüsü*, şagirdlərin sağlamlığını daha da möhkəmləndirir;
- *Beşincisi*, tərbiyənin tərkib hissələrini biri-birinə bağlayır, onların fəaliyyətini daha da gücləndirir.

Nəticə etibarı ilə, fiziki keyfiyyətlər şagirdlər üçün olduqca əhəmiyyətlidir.

Ən zəruri fiziki keyfiyyətlərə nəzər yetirək:

- Sürət
- Cəldlik
- Dözümlülük
- Çeviklik
- Güc

Bu keyfiyyətləri fiziki tərbiyə dərslərində, gəzintilərdə, müxtəlif oyunların icrası zamanı inkişaf etdirmək mümkündür. Bir şərtlə ki, fiziki hərəkətlər və oyunlar düzgün şəkildə təşkil edilsin və lazımi formada keçirilsin. Belə ki, şagirdlərlə təşkil edilən fiziki tərbiyə dərslərinin sıxlığına, fiziki ağırlığın yaşa və fiziki hazırlığa uyğun olması əsas şərtidir. Sürəti inkişaf etdirmək məqsədi ilə müxtəlif növ oyunlardan da istifadə edilir. Fiziki hərəkətlərin icrası prosesində onların düzgün təyin edilməsi vacib əhəmiyyət daşıyır.

Fiziki hərəkətləri, müxtəlif oyunları düzgün və cəld şəkildə icra etmək bacarığını cəldlik adlanır. Yeni fiziki hərəkətlərin öyrənilməsi zamanı, həmçinin

öyrənilən fiziki hərəkətlərin təkrarı prosesində cəldlik inkişaf edir. Səbəbi əvvəl öyrənilən fiziki hərəkətlərin yeni fiziki hərəkətlər arasında əlaqə qurulması sinir sisteminin işgörmə bacarığını yüksəldir. Beləliklə fiziki hərəkətin koordinasiyası yaxşılaşır və yeni fiziki hərəkətləri mənimsəmək bacarığı təkmilləşmiş olur. Həmçinin, cəldlik bir hərəkətdən digərinə qısa zamanda keçmək qabiliyyəti formalaşdırır.

Əzələ gərginliyi hesabına xarici müqavimətin aradan qaldırılması güc adlandırılır. Fiziki hərəkət icra edilən zaman güc sərf edilir. Gücü inkişaf etdirmək üçün müxtəlif əşyalardan və fiziki hərəkətlərdən istifadə edilir. Qüvvə, sürət və güc hərəkətlərindən istifadə etməklə gücü daha da inkişaf etdirmək mümkündür. Şagirdlərdə gücü inkişaf etdirmək məqsədi ilə xüsusi güc hərəkətlərindən istifadə etmək olmaz. Belə hərəkətlər normal tənəffüsə mane olur. Nəticədə ürək, qan və damar sistemi, sinir sistemi normal fəaliyyət göstərə bilmir. Şagirdlərin gücünü artırmaq üçün dinamik mahiyyət daşıyan fiziki hərəkətlərdən istifadə edilir. Müxtəlif formalı tullanma və atma hərəkətləri buna misal ola bilər.

Uzun zaman tələb edən fəaliyyətə orqanizmin tab gətirməsi dözümlülük adlanır. Həm hərəkət zamanı, həm də yerindəcə hərəkət eləmədən dözümlülüüyü göstərmək mümkündür. Məsələn, suyun altında müəyyən zaman müddətində nəfəs almadan qalmaq, uzaq məsafəyə sürətlə qaçmaq və s. dözümlülüüyü inkişaf etdirir. Dözümlülük iki formada təzahür edir: *Ümumi və Xüsusi*.

Ümumi dözümlülük dedikdə uzun müddətli fəaliyyətlə şərtlənir.

Xüsusi dözümlülük dedikdə isə müəyyən bir fəaliyyət nəzərdə tutulur. Bu daha çox idmanla əlaqəlidir. Məsələn, qısa məsafəyə qaçış icra olunarkən fiziki yükün tədricən artırılması dözümlülüüyün inkişafına kömək edir.

