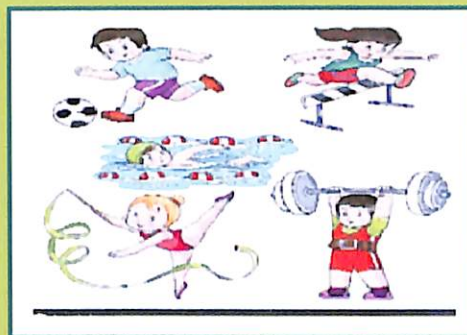


Nazim Məcidov

BƏDƏN TƏRBIYƏSİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI

II hissə



Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman
Akademiyası

BƏDƏN TƏRBİYƏSİNİN **NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI**

(dərslük)

II hissə

ƏHALİNİN FİZİKİ TƏRBİYƏSİ

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
30.01.2020-ci il tarixli F-55 sayılı əmri ilə
təsdiq edilmişdir

“Müəllim” nəşriyyatı

Bakı – 2020

Redaktor: Yolçuyev S.B.

Rəyçilər: professor Cəfərov Q.M.

professor Babanlı Y.M.

**Məcidov N.B. BƏDƏN TƏRBIYƏSİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ
METODİKASI** (dərslik). II hissə: Əhalinin fiziki tərbiyəsi.
Bakı: "Müəllim" nəşriyyatı, 2020. 224 s.

Dərslikdə fiziki təhsil, əhalinin fiziki tərbiyəsi və peşə tətbiqi fiziki tərbiyə haqqında ətraflı məlumat toplanmışdı.

Dərslikdən ADBTİA-nın və digər təhsil ocaqlarının və idman məktəblərinin tələbələri, magistrantları, fiziki tərbiyə müəllimləri, məşqçilər, təlimatçılar, metodistlər və kütləvi oxucu auditoriyası istifadə edə bilər.

Dərslik ADBTİA-nın "Bədən tərbiyəsi və idman", "Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq müəllimliyi", "Məşqçi", "İdman menecmenti və kommunikasiyası" ixtisasları üzrə tədris planları və müvafiq proqramları əsasında, mövzuları əhatə etməklə, tələblərə müvafiq, sadə dildə, əyani vasitələri nümayiş etdirməklə hazırlanmışdır.

Məcidov N.B., 2020

İZAHAT VƏRƏQİ

“Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası” dərsliyi tələbələr, magistrantlar, müəllim, məşqçi və bədən tərbiyəsi və idmanla maraqlanan insanlar üçün bu sahədə biliklərinin genişlənməsi, ondan səmərəli istifadə vasitəsidir. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası əsas 3 bölmədən ibarətdir:

1. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsinin ümumi əsasları;
2. Əhəlinin fiziki tərbiyəsi;
3. İdmançının hazırlıq sistemi.

Təqdim olunan dərslər ancaq ikinci bölməni əhatə edir. Bu bölmə 3 fəsildən ibarətdir:

- Fiziki təhsil
- Müxtəlif yaş dövrlərində olan əhəlinin fiziki tərbiyəsi
- Peşə tətbiqi fiziki tərbiyə

Birinci fəsildə - “Fiziki tərbiyə dərsləri” fiziki təhsilin əsas forması kimi; Fiziki tərbiyə dərslərinin quruluşu, təşkili, idarə olunması, məzmunu, sıxlığı, planlaşdırılması, qiymətləndirilməsi; Dərslərdən kənar məşğələlər: Xüsusi qruplarda fiziki tərbiyə dərsləri; Fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik qaydaları, mühafizə və idman avadanlığı; Fiziki tərbiyə müəllimlərinin komponentləri, vəzifələri və hüquqları və s. haqqında məlumatlar verilir.

İkinci fəsil – “Müxtəlif yaş dövrlərində olan əhəlinin fiziki tərbiyəsi”, onların pədaqoji, bioloji, psixoloji, sosial xüsusiyyətləri, fiziki qabiliyyətlərinin inkişafı, sağlam həyat tərzi, zərərli vərdislərlə mübarizə, piylənmənin qarşısının alınması, orqanizmin möhkəmləndirilməsi və s. haqqında məlumatlar verilir.

Üçüncü fəsil – “Peşə tətbiqi fiziki tərbiyə”. Əhəlinin idman, hərbi və əmək və s. fəaliyyəti ilə əlaqədar xüsusi fiziki tərbiyə haqqında məlumatlar verilir.

Dərslinin yazılışında müəllifin 40 illik ali məktəbdə müəllimlik fəaliyyətindən və məşqçilik təcrübəsindən, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində kadr hazırlığı ilə əlaqədar apardığı elmi tədqiqat işlərinin nəticələrindən, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində yüksək səviyyəli xarici və yerli mütəxəssislərin Aşmarin B.A, Matveyev L.P., Bernşteyn N.O., Çumakov E.M., Platonov B.N., İqumenov V.M., Boqen M.M., Maksimenko A.M., Kuramşin Y.F., Lukyanenko X.Q, Abiyev A.Q., Talıbov Y.R., Mehrabov A.O., Həsənov M.H., Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Həsənova Z.A. və digərlərinin yazdıqları ədəbiyyatlardan və onların bir sırası ilə aparılan şəxsi müzakirələrdən, söhbətlərdən istifadə edilmişdir.

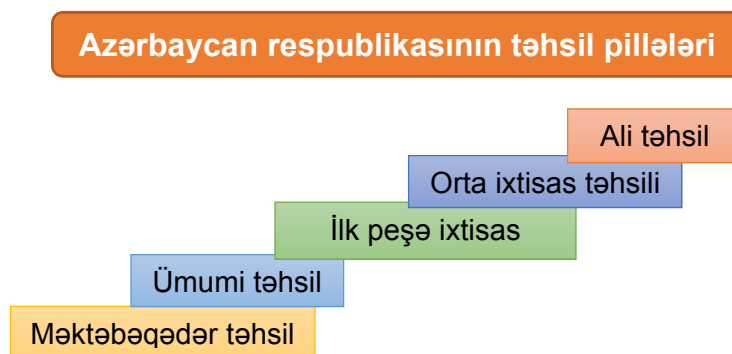
Dərslük sadə, oxunacaq dildə, kifayət qədər əyani vasitələr nümayiş etdirməklə hazırlanmışdır.

Hazırda "İdmançının hazırlıq sistemi" dərsliyi üzərində iş gedir.

FƏSİL I. FİZİKİ TƏHSİL

Azərbaycan Respublikasının təhsilində 5 pillə müəyyən olunur:

1. Məktəbəqədər təhsil səviyyəsi;
2. Ümumi təhsil (ibtidai, ümumi və tam orta) səviyyəsi;
3. İlk peşə ixtisas təhsil səviyyəsi;
4. Orta ixtisas təhsil səviyyəsi;
5. Ali təhsil.



Şəkil 1.

1. MƏKTƏBƏQƏDƏR YAŞLI UŞAQLARIN FİZİKİ TƏRBIYƏSİ

Cəmiyyətin hazırkı mərhələsində gənc nəslin inkişafı üçün ölkəmizin tarixində ən əlverişli obyektiv şərait yaradılmışdır. Belə ki, indi ölkəmizdə iqtisadi, sosial-siyasi, ideoloji vəzifələr müvəffəqiyyətlə həyata keçirilir, xalqın mədəni səviyyəsi, maddi rifah halı yüksəlir, uşaq və gənclərin inkişafına təsir göstərən ailənin imkan və şəraiti genişlənir. Məlumdur ki, bu yüksəkliklə yanaşı, cəmiyyətdə şəxsiyyət, onun mənəvi keyfiyyətləri, təhsili, mədəniyyəti qarşısında duran tələblər müntəzəm surətdə artır. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların yoldaşlıq, dostluq və qayğıkeşlik



kimi əxlaqi keyfiyyətlərinin formalaşmasına təsir göstərən mühüm şərtlərdən biri uşağı əhatə edən müvafiq mənəvi mikromühitin yaradılmasıdır.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarla işin əsas məqsədi onların düzgün fiziki tərbiyəsidir. Fiziki tərbiyə uşaqların sağlam böyüməsində əvəz edilməzdir. Burada mütəhərrik oyunların və fiziki hərəkətlərin orqanizmə əhəmiyyətli təsiredici qüvvəsi vardır. P.F.Lesqaft uşaqların fiziki tərbiyəsində çox elmi əsaslandırılmış işlər görmüşdür. O, sübut edirdi ki, fiziki hərəkətlərdən düzgün istifadə etdikdə insan orqanizminin hətərəfli inkişafına nail olmaq mümkündür. Fiziki hərəkətlərin düzgün seçimini, uşaqların anatomik-fizioloji və psixoloji xüsusiyyətləri əsasında qurub tədricən hərəkətləri mürəkkəbləşdirmək olar.

1.1. Məktəbəqədər fiziki tərbiyə

Altı yaşına qədər uşağın həyatı böyük fiziki və mənəvi yol keçir. Anadan olanda aciz olan heç bir fəaliyyət göstərə, düşünə, danışa bilməyən uşaq, məktəbəqədər çoxlu bilik əldə etməli və bir şəxsiyyət kimi formalaşmalıdır.

Məktəbəqədər müəssisələrdə birinci 6 ilə kimi yönəldilmiş fiziki inkişaf fiziki tərbiyə sisteminin ilkin tərbiyəsini təşkil edir. Ancaq heçdə bütün uşaqlar məktəbəqədər müəssisələrlə əhatə olunmayıb. Bununla əlaqədar uşağın hətərəfli və harmonik inkişafında və məktəbə hazırlıqda ailənin rolu əhəmiyyətli dərəcədə böyükdür.

Uşaqların fiziki hazırlığı üçün daha əlverişli şərait və imkanlar uşaq və məktəbəqədər müəssisələrdə yaradılmışdır. Bu aşağıdakılardan ibarətdir:

1. "Məktəbəqədər təhsil haqqında" AR 2017-ci il

14 aprel tarixli VQ qanununda uşaqların fiziki, əqli, mənəvi, estetik və əmək tərbiyəsi haqqında göstərilmişdir.

2. Gün ərzində uşaqlar (8-10 saat) təcrübəli müəllim və tibb işçiləri nəzarətində olub, onların hərəkəti fəaliyyətləri getdikcə artırılır.
3. Fiziki inkişaf üçün gigiyenik şərait yaradılır: gün rejimi, mükəmməl qidalanma, təmiz havada olma, orqanizmi möhkəmləndirici tədbirlər.
4. Bədən tərbiyəsinin bütün forma və vasitələrində səmərəli istifadə etmək imkanları yaranır.
5. Uşaqlar öz yaşlıları arasında olub, bu tərbiyəvi məsələlərin həlli və şəxsiyyətin formalaşdırılması üçün əlverişli imkan yaradılır. Az uşaq ailelərdən olan uşaqlar üçün bu xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Bioloji əlamətlərə və bəzi pedaqoji mülahizələrə görə məktəbəqədər uşaqlar yaş dövrlərinə bölünür. Məktəbəqədər uşaqların yaşlarının dövrlərə bölünməsi bioloji inkişafı nəzərə alaraq fiziki tərbiyə prosesinin səmərəli təşkilini, vasitə və formaları, metodlarından düzgün istifadə etməyə imkan yaradır (cədvəl 1).

Məktəbəqədər yaş fiziki inkişaf və şəxsiyyətin formalaşması üçün vacib dövrlərdən biridir. O bir tərəfdən intensiv boy artımı və orqanizmin inkişafı (misal üçün birinci ildə 50 %- i, 7 yaşına qədər isə demək olar ki, 3 dəfə boy artımı olur) digər tərəfdən isə xarici mühitə az müqavimətli olurlar. Ona görə bu yaş dövrlərindən fiziki inkişafı vaxtında və səmərəli yönəltmək lazımdır ki, uşaqların orqanizmində xarici amillərə qarşı müqaviməti artırmaq mümkün olsun.

Uşaqların fiziki inkişafı əsasən onların hərəkət fəallığından asılıdır. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda bədən tərbiyəsindən

səmərəsiz istifadə etdikdə, onların fiziki inkişafında pozulma baş verir, əqli inkişafı ləngiyir, məktəbə hazırlıq səviyyəsi aşağı düşür.

Məktəbə qədər yaşlı uşaqların yaş dövrləri

Cədvəl 1.

Həyat illəri	Bioloji əlamətlər	Pedaqoji mülahizə	Qruplar
1-40 gün	Yeni doğulmuş		
1 yaşa qədər	Körpə, südəmə		
1-3 yaşa qədər	İlkin uşaqlıq dövrü	Kiçik yaşlı uşaqlar	Kiçik
3-4 yaşa qədər	Uşaqlıq dövrü	Orta yaşlı uşaqlar	Orta
4-5 yaşa qədər		Böyük yaşlı uşaqlar	Böyük
5-6 yaşa qədər		Məktəbə qədər hazırlıq	

1.2. Fiziki tərbiyə məşğələlərinin metodiki xüsusiyyətləri

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki hərəkətlərlə məşğul olma metodikasının aşağıdakı xüsusiyyətləri var:

1. *Uşaqların hərtərəfli və hormonik inkişafı, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və qorunması.*

Uşaqların skletin sürətli inkişafını, əzələlərinin zəifliyini, orqanizmin xarici müqavimətə aşağı səviyyəli olması onların inkişafını ləngidir. İnsanın gələcək həyatı təhsil, əmək, orduda xidmət, idman fəaliyyəti, elmi və s. ondan sağlamlıq, yüksək işgörmə qabiliyyəti, xarici şəraitə müqavimət göstərmə ehtiyatları tələb edir. Buna görə bədən tərbiyəsinin bütün imkanlarından

istifadə edib orqanizmin möhkəmləndirilməsinə və xarici mühitə müqavimət göstərməyə, əzələ və sümük sisteminin, tənəffüs, sinir, ürək-damar funksiyalarının təkmilləşməsinə yönəltmək lazımdır. Məktəbəqədər yaş dövründə düzgün qamətə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bunun üçün xüsusən qarın, bel, pəncə əzələlərinin hərtərəfli və harmonik inkişafı başlıca şərtidir. Təcrübə göstərir ki, uşaq bağçalarında və ailələrdə fiziki hərəkətlərdən düzgün və müntəzəm istifadə edildikdə bədən quruluşunu və funksiyaları harmonik formalaşdırmaq mümkündür.

2. Həyat üçün vacib olan hərəkət bacarıq və biliklərin formalaşdırılması.

Birinci ilin ilk aylarında uşaq nizamsız, xaotik sadə əl-qol-ayaq hərəkətlərindən, mürəkkəb olan yerləş, qaçış, tullanma, atma və s. hərəkət fəaliyyətinə keçir. Bunların hamısına ilk məktəbəqədər dövrdə öyrənir. Hərəkətlərin təlimi fiziki inkişafı əlaqəli gedir. Bu iki proses bir-birlərini tamamlayır və stimullaşdırır. Fiziki hərəkətlərin tədricən artması uşaq orqanizmin forma və funksiyalarını artırır. Fiziki hərəkətlər, gün rejimi, düzgün qidalanma, yuxu, gigiyenik amillər və s. uşağın orqanizminə müsbət təsir etməklə, həm də onun psixikasını inkişaf etdirir.

3. Ümumi dözümlük, qüvvə, sürət, cəldliyin inkişafına istiqamətləndirilmiş təsir.

Məktəbəqədər dövrdə bu və ya digər fiziki qabiliyyətlərin inkişafı xüsusi vurğulanmır.

Uşaq orqanizminin morfofunksional inkişafı bütün fiziki qabiliyyətlərin formalaşması üçün əlverişli imkan yaradır. Yaxşı təşkil olunmuş qruppalı məşğələlərdə zaman və məkanda özünü idarə etmək, ritmə uyğunlaşmaq, dəqiq olmaq, tarazlığı qorumaq və s. cəldliyi inkişaf etdirməyə başlayır.

Oyunlar zamanı müəyyən "siqnala" reaksiya verib hərəkəti icra etmək reaksiya sürətini artırır. Tədricən sürətli qaçışları,

tullanmalar, dönmələr inkişaf etdirilir. Bütün hərəkətlərin icrasında qamətə xüsusi diqqət yetirilir. Bunun üçün müəyyən statik vəziyyətlərdə qalmaq qarın və bel əzələlərini inkişaf etdirir.

Məktəbəqədər yaş dövründə ancaq ümumi dözümlük inkişaf etdirilir. İcra olunan hərəkətlərin tədricən müddətini və intensivliyini artırmaqla, arada fasilələrli verib hərəkətləri təkrarlamaqla, işgörmə qabiliyyətini yüksəltmək olur. Burada oyun metodikasından geniş istifadə edilir. Bunların köməyi ilə uşaqlarda intizam, qaydalara əməl etmək, yoldaşa kömək, məsuliyyət, emosiyaları idarə etmək, ciddilik, düzlük, nəzakət və s. müsbət keyfiyyətləri formalaşdırmaq mümkündür.

Uşağın ömrünün birinci ilinə ayrıca xüsusi bir zaman kimi baxmaq lazım deyil. Bu ümumi inkişafın müəyyən bir hissəsidir.

Burada adi bir aylığında körpə başını qaldırmadan 12 aya kimi durub gəzməyi əhatə edir. Birinci ildə uşağa kömək etmək: onu maili saxlamaq, qarnı üstə uzatmaq, oyuncaqlardan, onların rəngindən istifadə etmək, uşağın sərbəst hərəkət etməsi üçün şərait yaratmaq, onda maraqla oyaatmaq.

Uşaqların həyatlarının 2-ci və 3-cü ilində yerləş, tarazlıq, dırmanmaq, sürünmək, atma kimi ümuminkişafetdirici hərəkətlərdən və mütəhərrik oyunlardan, söz və göstərmə metodlarından istifadə olunur. Bu yaş dövründə “bənzətmək”, yəni “Hərəkəti mənim kimi et” prinsipindən geniş istifadə etmək olar. Uşaqlara daha çox göstərib, az danışmaq lazımdır.

Məktəbəqədər uşaqların emosiyaları çox dəyişkən olur, bu səbəbdən onları çox yükləmək olmur. Məşğələni musiqi, oyuncaqlar, gülüş, parlaq əşyalar və s. ilə həddən artıq yükləmək olmaz. Bu zaman uşaqların diqqəti tərbiyəçidən yayınır, oyundakı tapşırığı dərk etmir, icra edə bilmir.

Daha ciddi fiziki hərəkətlərə 4 yaşından başlamaq olar. Bu zaman hərəkətin izahı ilə birgə göstərmək çox vacibdir. Uşaqlar

hərəkəti eşidib və görəndə onun haqqında daha ətraflı təsəvvür yaranır. Öyrətmə zamanı dəqiq hərəkəti tapşırıqlar verilir. Misal üçün, halqaya toxunmamaq şərti ilə içindən keçmək, baş üzərində yüngül bir əşyanın (kitab) saxlanması ilə atdımlamaq və s. Belə tapşırıqlar öz hərəkətini dərk etməyi və ona verilən tapşırıq kimi icra etməyi təlim edir.

Beləliklə, 4 yaşından məktəbəqədər müəssisədə hərəkətlər tədricən və müntəzəm artır və mürəkkəbləşir.

1.3. Fiziki tərbiyə məşğələlərinin formaları

Uşaq bağçalarında fiziki tərbiyə məşğələlərinin aşağıdakı formaları var:

1. Dərs formasında fiziki məşğələ;
2. Uşaq bağçasının iş rejimində fiziki hərəkətlər məşğələsi (səhər gimnastikası, mütəhərrik oyunlar, idman əyləncələri, gəzintilər, sağlamlıq günləri) bədən tərbiyəsi dəqiqələri;
3. Bədən tərbiyə bayramları;
4. Uşaqların sərbəst məşğələləri (şəkil 2).



Şəkil 2.

Bunlardan əlavə musiqi məşğələlərində əşyalar və əşyasız fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur. Bunlara rəqslər, musiqili mütəhərrik oyunlar fiziki tərbiyə vəzifələrinin həllinə səbəb olur.

Dərs tipli fiziki hərəkətlər məşğələlər 3-6 yaşlı uşaqlar ilə 20-35 dəqiqəyə kimi həftədə 2 dəfə aparılır. Dərs ümumi qəbul edilmiş hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı hissələrdən ibarətdir. Dərsin məzmunu uşaq bağçaları üçün hazırlanmış proqramdan götürülür.

Hazırlayıcı hissənin vəzifəsi uşaqları təşkil etmək, onların diqqətini icra olunacaq hərəkətlərə cəmləmək və orqanizmi yerinə yetiriləcək hərəkətlərin icrasına hazırlamaqdan ibarətdir.

Əsas hissədə fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və hərəkəti bacarıq və vərdişlərin təlimi və təkmilləşməsi vəzifəsi yerinə yetirilir. Bu hissədə mütəhərrik oyunlar keçirilir.

Tamamlayıcı hissədə digər fəaliyyət növlərinə keçid xüsusiyyəti daşıyır. Bunun üçün yerləş, az hərəkətli oyunlar və s. verilir.

Səhər gimnastikası. 3 yaşında sonra səhər yeməyindən əvvəl səhər gimnastikasını keçirmək üçün yaxşı zəmin yaranır. Müntəzəm və peşəkarcasına keçirilən bu gigiyenik tədbir məktəbəqədər uşaqların fiziki tərbiyə sistemində mühüm rol oynayır. Onların hərəkət rejimini artırır, sağlamlıqlarına, tərbiyələrinə və maariflənməsinə kömək edir. Uşaqlar "Səhər gimnastikasının" əhəmiyyəti haqqında bilik əldə edirlər. Bu rejim və vərdiş halına keçir. Uşaqlar səhər bağçaya gələndə artıq özləri səhər gimnastikasına düzülürlər.

Əgər kiçik qruplarda, səhər gimnastikası 3-4 hərəkətlərdən ibarət olub 5 dəqiqəyə kimi vaxt ayrılırsa, məktəbə hazırlıq qruplarında "Səhər gimnastikasına" 6-ya qədər hərəkətlər verilib 12 dəqiqəyə kimi vaxt sərf olunur.

Mütəhərrik oyunları tərbiyəçi müəllimlər hər gün keçirirlər, xüsusən gəzintilər zamanı. Oyun uşaqların həyatında mühüm yer

tutur. Tapşırıqlı oyunlar uşaqlar üçün məqsədyönlü xarakter daşıyır. Misal üçün, əşyanı qaçaraq aparmaq və ya gətirmək, ipin üstündən keçmək, nişan almaq və s.

Gəzintilər məktəbəqədər uşaqların gün rejimində mühüm yer tutur. Buna günün 1-ci və 2-ci yarısında 30 dəqiqədən 2 saata qədər vaxt ayrılır. Gəzintinin əsas vəzifəsi uşaqların təmiz havada olmasıdır. Gəzintilərin məzmunu fiziki tərbiyənin vəzifələri ilə sıx əlaqədardır. Burada, dərs formasından asılı olaraq, təbii şəraitdə uşaqlara hərəkət bacarıqları təlim etməkdir. Gəzinti elə təşkil olunur ki, uşaqlar daima hərəkətdə olsunlar, ancaq həddən artıq bədənleri qızılsın. Gəzintinin müddəti uşaqların xüsusiyyətindən, fəsillərdən, havadan, məzmunundan asılı olur.

Bədən tərbiyə dəqiçələri – fəal istirahət və bərpaolma məqsədi daşıyır. Bu uşağın orqanizmini ümumilikdə fəallaşdırır, maddələr mübadiləsini artırır, onurğa sütunundan yükü azaldır, sağlamlığı artırır.

İdman əyləncələri. 4 yaşından başlayaraq uşaqlar ilə üzgüçülük, topa ayaqla zərbələr (dəqiçlik, uzaq məsafə), yüngül və kiçik alətlərin uzaq məsafəyə atılması, topun əl ilə bir-birinə ötürülməsi, velosiped sürmək və s. idman növlərindən olan sadə elementlər, fiziki hərəkətlərin icrası aid edilir. Bununla uşaqların ilkin idman hazırlığı başlanır. Burada əsas iş – maraqlı yaratmaq, əylənmək, sadə yarış elementlərindən istifadə etməklə hərəkətin icrası üçün sərbəst qərar verməyə yiyələnməkdir.

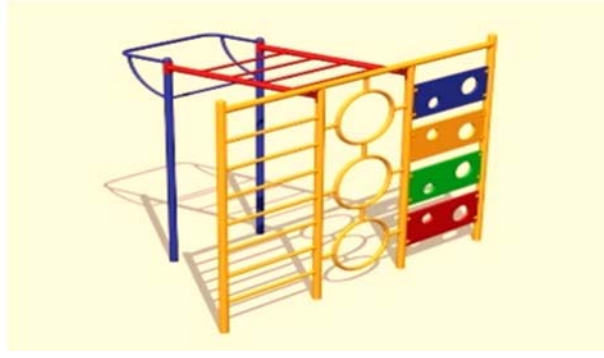
Bədən tərbiyəsi bayramları. Bu bağçalarda ildə iki dəfə böyük və hazırlıq qruplarında təşkil olunur. Belə bayramlarda uşaqlar müəyyən hərəkətlərin icrasında və oyunlarda nəticələr göstərirlər. Uşaqlara imkan yaradılır ki, onlar qüvvə, sürət, cəldlik, məntiq, gözlənilməyən vəziyyətlərdə adekvat cavab reaksiyalarda bir-birləri ilə yarışsınlar. Bayramlar eyni yaşlı qruplar arasında, zalda, meydançada və s. məkanda keçirilə bilər. Uşaqlara bu

bayramlarda fəal iştirakına, göstərdiyi nəticəyə, nümunəvi çıxışına və s. görə müəyyən kiçik mükafatlar (oyuncaq, döş nişanı, medal, diplom və s.) vermək, onlarda idmana daha çox həvəs, maraq yaradır.

Uşaqların müstəqil hərəkəti fəaliyyəti. Uşaq bağçalarının meydançalarında müxtəlif fiziki hərəkətlərinin icrası üçün sadə texniki vasitələr quraşdırılır. Bu vasitələri görəndə sərbəst olaraq uşaqlar onlardan sallanır, içərisindən keçir, üstünə çıxır, üzərində gəzir, tarazlığını saxlayır və s. fiziki hərəkətlər icra edir. Ancaq uşaqların müstəqil hərəkəti fəaliyyətində tərbiyəçilərin ciddi nəzarəti olur. Onlar uşaqların müstəqil hərəkəti fəaliyyət göstərməyə həvəsləndirirlər, özləri uşaqlar ilə fəal iştirak edib nümunəvi hərəkətlər edirlər (şəkillər 3, 4, 5, 6).



Şəkil 3.



Şekil 4.



Şekil 5.



Şekil 6.

2. FİZİKİ TƏRBIYƏ MÜƏLLİMİ VƏ ONUN KOMPONENTLƏRİ

2.1. Müəllim haqqında ümumi anlayış

Müəllim (ərəbcə: معلم) — konkret fənn üzrə tədris prosesini keçirən səlahiyyətli şəxs deməkdir. *Təhsil prosesinin əsas siması müəllimdir.*

Pedaqoji ustalığa yiyələnmək üçün təlim-tərbiyənin qanunauyğunluqları və prinsiplərini bilmək, təlim-tərbiyə prosesinin səmərəli texnologiyalarından istifadə etməyi bacarmaq xüsusilə vacibdir. Müəllimin pedaqoji ustalığı hər şeydən əvvəl tədris prosesini təşkil etmək bacarığındadır. Usta müəllim hətta ən əlverişsiz şəraitdə belə şagirdlərinin lazımi tərbiyə, inkişaf və bilik səviyyəsinə nail ola bilir. Əsil müəllim hər hansı bir suala qeyri-standart cavab tapa bilir, şagirdə xüsusi qayğı ilə yanaşmağı bacarır. Belə müəllimlər öz ixtisasını, tədris etdiyi fənnin inkişaf perspektivlərini dərinlən bilir, o, müasir ədəbiyyata, mədəniyyətə, idman yeniliklərinə bələddir, beynəlxalq hadisələri təhlil etməyi bacarır. Pedaqoji ustalığa malik müəllim ixtisasını dərinlən mənimsəyərək, pedaqoji qabiliyyətlərə malik, fəal və interaktiv təlim metodlarını, dərinlən bilən, ünsiyyət mədəniyyətinə, yeni pedaqoji texnologiyalara yiyələnen müəllimdir. Müəllimin pedaqoji ustalığı həmçinin fənnini şagirdlərə necə öyrətməkdə, uşaqlara necə sevdirməkdə özünü göstərir. Təcrübəli, bacarıqlı müəllimlər tədris materialını şagirdlərə elə dərstdə mənimsətməyə nail olurlar. Təcrübəli müəllimlərin müvəffəqiyyətinin sirri şagirdlərin fəaliyyətini düzgün idarə etmək bacarığındadır. Pedaqoji ustalıqın mühüm göstəricilərindən biri şagirdləri fəallaşdırmaq, onların qabiliyyətini, müstəqilliyini inkişaf etdirmək bacarığıdır. Usta müəllim təlim prosesini fəallaşdırmaq üçün müxtəlif metodlardan istifadə etməklə

dərsdə şagirdləri düşünməyə, maraqlanmağa istiqmətləndirməyi bacarır.

Müəllimin vəzifəsi öyrənmə prosesinin özündə müsbət emosiyalar aşılamaq üçün yollar axtarıb tapmaqdır. Bunlar adi üsullardır: iş metodlarını dəyişmək, müəllimin emosionallığı, fəallığı, maraqlı misallar, yerinə düşən iradlar və s. Bu üsullar tək cə müvəffəqiyyətlərə səbəb olmur, onlar müəllimə rəğbətə artmasına kömək edir, fənnə sabit, daimi maraq aşılayır. Pedaqoji texnikanın tərkib hissələrindən biri müəllimin özünün və şagirdlərin diqqətini idarə etmək bacarığıdır.

Müəllim üçün çox vacib olan keyfiyyətlərdən biridə şagirdin zahiri davranışına görə onun daxili vəziyyətini müəyyənləşdirmək bacarığıdır. Şagirdin həqiqi psixoloji vəziyyətini hər zaman nəzərə almaq pedaqoji məharətin əsasını təşkil edir və pedaqoji fəaliyyətdə mühüm yer tutur. Müəllimin şagirdlərə müraciəti həm xahiş, həm tənbeh, həm təqdir, həm də əmr formasında ola bilər. Bütün bu hallarda müəllim həmişə öz "rolunu" düzgün oynamalı, səsinin tonuna, ahənginə fikir verməlidir.

Pedaqoji ustalıqda müəllimin başlıca silahı sözdür. Bundan başqa, onun ehtiyatında xeyli qeyri-verbal (nitqsiz) ünsiyyət vasitələri də vardır.

Müəllim-pedaqoq öz səs tonunu məqamına görə özü idarə etməyi öyrənməli, pauzanı, duruşu, mimikanı, jestləri yerinə görə düzgün işlətməyi bacarmalıdır. A.S.Makarenko yazır: "Mən "Bura gəl" sözünü 15-20 çalarda deməyi öyrənəndən sonra, üzümün quruluşunda, səsimin qoyuluşunda 20 incəliyi biləndən sonra pedaqoq oldum".

2.2. Fiziki tərbiyə müəllimi bilməlidir

Fiziki tərbiyə müəllimi ümumtəhsil orta məktəbdə əmək fəaliyyətinə başladığında aşağıdakıları bilməlidir:

- Azərbaycan Respublikasının təhsil sisteminin inkişafının istiqamətlərini;
- Təhsil fəaliyyətini tənzimləyən qanunlar və digər normativ hüquqi aktları;
- Uşağın hüquqlarına dair konvensiyanı;
- Ümumi təhsil sahəsində pedaqoji, elmi-metodik və təşkilati-idarəetmə məsələlərinin həlli üçün ümumi nəzəri fənlərin əsasını;
- Fiziki tərbiyə fənninin tədris etmə metodikasını;
- Ümumi təhsil üzrə dövlət təhsil standartlarına cavab verən tədris olunan fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik və proqramları, idman zalı və meydançanı, köməkçi qurğuların təchiz edilməsi üçün tələbləri, tədris vasitələri və onların didaktik imkanlarını;
- Əməyin elmi təşkilinin əsaslarını;
- Uşaq və gənclərin təhsili və tərbiyəsi üzrə normativ sənədlərini;
- Təhsil sistemlərinin idarə olunması nəzəriyyəsi və metodlarını;
- Məhsuldar, fərqli təlimin müasir pedaqoji texnologiyalarını və təlimin inkişaf etdirilməsini;
- Müxtəlif yaşlarda olan şagirdlərlə, onların valideynləri (qanuni nümayəndələr), iş yoldaşları ilə fikir mübadiləsi üsullarını, öz mövqeyinin əsaslandırılmasını;
- Münaqişə vəziyyətlərinin səbəblərini, onların qarşısının alınması və həllini müəyyənləşdirən texnologiyalarını;
- Əmək qanunvericiliyini;

- Təhsil müəssisəsinin daxili əmək qaydalarını, əməyin mühafizəsi və yanğın təhlükəsizliyi qaydalarını.

2.3. Fiziki tərbiyə müəlliminin fəaliyyət funksiyaları

Fiziki tərbiyə müəlliminin aşağıdakı fəaliyyət funksiyaları vardır. Bunlar:

- Şagirdlərin təlim səviyyəsini, ümumi mədəniyyətin formalaşmasını, təhsil prosesində normalara və təhlükəsizlik qaydalarına riayət olunmasını təmin edir;
- Şagirdlərin psixoloji və fizioloji xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, müvafiq olaraq öyrədilən fiziki hərəkətlərin formaları, üsulları, metodları və tədris vasitələrinin seçir;
- Pedaqoji və psixoloji elmlər, yaş psixologiyası və məktəb gigiyenası, eləcə də müasir informasiya texnologiyaları və tədris metodları sahəsində əldə olunan nailiyyətlər əsasında təlimlər keçirir;
- Tədris prosesini əsas təhsil proqramına, təhsil müəssisəsinə uyğun olaraq planlaşdırır və həyata keçirir, şagirdin motivasiyasının inkişafını və şəxsiyyətini, bacarığını, qavramasını, o cümlədən tədqiqat işlərini nəzərə alaraq, problemlə tədrisi həyata keçirir və fənlər arasında əlaqə yaradır (kurs və proqram), şagirdlərlə mövcud hadisələri müzakirə edir;
- Şagirdlərin əsas ümumi təhsil səviyyəsinin əldə edilməsini və təsdiqini təmin edir;
- Şagirdlərin hüquq və azadlıqlarını nəzərə alaraq, nizam intizamı yerinə yetirir, şagirdlərin şərəf və nüfuzuna hörmət edərək dərəcə davamiyyətini təmin edir;

- Tədris ili və əlavə təhsil fəaliyyəti üçün tematik işplanlarını tərtib etmək və hər bir dərs və iş yeri üzrə iş planı hazırlamaq;
- Şagirdlərin hava şəraitinə uyğun olan formada olmasına nəzarət edir;
- Cədvələ uyğun olaraq proqram və tədris proqramı ilə müəyyən edilmiş sınaqları, testləri, müəyyən olunmuş vaxtda aparır;
- Şagirdlərin dərindən müxtəlif formalarında fəaliyyətini təşkil edir;
- Digər müəllimlərlə, valideynlərlə (qanuni nümayəndələr) ilə sıx əlaqədə çalışır, sinif rəhbərlərinin tələbi ilə valideyn iclaslarına qatılır;
- Həkim gələne qədər zərərçəkmişə ilk tibbi yardım göstərir və rəhbərliyi baş vermiş hadisə haqqında təcili məlumatlandırır;
- Təhsil prosesində şagirdlərin həyat və sağlamlığını qoruyur;
- Məktəbdə təhsil prosesinin təkmilləşdirilməsi üçün təkliflər verir;
- Məktəb rəhbərliyinin təşkil etdiyi pedaqoji şura və görüşlərdə, eləcə də metodik birliklərin və metodik işlərin digər formalarının fəaliyyətində iştirak edir;
- Dərslərə hazırlaşır, öz peşəkar fəaliyyətini sistemli şəkildə artırır;
- Bədən tərbiyəsi üzrə əlavə təhsil proqramı çərçivəsində idman və səhiyyə sahəsində əlavə tədbirlər həyata keçirir;
- Hüquqi, etik normalara uyğun olaraq, peşə etikasının tələblərinə əməl edir;
- Şagirdlərin şərəf və ləyaqətinə hörmət edir;
- Şagirdlərin bilik fəaliyyəti, müstəqilliyi, təşəbbüsü, yaradıcılığı, sivil mövqeyini formalaşdırır, müasir dünyada

işləmək və yaşamaq qabiliyyətini inkişaf etdirir, tələbələrin sağlam və təhlükəsiz həyat tərzini formalaşdırır;

- Pedaqoji cəhətdən əsaslandırılmış və yüksək keyfiyyətli təhsil formalarını, tədris metodlarını və tərbiyə üsullarını tətbiq edir;
- Əlilliyi olan şəxslərin təhsili üçün zəruri olan xüsusi şəraitləri nəzərdən keçirir, zəruri hallarda tibbi təşkilatlarla qarşılıqlı fəaliyyət göstərir;
- İşə qəbul olanda əmək qanunvericiliyinə uyğun olaraq tibbi müayinələrdən keçir;
- Təhsil təşkilatının nizamnaməsinin, təlim keçirən təşkilatın ixtisaslaşdırılmış struktur təhsil vahidinə dair qaydalarına, daxili əmək qaydalarına əməl edir;
- Hər il məktəbə qəbuldan əvvəl məktəbin idman zalında olan avadanlıqlarının bərkidilməsini və məktəbyanı sahədə bütün idman avadanlıqlarını yoxlayır;
- İdman təhlükəsizliyi tələblərinə uyğun olaraq idman avadanlıqlarının testlərini həyata keçirir və gimnastika avadanlıqlarının istifadəyə uyğun olmasına dair arayış verir;
- Mütləq olaraq "İdman zalında şagirdin davranış qaydaları" haqqında təlimat hazırlayır və məktəb direktoruna təqdim edir;
- Bədən Tərbiyəsi Şurasını təşkil edir və işlərini idarə edir;
- İdman növlərinin məşğulluq cədvəli və idman növləri üzrə məktəblərdə yarışların keçirilməsinə dair yarımillik plan hazırlayır;
- Yarışlarda iştirak etmək üçün idman növləri üzrə məktəbin milli komandalarını təşkil edir;
- İş planına uyğun olaraq məktəbdə idman bayramları keçirir;

- Məktəbin müəllim heyətini bədən tərbiyəsinə cəlb edir;
- Yay aylarında idman mərkəzinin işini təşkil edir;
- İdman avadanlıqlarını yaxşı vəziyyətdə saxlayır və onları təmir etmək üçün vaxtında tədbirlər görür;
- Yay aylarında idman zalı və idman meydançalarının təmirini təşkil edir və onları yeni tədris ilinə hazırlayır.