Bədən üzvlərini istənilən zaman istənilən istiqamətə yönəltmək çeviklik adlanır. Məsələn, qaçmaq və hoppanmaların icrası zamanı çeviklik formalaşır.

Bədəni istənilən müxtəlif formalara salmaq elastiklikdir. Məsələn, bədəni yuvarlaq forma vermək, dar bir yerdən keçmək, akrobatik hərəkətləri icra etmək. Şagirdlərdə qaməti düzgün inkişaf etdirmək çox mürəkkəb və çətin işdir. Onlara oturarkən, ayaqüstündə olarkən, yeriyərkən düzgün qamət hərəkətləri verilməlidir. Fiziki tərbiyə dərslərində bu mövzu xüsusi ilə şagirdlərə təlqin edilməlidir. Bu hərəkəti gün ərzində etmək lazımdır.

Gözəyarıölçmə göz və əzələ vasitəsi ilə hər hansısa bir məsafəni təxmini şəkildə müəyyənləşdirmək bacarığıdır. Bu bacarıq bütün növ fiziki hərəkətlərin və müxtəlif oyunların keçirilməsi prosesində inkişaf edə bilər. Bir şərtlə ki, şagirdlərin diqqəti bu hərəkətin icra edilməsinə istiqamətləndirilsin. Yeriyən zaman şagirdlər düzgün şəkildə addım atmalı və istiqaməti gözləməlidirlər. Tullanma zamanı təkən ayağını taxtanın üstünə dəqiq şəkildə qoymalıdırlar ki, güclü təkən verərək, müəyyən olunan istiqamətə uçuş etsinlər və uyğun yerə düşə bilsinlər. Belə ki, gözəyarı ölçmə xüsusi ilə sıraya düzülmələrdə daha yaxşı formada inkişaf edir. Bu zaman şagirdlər müvafiq məsafə saxlamalıdırlar. Bu işi onlar göz vasitəsi ilə edirlər. İdman dərslərində cismin uzaq məsafəyə və ya arzu olunan nöqtəyə atılması zamanı gözəyarı ölçmə inkişaf edir. Şagirdlər gücünü toplamaqla yanaşı, atışın dəqiq olması üçün bütün üzv və sistemlərini cəmləşdirirlər.

Məktəblərdə tədris olunan fiziki tərbiyə dərslərinin qarşısında aşağıdakı vəzifələr qoyulur:

- Vətənin müdafiəsinə hazıram hərəkət kompleksi üzrə bəzi bilik, bacarıqları tədris etmək;
- fiziki tərbiyə, idman və gigiyena üzrə bir sıra bilikləri öyrətmək;
- mənəvi-iradi keyfiyyətlər və yüksək mədəniyyət formalaşdırmaq.

İdman dərslərinin şagirdləri üçün nəzərdə tutduqları vasitələr aşağıdakılardır:

- fiziki hərəkətlər,
- gimnastika,
- oyunlar,
- yüngül atletika,
- turizm.

Bu vasitələr birgə istifadə zamanı daha effektiv olur [18]. Hər bir hərəkət müxtəlif hərəkətlərdən ibarətdir. Fiziki hərəkətlər insanın yaxşılaşdırılması məqsədi ilə tətbiq olunan hərəkətlərdir. Məktəblərdə tədris olunan əsas fiziki tərbiyə vasitəsi bədən tərbiyəsi dərsləridir. Tədris olunan fiziki hərəkətlər Tələbələrdə müxtəlif bacarıq və vərdişlər formalaşdırır. Şagirdlərin qan dövranını və maddələr mübadiləsini tənzimləyir, tənəffüs sisteminə müsbət təsir göstərir. İdman tədbirlərində tədris olunan fiziki hərəkətlər, sürəti, sürətini, gücünü və dözümlülüyünü artırır və gəzinti, qaçış, atlama, muvasinat kimi mühüm həyat bacarıqlarını inkişaf etdirir. Fiziki hərəkətlərin və oyunların müəyyənləşdirilməsində şagirdlərin anatomik və fizioloji xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır. Uşaq orqanizminin əsas xüsusiyyətləri ondan ibarətdir ki, onlar uzun müddət statik vəziyyətdə qala bilməzlər, eyni hərəkət dəfələrlə təkrarlanmamalıdır. Fiziki hərəkətlər alternativ olaraq və müxtəlif növ əzələ qruplarında hərəkət etməlidir [33]. Yuxarı sinif şagirdləri ağır çəkiləri qaldıra bilmirlər və gərginliklə yerinə yetirilən fiziki hərəkətləri yerinə yetirə bilmirlər. İbtidai məktəb şagirdləri əsasən duruş hərəkətləri ilə təlim keçməlidirlər. Ahtapot hərəkətləri bədənin skelet və skelet əzələlərinin inkişafına kömək edir. Tələbələr fiziki fəaliyyəti çox böyük ehtiyacları var. Amma qoy bu hərəkətlər mümkün olsun və qısa fasilələrlə yerinə yetirilsin. Davamlı fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi

ürək əzələsinə mənfi təsir göstərə bilər. Kiçik oğlan və qızların fiziki inkişafında fərqlər var. Lakin birinci sinif şagirdlərinin və ikinci sinif şagirdlərinin fiziki inkişafının xüsusiyyətləri praktiki olaraq eynidir. Bu səbəbdən onlar eyni hərəkətləri edə bilərlər. Amma üçüncü sinifdən başlayaraq, uşaqların hərəkəti nisbətən çətinləşir. Uşaqlar dözümlülük, yüksəlmə və yüklərin daşınması, qaçış vaxtının uzadılması, yüksəkliyin artırılması, atış məsafəsinin artması ilə məşğul olurlar. Qızlara isə həmahənglik üçün rəqs və fiziki hərəkətlər öyrədilir.

Şagirdlərin fiziki tərbiyə prosesində təbiətin təbii qüvvələri xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Su, hava və günəş şüalarından düzgün formada istifadə uşaqların sağlamlığına müsbət şəkildə təsir edir və fiziki inkişafına səbəb olur. Zamanında çimmək, təmiz və açıq havada gəzintilərə çıxmaq sağlamlıq üçün çox vacibdir. Təbii amillər fiziki hərəkətlər və milli oyunlarla birləşdikdə uşaqlarda həm sağlamlığı möhkəmləndirir, həm fiziki hazırlığı artırır, həm də estetik zövqü inkişaf etdirir.

Nəticə

Fiziki tərbiyənin mənəvi keyfiyyətlərə təsiri böyükdür. Mənəvi keyfiyyətlərə təsir edən mühüm vasitələrdən biri də bədən tərbiyəsi və idmandır. Bədən tərbiyəsi şagirdlərdə vətənpərvərlik hissənin yaranmasına xidmət edərək, Vətənə və ictimai əməyə şüurlu məhəbbət yaradır. Əsaslı məktəbyaşından qoyulmuş vətənpərvərlik hissələrinə malik gənclərimizin beynəlxalq yarışlarda ölkəmizin idman şərəfi və ləyaqəti uğrunda apardığı mübarizə buna canlı sübutdur.

Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlər fiziki tərbiyə, idman, gün rejimi, sağlamlığın qorunması barədə nəzəri biliklərə yiyələnirlər. Qeyd etmək lazımdır ki, şagirdlərin nə üçün bədən tərbiyəsi ilə məşğul olduğunu, bədən tərbiyəsi və idmanın mənəvi və əhəmiyyətini, onun orqanizmə müsbət təsirini başa düşməsi böyük təlim-tərbiyəvi əhəmiyyətə malikdir. Bu, bir tərəfdən bədən tərbiyəsi məşğələlərinə şagirdlərin marağını artırarsa, digər tərəfdən onların fiziki tərbiyə dərslərinə şüurlu münasibətini yüksəldir. Fiziki tərbiyə dərslərində həyat üçün vacib olan bir sıra hərəkətlər öyrədilir. Fiziki tərbiyə fənni ibtidai siniflərdən başlayaraq məktəblərdə tədris olunur. Azərbaycanda idmana xüsusi önəm verilir. Belə ki, sağlam gənc nəsil yetişdirmək dövlət əhəmiyyəti daşıyır. Bu səbəbdən də ibtidai sinifdən başlayaraq uşaqların fiziki tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirilir. Şagirdlərin həm fiziki baxımdan, həm də sağlamlıq baxımında inkişafına nəzər yetirilir. Orta məktəblərdə fiziki tərbiyə məşğələləri tədris edilir. Orta məktəblərdə bədən tərbiyəsi proqramları əsasında fiziki tərbiyə təşkil edilir. Siniflər üçün həm nəzəri, həm də təcrübi proqram mövcuddur. Proqrama əsasən tədris materialları mərhələli şəkildə asandan çətinə doğru çətinləşdirilir və hissə-hissə öyrədilir. Nəticə etibarlı ilə, şagirdlər məktəbi bitirərkən həm sağlam olur, həm də həyata hazır olurlar.

Fiziki tərbiyə – tərbiyənin ayrılmaz hissəsi olmaqla yanaşı, həmçinin fiziki hərəkətlər vasitəsilə fiziki inkişafa xidmət edən təlimin idarəetmə proseslərindən

biridir. Fiziki tərbiyə tədris-pedaqoji mahiyyət daşıdığından, mütəşəkkil pedaqoji proses olaraq cəmiyyətin tələblərinə uyğun olaraq dərs və ya məşğələ şəkilində icra edilir. Şagirdlərin inkişafına kömək edən fiziki tərbiyə, həm uşaqların fiziki baxımdan inkişafına, həm də fiziki təhsilinə müsbət təsir göstərir. Fiziki tərbiyə cəmiyyətin idman sferasında qazanılmış bacarıq və bilikləri gənclər arasında təbliğ etmək, insan orqanizmini möhkəmləndirmək, həmçinin əmək fəaliyyətinə hazırlıq məqsədi daşıyır.

Fiziki təhsil fiziki tərbiyənin tərkib hissələrindən biridir. Fiziki təhsil geniş anlam daşıyır və fiziki bacarıqlara yiyələnmə prosesidir. Bu biliklər fiziki inkişafa təkan verir. Bu proses xüsusi hazırlığa sahib olan mütəxəssislərin fəaliyyəti əsasında icra edilir. Həmçinin zehni, əxlaqi keyfiyyətlərin təkmilləşməsinə xidmət edir və tərbiyəli, təhsilli şəxsiyyət formalaşdırmaq məqsədi daşıyır. Fiziki inkişaf dedikdə insan orqanizminin fiziki tərbiyənin təsiri ilə keyfiyyət baxımından dəyişməsi, bir sözlə, inkişaf prosesidir. Bu xüsusiyyətlər antropometrik göstəricilər əsasında tədqiq edilir. Bu xüsusiyyətlərə boy, ağırlıq, döş qəfəsinin həcmi və əzələ gücü aid edilir.

Fiziki tərbiyə məfhumu insanın fiziki bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi, sağlamlığın qorunması və əmək fəaliyyətinin yüksəldilməsi üçün istifadə edilən hərəkətli fəaliyyət məcmusudur. Fiziki sözünün kəsb etdiyi mənə icra edilən işin xüsusiyyətini əks etdirir. Fiziki iş dedikdə insan bədəninin zaman və məkan çərçivəsində yerdəyişməsi nəticəsində baş verir. Tərbiyə məfhumu fiziki və psixi inkişafa yönəlmiş, bu fəaliyyətlərin icra prosesinin təkmilləşməsinə xidməti özündə ehtiva edir. Fiziki hərəkətlər həm dəqiq hərəkətli fəaliyyət növü olaraq, həm də çox təkralanan prosesi olaraq qəbul edilir. Fiziki hərəkətlərin insan orqanizminə təsiri həm daxili, həm də xarici məzmununa əsasən müəyyən edilir. Fiziki hərəkətlərin daxili məzmunu dedikdə o hərəkətlərin həyata keçirilməsi prosesində orqanizmdə gedən istər fizioloji, istər psixoloji, istərsə də biomexaniki proseslərin