2.4. Fiziki tərbiyə müəlliminin hüquqları

Fiziki tərbiyə müəlliminin hüquqları aşağıdakılardan ibarətdir:

- Məktəb tərəfindən təsdiqlənmiş tədris metodları, tədris vəsaitləri və materialları, dərsliklər, metodlar və aralıq sertifikatlaşdırma sistemini seçmək və istifadə etmək;
- Dərslər zamanı şagirdlərə göstərişlər vermək;
- Tədris və tərbiyə prosesinin pozulmasına yol verməsinə görə şagirdləri nizam-intizam məsuliyyətinə cəlb etmək;
- Məktəbin inkişaf proqramının, tədris planının və əsas təhsil proqramının hazırlanmasında iştirak etmək;
- Müəyyən metodiki, tədris və ya innovativ layihələrin təşəbbüsündə, dayandırılması və eləcə də tədris, təcrübə-metodik işin təkmilləşdirilməsi ilə bağlı təkliflər vermək;
- Vəzifələrini yerinə yetirmək üçün zəruri olan informasiya materialları və hüquqi sənədləri rəhbərlikdən soruşmalı, əldə etməli və istifadə etməli;
- Təhsilin inkişafı və şagirdlərin problemləri barədə məlumatlandırmaq, uşaqların davranış qaydaları və məktəb nizamnaməsi ilə tanış olmaq üçün məktəb tərəfindən valideynləri məktəbə dəvət etmək;
- Şagirdlərdən davranış qaydalarına riayət etmələrini, məktəb nizamnaməsinə əməl etmələrini tələb etməli, kənar

şəxslərin rəhbərliyin icazəsi olmadan olduğu yeri tərk etməsini tələb etmək;

- İxtisasını artırmaq;
 - Pedaqoji və metodik dərsliklərdə, internetdə və mediada yerləşdirmək üçün məlumatlar, materiallar təqdim etmək;
 - İfade azadlığına, peşəkar fəaliyyətə müdaxilə azadlığına;
 - Seçim azadlığı və pedaqoji cəhətdən əsaslandırılmış forma, vasitələr, tədris metodları və tərbiyə üsullarından istifadə etmək;
 - Qanunvericiliklə müəyyən edilmiş təhsil proqramına uyğun olaraq dərsliklərin, dərs vəsaitlərinin, materialların və digər təhsil və tərbiyə vasitələrinin seçilmək;
 - Təhsil proqramlarının, o cümlədən tədris proqramlarının, təqvim təlim proqramlarının, işin mövzusu, kurslar, fənlər (modullar), metodik materiallar və təhsil proqramlarının digər komponentlərinin inkişafında iştirak etmək;
 - Elmi, texniki, yaradıcı, tədqiqat fəaliyyətlərini həyata keçirmək, təcrübi və beynəlxalq fəaliyyətlərdə iştirak etmək, yeniliklərin həyata keçirilməsində və inkişafında iştirak etmək;
 - Kütləvi informasiya vasitələrindən və məlumat bazalarından, təhsil və metodiki materiallarından, muzey fondlarının, maddi-texniki vəsaitlərin təminatında təhsil fəaliyyətini həyata keçirən təşkilatın yerli tənzimləyici aktları ilə müəyyən edilmiş qaydada, kitabxana və informasiya resurslarından pulsuz istifadə etmək;
 - Təşkilatın nizamnaməsi ilə müəyyən edilmiş qaydada təhsil müəssisəsinin, o cümlədən kollegial idarəetmə orqanlarının rəhbərliyində iştirak etmək;
- Təhsil təşkilatının fəaliyyəti ilə bağlı məsələlərin, o

cümlədən dövlət və ictimai təşkilatların iştirakı ilə müzakirələrdə iştirak etmək;

- Təhsil əlaqələrinin iştirakçıları arasında mübahisələrin həlli üçün komissiyaya müraciət etmək;
- Müəllimlərin peşə etikasını standartlarının pozulması və peşəkar şərəf və ləyaqətin qorunması üçün ədalətli və obyektiv fikirlər yürütmək.

2.5. Fiziki tərbiyə müəlliminin kompetensiyaları

Məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin qayğısına ailə və məktəb kollektivi qalmalıdır. Məktəbdə əsas rol fiziki tərbiyə müəlliminə məxsusdur. Çünki uşaqların əksəriyyəti üçün, o fiziki tərbiyə sahəsində **səriştəsi** olan yeganə adamdır ki, onların fiziki mədəniyyətlərinin müasir tələblər səviyyəsində yüksəlməsinə kömək etsin.

Uşaqların fiziki tərbiyəsi çoxşahəlidir. Fiziki tərbiyə müəllimi onların hər birindən imkan daxilində səmərəli istifadə etməlidir. Bu səbədən fiziki tərbiyə müəllimi həm metodist, həm təşkilatçı, həm rəhbər, həm təsərrüfatçı və yeri gələndə həm də inşaatçı olmalıdır. O, fiziki tərbiyə dərslərini yüksək səviyyədə keçməli, uşaqlar üçün dərslərdən kənar idman bölmələri və fiziki hazırlıq məşğələləri təşkil etməli, məktəb komandalarının müxtəlif yarışlarda iştirak etməsini təmin etməli, məktəbdə idman yarışları təşkil edib keçirməlidir. Əlbətdəki fiziki tərbiyə müəllimi bədən tərbiyəsi və idmanı məktəblilər, həmçinin valideynlər və müəllimlər arasında da təbliğ etməlidir.

“**Kompetensiya**” sözü latın mənşəli söz olub (competence) mənası –şəxsə işdə və ya həyatda effektiv davranmaq imkanı

verən səriştə, qabiliyyət, öhdəlik, yüksək səviyyə, bilik və bacarıqlar qrupu anlamına gəlir.

İnsan resursları sahəsində kompetensiyaların bir çox tipləri mövcuddur: təşkilati, texniki, funksional, idarəetmə, davranış və s. İnsan Resursları departamenti təşkilatı üçün işçi seçimi edərkən axtarılan namizəddə hansı kompetensiyaları görmək istədiyini və eləcə də elan edilmiş vəzifənin düzgün yerinə yetirilməsi üçün hansı kompetensiyaların lazım olduğunu dəqiq müəyyən etməlidir. Heyyətə düzgün seçilməsi, inkişaf etdirilməsi və saxlanması kompetensiyaların modelinə arxalanmalıdır. Kompetensiya modelləri təşkilatlara öz təşəbbüslərini ümumi biznes strategiyaları ilə uyğunlaşdırmağa kömək edir. Müəllimin peşə kompetensiyaları sırasında didaktik, ünsiyyət, təşkilatçılıq və iradi-emosional və s. kompetensiyalar mühüm yer tutur.

Didaktik komponent (qnostik) - geniş və dərin biliyə malik olmaqda, seçdiyi sahə üzrə elmi bilikləri mənimsəmə, elmin son nailiyyətlərini öyrənməkdə, pedaqoji-metodik ustalığa yiyələnməkdə və şagirdlərə çatdırmaqda ifadə olunur. Buraya tədris materialını, əyani vasitələri, avadanlığı seçmək və hazırlamaq, tədris materialını başa düşülən şəkildə, aydın, ifadəli, inandırıcı və ardıcıl nəql etmək, idrakı maraqların və mənəvi tələbatların inkişafını stimullaşdırmaq, tədris-idrak fəallığını yüksəltmək və s. konkret bacarıqlar daxildir.

Elmə aludə olmaq müəllimin mühüm keyfiyyətidir. Elmə maraqlı müəllimə öz fənninə hörmət hissini formalaşdırmağa, elmi mədəniyyətini qoruyub saxlamağa kömək edir.

Öz peşakar əməyinə məhəbbət elə keyfiyyətdir ki, onsuz olmaq mümkün deyil. Müasir müəllimin şəxsiyyəti bir çox halda onu erudisiyası, yüksək mədəni səviyyəsi ilə müəyyən olunur.

Təşkilatçılıq (konstruktiv) komponenti - müəllimin uşaqları birləşdirmək, onları məşğul etmək, vəzifələri

bölüşdürmək, özünün və uşaqların (kollektivin) fəaliyyətini düzgün planlaşdırmaq, pedaqoji situasiyaları və prosesləri çətinlikləri əvvəlcədən duyub, dərk etmək və obyektiv qiymətləndirmək, onları aradan qaldırmağa hazır olmaq, görülən işə yekun vurmaq və s. bacarığında özünü göstərir. Sınıf və uşaq kollektivi kimi mürəkkəb orqanizmə pedaqoji rəhbərliyi həyata keçirmək üçün müəllim inadlı, qətiyyətli olmalı, hər hansı bir situasiyanı müstəqil həll etməyə hazır olmalıdır.

Ədalətlik müəllimin peşə keyfiyyətlərinin ayrılmaz hissəsidir. Müəllim sistemik olaraq şagirdlərin bilik, bacarıq və hərəkətlərini qiymətləndirməlidir. Ona görə də onun qiymətləndirmə ilə bağlı mühakimələri, fikirləri məktəblilərin inkişaf səviyyəsinə uyğun gəlməlidir. Şagirdlər müəllimin obyektivliyi haqqında bunlara görə fikir yürüdürlər. Heç bir şey obyektiv olmaq bacarığı qədər müəllimin əxlaqı nüfuzunu möhkəmləndirə bilmir. Müəllimin qərəzçiliyi, subyektivliyi təhsil-tərbiyə işinə çox zərər vurur.

Hər il min nəfər birinci kurs tələbəsi ilə aparılan sorğu göstərir ki, onları 85 faizə qədər birinci yeri müəllimin ədalətlik keyfiyyətinə, ikinci yeri tələbkarlıq keyfiyyətinə, üçüncü yeri isə öz fənnini bilməyə verirlər. 20 keyfiyyət içərisində birinci 10 yeri aşağıdakı keyfiyyətlər tutmuşdur: ədalətlik, tələbkarlıq, öz fənnini bilmək, xeyirxahlıq, şagirdlərə etibar etmək, nəzarətlik, təvəzökarlıq, diqqətlik, mütəşəkkillik, əxlaqı saflıq.

Ünsiyyət (kommunikativ) komponent - uşaqlarla, öz həmkarları və valideynlərlə, tədris müəssisəsinin rəhbərliyi ilə pedaqoji cəhətdən düzgün məqsədyönlü ünsiyyət yaratmaqda, demokratik ünsiyyət üslubunda, hər bir uşağa fərdi yanaşma bacarığında ifadə olunur.

Humanist münasibətlər şagirdin şəxsiyyətinə maraqdan, onun vəziyyətinə şərik olmaqdan, tələbkarlıqdan, şəxsiyyətinin

inkışafına qayğı göstərməkdən və s. ibarətdir. Müəllim tələbkar olmalıdır. Bu, onun müvəffəqiyyətli işinin mühüm şərtidir. Müəllim ilk növbədə özünə yüksək tələblər verməlidir, çünki özündə olmayan şeyi başqasından tələb etmək olmaz. Pedaqoji tələbkarlıq əqlabatan olmalı, inkışaf edən şəxsiyyətin imkanlarını nəzərə almalıdır.

Pedaqoji takt xüsusi bacarıq növü olub, şagirdlərlə ünsiyyətdə müəyyən hədlərə riayət etmək deməkdir. Takt tərbiyəçinin, müəllimin aqlını, hissələrinin və ümumi mədəniyyətinin ümumiləşmiş ifadəsidir. Şagird şəxsiyyətinə hörmət etmək pedaqoji taktın özəlliyidir. Şagirdləri başa düşmək müəllimə qeyri – taktiki hərəkətlərə yol verməyə imkan vermir, konkret situasiyada optimal təsir vasitələri seçməyə kömək edir. Müəllim təkə biliklərdə öz əksini tapan ideyalarla tərbiyə bitmir, o, həm də ideyaları sinfə necə çatdırması ilə tərbiyə edir. Təlimdə təkə ağıllar bir- birinə təsir etmir, həm də, müəllimin qəlbi şagirdin qəlbi ilə təmasda olur. Şagirdin fiziki tərbiyə fənni ilə görüşünün taleyi xeyli dərəcədə müəllim-şagird sistemində münasibətlərin qurulmasından asılıdır.

İradi-emosional (suqgestiv) komponent - müəllimin özünü, hissələrini düzgün idarə etməkdə, mülayimlik və ciddiliyi uzlaşdırmaqda, şagirdlərə emosional iradi təsir göstərməklə səbirli olmaqda ifadə olunur. Şagirdlərin daxili aləmini görmək bacarığında, onların emosional vəziyyətini obyektiv qiymətləndirməkdə, psixikanın xüsusiyyətlərini üzə çıxarmaqda özünü göstərir.

Müəllimin yumor hissi pedaqoji prosesdə mövcud ola bilən güclü gərginliyi neytrallaşdırır. Deyirlər ki, **şən müəllim qaraqabaq müəlliməyə nisbətən daha yaxşı öyrədir**. Bu, sinifdə nisbətən emosional fon yaratmağa kömək edir.

Pedaqoji qabiliyyətlər insana hazır verilmir, onları gündəlik fəaliyyətdə, gərgin əməklə qazanmaq olar.

Müəllim xüsusi hazırlıq keçmiş və pedaqoji fəaliyyətlə peşəkarcasına məşğul olan insandır. O peşə borcunu keyfiyyətlə icra etmək üçün müəyyən məsuliyyət daşıyır. Müəllimlik işi insan fəaliyyətinin çox mürəkkəb növünə aiddir. Pedaqoji funksiya müəllimə peşə bilikləri və bacarıqları tətbiq etmək istiqamətini göstərməkdir. Əlbəttə, pedaqoji fəaliyyətin başlıca istiqamətlərini şagirdlərin təlim, təhsil, tərbiyəsi, inkişafı və formalaşması təşkil və idarə etməkdir. Bu istiqamətlərin hər birində müəllim çoxlu konkret işlər görür. O, özünün bu başlıca funksiyasını nə qədər dərindən başa düşsə, öz şagirdlərinə bir o qədər müstəqillik, təşəbbüskarlıq, sərbəstlik verər. **Savadlı müəllim şagirdə hazır bilikləri verməməli, onda fikrin meydana gəlməsinə, yaranmasına kömək göstərməlidir.**

Müəllim peşəsi yer üzərində ən qibtə olunmalı peşədir. Nə qədər ki, cəmiyyət var müəllim olacaqdır. Dünyada yaşayan hər bir insanın taleyi az da olsa müəllimin əlində olmuşdur. Həyatımızda işıqlı nə varsa, hamısı – həqiqət, müdriklik, xeyirxahlıq, qardaşlıq, bəşəriyyətin təmənnəsiz xidmətçisi olan müəllimdən gəlir.

Müəllimə verilən tələblər pedaqoji fəaliyyətin müvəffəqiyyətini müəyyən edən peşə keyfiyyətlərinin imperativ sistemidir. Hər şeydən əvvəl nəzərə almaq lazımdır ki, praktik pedaqoji fəaliyyətin ancaq yarısı rəşional texnologiya üzərində qurulmuşdur. Ona görə də müəllimə verilən başlıca tələb onun pedaqoji qabiliyyətlərə malik olmasıdır. Pedaqoji qabiliyyətlər müəllimin şəxsi keyfiyyətləridir. Onlar uşaqlarla işləməyə meylə, uşaqlara məhəbbətdə, onlarla ünsiyyətdən həzz almaqda özünü göstərir.

3. ÜMUMTƏHSİL SƏVİYYƏSİNDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNİN QURULUŞU

3.1. Kurikulum haqqında ümumi anlayış

"Kurikulum" latın sözü olub, mənası "kurs", "yol" deməkdir. Xarici pedaqoji ədəbiyyatlarda göstəriləni kimi, kurikuluma aid biliklərin təşəkkül tapması və inkişaf etməsi üçün 30 ilə yaxın bir vaxt sərf olunmuşdur. 1918-ci ildə ilk kurikulumlar yaranmışdır. Artıq ötən əsrin 60-70-ci illərində dünyada, xüsusən ABŞ-da kurikulum ideyaları genişlənmiş, bir nəzəriyyə kimi formalaşmışdır. Kurikulum hərəkəti kimi genişlənən bu təhsil dalğası dünyanın inkişaf etmiş ölkələrində də yayılmış, mütərəqqi təhsil təcrübəsi kimi özünün təsdiqini daha geniş miqyasda tapmışdır.

Azərbaycanda kurikulum termini ötən əsrin 90-cı illərinin sonundan etibarən istifadə olunmağa başlamışdır. İlk vaxtlar **"Təhsil planı"** kimi tərcümə olunaraq istifadə edilsə də, sonralar araşdırmalarda kurikulum kimi işlənmiş, son illərdəki hüquqi-normativ sənədlərin dilində də eyni ilə həmin anlayış saxlanılmışdır.

Kurikulumun mahiyyəti haqqında yanaşmalar müxtəlif olmuşdur. Hər kəs öz ölkəsinin ehtiyacları baxımından ona yanaşmış, hazırladığı nümunələrdə zəruri tələbatları nəzərə almışdır. Azərbaycan pedaqoji fikrində isə bu belə qəbul olunmuşdur: **"Kurikulum təlim prosesi ilə bağlı bütün fəaliyyətlərin səmərəli təşkilinə, məqsədyönlü və ardıcıl həyata keçirilməsinə imkan yaradan konseptual sənəddir"**

2006-cı ildə "Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulumu)" hazırlanaraq Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabineti tərəfindən təsdiq edilmiş, 2010-cu ildə "Ümumi təhsil pilləsinin dövlət standartı və proqramları (kurikulumları)" adı ilə təkmilləşdirilmişdir. Ümumi təhsilin fənn

kurikulumları Azərbaycan Respublikası təhsil nazirinin əmri 3 iyun 2010-cu ildə təsdiqlənmiş, pedaqoji ictimaiyyətin istifadəsinə verilmişdir.

19 iyun 2009-cu ildə Azərbaycan Respublikasının Təhsil qanunu qəbul edilmişdir. Azərbaycan Respublikasının Təhsil Qanununda bu anlayış bir daha konkretləşdirilmişdir: **“Təhsil proqramı (kurikulum) – təhsilin hər bir pilləsi üzrə təlim nəticələri və məzmun standartlarını, tədris fənlərini, həftəlik dərs və dərsdankənar məşğələ saatlarının miqdarını, pedaqoji prosesin təşkili, təlim nəticələrinin qiymətləndirilməsi və monitorinqinin aparılması sistemini özündə əks etdirən dövlət sənədi”** (“Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının qanunu. Bakı, “Hüquq ədəbiyyatı”,2009).

Təhsil islahatı 1999-2013-cü illəri əhatə edir və onun 3 mərhələsi var. Bunlar:

1. 1999-2003 öyrədici – innovativ;
2. 2004-2007 hazırlıq;
3. 2008-2013 tətbiqetmə.

Göründüyü kimi, kurikulumlar mahiyyət etibarilə iki mühüm cəhəti əhatə edir. Əvvəla, təhsil sahəsində olan fəaliyyətlər (müəllim, şagird fəaliyyətləri nəzərdə tutulur), ikincisi, kurikulum konseptual xarakter daşıyır. Təhsil kurikulumları cəmiyyətin tələbatına uyğunluq baxımından təklifyönümlü və tələbyönümlü olur.

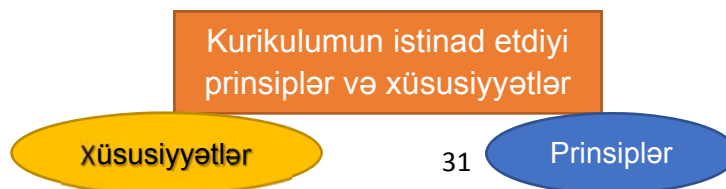
Hazırda müstəqil Azərbaycan Respublikasının təhsil sistemi digər prinsiplərlə yanaşı, həm də **demokratik** və **humanist** prinsiplər üzərində qurulur. Onun nəticəsidir ki, Azərbaycanda tələbyönümlü kurikulumların yaradılması istiqamətində iş aparılır.

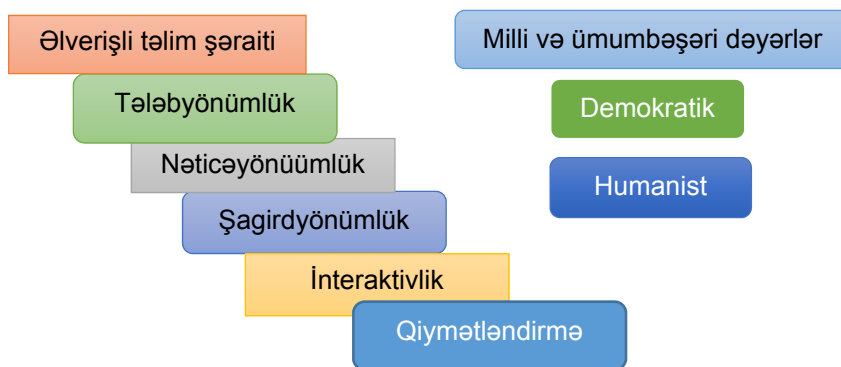
Müasir təhsil proqramının aşağıdakı **xüsusiyyətləri** vardır. Bunlar:

- **tələbyönümlülük** - fərdin, cəmiyyətin və dövlətin dəyişən ehtiyac və təlabatlarının nəzərə alınmasıdır;
- **şəxsiyyətyönümlük** - təhsilalanın idrakı, ünsiyyət və psixomotor fəaliyyətləri əsasında həyati bacarıqlarını inkişaf etdirməklə onlarda milli və bəşəri dəyərlərin formalaşdırılmasıdır;
- **nəticəyönümlülük** - nəzərdə tutulan təlim nailiyyətlərinin nəticələr formasında əvvəlcədən müəyyən edilməsidir;
- **şagirdyönümlülük** - təhsil sahəsində fəaliyyətlərin təhsilalanların mənafeyinə, maraq və təlabatlarının ödənilməsinə, istedad və qabiliyyətlərinin, potensial imkanlarının inkişafına xidmət etməsidir;
- **interaktivlik** - təhsilin məzmun komponentlərinin bir-biri ilə və həyatla sistemli şəkildə əlaqələndirilməsidir.
- **qiymətləndirmə standartı** - təhsil alanların nailiyyət səviyyəsinə qoyulan dövlət tələbidir (şəkil 1).

Kurikulum müasir dərslər modelinin əsas çərçivələri üzrə fənlər kursunun hər bir bölməsinin məqsədini, məzmununu, tədris-təlim fəaliyyətini, nailiyyətlərini, onların qiymətləndirilməsini əks etdirir.

Milli Kurikulum ictimai-siyasi, mədəni və sosial həyatın qloballaşdığı və universallaşdığı, informasiya-kommunikasiya texnologiyalarının rolunun artdığı, rəqabətin gücləndiyi müasir dövrdə hər bir şəxsin istedad və qabiliyyətinin müstəsna əhəmiyyət kəsb etdiyi nəzərə alınaraq, müstəqil qərarlar qəbul etməsi üçün onun zəruri təhsil səviyyəsinə və bacarıqlara malik olmasına, cəmiyyətin inkişafının əsas hərəkətverici qüvvəsi olan insanın formalaşdırılmasına və problemlərin həllinə yönəlmişdir.





Şəkil 1.

Milli Kurrikulum bilavasitə aşağıdakı **funksiyaların** reallaşdırılmasına xidmət edir:

- ümumi təhsilin pillələri, bu pillələrdə tədris olunan fənlər arasında əlaqələrin və ardıcılığın təmin edilməsi;
- fənlərin məzmununun cəmiyyətin tələbatına uyğun daim təkmilləşdirilməsi və yeniləşdirilməsi;
- təlim texnologiyalarının çevikliyi və interaktivliyinin təmin olunması;
- nəticəyönümlü fənn kurikulumlarının hazırlanıb tətbiq olunması;
- təlim mühitinin, təhsil fəaliyyətinin səmərəliliyinin, təlimin inkişafetdirici və qabaqlayıcı xarakterinin, bilik, bacarıq və vərdişlərin təhsil pillələri üzrə konsentrik prinsip əsasında müəyyənləşdirilməsinin təmin olunması;
- şagird nailiyyətlərinin obyektiv qiymətləndirilməsi və stimullaşdırılmasının təmin edilməsi.

Təhsil proqramı (ümumi təhsilin məzmunu) - bu, ümumi təhsil səviyyəsi üzrə təlim nəticələri, məzmun standartları, ümumi təhsilin hər bir səviyyəsində tədris olunan fənlərdir.

Ümumi təhsil üzrə **təhsil proqramında** (kurikulumda) aşağıdakılar əhatə olunur:

- Ümumi təhsilin səviyyələri üzrə təlim nəticələri və məzmun standartları;
- Ümumi təhsilin hər bir səviyyəsində tədris olunan fənlər;
- Ümumi təhsilin səviyyələri üzrə həftəlik dərslər və dərslərdən kənar məşğələ saatlarının miqdarı;
- Ümumi təhsilin sistemində pedaqoji prosesin təşkili prinsipləri;
- Təlim nailiyyətlərinin (nəticələrinin) qiymətləndirilməsi və monitorinqi.

Müasir təhsil proqramının səciyyəvi cəhətlərinin müqayisəli təhsili

ƏNƏNƏVİ TƏHSİL PROQRAMI	MÜASİR TƏHSİL PROQRAMI
Bilikyönlü	Şəxsiyyətyönlü
Müəllimyönlü	Şagirdyönlü
Fənyönlü	Nəticəyönlü
Təklifyönlü	Tələbyönlü
Fəndaxılı və fənlərarası əlaqə sistemli xarakter daşamır	İntegrativlik əsas prinsip kimi qəbul olunub
Bəzi fənlər üzrə qiymət normaları müəyyən edilib	Qiymətləndirmə standartları və mexanizmləri müəyyən olunub

Fəal təlimin **xüsusiyyətləri** aşağıdakılardan ibarətdir:

- Təlimin subyekt xarakter daşması;
- Dərsin əvvəlində problemlə situasiyaların yaradılması və dərs prosesinin problemin həllinə yönəlməsi;
- Şagirdlərin fəal öyrənmə mövqeyi, təfəkkürün müstəqilliyə və sərbəstliyə;
- İştirakçıların bütün dərs zamanı fəallığı;
- Düşündürücü və istiqamətləndirici suallarla şagirdlərin yeni biliklərinin müstəqil kəşf edilməsinə yönəldilmişdir;
- Təlimin tədqiqat üsulu vasitəsi ilə keçirilməsi;
- Dərsin dioloq şəklində aparılması, əks əlaqənin yaradılması;
- Əməkdaşlıq və qrupda qarşılıqlı fəaliyyət;
- Biliklərin yaradıcı tətbiqi;
- Fasilitasiya - fəal təlim zamanı müəllimin bələdçi rolunu müəyyən edən əsas funksiyası.

3.2. Ümumi təhsilin dövlət standartları

Dövlət standartlarının tərkib hissələri aşağıdakılardan ibarətdir:

- ümumi təhsilin məzmunu;
- ümumi təhsilin idarə olunması;
- ümumi təhsilin infrastrukturunu;
- ümumi təhsilin maddi-texniki və tədris bazası;
- ümumi təhsil sistemində təhsil verənlərin keyfiyyət göstəriciləri;
- təhsil alanların bilik, bacarıq və vərdislərinin səviyyəsi (şəkil 2).



Şəkil 2.

3.2.1. Ümumi təhsilin məzmunu

Ümumi təhsilin məzmunu fərdin, cəmiyyətin, dövlətin maraq və tələbatlarını, milli və ümumbəşəri dəyərləri əks etdirməklə humanistlik, dünyəvilik, varislik, integrativlik prinsipləri əsasında müəyyən edilir. Ümumi təhsilin məzmunu təhsil alanların yaş, fizioloji, psixoloji xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla onların dünyagörüşlərinin və şəxsiyyətinin formalaşmasına, bazar münasibətlərinin tələblərinə uyğun zəruri bilik və bacarıqlara yiyələnməsini, əqli, fiziki, mənəvi, estetik inkişafın, müstəqil əmək və təhsil həyatına hazırlanmasına, cəmiyyətin faydalı və məhsuldar üzvünə çevrilməsini təmin edir.

Ümumi təhsilin məzmununa dair ümumi tələblər aşağıdakılardır:

- Təhsilin məzmununu təhsil alanın və cəmiyyətin tələbatına, dövlətin təhsil siyasətinə uyğunlaşdırmaq;

- Məzmunu nəticəyönlülük, şəxsiyyətyönlülük, şagirdyönlülük, inteqrativlik prinsipləri əsasında müəyyənləşdirmək;
- Təhsillənlərin təlim marağını, potensial imkanlarını, sağlamlığının təhlükəsizliyini nəzərə almaqla onlar davamlı inkişafını təmin edən müstəqil həyatda lazım olan zəruri biliklərin və əqli informatik-kommunikativ, psixomotor bacarıqlarının aşlanmasını təmin etmək;
- Təhsilin məzmununa şagirdlərin ümumi inkişafına xidmət etməyən tətbiqi xarakterdən olmayan məzmunu ağırlaşdıran məlumatyönlü məsələlərin daxil edilməsinə yol verməmək.

3.2.2. Ümumi təhsilin idarə olunması

Ümumi təhsilin idarə olunması hesabatlılıq məsuliyyətin bölüşdürülməsi və inkişafın monitorinqi prinsipləri əsasında həyata keçirilir. Hesabatlılıq nəticə etibarını ilə ümumi təhsilin həyata keçirdiyi müəssisədə kollektivin hər bir üzvünün tapşırılmış iş sahəsində cavabdehliyini təmin edir. Ümumi fəaliyyətin müntəzəm hazırlanan və müzakirə edilən hesabatlarda əks olunması müəssisədə hər bir fərdin vəzifə funksiyalarına məsuliyyətlə yanaşmasında mühüm rol oynayır. Məsuliyyətin bölüşdürülməsi ümumi təhsilin idarə olunmasında **demokratiklik, sistemlilik** və **şəffafliq** yaradan mühüm amil kimi meydana çıxır, ümumi fəaliyyətin səmərəli planlaşdırılmasına və nəzərdə tutulan tədbirlərin icrasına çevik nəzarət mexanizmini müəyyənləşdirilməsinə xidmət edir. İnkişafın monitorinqi mövcud idarəetmə sisteminin məqsədyönlülük səviyyəsini aşkara çıxarmaq və irəliləyişlərin dinamikasını müəyyən etməklə

planlaşdırma və icra sistemində zəruri dəyişikliklər aparılmasını təmin edir.

Ümumi təhsil müəssisələrində ali idarəetmə orqanı **Pedaqoji Şura** hesab olunur. Pedaqoji Şuranın Əsasnaməsi Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyi tərəfindən təsdiq edilir.

Pedaqoji Şura iclaslarında əsasən təhsil sahəsində dövlət siyasətinə uyğun olaraq təlim-tərbiyə prosesinin təşkili və həyata keçirilməsi təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə idarəetmənin təkmilləşdirilməsi innovativ pedaqoji ideyaların məktəbdə tətbiqi müəssisədə sağlam pedaqoji mühit və təhlükəsiz şərait yaradılmasına maddi-texniki və tədris bazasını möhkəmləndirməsi ilə əlaqədar aktual məsələlər ümumi fəaliyyətin yaxşılaşdırılması istiqamətində təkliflər və hesabatlar müzakirə olunaraq müvafiq qərarlar qəbul edilir.

İdarəetmədə demokratikliyin və şəffaflığı daha da yüksəltmək məqsədi ilə ümumi təhsil müəssisələrində ictimai əsaslarla fəaliyyət göstərən özünüidarə orqanları (məktəb şurası, qəyyumlar, himayəçilər şuraları, metodik şura, valideyn-məktəb assosiasiyası, valideyn komitəsi, uşaq parlamenti, qanunvericilik əsasında fəaliyyət göstərən uşaq və gənclər təşkilatlarının orqanları) yaradıla bilər. Ümumi təhsil müəssisəsinə rəhbərliyi qanunvericiliklə müəyyən edilmiş qaydada təyin olunan direktor həyata keçirir. Direktorun vəzifə funksiyaları ümumi təhsil müəssisəsinin nizamnaməsi ilə müəyyən edilir.

3.2.3. Ümumi təhsilin infrastrukturunu

Müəyyən edilmiş dövlət standartlarına uyğun keyfiyyətli ümumi təhsil almaq üçün müvafiq infrastrukturun yaradılması mühüm şərt hesab edilir. Ümumi təhsilin infrastrukturuna təhlükəsiz təhsil şəraiti, pedaqoji kadrlarla təminat, təhsil fəaliyyəti üçün zəruri

imkanlara malik binalar, yardımçı bina və qurğular, sadə idman meydançası və qurğuları, müvafiq kadrlarla təmin olunmuş tibb, iaşə obyektləri, kitabxana, rabitə, su, istilik, elektrik sistemləri, internet xidməti daxildir.

3.2.4. Ümumi təhsilin maddi-texniki və tədris bazası

Ümumi təhsil üzrə dövlət təhsil proqramlarının (kurikulumların) yerinə yetirilməsinə əlverişli şərait yaratmaq məqsədilə ümumi təhsil müəssisələri zəruri maddi-texniki və tədris bazasına malik olmalıdır. Ümumi təhsil müəssisəsinin maddi-texniki və tədris bazasına təchiz olunmuş tədris laboratoriyaları, emalatxanalar, idman və akt zalı, təhsil alan və təhsil verənlər üçün mebel avadanlığı, informasiya-kommunikasiya texnologiyaları, audio-vizual avadanlıqlar, tədris-əyani vasitələri, təlimin texniki vasitələri, dərslik və elmi-bədii ədəbiyyatlar fondu daxildir.

3.2.5. Ümumi təhsil pilləsində təhsil verənlərin keyfiyyət göstəriciləri

Ümumi təhsilin həyata keçirdiyi müəssisələrə bir qayda olaraq pedaqoji ali təhsilli mütəxəssislər qəbul edilirlər. Pedaqoji kadrlar ümumi təhsil müəssisələrində işə bilavasitə öz ixtisasları üzrə qəbul olunurlar. Zəruri hallarda ucqar yaşayış ərazilərində yerləşən ümumi təhsil müəssisələrinə pedaqoji orta ixtisas təhsilli şəxslərin qəbuluna habelə ixtisaslı pedaqoji kadr çatışmadığı hallarda məzmun və mahiyyət ertibarilə yaxın fənlərin müvafiq ixtisas müəllimi tərəfindən tədrisinə yol verilir.

Cinayət məsuliyyətinə cəlb olunmuş təhsil verənlərin pedaqoji fəaliyyəti davam etdirmələri, habelə səhhətinin vəziyyətinə görə

təhsil verənlərin təlim-tərbiyə müəssisəsində fəaliyyətdən kənarlaşdırılması müvafiq qanunvericilik aktları ilə tənzimlənir.

Ümumi təhsil sistemində çalışan təhsil verənlər, əsasən aşağıdakı **keyfiyyət göstəricilərinə** malik olmalıdırlar:

- ixtisası üzrə dövrün tələbatına uyğun elmi-nəzəri biliklərə;
- uşaqlarla həssas ünsiyyət qurma və iş bacarığına;
- əxlaq – mənəvi keyfiyyətlərə pedaqoji etika və mədəniyyətə;
- əməkdaşlıq, tədqiqatçılıq, özünütəhsil və idarəçilik bacarıqlarına;
- yaradıcılıq və sağlam rəqabət tələb edən layihələrdə, müsabiqə və innovativ proqramlarda iştirak etmək qabiliyyətinə;
- öz fəaliyyətini təqdim etmək və qabaqcıl pedaqoji təcrübələrdən bəhrələnmək bacarığına;
- ədalətlik, məsuliyyətlik, cavabdehlik keyfiyyətlərinə;
- işlədiyi məktəbdə və ictimaiyyətdə hörmətə və nüfuza.

Təhsil verənlərin keyfiyyət göstəriciləri Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti tərəfindən təsdiq edilən attestasiya qaydalarına əsasən müəyyən edilir.

3.2.6. Ümumi təhsil pilləsində təhsil alanların bilik, bacarıq və vərdişlərinin səviyyəsi

Ümumi təhsil pilləsində təhsil bilik, bacarıq və vərdişlərinin səviyyəsi ümumi təhsilin hər bir səviyyəsi üzrə təsdiq olunmuş təlim nəticələri və fənnlər üzrə məzmun standartları ilə müəyyən edilir.

Təhsil alanların bilik, bacarıq və vərdişlərinin səviyyəsini müəyyən edən təlim nəticələri və məzmun standartları aşağıdakı tələbləri ehtiva edir:

- Fərdin, dövlətin, cəmiyyətin maraq və tələbatının ödənilməsi;
- Təhsilin nəticəyönümlülük, şagirdyönümlülük, integrativlik prinsipləri əsasında qurulmasına didaktik zəmin yaradılması;
- Təhsil alanların həyati bacarıqlara yiyələnməsinin prioritet hesab edilməsi;
- Keyfiyyətli təhsil almaq üçün hamıya bərabər imkanların yaradılması;
- Təhsil səviyyələri üzrə təhsil proqramlarında (kurikulumlarda) varisliyin təmin olunması;
- Şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi üzrə müvafiq standartların müəyyən edilməsi üçün etibarlı əsas yaradılması;
- Təhsil alanların sağlamlığının qorunması məqsədilə ağırlaşdırıcı tədris materiallarının təlim prosesinə gətirilməsinin qarşısının alınması.

3.3. Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil səviyyələri və məzmun xətləri

Fiziki tərbiyə fənninin təhsil səviyyələri üzrə təlim nəticələri müəyyənləşib öz növbəsində siniflər üzrə təlim nəticələrinə ayrılır. Təlim nəticələri o deməkdir ki, fiziki tərbiyə dərsi keçirildikdən sonra, hər sinifin sonunda şagird nəyi bilməli və bacarmalıdır.

Təhsil səviyyələri:

1. İtidai (I-IV siniflər, 7-8-9-10 yaş);
2. Ümumi orta (V-IX siniflər, 11-12-13-14-15 yaş);
3. Tam orta (X-XI siniflər, 16-17 yaş).

Məzmun xətti – fiziki tərbiyə fənni üzrə ümumi təlim nəticələrinin reallaşmasını təmin etmək üçün müəyyən edilən əsas məzmunun tərkib hissəsidir. Yəni, şagird fiziki tərbiyə dərslərində hansı istiqamətlər üzrə təlim keçməlidir. *Məzmun xətti dəyişməzdir.*

Fiziki tərbiyənin ümumtəhsil məktəblərində Dövlət standartları özündə aşağıdakı məzmun xətlərini (istiqamətləri) birləşdirir:

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər;
2. Bacarıq və vərdislər;
3. Hərəkəti qabiliyyətlər;
4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması.

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklərin mümkün qədər sadə, şagirdin hazırlıq səviyyəsinə və maraqlarına uyğun şəkildə verilməsi məqsəduyğun hesab olunur. Müəllim daha çox söz və nümayiş metodlarından istifadə edir. Şəraiti olan məktəblərdə hərəkətlərin və oyunların icra qaydalarını əks etdirən əyani vasitələrdən və video materiallardan istifadə olunur. Bu da şagirdə dərsin gedişində hərəkəti fəaliyyətini uğurlu qurmağa imkan yaradır.

Şagirdlərdə fiziki tərbiyə, idman haqqında informasiya zənginləşdikcə, dərstdə verilən nəzəri biliklər daha çox peşəkar xüsusiyyət daşımaqla ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına istiqamətlənməlidir.

Fiziki tərbiyə dərslərində motivin yaradılması olduqca mühüm əhəmiyyət daşıyır. Bu zaman ayrı-ayrı idman növlərində Azərbaycanı müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurlu təmsil etmiş idmançıların, dünyada tanınmış atletlərin idman həyatının nümunə göstərilməsi və ya sadəcə sağlam və mütənasib bədən quruluşuna malik olmağa həvəsləndirmə motivi yaratmaq üçün əsas ola bilər.

Hərəkəti bacarıq və vərdislər. Fiziki tərbiyənin mühüm hissəsi olub, şagirdlərdə hərəkəti fəaliyyətin icra üsullarına yiyələnmə

prosesini özündə əks etdirir. İcra bacarığının formalaşdırılması müxtəlif mərhələlərdən keçməklə ilk növbədə müəllimin hərəkət haqqında verdiyi izahın əhatəliliyindən, hərəkətin strukturundan, köməkçi və hazırlayıcı hərəkətlərdən istifadədən və s. asılıdır. Şagirdin hərəkət bacarıqlarının formalaşması bilik, bacarıq və vərdişlər mərhələlərindən keçir. Bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması zamanı hərəkətin mürəkkəbliyindən asılı olaraq "hissə-hissə öyrətmə", "bütöv öyrətmə", metodlarından istifadə olunur.

Hərəkət qabiliyyətləri. Hərəkət qabiliyyətlərinin formalaşdırılması şagirdin fiziki cəhətdən hərtərəfli hazırlığının vasitəsidir. Təcrübələr onu göstərir ki, hərəkətlər və hərəkət komplekslərindən istifadə sərbəstliyi müəllimə dərsi daha canlı, dinamik qurmaq imkanı verir.

Nəzərə almaq lazımdır ki, adekvat fiziki yükləndən, bu yükün orqanizmə uzun müddətli təsirinin təmin olunmasından, düzgün icra rejimi və intensivliyindən, müvafiq icra şəraitinin təmin olunmasından, səmərəli nəzarət metodlarından istifadə etmək dəyişikliklərin müsbət dinamikası ilə nəticələnir. Bu isə hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafını stimullaşdırır. Beləliklə, hər bir hərəkət qabiliyyətinin inkişafı müvafiq fiziki yükləndən və metodikadan istifadəni zəruri amilə çevirir. Buna görə də ayrı-ayrı siniflərdə fiziki tərbiyə prosesi hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı üzərində qurulub. Müəyyən sayda dərslər hər hansı hərəkət qabiliyyətinin inkişafı üçün planlaşdırılır.

Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılması. Fiziki tərbiyə dərsləri digər fənlərin tədrisi prosesində fəal və mütəhərrik olması ilə fərqlənir. Bu da şagirdlərin mənsub olduqları davranış xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirməyə və buna müvafiq tərbiyə metodları seçməyə imkan yaradır. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması yalnız

müvafiq şəraitin yaradıldığı halda mümkündür. Hər hansı çətinliyin dəf edilməsi, yorulmaya qarşı dözmək, icra riski tələb edən hərəkəti yerinə yetirmək s. Bu kimi hallar iradi keyfiyyətlərin formalaşması üçün zəmin yarada bilər.

Ciddi oyun və yarış qaydaları, onlara riayət olunması şagird psixologiyasında nizam-intizam anlayışını formalaşdırır. Fiziki tərbiyə dərsləri elə təşkil olunmalıdır ki, fiziki cəhətdən nisbətən zəif şagird bunun hamı tərəfindən seçildiyini hiss etməsin. Bu kateqoriyaya aid olan şagirdlərin fiziki hazırlığında baş verən cüzi müsbət dəyişiklik təqdir olunmalı, onlar həvəsləndirilməlidir. Bu səbəbdən də komandalar, qrup seçilərkən, çalışmaq lazımdır ki, iştirakçılar fiziki hazırlıq cəhətdən bir-birinə yaxın olsunlar.

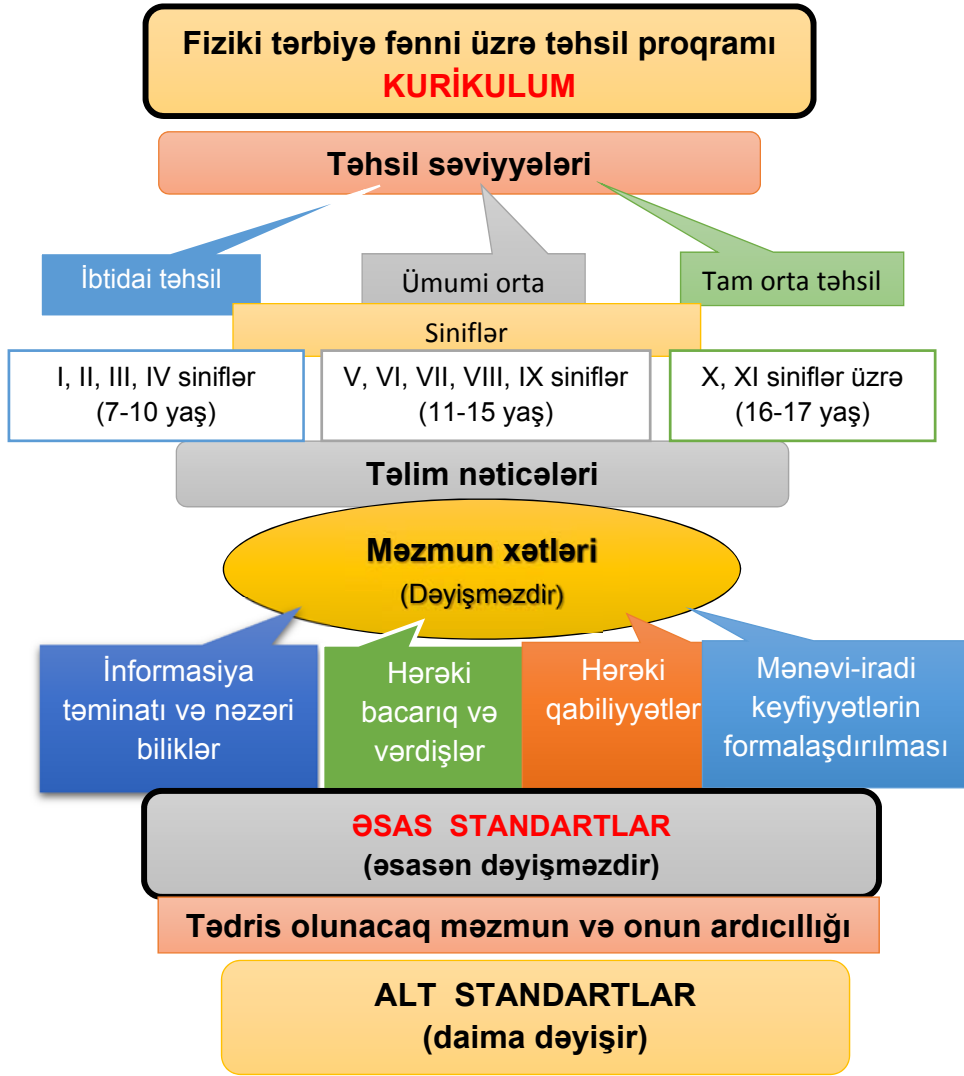
Ümumtəhsil məktəblərində tədris şagirdin əqli, iradi və fiziki cəhətdən inkişafı və formalaşması dövrünü əhatə edir. Şagird şəxsiyyətinin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasına təsiri nöqtəyi-nəzərdən metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilmiş fiziki tərbiyə dərsləri müstəsna təsir imkanlarına malikdir. Bu isə bir sıra amillərlə izah oluna bilər. Misal üçün, oyun və komandalı fəaliyyət ünsiyyət vasitəsi kimi. Oyun, yarış, komandalı fəaliyyət yalnız şagirdlərin birgə fəaliyyəti şəraitində mümkündür. Bu da hər şagirdi həm üzvü olduğu, həm də mübarizə apardığı rəqib komandalara daxil olan sinif yoldaşları ilə ünsiyyət qurmağı, bu ünsiyyəti mövcud oyun və yarış qaydaları və etik normalar çərçivəsində tənzimləmək məcburiyyəti qarşısında qoyur. Bu amilin dəyərliliyi yalnız dərs prosesinin uğurlu tamamlanmasında deyil, əslində şagird bir şəxsiyyət kimi cəmiyyətdə öz fəaliyyətini müəyyən hüquqi, etik, mənəvi və psixoloji normalara müvafiq qurmaq bacarığını formalaşdırılmasındadır. Belə bacarıqların inkişaf etdirilməsi fiziki cəhətdən hazırlıqlı bir fərdin öz üstünlüyünü yaşadığı cəmiyyətin inkişafına, xeyirxah işə və köməyə yönəltməsinə şərait yaratmış olur.

Fiziki tərbiyə dərsi şagirdin malik olduĐu h r ki potensialın n mayiŐi   n bir vasitədir. Burada şagirdin h r ki fəaliyyəti elə t Őkil olunmalıdır ki, bu ona özünün fiziki hazırlıq səviyyəsini dəyərləndirməyə, müqayisə etməyə və onun inkiŐaf etdirilməsinin zəruriliyini dərk etməyə imkan vermiŐ olsun. Oyun, yarıŐ metodlarına müvafiq t Őkil edilmiŐ dərs prosesində şagird özünün üstün və zəif cəhətlərini daha tez m  yy nl Ődir  bilir. Bu zaman ayrı-ayrı h r ki qabiliyyətlərin inkiŐafına y n lmiŐ hərəkətlərin dərsdə, evdə sistemli, davamlı icrasının  agirdi fiziki hazırlıq səviyyəsində müsbət d yiŐiklik yaradacaĐına inam hissini formalalaŐdırılması olduqca əhəmiyyətli amildir.

Beləliklə, fiziki tərbiyə qarŐısında şagirdlərin yalnız fiziki hazırlıĐının artırılması deyil, cəmiyyət   n bundan daha mühüm olan şagirdin tərbiyəsi məsələsi dayanır.

Fiziki tərbiyə prosesi iradi x susiy tl rin formalalaŐdırılması   n  lveriŐli mühitdir. Bu mühitin yaradılması bir ne  məsələnin həllindən asılıdır. Bunlar aŐaĐıdakılardır:

 agirdi könüllü olaraq tədrisə cəlb edən dərs v  m ŐĐ l l rd n məmnunluq, sevunc duymaĐa Ő rait yaranan metodlardan istifadə olunması, icrası cəsarət, iradə tələb edən hərəkətlərdən tədris prosesindən məqsədli istifadə olunması və onların struktur  t nliyinin tədricən artırılması. Qeyd olunan hərəkətlərin icrası zamanı təhlükəsizlik qaydalarına tam riayət olunması olduqca mühüm vəzifədir. (Ő kil 3)



Şəkil 3.

3.4. Əsas və alt standartlar

Əsas (məzmun) standart – fiziki tərbiyə fənni üzrə müəyyən olunan təlim nəticələrini məzmun xətləri üzrə ümumi şəkildə ifadə edir. Hər bir məzmun xəttinin təhsil səviyyəsinə və hər sinifə görə məzmun standartları (əsas standartlar) var. **Yeni, əsas standart (məzmun standartı) hər sinifdə məzmun xətləri üzrə qarşıya qoyulan təlim nəticələrinə nail olmaq üçün tədris olunacaq məzmunudur.** Başqa sözlə desək, fiziki tərbiyə dərində tədris olunacaq məzmun və onun ardıcılığı. *Əsas standart əsasən dəyişməzdir.*

Əsas standartlar sinif üzrə summativ qiymətləndirmənin aparılmasını təmin edir. Əsas standartlarının **tərkib hissələri** bilik və fəaliyyətdir.

Təlimin formaları aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Qruplarla iş
2. Cütlərlə iş
3. Fərdi iş
4. Kollektivlə iş.

Alt standartlar – tədris olunacaq məzmunun hansı üsullar və vasitələr ilə yerinə yetiriləcəyi haqqında məlumat verir. Alt standartlara aşağıdakılar aiddir:

- a) təlim vəzifələrinin dəqiq müəyyən olunması üçün etibarlı zəmin yaradır;
- b) təlim strategiyalarının düzgün seçilməsində mühüm rol oynayır;
- c) təlimdə integrativliyi təmin edir;
- d) təlimin məzmununu davamlı inkişafını təmin edir.

Alt standartlar daima dəyişir. Burada müəllim öz bilik və bacarığından tam sərbəst istifadə edib, qarşıya qoyulan vəzifəyə

nail olmaq üçün ənənəvi və müasir təlim texnologiyalarından geniş istifadə edir (şəkil 3).

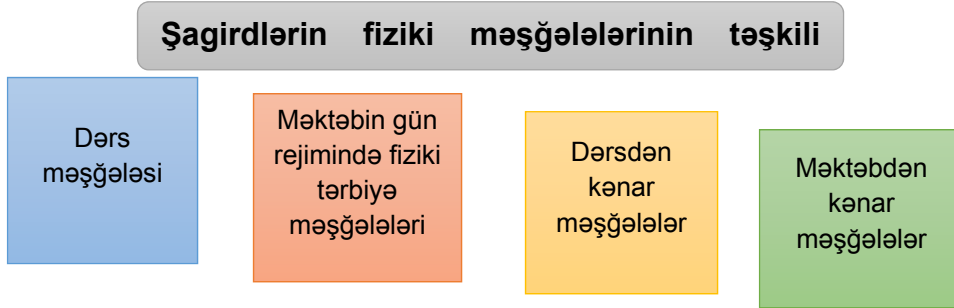
4. MƏKTƏBİN GÜN REJİMİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİ

Məktəb yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi 3 sahədə həyata keçirilir:

- təhsil idarələrinin *ümumtəhsil məktəblərində* (lisey, kollec, peşə təmayüllü məktəb, internat, xüsusi istiqamətli məktəblər);
- məktəbdən kənar *fiziki tərbiyə təşkilatlarında* (idman cəmiyyətləri, bölmələri, klubları və s.);
- *ailədə*.

Məktəb yaşlı uşaqlarla fiziki məşğələlərinin təşkilinin 4 forması var:

1. Dərs məşğələsi;
2. Məktəbin gün rejimində fiziki tərbiyə məşğələləri;
3. Dərstdən kənar məşğələlər;
4. Məktəbdən kənar məşğələlər (şəkil 1).



Şəkil 1.

4.1. “Dərs” fiziki tərbiyənin əsas forması kimi

Dərs məşğələsi. Bədən tərbiyəsinin əsas baza forması **fiziki tərbiyə dərsidir**. Fiziki tərbiyə dərsi müəllimin rəhbərliyi ilə təşkil olub, keçirilir. Digər fiziki tərbiyə dərsləri buna istinad edib, onun hazırlığı əsasında qurulur, genişlənilir, təkmilləşir.

Fiziki tərbiyə dərslərinin **marifləndirici, tərbiyələndirici və sağlamlaşdırıcı mahiyyəti** var. Onun məzmunu, vaxtı, məkanı məlumdur. Hansı ki, bu tədris planı, program, dərslər cədvəli ilə nizamlanır. Fiziki tərbiyə dərsləri planlı surətdə müntəzəm, müvafiq ardıcılıqla, sistemli həyata keçirilir.

Fiziki tərbiyə dərslərinin **məqsədi** şagirdlərin harmonik və hərtərəfli inkişafına, həyata hazırlığa və əmək fəaliyyətinə səmərəli qoşulmasına imkan yaratmaqdan ibarətdir.

Bu məqsədə nail olmaq üçün aşağıdakı **ümumi vəzifələr** yerinə yetirilir:

1. İnkişaf edən orqanizmin harmonik formalaşması, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, xarici mühitə qarşı müqavimətin və ümumi işgörmə qabiliyyətinin artırılması;

2. Texniki hərəkətlərin əsasına yiyələndirilməsi, müxtəlif hərəkət fəaliyyətinin bilik, bacarıq və vərdislərə şüurlu təlim edilməsini və dəyişən şəraitdə tətbiq edilməsini formalaşdırıb təkmilləşdirmək;

3. Hərəkət fəaliyyəti ilə əlaqədar intellektual, iradi, emosional keyfiyyətləri və fəaliyyətlə bağlı uşaqlara fiziki sөylərdən səmərəli istifadə etməyi formalaşdırmaq;

4. Müstəqil olaraq şəxsi həyatda daimi bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaq tələbatını tərbiyə etmək.

Fiziki tərbiyə dərslərində məktəblilər fiziki hərəkətlər ilə tanış olur, əsas hərəkətlərin texnikasını mənimsəyir, fiziki keyfiyyətləri inkişaf edir, idman növləri haqqında məlumatlanırlar.

İnsan həyatının məktəbyaşlı dövründə bədən tərbiyəsinin mahiyyəti onun hərtərəfli fiziki inkişafı, orqanizmin möhkəmləndirilməsi, müxtəlif hərəkət bacarıq və vərdislərinin yaradılmasından ibarətdir. Məktəblinin mükəmməl fiziki inkişafı fəal fiziki tərbiyə məşğələlərsiz mümkün deyil. Məlumdur ki, fiziki fəaliyyətdə boşluq olduqda, bu böyüyən insan orqanizminə ciddi ziyan yetirir, onun müqavimətini zəiflədir, fiziki inkişaf geri qalır.

Əgər nəzərə alsaq ki, insanların təbii inkişafın əsas müddəti məktəb dövrünə təsadüf edir, fiziki qabiliyyətləri və funksional imkanları səmərəli olaraq bu dövrdə artırmaq olar. Məktəbyaşlı dövr insanların başqa yaş dövrünə görə fiziki qabiliyyətlərin inkişafı üçün sensetivdir (hissiyatlı). Daha sonrakı dövrlərdə bu qabiliyyətləri inkişaf etdirmək çox çətinliklə baş verir.

Bunlardan əlavə, məktəbyaşlı dövr müxtəlif hərəkətlərin təlimi üçün əlverişli zamandır. Sonrakı yaş dövrlərində əldə olunacaq bacarıq və vərdişlərin təkmilləşməsinə imkan yaradır. Məktəbyaşlı dövrdə fiziki və əqli səviyyə yüksəlir və bu məktəb proqramını müvəffəqiyyətlə mənimsəməyə kömək edir.

Fiziki tərbiyə məşğələrindən istifadə etməklə istirahətin səmərəli təşkili qeyri-fəal vaxt keçirməkdən, zərərli vərdişlərə qarşı (alkoqol, siqaret, narkotik, xuliqanlıq etmək) bir vasitə kimi istifadə olunur. Bədən tərbiyəsi ilə fəal məşğul olma tərbiyəvi işləri yüngülləşdirir.

Fiziki tərbiyə dərsinin hissələri və onların vəzifələri.
Hazırda fiziki tərbiyə dərsi 4 hissədən ibarətdir: giriş, hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı (şəkil 2)..



Şəkil 2.

Fiziki tərbiyə dərsinin **giriş hissəsi** 3-5 dəqiqə davam edir. Burada müəllim sinifi sıraya düzür, diqqəti cəlb edici hərəkətlər verir, salamlaşır, davamiyyəti qeyd edir, dərsin mövzusu, məqsəd və vəzifələri, motivasiya, tədqiqat sualı, təhlükəsizlik haqqında məlumat verir.

Hər bir dərstdə ilk növbədə intizam yaratmaq və müəyyən təlim tərbiyə qaydalarına əməl etmək lazımdır. Bu, dərstdə zədələnmələrin qarşısını alar və dər təhlükəsiz olar. Ona görə dərsi sinifin düzülüşü ilə başlamaq məqsədəuyğundur. Diqqəti cəlb etmək üçün bir neşə sıra komandaları “Düzülən”, “Fərəqət” və etik qaydalara müvafiq siniflə salamlaşma. Giriş hissədə illik plan əsasında **dərsin mövzusu** bildirilir. Misal üçün, “Voleybolda oyunçunun duruş vəziyyəti və yerdəyişmələr”. Dərsin mövzusundan asılı olaraq məqsədi müəyyənləşir. Bizim misalda **dərsin məqsədi** “Voleybolda oyunçunun duruş vəziyyəti və yerdəyişmələrinin təlimi”. Dərsin məqsədinə nail olmaq üçün bir neçə **vəzifə** irəli sürülür. Misal üçün, - aşağı ətrafların statik və dinamik qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlərin müəyyən olunması; - istiqamətinə və üsuluna görə yerdəyişmələrin müəyyənləşdirilməsi; cəldlik qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkət fəaliyyəti.

Motivasiya yəni, şagirdlərdə dərse maraq yaratmaq, müəyyən nailiyyətə çatmaq məqsədilə mövzu ilə əlaqədar sual qoyulur. Misal üçün, voleybol yaxşı oynamaq üçün cəld olmaq lazımdır. Kim dərstdə verilən hərəkətləri düzgün icra etsə, onun cəldlik qabiliyyəti inkişaf edəcək və yaxşı voleybol oynayacaq.

Tədqiqat sualı yəni, voleybol oynunda qalıb gəlmək üçün nə etmək lazımdır?

Təhlükəsizlik yəni, meydançada yad cism olmamalı, bir-birlərini itələməməli.

Fiziki tərbiyə dərsinin **hazırlayıcı hissəsi** 10-12 dəqiqə davam edir. Mövzu ilə əlaqədar sıra və ümuminkişaf etdirici hərəkətlər (yerişlər, qaçışlar, bədən və oynaqların mütəhərrikiyi üçün hərəkətlər və s.) verilir.

Fiziki tərbiyə dərsinin **əsas hissəsi** 23-25 dəqiqə davam edir. Müvafiq mütəhərrik oyunlar və fiziki hərəkətlər vasitəsilə dərsin məqsəd və vəzifələrinə nail olmaq.

Fiziki tərbiyə dərsinin **tamamlayıcı hissəsi** 3-5 dəqiqə davam edir. Dərsin bu hissəsi özü 3 yerə bölünür: orqanizmin bərpa olunması, formativ qiymətləndirmə və evə tapşırıq.

Bundan sonra müəllim şagirdləri ilə xüdafizləşib yola salır.