məcmusu ilə müəyyənləşir. Fiziki hərəkətlərin xarici məzmunu onu təşkil edən fazalardan və strukturundan ibarətdir. Nümunə olaraq, qaçaraq uzunluğa tullanma hərəkəti bunlardır: qaçış, təkan, uçuş, yerənmə.

Nəticə etibarını ilə, bütün fiziki hərəkəti bacarıqların inkişafı üçün müvafiq fiziki ağırlıq və metodikadan istifadə edilməsi vacibdir. Bu səbəbdən fiziki tərbiyə prosesi hərəkəti bacarıqların inkişafından çox aslıdır. Bir sıra dərslər var ki, sırf lazımlı hərəkəti qabiliyyəti təkmiləşdirmək üçün tədris edilir.

Şəxsiyyətin fiziki baxımından kamilləşməsi istər sağlamlıq, istər fiziki baxımdan inkişaf etmiş, həmçinin həyatı önəm daşıyan hərəkət vərdişlərinin qazanılmasıdır. Şəxsiyyətin tam şəkildə inkişaf etməsində fiziki və zehni inkişafın sıx əlaqəsinin mövcudluğu danılmaz faktır. Bu əlaqənin ahəngdar formada inkişaf etməsi ən başlıca şərtlərdən hesab edilir. Bütövlükdə bütün bu faktorlar şagirdin psixoloji inkişafına müsbət təsir edən amillərdir. Həm daxili üzvlərində, həm də sistemlərində, həmçinin beynin strukturunda və funksional vəziyyətində bir sıra dəyişikliklərin əmələ gəlməsinə səbəb olur. Bu tip vəziyyətlər əsasən ibtidai siniflərdə oxuyan şagirdlərdə daha çox müşahidə edilir. Belə ki, ilk dəfə məktəbə gedən şagird nisbətən ağır təlim və tərbiyə ilə qarşılaşır. Uşaq, yəni kiçik yaşlı şagird dərslər prosesi zamanı nizam-intizam qaydalarına əməl etməli, müəllimə diqqətlə qulaq asmalıdır. Bu səbəbdən şagird fiziki baxımdan normal inkişaf etməli, o cümlədən, iradəli və təmkinli olmalıdır. Belə ki, bu xüsusiyyətlərin qazanılmasında fiziki tərbiyə dərslərinin rolu böyükdür. Təhsil ibtidai siniflərdən başlayır və şagirdlərin hər baxımdan inkişafı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu səbəbdən də, bu tip məsələlərin fiziki tərbiyə ilə bağlılığına diqqət yetirmək olduqca zəruri haldır. Bu səbəblə də, ibtidai siniflərdə tədris işini həyata keçirən müəllimlərinin elmi- nəzəri səviyyəsinin yüksədilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Fiziki tərbiyə insanı sağlamlaşdırır, şəxsiyyət olaraq həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən inkişaf etdirən təlim sistemidir. Fiziki tərbiyə zehni inkişafa xüsusi şəkildə yardımçı olur. Sağlamlıq səmərəli əqli fəaliyyətin mühüm şərtlərindəndir: Fiziki tərbiyə şagirdin həm fikir qüvvəsini yüksəldir, yorğunluğunu aradan qaldırır, iş bacarığını bərpa edir. Fiziki tərbiyənin şagirdin istər əxlaqi, istərsə də iradi inkişafında rolu böyükdür. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədlərindən biri də şagirdləri əmək fəaliyyətinə və vətən müdafiəsinə hazırlamaqdan ibarətdir. Həmçinin, estetik tərbiyə sıx bağlılığı var. Nəticə olaraq deyə bilərik ki, fiziki tərbiyə şəxsiyyətin formalaşmasında mühüm rola sahibdir. Bu səbəbdən də, gənc nəsildə fiziki tərbiyəyə maraq yaratmaq, onların fiziki tərbiyəsinə diqqət yetirmək labüd haldır. Belə ki, bu problem dövlət əhəmiyyətlidir. Fiziki tərbiyənin ən başlıca məqsədi fiziki baxımdan sağlam nəsil yetişdirmək və onları ictimai həyata hazırlamaqdır. Fiziki tərbiyə şagirdlərdə şüurlu şəkildə intizam vərdişinin yaranmasında xüsusi rola sahibdir. Gimnastika, yüngül atletika, həmçinin məşq və yarışların qaydalarını anlamaq və onları olduğu şəkildə yerinə yetirmək şüurlu intizamın başlıca şərtlərindəndir.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikası Prezidenti H.Əliyevin Azərbaycan əMilli Olimpiya Komitəsinin yaranmaəsinin ənillik yubileəyi haqqınədi sərəncəamı. Bakı şəhəri, 12 dekabr, 2000-ci il.
2. Abəiyev A.Q. Quləiyev D.K. Helsiənkidən bəəşlayan yol. Adioləğlu nəəşr, B, 2002-ci il.
3. Acaləev E, Əzəizova Ş, Əkbərəev V. Bədəən tərbəyəsi və idəmanın təarixi (Ali məəktəblər üəçün dəərs vəsaiəti), Müəəllimnəşr, B,2007-ci il.
4. Bədəən tərbəyəsi və idməən haqəında Azərbaycan Respublikasının Qəənəunu. «Oəlimpiya dūənyası» qəzəeti, ə7 senətyabr, 2009-cu il.
5. Baləğəlan Quləiyev, Fizəiki tərbəyəənin nəzəri-mietodik və praktik işləirinin əsasları, Bakı – ADPU» nəşriyyatı – 2009
6. B.Nərimanov, S.Əliyeva, E. Nərimanov İdmanı gimnastikası. Bakı, Müəəllim nəşriyyatı 2004 cü il
7. E.Acialov, Ş.Əziizova, V.Ələkibərov. Bədəni tərbəiyəsi və idmanın tarixi. Bakı, «Müəəllim» nəşriyyatı, 2007-ci il.
8. Əliyev A. Bədəni tərbəiyəsi və idmanın idarə edilməsi və iqtisadiyyatıBakı, 2005
9. Əimrulla Paışayev, Fıərrux Rūüstəmov, Pıedaqogika, Bakı, Elmı və təhsil, 2010
10. Heyıdər Əliyev və Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı layihəinin rəhıbəri:İlham Əliyev, müəəlliflər: Ç.Hüseynzadə, C.Rəhimov. Bakı, 2002-ci il.
11. H.Qurbanov, A.Əsigərov, Ə.Ramazanov. Bədəni tərbəiyəsi nəzəriyyəsi və mietodikası. Bakı, «Aıvropa» nəşriyyatı, 2006-cı il.