4.2 Dərsin sıxlığı

Fiziki tərbiyə dərsinin səmərəliyi məşğələ zamanı verilən fiziki yükləndən və istirahətə ayrılan vaxtdan asılıdır. Dərsin sıxlığı bütövlükdə və hissələr ilə müəyyən olunur. Dərsə sərf olunan vaxt 100% kimi qəbul edilir. Dərs zamanı görülən iş dərsə sərf olunan vaxta nisbət kimi hesablanır. Fiziki tərbiyə dərsinin ümumi və hərəki (motor) sıxlığı var. Dərsin xüsusiyyətindən asılı olaraq dərsin ümumi sıxlığı 100% yaxın olmalıdır. Dərsin ümumi sıxlığının aşağı düşməsinə aşağıdakı amillər təsir göstərir:

1. Dərsdə əsassız dayanma (dərsin gec başlanması, məşğələ yerinin və ya idman ləvazimatının vaxtında hazırlanmaması, növbəni gözləmə);
2. Müəllimin dərsə hazır olmaması (təşkilatı, idarə etmə, əsassız fasilələr);
3. Hətdən artıq və səmərəsiz izah etmə;
4. Şagirdlərin özlərini intizamsız aparması, komandaların və izahların dəfələrlə təkrarı, xəbardarlıq;
5. Dərsdə təlim mərhələsi (ilkin təlim mərhələsi,

təkmilləşdirmə mərhələsi);

6. Dərstdə şagirdlərin sayı;

7. Müəllimin peşəkarlıq səviyyəsi və s.

Dərsin motor (hərəkət) sıxlığı – bu, dərs zamanı şagirdlərin hərəkət fəaliyyətlərinə sərf etdikləri vaxtın dərsin ümumi sıxlığına olan nisbətidir. Motor sıxlığı hesablamaq üçün dərsin xronometrajını qurub şagirdlərin fiziki hərəkətlərə sərf etdikləri vaxtı (T_f/h) 100% vurub dərsin ümumi vaxtına ($T_ü/d$) bölmək lazımdır:

$$Dm/s = \frac{T_f/h \times 100\%}{T_ü/d}$$

Dm/s - dərsin motor sıxlığı;

T_f/h - fiziki hərəkətlərin icrasına sərf olunan vaxt (dəqiqə);

T_ü/d - ümumi dərsə sərf olunan vaxt (dəqiqə).

Misal üçün, şagirdin dərs zamanı fiziki fəallığı 25 dəqiqə təşkil edib, qalan 20 dəqiqə isə dərsin izahı, növbənin gözlənməsi, istirahət, avadanlığın hazırlığına sərf və s. olunub. Onda rəqəmləri yerinə qoysaq, dərsin motor sıxlığı 55,5% bərabər olur.

$$Dm/s = \frac{25 \text{ dəq.} \times 100\%}{45 \text{ dəq.}} = 55,5\%$$

Dərsin ümumi sıxlığını müəyyən etmək üçün dərstdə görülən bütün pedaqoji işlərə sərf olunan vaxt 100% vurulub dərsin ümumi vaxtına bölünür:

$$D_ü/s = \frac{T_p/i \times 100\%}{T_ü/d}$$

Dü/s - dərslin ümumi sıxlığı;

Tp/i – pedaqoji işlərə sərf olunan vaxt (dəqiqə);

Tü/d - ümumi dərslə sərf olunan vaxt (dəqiqə).

Misal üçün, şagirdin dərslə zamanı pedaqoji fəaliyyəti 40 dəqiqə təşkil etmişdir. 3 dəq. dərslə gec bəlamış və 2 dəqiqə dərslə tez qurtarmışdır. Onda rəqəmləri yerinə qoysaq dərslin ümumi sıxlığı 88.8% olacaq.

$$\text{Dü/s} = \frac{40 \text{ dəq.} \times 100\%}{45 \text{ dəq.}} = 88,8\%$$

Fiziki tərbiyə dərslində sınaqdan çıxmış və istifadə olunan səmərəli pedaqoji işlərdən aşağıdakıları daxil etmək olar:

1. Şagirdlərin təşkili, dərslin məqsəd və vəzifələrinin qoyuluşu;
2. Nəzəri biliklərin yoxlanılması, tədqiqat sualının verilməsi və motivasiya;
3. Ümuminkışafetdirici hərəkətlərin keçirilməsi;
4. Mühafizə, təlimat, qaydalar, kömək, səhvlərin aradan qaldırılması;
5. İdman avadanlığının, quraşdırılması, yığışdırılması, şagirdlərin dərslə yer dəyişməsi;
6. Hərəkətlərin texniki icrasının təlimi, fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi;
7. Şagirdlərdə fiziki hərəkətlərlə sərbəst məşğul olma, özünə nəzarət, təşkilatlılıq verdişləri formalaşdırmaq;
8. Dərslə əyani və texniki vasitələrdən istifadə;
9. Dərslə pedaqoji nəzarət.

4.3. Fiziki tərbiyə dərsinin xronometraji

Nümunə

Dərsin keçirildiyi yer: idman zalı

Dərsi keçirən müəllim: s. a. a.

Sınıf: VII^b

Dərsin keçirilmə vaxtı: 8.00 – 8.45

Dərsin vəzifələri:

1. topun qəbulu və ötürülməsi;
2. cəldliyin inkişaf etdirilməsi;
3. diqqətin tərbiyə olunması.

Dərsin hissələri	Pedaqoji fəaliyyət	Əqli fəaliyyət	Fiziki fəaliyyət	Vaxtın boş keçməsi
Giriş	Sınıfın düzülüşü		0.30	
	Salamlaşma	0.05		
	Dərsin mövzusu, məqsədi, vəzifələri	1.30		
	Motivasiya və tədqiqat sualı	1.30		
	Diqqəti cəlb edici hərəkətlər		0.25	
Hissənin yekun vaxtı: 4.00 dəqiqə		3.05	0.55	-
Hazırlayıcı	Ümuminkişaf etdirici fiziki hərəkətlər:			
	Yeriş		0.25	
	Qaçış		0.30	
	Yeriş		0.15	
	Tənəffüs hərəkətləri		0.15	

	Yeriş zamanı müxtəlif ümuminkişaf etdirici hərəkətlər		10.30	
Hissənin yekun vaxtı: 11.55 dəqiqə		-	11.55	-
Əsas	Sinifin günlərə bölünməsi			0.30
	Tapşırıqın izah edilməsi	1.00		
	Cütlərdə topun bir-birlərinə ötürülməsi və qəbulu:			
	1.Topun əllər ilə sinədən ötürülməsi		1.00	
	2. Topun əllər ilə baş üzərindən ötürülməsi		1.00	
	3.Topun sağ əl ilə ötürülməsi		1.00	
	4.Topun sol əl ilə ötürülməsi		1.00	
	Tapşırıqın izah edilməsi	1.00		
	Gəldiyin inkişafı üçün hərəkətlər:			
	Topu yuxarı atıb sağ çiyindən 180 ⁰ dönüb topu tutmaq		1.00	
	Topu yuxarı atıb sol çiyindən 180 ⁰ dönüb topu tutmaq		1.00	
	Topu yuxarı atıb sağ çiyindən 360 ⁰		1.00	

	dönüb topu tutmaq			
	Topu yuxarı atıb sol çiyindən 360° dönüb topu tutmaq		1.00	
	Tapşırığın izah edilməsi və sinifin komandalara bölünməsi	2.00		0.30
	2 tərəfli basketbol oyunu			
	1-ci hissə		5.00	
	Fasilə			1.00
	2-ci hissə		5.00	
	Hissənin yekun vaxtı: 24.00 dəqiqə	4.00	18.00	2.00
Tamamlayıcı	Sinifin düzülüşü		0.15	
	Yeriş		0.30	
	Yüngül qaçış		0.30	
	Yeriş tənəffüs hərəkətləri		0.45	
	Formativ qiymətləndirmə	2.00		
	Evə tapşırıq	1.00		
	Hissənin yekun vaxtı: 5 dəqiqə	3.00	2.00	-
	Dərsə sərf olunan vaxt: 45 dəqiqə	10.05	32.55	2.00

Giriş hissənin:

Ümumi sıxlığı: $4.00 \times 100\% : 4.00 = 100\%$

Motor sıxlığı: $0.55 \times 100\% : 4.00 = 13.74\%$

Hazırlayıcı hissə:

Ümumi sıxlığı: $11.55 \times 100\% : 11.55 = 100\%$

Motor sıxlığı: $11.55 \times 100\% : 11.55 = 100\%$

Əsas hissə:

Ümumi sıxlığı: $22.00 \times 100\% : 24.00 = 91.6\%$

Motor sıxlığı: $18.00 \times 100\% : 24.00 = 75\%$

Tamamlayıcı hissə:

Ümumi sıxlığı: $5.00 \times 100\% : 5.00 = 100\%$

Motor sıxlığı: $2.00 \times 100\% : 5.00 = 40\%$

Dərsin ümumi sıxlığı:

$(4.00+11.55+22.00+5.00) \times 100\% : 45.00 = 94.5\%$

Dərsin motor sıxlığı:

$(0.55+11.55+18.00+2.00) \times 100\% : 45.00 = 71.3\%$

Dərsin xronometrajının təhlili zamanı müəyyən olundu ki, hazırlayıcı hissənin motor sıxlığı yüksəkdir. Dərsin əsas hissəsində motor sıxlığı aşağı düşüb. Bu dərsdə hərəkətlərin icra texnikasının və oyun qaydalarının izahına sərf olunan vaxtla əlaqədardır. Dərsin ümumi sıxlığı 94.5%, motor sıxlığı 71.3% bərabər olmuşdu.

4.3. Fiziki tərbiyə dərslərinin planlaşdırılması

Fiziki tərbiyə dərslərinin planlaşdırılması məktəbdə tədris olunan digər fənlərdən öz məzmununa görə fərqlənir. Bu onunla əsaslanır ki, maarifləndirici və tərbiyəvi işlərdən başqa müəllim fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərə hərəkət fəaliyyətinin təlimi və onların məqsədyönlü fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək vəzifələrini həll edir. Planlaşdırmanın əsas sənədi illik və gündəlik dərslər planlarından ibarətdir. Hər bir təhsil səviyyəsi üçün proqram əsasında illik mövzulaşdırılmış dərslər planı hazırlanır və 2 yerə bölünür: I yarım il və II yarım il. İllik planı hazırlamaq üçün müəllim əvvəlcədən bilməlidir ki, tədris ili ərzində hər təhsil səviyyəsi üçün neçə dərslər planlaşdırılıb. Fiziki tərbiyə dərsləri ümumtəhsil məktəblərində həftədə 2 dəfə keçirildiyini nəzərə

alsaq, hər təhsil səviyyəsi üçün tədris ili ərzində **68 fiziki tərbiyə dərsi** planlaşdırılmış olur. Hər tədris ilində fiziki tərbiyə dərsinə planlaşdırılan saatlardan hər tədris səviyyəsinə görə -1 saat “İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər”, 2 saat “Dioqnostik qiymətləndirmə”, 65 saat məzmun xətləri üzrə fiziki qabiliyyətlərin (tədris vahidlərinin) inkişafına verilmişdir. Hər bir fiziki qabiliyyətə (tədris vahidinə) verilən saatlar tədris səviyyəsi və fiziki tərbiyə müəlliminin təcrübəsi ilə nizamlanır. Planlaşdırmaya tədris ili ərzində kiçik summativ qiymətləndirmə, yarım illik qiymətləndirmə və illik qiymətləndirmə daxil edilir. Tədris səviyyəsinin IV, IX və XI siniflərində böyük summativ qiymətləndirmə aparılır (cədvəl 1).

**Fiziki tərbiyə dərslərinin illik planlaşdırılması
(nümunə)**

Cədvəl 1.

N	M ə z m u n	Dərslərin N-si	Dərslərin sayı
1	İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	1	1
2	<i>Dioqnostik qiymətləndirmə</i>	2-3	2
3	Sürət vahidi	4-13	10
4	<i>Kiçik summativ qiymətləndirmə</i>	14	1
5	Sürət-güc vahidi	15-23	9
6	<i>Kiçik summativ qiymətləndirmə</i>	24	1
7	Əyilgənlik vahidi (elastiklik)	25-33	9
8	<i>Kiçik summativ qiymətləndirmə</i>	34	1
9	<i>Böyük summativ qiymətləndirmə</i>	IV, IX, XI siniflərdə	
10	Qüvvə vahidi	35-44	10
11	<i>Kiçik summativ qiymətləndirmə</i>	45	1
12	Çeviklik vahidi (cəldlik)	46-55	10

13	Kiçik summativ qiymətləndirmə	56	1
14	Dözümlük vahidi	57-65	9
15	Kiçik summativ qiymətləndirmə	66	1
16	Böyük summativ qiymətləndirmə	IV, IX, XI siniflərdə	
17	İLLİK QIYMƏTLƏNDİRMƏ	67-68	2
	CƏMI:		68

4.4. Təlim nailiyyətlərinin (nəticələrinin) qiymətləndirilməsi və monitorinqi

13 Yanvar 2009-cu il Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində şagird nəliyyətlərinin qiymətləndirilmə konsepsiyası yaradılıb.

Təlim nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi:

- təlim fəaliyyətinin ayrılmaz tərkib hissəsi kimi ardıcıl və sistemli xarakter daşıyır, təhsilin keyfiyyətinin dəyərləndirilməsinə və yüksəldilməsinə xidmət edir;

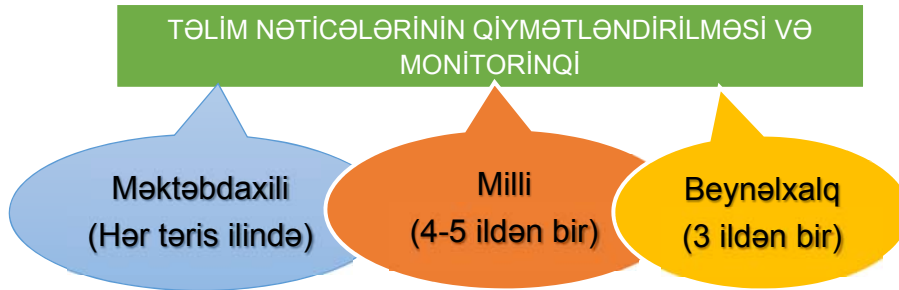
- təhsilin keyfiyyəti və inkişafı haqqında müvafiq məlumatların (şagirdlərin təlimə münasibətləri və onların nailiyyətləri, müəllimlərin hazırlıq səviyyəsi, kurikulumların məqsədemüvafiqliyi, təlim resursları ilə təminatı və idarəetmə üsulları) toplanması və onların təhlili ilə müşayiət olunur;

- məqsədemüvafiqlik, qarşılıqlı dəyərləndirmə və etibarlılıq, inkişafyönümlülük, şəffaflyq və qarşılıqlı əməkdaşlyq prinsiplərinə əsaslanır;

- test tapşırıqlarının verilməsi və yoxlanması, sinifdə müşahidələrin aparılması, fənn kurikulumlarının icra vəziyyətinin, şagird və müəllimlərin fəaliyyətinin müşahidə olunması, qiymət

cədvəllərinin və digər məktəb sənədlərinin təhlili və digər üsullarla həyata keçirilir;

- məktəbdaxili, milli və beynəlxalq istiqamətlərdə aparılır (şəkil 3).



Şəkil 3.

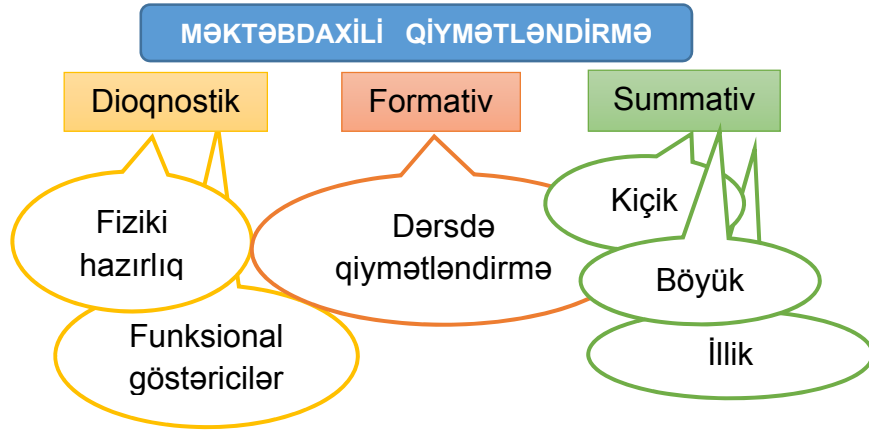
Məktəbdaxili qiymətləndirmə 3 komponent üzrə həyata keçirilir:

- **şagird irəliləyişinin monitorinqi** – məktəb səviyyəsində müəllim və məktəb rəhbərləri tərəfindən həyata keçirilir, bu mərhələdə şagirdlərin nailiyyətləri diaqnostik (fiziki və funksional inkişaf göstəriciləri), formativ (müntəzəm, davamlı), kiçiksummativ (bəhs və bölmələr üzrə) və böyüksummativ (yarımilliklər üzrə) formalarda hərəkətlərin icrası və şifahi aparılır;

- **kurikulum üzrə qiymətləndirmə** - şagirdlərin təlim nəticələrinin müvafiq məzmun standartlarına uyğunluğunu müəyyənləşdirmək məqsədi ilə aparılır;

- **təhsil səviyyələri üzrə yekun qiymətləndirmə** - mərkəzləşmiş qaydada aparılan buraxılış imtahanları formasında həyata keçirilir və müvafiq təhsil sənədinin verilməsi ilə başa çatır. Tam orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin müvafiq təmayüllər üzrə təhsil almaları ümumi orta təhsil səviyyəsində keçirilmiş yekun qiymətləndirmənin nəticələrinə görə müəyyən olunur.

Məktəbdaxili qiymətləndirmənin 3 növü var: dioqnostik, formativ, summativ (şəkil 2).



Şəkil 4.

Dioqnostik qiymətləndirmə hər tədris ilinin əvvəlində 2 və 3-cü fiziki tərbiyə dərslərində keçirilir. Burada şagirdlərin boy, çəki, ürək döyüntülərinin sayı və ağı ciyərlərin həyat tutumu göstəriciləri qeyd olunur.

Formativ qiymətləndirmə şagirdin fiziki tərbiyə dərslərində fəaliyyəti ilə əlaqədar məzmun xətlərinə görə müntəzəm və davamlı qiymətləndirilməsidir.

Summativ qiymətləndirmə 2 yerə bölünür: kiçik summativ qiymətləndirmə (**KSQ**) müəllim tərəfindən bütün tədris səviyyələrində və böyük summativ qiymətləndirmə (**BSQ**) məktəb rəhbərliyinin iştirakı ilə ancaq IV, IX və XI siniflərdə keçirilir.

KSQ hər tədris vahidinin (fiziki qabiliyyətlər) təlimi başa çatdıqdan sonra, **məzmun xətləri** üzrə keçirilib qiymətləndirilir.

Misal üçün, “Sürət tədris vahidinin” təlimi başa çatdıqdan sonra, müəllim şagirdləri məzmun xətlərinə görə qiymətləndirir:

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər – şagirdin sürət qabiliyyəti haqqında bilikləri suallar və ya testlər vasitəsilə yoxlanılıb qiymətləndirilir (misal üçün, 4 bal);

2. Hərəkət bacarıq və vərdişlər – şagirdin sürət vahidi üzrə hərəkət texnikasının düzgün icra etmə bacarığı vizual qiymətləndirilir (misal üçün, 4 bal);

3. Hərəkət qabiliyyət – şagirdin sürət vahidi üzrə normativ tələblərin yerinə yetirmək bacarığı qiymətləndirilir (misal üçün, 3 bal);

4. Mənəvi və iradə keyfiyyətlərin formalaşması – şagirdin sürət vahidinin təlimi müddətində kollektivə, dərəcə münasibəti, qarşılıqlı əlaqəsi, intizamı və s. vizual qiymətləndirilir (5 bal).

Əldə olunan qiymətlər toplanıb dördə bölünür. Alınan nəticə kiçik summativ qiymətləndirmənin göstəricisi olur:

$$\text{Sürət vahidi KSQ} = \frac{4+4+3+5}{4} = \frac{16}{4} = 4$$

Hər tədris vahidi üzrə yuxarıda qeyd olunan üsul ilə KSQ keçirilir. Yarım il sona çatdıqdan sonra, I yarım ildə keçirilən üç KSQ görə **yarım illik** qiymətləndirmə hesablanır. Yəni keçirilən üç KSQ toplanıb 3-ə bölünür. Alınan nəticə I yarım ilin **(Y1)** qiymətləndirilməsi olur:

$$Y1 = \frac{KSQ_1 + KSQ_2 + KSQ_3}{3}$$

İki yarım il qiymətləndirmə əsasında isə illik qiymətləndirmə keçirilir. Yəni, birinci yarım ilin qiyməti ilə ikinci yarım ilin qiyməti toplanıb 2-ə bölünür və illik qiymət müəyyən olunur.

$$\text{İllik} = \frac{Y1+Y2}{2}$$

BSQ yuxarıda qeyd olunduğu kimi tədris səviyyələrinin IV, IX və XI siniflərində hər yarım ildə keçirilir. BSQ məktəb rəhbərliyi tədris vahidləri üzrə normativ tələblərin qiymətləndirilməsi və müəllimin tərəfindən yarım ildə qiymətləndirilməsinin cəmi nəticəsində ümumi yarım ilin qiyməti müəyyən olunur.

Misal üçün, bir şagirdin I yarım ildə KŞQ tədris vahidlərinə görə qiymətləri: 30 m. qaçış – 4, yerindən uzunluğuna tullanma (YUT) -5 və oturmuş vəziyyətdə irəli əyilmə (OVİƏ) 5 qiymətdir.

Müəllimin iştirakı ilə komissiyanın keçirdiyi BSQ zamanı həmin şagird 30 m. qaçış – 4, yerindən uzunluğuna tullanma (YUT) -3 və oturmuş vəziyyətdə irəli əyilmə (OVİƏ) 4 qiymət almışdır. Onda rəqəmləri yerinə yazsaq,

$$1) \text{BSQ} = \frac{4+3+4}{3} = \frac{11}{3} = 3.6$$

$$2) Y1 = \frac{4+5+5}{3} \times \frac{40}{100} + 3.6 \times \frac{60}{100} = 1.84 + 2.16 = 4$$

Burada, müəllimin I yarım ildə şagirdə verdiyi qiymət 40% vurulub 100-ə bölünür, komissiyanın şagirdə verdiyi qiymət 60% vurulub 100-ə bölünür. Bunların cəmi şagirdin yarım illik qiyməti olur. Bizim misalda bu 4 qiymətdir.

Milli qiymətləndirmə, bir qayda olaraq, 4-5 ildən bir keçirilir. Təhsil prosesinin təşkili, planlaşdırılması və aparıldığı şərait haqqında toplanmış məlumatlar vasitəsilə kurikulumların

keyfiyyətini və ümumi təhsil sistemində baş verən dəyişiklikləri dəyərləndirmək məqsədi ilə aparılır (şəkil 5).

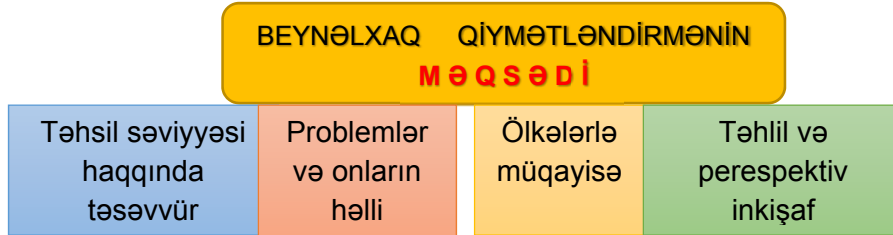


Şəkil 5.

Beynəlxalq qiymətləndirmə aşağıdakı məqsədlərlə aparılır:

- bir qayda olaraq, hər üç ildən bir seçmə yolla şagirdlərin təlim göstəriciləri əsasında təhsilin vəziyyəti barədə təsəvvür əldə etmək;
- müvafiq məlumatları təhlil etməklə problemləri aşkara çıxarmaq və onların həlli yollarını müəyyənləşdirmək;
- mövcud vəziyyəti digər ölkələrlə müqayisə etmək və perspektiv inkişaf istiqamətlərini proqnozlaşdırmaq.

Toplanmış məlumatların təhlili aparılır, nəticədə ölkədə təhsil sisteminin qurulması və gələcək inkişaf perspektivlərinin müəyyənləşdirməsi ilə istifadə edilir (şəkil 6).



Şəkil 6.

5. FİZİKİ TƏRBİYƏ FƏNNİNİN MÜASİR TƏLİM TEXNOLOGİYASI

5.1. TOPs layihəsi haqqında məlumat

Bu layihə Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2013-cü il 24 oktyabr tarixli nömrəli *sərəncamı* ilə təsdiq edilmiş “*Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası*” və müvafiq olaraq Təhsil Nazirinin 11 dekabr 2013-cü il № 913 sayılı əmri əsasında hazırlanmış və razılaşdırılmışdır.

TOPs – Britaniyanın Gənclər İdman Fondunun (Youth Sport Trust) mütəxəssisləri tərəfindən yaradılmış və uzun illərdir dövlət səviyyəsində tətbiq olunan ən uğurlu fiziki tərbiyə metodikası hesab olunur. Bu metodika 10000-dən artıq Britaniyada ümumtəhsil məktəbində tətbiq olunur.

“TOPs - təhsilalanların fiziki sağlamlığı, psixoloji dayanıqlığı və təlim nailiyyətlərinin yüksəldilməsi sahəsində müasir təhsil texnologiyaların tətbiqi” layihəsi TOPs proqramı Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, British Council Azərbaycan, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası (ADBTİA) və “İnkişaf Naminə İdman” İctimai Birliyinin birgə əməkdaşlığı ilə 2014-cü ildən həyata keçirilir.

Layihənin əsas **məqsədi**: ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə fənnini tədris edən müəllimlərin TOPs metodologiyası ilə bilik və bacarıqlarının zənginləşdirilməsi, şagirdlərin sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsi, təlim nəticələrinin yüksəldilməsi və psixoloji dayanıqlığının qorunması və fiziki tərbiyə sahəsində innovativ təhsil texnologiyasının yaradılmasıdır. Layihənin ilkin pilot mərhələsi 2014-cü il dekabr – may 2015 –ci il tarixlərini əhatə etmişdir. 2014-2015-ci il tədris ilinin əsas nailiyyətlərindən biri də TOPs proqramının fiziki tərbiyə

üzrə fənn kurikulumu əsasında uyğunlaşdırılması və milli tədris metodikasının yaradılması olmuşdur. Təlimdən keçmiş müəllimlər yeni tədris metodologiyası vasitəsilə fiziki tərbiyənin tədrisinə dair yeni bilik və bacarıqlar əldə edərək daha keyfiyyətli və maraqlı formatda təşkil olunan fiziki tərbiyə dərslərini tədris etməyə başlamışlar. İndi layihənin tətbiq olunduğu bütün məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərindən açıq dərslər verilir, dərsdənkənar fəaliyyətlər çərçivəsində isə **İdman Festivalları** keçirilir. Bundan da müxtəlif yaş qruplarından olan 100.000 nəfərə qədər şagird faydalanır. Şagirdlər daha keyfiyyətli və maraqlı fiziki tərbiyə dərsləri, həmçinin dərsdənkənar fəaliyyətlərdən yararlanırlar. Fiziki tərbiyə müəllimlərinə tədrisdə istifadə etməsi üçün, Milli Kurikulum və yerli şərait nəzərə alınmaqla uyğunlaşdırılmış innovativ tədris vəsaiti təqdim olunmuşdur. 2016-2017-ci tədris ili layihəsinin qiymətləndirilməsi üçün Fiziki tərbiyə və idman sahəsi üzrə UNİCEF – in Beynəlxalq eksperti professor Kolin Higs (Colin Higgs) cəlb olunmuşdur. Onun rəhbərliyi ilə TOPs layihəsinin 2016-2017-ci tədris ilinin nəticələri qiymətləndirilmiş və UNİCEF-dən Təhsil Nazirliyinə Layihənin bütün regionlarında tətbiq olunması rəsmi olaraq təklif edilmişdir. 2018-2019-cu tədris ilində layihəyə cəlb olunan məktəblərin ümumi sayı 250–yə çatmışdır. Bu tədris ilində 400 - nəfərə yaxın fiziki tərbiyə və 200 – dən çox ibtidai siniflərdə bu fənni tədris edən sinif müəllimi TOPs metodikası üzrə təlimlərdən keçmişlər.

TOPs metodikası nədir? TOPs fiziki tərbiyə üzrə pedaqoji prosesin düzgün idarə olunmasını, bu zaman müəllim fəaliyyətinin tənzimlənməsini özündə ehtiva edən tədris metodikasıdır. Bu metodika fiziki tərbiyədə həm də inklüziv tədrisin həyata keçirilməsini təmin edən təlim metodlarını da

özündə birləşdirir. TOPs proqramı tədris metodudur. TOPs layihəsinin onurğa sütununu STEPS (Addım) və SMİLES (Təbəssüm) Prinsipləri və Metodiki Tədris Kartları təşkil edir. STEPS və SMİLES prinsiplərindən istifadə etməklə müəllimlər tədrisdə lazım olan nəticələrin əldə edilməsinə və dərsin interaktiv şəkildə “**Şən**”, “**Təhlükəsiz**” və “**İnklüziv**” tədris olunmasına nail ola bilirlər. TOPs metodikası üzrə materiallar uşaqların fiziki tərbiyə dərsləri və ya idman məşğələləri keçməsinə təmin etmək üçün özünə əmin və qabiliyyətli müəllimlərin hazırlanması üçün zəruri olan “**Şən**”, “**Təhlükəsiz**” və “**İnklüziv**” tədris nəticələri əsasında hazırlanmışdır. Bu metodika eləcə də idman sahəsində dərslərdən kənar məşğələlər zamanı məşqçi–müəllim fəaliyyətinin təkmilləşdirilərək inkişaf etdirilməsi üçün də böyük imkanlara malikdir. Bu metodikanın öyrənilməsi və istifadəsi üçün praktik məşğələlərə ehtiyac vardır. Məhz praktiki fəaliyyətlərlə bu metodika daha effektiv mənimsənilir. Fiziki tərbiyə müəllimləri savadlı və mükəmməl bir müəllim olmaq istəyirsə aşağıdakı üç məqamı yadda saxlamaq lazımdır:

- “Əgər kimsə, mənə hansısa mövzunu danışsa, müəyyən müddətdən sonra mən bunu unuda bilərəm”.
- “Əgər göstərsələr, ola bilər ki, bəzi hissələri yadımda qalsın”.
- “Ancaq kimsə məni işə (fəaliyyətə) cəlb edərək öyrətsə, *Mən öyrənəcəyəm*”.

Ona görə də bilməlisiniz ki, insanlar müxtəlif üsullarla qavrayırlar – **vizual** (baxaraq, görərək, izləyərək, müşahidə edərək), **auditor** (dinləyərək) və **kinestetik** (toxunaraq, hiss edərək, yaşayaraq). TOPs bunların hamısını əhatə edən metodlardan biridir.

Addım (steps)

Məkan (space). Tədrisin həyata keçirdiyi yer (idman zalı, stadion və ya hansı bir sahə: şəxsi məkanda statik, ümumi məkanda hərəkət; nəyinsə arasında və yaxud nəyə isə qədər olan məsafə; hədəfin ölçüsü, vəzifələr və onlara qədər olan məsafə.

Tapşırıq (task). Hərəkətin özü: qaçma və tullanma, topun müxtəlif üsulla atılması, tutulması, topa havada başla, əllə zərbənin vurulması, kompleks hərəkətlər və s. Bu necə icra edilir: cəld və ya yavaş, müəyyən vaxt çərçivəsində, əməkdaşlıq yaxud rəqabət şəraitində və s.

Ləvazimat (equipment). Keçiriləcək mövzu ilə əlaqəli hər hansı bir idman ləvazimatı, avadanlıqları.

Uğur (success). Bunlar hər kəsin sınağa çəkilməsi və uğur qazanması üçün olan addımlardır. Addım prinsipindən tədris prosesində fəaliyyətlərin icrasında lazımi nəticənin əldə edilməsi üçün edilən dəyişikliklərlə istifadə edilir.

Təbəssüm (smiles)

Təhlükəsizlik (safety). Tədrisə başlamazdan əvvəl və dərs (məşğələ) zamanı bütün təhlükəsizlik qaydalarına əməl olunmalıdır. Bura, verilən hərəkətlərin icrası zamanı yarana biləcək istənilən fəaliyyətin təhlükəsiz şəraitdə icra edilməsi də aiddir.

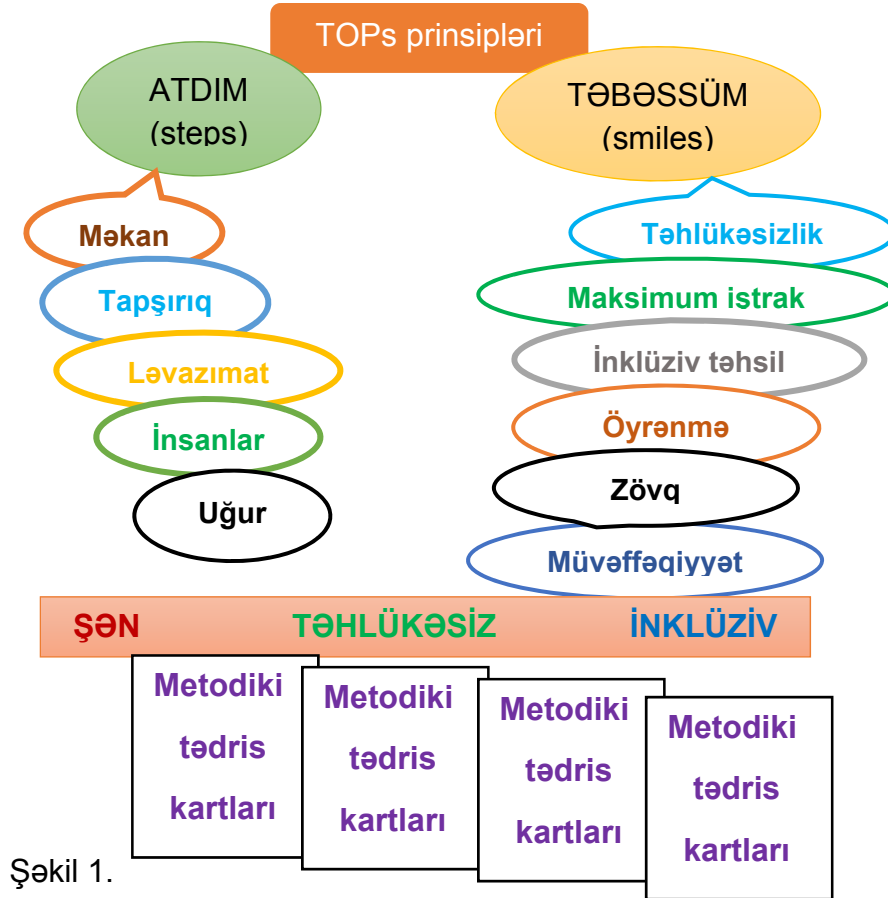
Maksimum iştirak (maximum participation). Tədris zamanı maksimum iştirakın təmin olunması olduqca vacibdir. Hər bir uşaq mümkün qədər fəaliyyətlərə çox cəlb olunmalıdır. Uşaqların dərs zamanı növbədə durub fəaliyyət üçün uzun müddət gözləməsi olmamalıdır.

İnklüziv təhsil (hamının birgə təhsili) (inclusion, involvement). Heç kəs kənarında qalmamalıdır, heç kəs bir-birindən üstün olmamalıdır. Müxtəlif fərqliliyi olan uşaqların öz imkanlarına uyğun olaraq hamı ilə birgə fəaliyyətlərdə iştirak etməlidir.

Öyrənmə (learning). Hər bir dərstdə mövzudan irəli gələn məqsədə nail olunmalıdır. Həm bacarıqların inkişaf etdirilməsində, həm də onları şüurlu şəkildə dərk edilməsində.

Həzz, zövq almaq (enjoyment). Keçirilən dərslər (məşğələ) prosesi elə qurulmalıdır ki, şagird dərstdən həzz (zövq) alsın. Belə bir dərslər prosesi şagirdi növbəti dəfə dərslərə həvəslə gəlməyə imkan yaradacaqdır.

Uğur, müvəffəqiyyət (success). Keçirilən dərstdən hər kəs bir qədər uğur və nailiyyət hissi qazanmalıdır (şəkil1).



Şəkil 1.

Fiziki tərbiyə fənninin məzmununu aşağıdakılardan ibarətdir:

- Sağlam həyat tərzinin təbliği, fiziki və psixoloji inkişafın idarə olunmasını;
- Fiziki fəallığı artırmaqla pis vərdişlərdən kənar durmağı;
- Hərəkət və hərəkət kompleksləri vasitəsi ilə bacarıq və vərdişlərin inkişaf etdirilməsini;
- Hamının iştirakını təmin etməklə inklüziv tədrisin həyata keçirilməsini;
- Hərəkəti qabiliyyətlərin planlı inkişaf etdirilməsi ilə şagirdlərin fiziki və funksional göstəricilərinin yüksəldilməsini.
- Dərslərin fəal (interaktiv) təlim vasitəsi ilə tədrisini təmin etməklə.

5.2. Fiziki tərbiyə dərslərinin TOPs metodiki tədris kartları vasitəsi ilə tədrisi

Metodiki tədris kartları ümumtəhsil məktəblərinin I-IX siniflərin tədris proqramı üzrə hazırlanmışdır. Hər bir kart 1 mövzunu əhatə edir. Fiziki tərbiyə üzrə təhsil proqramının (kurikulum) tədris vahidləri məzmun xəttləri üzrə hazırlanmışdır. Dərsin mövzusunə uyğun olaraq hər hissə üzrə müəllimə metodiki tövsiyələr və rəngli şəkillərdən ibarət kompleks hərəkətlər, oyunlar verilmişdir. Müəllimlər üçün çevik dəyişikliklər etməyə imkan verir. Standartlar, təhlükəsizlik, motivasiya, qiymətləndirmə üzrə vacib məlumatları özündə əks etdirir. Inklüziv tədris metodikası üzrə şəkil və göstərişlərə malikdir. Tədrisdə istifadə zamanı əsas idman ləvazimatlarından ibarət olan TOPs **“Oyun çantası”** tədrisdə köməkçi alətlərdəndir.

(şəkil 2 və 3) Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi müasir dövrdə məlum hərəkəti qabiliyyətlərin formalaşdırılması və inkişaf

etdirilməsi üzərində qurulmuşdur.

Artıq **ibtidai təhsil** dövründə təhsilalanlarda baza fiziki hazırlığının həyata keçirilməsini, sadə hərəkəti bacarıq, vərdişlərin və mənəvi–iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılmasını, **ümumi orta təhsil** dövründə hərəkəti qabiliyyətlərin planlı inkişafını, **tam orta təhsil** dövründə isə fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsini nəzərdə tutur.



Şəkil 2.



Şəkil 3.