12. İ.Əliyev Azərbaycan Olimpiya hərəkatı. Bakı,2002-ci il. 4. Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası.Bakı.1998-ci il.
13. İnsan anatomsiyası atlası. V.Şadılinski, Ş.Qasımov, N.Mövsümov. Müəllim nəşriyyatı, Bakı-2012.
14. K.O.Əliyev. İdman tərbiyyəsinin cəmiyyətin gələcək inkişafında rolu, Elmi-Praktik konfrans. Bakı, 2000-ci il.
15. Qasımov H.İ., Cəfərov Q.T. İdman tıbabəti, müalicə bədən tərbiyyəsi, massaj. B., Mütərəcim, 2002-ci il.
16. Qurbanov H.H. Əsgərov A.Y., Ramızanov.Ə.X. Bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. B., Avrora nəşr, 2006
17. Qurbanov X.Acalıov E. Bədən tərbiyyəsi və idmanın ümumi tarixi. Bakı, «3 sayılı Bakı mətbəəsi» ASC, 2007-ci il.
18. Q. M. Cəfərov; Azərb. Resp. Təhsil Nazirliyi, ADPU.-B., 2009.- 148 s.
19. Nəsrullayev M.Ə.Məktəblilərin fiziki tərbiyyəsi. Dərs vəsaiti. B, 2003-cü il.
20. N.B.Məcidov. Bədən tərbiyyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, Müəllim nəşriyyatı
- 21.24. N.B.Məcidov. İdman nəzəriyyəsi. Bakı, 2009
- 22.Norinal fiziologiya. A.M.Məmmədov, K.V.Sudakov, B., 2011.
23. Salmanova N.B. «Vətənin müdafiəsinə hazıram kompleksi» Bakı, 2004-cü il
24. Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 7 sentyabr, 2009-cu il.

- 25.T.M. İsmayılov, C.M.Məmmədova. İdman psixiologiyası. Bakı. Maarif nəşriyyatı, 2002
- 26.Ümumtəhsil məktəblərinin 9-cu sinifi üçün Fiziki tərbiyə Dərslik Bakı-2016
27. Yusif Babanlı,Ümumtəhsil və Ali məktəblərdə fiziki tərbiyənin tədrisinin nəzəriyyəsi və metodikası, Bakı 2018
28. Yusif Babanlı,İbtidai siniflərdə Fiziki tərbiyənin texnologiyaları, Bakı: Araz, 2015
29. Yusif Babanlı,Tələbə gənclərin fiziki tərbiyəsi, Bakı: OL MMC,. 2016.

Fiziki tərbiyə və idmanın məktəbli şəxsiyyətinin inkişafında rolu

Xülasə

Fiziki tərbiyə insanın fiziki yaxşılaşmasının ümumi idarəetmə modellərinə əsaslanan elm olmaqla yanaşı, ümumi pedaqoji nümunələrə də aiddir. Bədən tərbiyəsi sisteminin qarşısında duran əsas məqsədlərdən biri Vətəninə, millətini, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışı olan, mübarizə aparan və dözümlü bir insanın tərbiyə olunmasıdır. Bədən tərbiyəsinin mahiyyəti və məqsədi məktəblilərin sosial cəhətdən faydalı işlərə hazırlığında bədən tərbiyəsinin rolunu müəyyən edir. Şagirdlərin məktəbdə işə hazırlanması zamanı fiziki hərəkətlərin tədrisi böyük əhəmiyyət kəsb edir.

The role of physical education and sports in the development of school personality

Резюме

Физическое воспитание - это наука, основанная на общих законах управления физическим развитием, но также относящаяся к общим педагогическим законам. Важнейшая цель системы физического воспитания - воспитать человека, любящего свою страну, народ, нацию, физически здорового, примерного поведения, воинственного и толерантного. Сущность и цель физического воспитания определяет роль физического воспитания в подготовке учащихся к общественным работам. Обучение физической активности в школе имеет большое значение для подготовки учащихся к работе. Ходьба, бег, прыжки, развитие правильной осанки и т. Д. Тренировка движений способствует развитию у студентов физических и психологических качеств, таких как скорость, ловкость, выносливость, что косвенно подготавливает их к работе.

Роль физического воспитания и спорта в развитии школьной личности

Summary

Physical education is a science based on the general laws of the management of physical development, but also refers to the general pedagogical laws. The most important goal of the physical education system is to bring up a person who loves his country, people, nation, is physically fit, has exemplary behavior, is militant and tolerant. The essence and purpose of physical education determines the role of physical education in preparing students for socially useful work. Teaching physical activity is very important in preparing students for work at school. Walking, running, jumping, developing proper posture, etc. Movement training helps to develop physical and psychological qualities in students, such as speed, agility, endurance, which indirectly prepares them for work