Məktəblərdə hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması,

hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi, sağlamlıq haqqında biliklərin verilməsi, hərəkəti mədəniyyət və mənəvi-iradi keyfiyyətlərin formalaşdırılması üçün elə tədris forması seçilməlidir ki, uşaqlar həvəslə bu dərslərdə iştirak etsinlər. Hər bir dərstdən hamı nə isə yeni bir nailiyyət əldə etsin ki, növbəti dəfə də bu dərslərə gəlməyə can atsınlar. Beləliklə də, fiziki tərbiyə dərslərinə xas olan sağlamlaşdırıcı, fiziki inkişafın təmin edilməsi və ən nəhayət, layiqli bir şəxsiyyətin formalaşmasına yönələn tədris prosesi qurulsun. Unutmamalıyıq ki, sağlam düşünən şagird və ya hər bir kəs gələcəyin layiqli vətəndaşı deməkdir. Qeyd edilməlidir ki, müasir fiziki tərbiyə kurikulumu müəllimlərə fiziki tərbiyənin həqiqi potensialının nümayiş etdirilməsi üçün gözəl imkana malikdir. Bunu hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi zamanı seçilən ayrı-ayrı idman növlərindən istifadə etməyi nəzərdə tutan tədris proqramından (fiziki tərbiyə kurikulumu) aydın görmək olar? Hal-hazırkı dövrdə ümumtəhsil məktəblərinin müəllimlərini düşündürən suallardan birincisi bu dərslərin müasir kurikulumun tələbləri ilə tədris edilməsi yollarıdır. Bunun üçün, onlar fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisində müxtəlif üsullardan istifadə etməyə çalışırlar. İndiki zamanda fiziki tərbiyə müəlliminə elə bir tədris üsulu təqdim olunmalıdır ki, o həm sadə, eyni zamanda, çevik, ən əsas isə tədrisdə lazım olan nəticəni əldə etməyə imkan verən olsun. Təqdim edilən metodiki vəsait tədris vahidləri üzrə olan kartlardır. Bu kartlar milli fiziki tərbiyə kurikulumuna uyğunlaşdırılmış, hər bir tədris vahidlərinin tərkibləri üzrə əsas mövzuları əhatə edir və dərslər zamanı müəllimin əlində çevik istifadə üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu kartlar dərslərin gündəlik planlaşdırılmasını əvəz edərək müəllimlərin rahat istifadə edə bilməsi üçün tərtib edilmişdir. Kartların üz hissəsində dərslərin motivasiya hissəsindən başlayaraq bütün mərhələlərində şəkilli izahlar verilmiş, bu dərslər

üçün lazım olan ləvazimatlar, təhlükəsizlik qaydaları, bir sözlə, dərslərin bütün mərhələləri üzrə atılacaq addımlar metodiki tövsiyələr kimi verilmişdir (şəkil 4). Arxa hissəsində isə tədris zamanı dörd məzmun xətləri üzrə müəllimə konkret mövzu ilə əlaqəli istifadə ediləcək köməkçi tövsiyələr və dərslərdə qiymətləndirmə aparmaq üçün mövzu üzrə qiymətləndirmə cədvəli də təqdim olunur. Bu qiymətləndirmə cədvəlinə əsasən, müəllimlərə hər məzmun xətləri üzrə qiymətləndirmə meyarları verilmişdir ki, bu da tədris zamanı şagirdlərin fəaliyyətlərini konkret meyarlara əsasən qiymətləndirilir. Belə bir planlaşdırma kartları ilə dərslərə başlayan müəllim artıq dərslərə hazırlıqlı olmaqla, tədrisdə istədiyi nəticəyə nail olmağa daha yaxındır (şəkil 5).

Metodiki tədris kartları hər bir hərəkət qabiliyyət üzrə tərtib edilmişdir. Kartlar vəsaitlə dərsləri tədris edərkən müəllimlər bütün yaradıcılıq imkanlarını nümayiş etdirə bilərlər. Bunun üçün kartlarda artıq hər bir fəaliyyət və oyunlar əvvəlcədən məqsədyönlü şəkildə planlaşdırılmışdır. Kartlardan istifadə edərək aşağıda fiziki tərbiyə dərslərinin bölündüyü hissələrə nəzər yetirək və hər hissənin praktiki gedişini ayrı – ayrılıqda təsvir edək.

MÖVZÜ

SÜRƏT HƏRƏKƏTİN REAKSIYA TEZLİYİ

1 GİRİŞ HİSSƏ (2-3 dəq)

Uşaqlar, hər hansı bir qəcis məsafəsində qalib gəlmək üçün bizə nə lazımdır?

MOTİVASIYA

Sürətli olmağa kömək edən amillər hansılardır və bunları hansı hərəkətlər vasitəsilə inkişaf etdirmək olar?


TƏDQIQAT SUALI

Meydana təmiz olmalıdır. İstəmə hərəkətləri etməmiş əsas tələblərə keçmək olmaz. Uşaqlar bir-birlərini tutan zaman xüsusilə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Təmas yüngülcə çiyinə edilməlidir.

LEVAZİMAT

Fit, təbaşir və ya marker qələmi, mənos bir tərəfindən ayaqları, digər tərəfində isə hərbi yazılmış kiçik kartoçkalar (bu kartoçkalar komandaların sayına uyğun olmalıdır)

2 HAZIRLAYICI HİSSƏ (10-12 dəq)



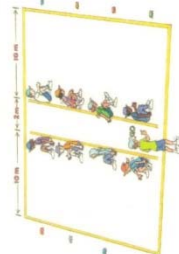
Sıra və ümumiyyət hərəkətləri, müxtəlif çıxış vaxtlarından müəllimin fiti ilə qaçışlar (məs: əsas dərəcə vaxtından, aşağı –yuxarı startdan, uzanılmış vaxtdan, arxa tərəfdən çevrilərək qaçmaq və s.) Əvvəlcə bir fit səsi ilə daha sonra 2 və ya 3.

3 ƏSAS HİSSƏ (23-25 dəq)

Uşaqlar eyni sayda olan iki və daha çox komandalara bölünür. Komandalar düz xətt boyunca və aralarında müəyyən məsafə olmaqla düzülür. Komandalar 2 cəgədə aralarında 1 metr məsafədə olmaqla bir – birliinin ardınca düzülür. Müəllimin fiti ilə arxada komanda qarşıda olan komandanın iştrafçılarını çalmaq üçün finiş xəttinə qədər qovurlar. Bunu müxtəlif çıxış vaxtlarından etmək olar. Bu oyun zamanı məqsəd müəllimin fitindən sonra qarşıda komandanın bir iştrafçısına toxunmaqdır. Her startdan sonra qovnan komanda toxunuşların sayına uyğun xalla qiymətləndirilir.

Daha sonra komandalar rollarını dəyişir. Növbəli yarışma əlatəti şəkildə davam etdirilir. Komanda iştrafçıları müxtəlif məsələlərdən keçərək realda məsafənin sonunda qoyulmuş kartoçkalardan birini götürür və komandasına tərəf qaçır. Yığılan kartoçkaları rəqəmlərin ardıcılığı ilə düzülür və kartoçkalar qurtarılana qədər yarış davam etdirilir. Kartoçkalarda "reaksiya tezliyi" vaxtını yığan və səsləndirən komanda qalib olur və müvafiq balla qiymətləndirilir.

4 TAMAMLAYICI HİSSƏ (3-5 dəq)




Sadə tənəffüslü borpa edən hərəkətlər vasitəsi ilə şagirdlərin tənəffüsünü tənzimləməklə onları tədricən sakit vəziyyətə qaytarmaları təmin etməyə çalışır. Daha sonra müəllim şagirdləri əyləşdirir və yaxud dayandıraraq ümumiyyətlə qarşıya şagirdlərin diqqətini tədqiqat sualına yönəldərək qeyd edir ki, sürətin tərkib komponentinin biri sizin kartoçkalara yığıldığınız "Reaksiya tezliyi" və bu dərəcədə istifadə olunan hərəkətlər vasitəsi ilə də onu inkişaf etdirmək mümkündür.


SÜRƏT - mümkün qədər qısa zaman müddətində hərəkətin lora edilməsidir

facebook.com/surf4id/development

Şəkil 4. Tədris kartının ön üzü.



**SÜRƏT
HƏRƏKƏTİN REAKSIYA TEZLİYİ**



İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

- Uşaqlara hərəkətlərinin sağlamlaşdırıcı təsiri haqqında qısa informasiya verin
- Hərəkətlərin icrası zamanı sadə özünə nəzarət (lənəffus) üsulları haqqında məlumat verin
- Hərəkətin icra üsullarını izah edin
- Sürət qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunlar və hərəkətlər haqqında təsəvvür yaradın
- Hərəkət fəaliyyətini mədəniyyətinə (davranış qeydalarını) izah edin
- Fəaliyyətlərin necə qiymətləndiriləcəyini izah edin

Hərəkət bacarıq və vərdislər

- Sadə ümuminkişaf hərəkətləri
- Qısa məsafəyə estafət yarış keçirən qrupların
- Sürətli inkişaf etdirən oyunlar verin
- Qısa məsafələrə qaçışlar verin
- Qaçış məsafəsini 30 m cədvəldən
- Uşaqları düz xətt boyunca
- Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən
- Qaçırın
- Bir siqnal ilə qaçış verin
- İki və daha çox siqnal ilə qaçış verin

Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması

Diqqət yetirin

- Tədris zamanı uşaqların məşq və davranış nümayiş etdirmələrinə
- Hərəkət fəaliyyətlər zamanı uşaqların rübhəndirilməsinə
- Cəydlərə əməl etməklə mübarizlik nümayiş etdirmələrinə
- Oyunlar zamanı öz fəaliyyətlərinin yoldaşlarını fəaliyyətləri ilə qorumaqlarına
- Həmin fəaliyyətə cəlb olurmalarına
- Dərsin əyləncəli şəkildə keçirilməsinə

Uşaqları dəstəkləyin

- Uşaqların müsbət davranışlarını xüsusi qeyd edin
- Fərdi cəhətdə hərəkətlərin icrasını qiymətləndirin
- Fəaliyyətlərdə xüsusi mübarizlik nümayiş etdirmələri qeyd edin və fərdlərini
- Komandalı fəaliyyət zamanı xüsusi fərqlənənləri təqdim edin
- Nəticələri qəzəmət üçün nəyi və necə inkişaf etdirmələri öyrədin
- Sürətli artırılması üçün müəyyən idman ləvazimatlarından istifadəni tövsiyə edin
- Sürətli artırılmasına köməklik edən müəyyən hərəkətlərin gündəlik həyatda istifadəsi üçün tövsiyə edin
- Tədrisə fəaliyyətlərinə görə bütün iştirakçılara təşəkkür edin və xoş əhval – ruhiyyə ilə ayrılın

Standartlar və qiymətləndirmə cədvəli

Mövzu	Sürət : Reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	4.1.1
Standartlar	1.1.1, 1.2.3	3.1.3
Meyarlar	Məlumat	İcra edir
Qiymətləndirmə üsulu	Şifahi	Müşahidə, Ölçmə
	Cavab	Müqayisə
		Vaxt, Saniyə
		Müqayisə

İNKLUZİVLİK (həminin iştirakını təmin edən tədris)

Hər bir dərisdə müəllimlər əlilliyi olan və ya müvəqqəti olaraq dərisdə tam qüvvədə iştirak edə bilməyən uşaqları da tədrisə cəlb etməyə çalışmalıdırlar. Bunun üçün inküzivliyi təmin edən əlavə kartlardan faydalanmaq olar.

[facebook.com/SportForDevelopment](https://www.facebook.com/SportForDevelopment)

Şəkil 5. Tədris kartının arxa üzü.

Giriş hissəsində (2-3 dəq) müəllim mövzunu elan etmədən uşaqlarda mövzu haqqında təsəvvür yaratmaq üçün

motivasiyanı qoyur. Motivasiyanın qoyuluşu mərhələsi dərsin ən vacib mərhələlərindəndir. Bu mərhələ tənqidi təfəkkürü, təhlil etmə, ümumiləşdirmə və mövzu haqqında ilkin anlayışın yaradılmasını nəzərdə tutur. Motivasiyanın yaradılması yolları da müxtəlif ola bilər. Bu zaman bir çox əyani vəsaitlərdən də istifadə etmək daha yaxşı olardı. Məsələn: mövzuya uyğun olaraq hər hansısa bir şəkil göstərərək uşaqlarda mövzu haqqında ilkin təəssürat yaratmaq olar. Daha sonra yönəldici suallarla uşaqlara müraciət edilir.

Sualların qoyuluşu dərş prosesində tədqiqatların (öyrənəcəyi mövzunun) səmərəli qurulmasını stimullaşdırır, şagirdlərin idraki fəallığının artırılmasında böyük rol oynayır. Motivasiya mərhələsində sualların sayının 2-3 arasında olması məqsədəuyğundur. Sualların qoyuluşu tənqidi təfəkkürün inkişafına doğru yönəldilməli, məntiqi ardıcılıq gözlənilməli, təhsilalanların hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq məzmunlu və mövzu ilə bilavasitə əlaqəli olmalıdır. Belə suallarla müraciət uşaqları mövzu haqqında düşünməyə və biliklərini nümayiş etdirməyə, yeni mövzu haqqında ilkin məlumat əldə etməyə sövq edir. Daha sonra isə müəllim **tədqiqat sualını** qoyaraq tədrisə davam edir. Tədqiqat sualından sonra müəllim tədris prosesinin və qiymətləndirmənin qısaca olaraq necə keçəcəyi haqqında informasiya verdikdən sonra növbəti mərhələ olan **hazırlayıcı hissəyə** (10-12 dəq) keçir. Bu hissədə ilkin olaraq müəllim şagirdlərin diqqətini cəmləmək üçün bir neçə sıra hazırlığı hərəkətləri verir. Daha sonra ümuminkişaf hərəkətlərinin icrası ilə bədənini isinməsinə təmin etməyə çalışırlar. Hazırlayıcı hissədə mövzu ilə əlaqəli olaraq müvafiq hazırlayıcı hərəkətlər seçilməli və tədrisə yaradıcı yanaşaraq elə üsul seçilməlidir ki, bir tərəfdən uşaqların bədənlərinin hərəkəti lazımi qaydaya düşsün, digər

tərəfdən isə onları əsas hissədəki fəaliyyətlərə hazırlamaq mümkün olsun. Burada qeyd etmək lazımdır ki, dinamik tədris prosesi uşaqlarda müəyyən fiziki yorğunluq yaradır və bu hal təbiidir. Ona görə də, tədris zamanı uşaqlarda yorğunluğun yaranmaması üçün eyni yorucu hərəkətləri uzun müddət təkrarlamamalı və dərs prosesini hər dəfə fərqli hərəkətlərlə, lakin mövzuya müvafiq olaraq keçirməklə davam etdirmək olardı. Bunun üçün təklif olunan kartlarda kifayət qədər hərəkət və hərəkətlər kompleksi mövcuddur. Yetərlidir ki, müəllim işinə bir az yaradıcı yanaşsın. Bu zaman fiziki tərbiyənin həqiqi potensialını üzə çıxarmaq mümkün olacaqdır.

Hazırlayıcı hissəni şən və maraqlı keçirmək üçün müəllim isinmə hərəkətlərini yarışma formasında və ya rəqabət kimi tədris etsə daha yaxşı olardı, çünki bu zaman uşaqlar öz potensiallarını daha yaxşı göstərməyə çalışar və həm də onlarda yorğunluq əlamətləri də hiss olunmaz. Bununla da müəllimlər əsas hissədə nəzərdə tutulan təlim nəticəsinə daha da yaxınlaşmış olardılar.

Dərsin **əsas hissəsi** (20-25 dəq) oyun, estafet və ya yarışma xarakterli dərs forması ilə keçirilməlidir. Bu zaman müəllimin əsas diqqət edəcəyi məqamlardan biri komandaların iştirakçılarını təxminən bərabər fiziki imkanlara malik olan iştirakçılardan ibarət bölüşdürülməsidir. Dərs prosesi zamanı bərabər fiziki imkanlara malik uşaqlar həm daha aktiv mübarizəyə cəlb olunar, eyni zamanda, birinin digərindən üstün olması imkanları zəif olanlarda psixoloji cəhətdən mənfi emosiyaların yaranmasının qarşısını alardı. Tədris prosesi zamanı uşaqlara daim xatırladılmalıdır ki, yarışma və ya mübarizə həmişə etik davranış qaydaları çərçivəsində aparılmalıdır və bu mübarizə kimin daha güclü olduğunu müəyyən etmək üçün deyil, fiziki imkanlarımızı yüksəldərək hərəkəti qabiliyyətimizi artırmaq üçün aparılan mübarizədir. Belliklə də,

uşaqlar müxtəlif uyğun emosional vəziyyətlərdə rəqabət apararaq ədalətlik prinsiplərinə də əməl olunması fonunda düzgün tərbiyə olunar, bu da onların layiqli şəxsiyyət kimi formalaşmasına müsbət təsir göstərərdir. Dərs prosesi zamanı müəllim prosesdə bir tərəfdən oyunu idarə edən ədalətli hakim olmalı, digər tərəfdən də lazım gəldikdə hər bir iştirakçıya və ya komandaya pedaqoji prinsiplər gözlənilməklə kartlardakı metodiki göstərişlərlə istiqamət verməyi bacarmalıdır. Bu zaman uşaqlara elə yanaşma metodu seçilməlidir ki, bu yanaşma uşaqla müəllimi daha da yaxınlaşdırmalı və ümumi nəticəyə də müsbət təsir göstərməlidir. Beləliklə də, uşaqlar hiss etməlidirlər ki, məhz müəllimin dərsin əvvəlində qoyduğu tədqiqat sualına əsasən düzgün metodiki göstərişlərindən sonra, müəyyən nəticələr əldə edə bilirlər və bunu həmişə məhz belə etmək lazımdır. Hər bir hərəkət mövzu ilə əlaqələndirilməlidir. Tədris prosesi zamanı lazımi məqamlarda fəaliyyəti dayandıraraq uşaqlarla prosesin və ya fəaliyyəti **müzakirə** edərək mövzuya aid “Nə baş verdi? Nə üçün baş verdi? Bu başqa cür ola bilərdimi və necə? Siz bu vəziyyətdə nə edərdiniz? Siz bu şəraitdə nə hiss etdiniz? Bu, düz idi mi? Nə üçün?” kimi suallardan istifadə olunması məqsəduyğundur. Belə suallar onları düşünməyə vadar edər və yaradıcılıq imkanlarını genişləndirər. Kiçik yaşlarından fiziki tərbiyə dərslərində belə pedaqoji yanaşma üsulu seçilsə, yuxarı yaşlarda bu prosesi daha da inkişaf etdirib yaxşı nəticələrə nail olmaq olar.

Dərsin **tamamlayıcı hissəsinə** (3-5 dəq) keçid zamanı müəllim elə yüngül, tənəffüsü bərpaedici hərəkətlər seçməlidir ki, uşaqların tənəffüslərini tənzimləmək olsun və onlar tədrisən əvvəlki (sakit halda olan) vəziyyətə qayıda bilsinlər. Tamamlayıcı hissənin sonunda müəllim uşaqları cərgədə düzölmüş halda, yaxud da dairə şəklində əyləşdirərək onlara mövzunu və tədqiqat sualını xatırladaraq qısaca olaraq **məlumatların müzakirəsinə**

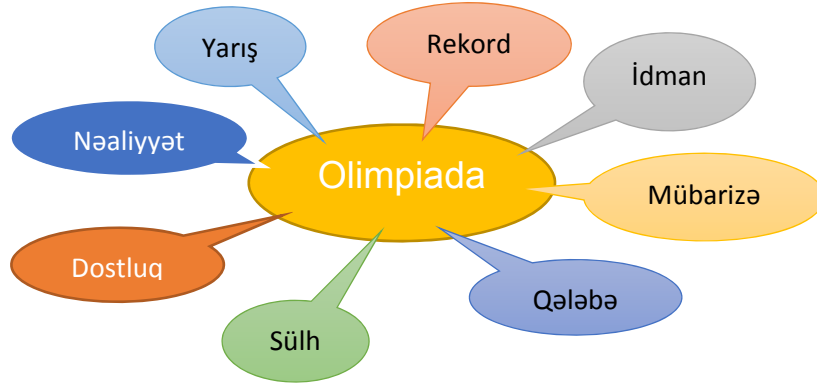
keçir. Bundan sonra, müəllim qiymətləndirmə apararaq ümumiləşdirmə edir, nəhayət, ev tapşırıqlarını verərək uşaqlarla xudahafisləşir.

Beləliklə, fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisinin TOPs kartlar vasitəsi ilə aparılmasının bəzi əhəmiyyətli məqamları ilə tanış olaraq qeyd etmək lazımdır ki, bu kartlar müəllim üçün hazır icmal rolunu və dərslərin planlaşdırılmasını əvəz edir. Bu həm də müəllimin özünə həmişə əmin olmasına imkan yaradacaqdır. Onun əlavə vaxt sərf edib icmal hazırlamasına da ehtiyac qalmayacaqdır. Eyni zamanda, hər bir müəllim dərslərin gedişi zamanı istənilən anda çevik dəyişikliklər edə biləcək. Digər tərəfdən, kartlar rəngli və cəlbedici olduğundan uşaqlar da bunlardan müstəqil olaraq istifadə etmək imkanına malik ola bilərlər. Gələcəkdə belə kartları hər bir idman növlərinə uyğun olaraq hazırlamaq da olar. Fiziki tərbiyə fənni olduqca geniş və tükənməz imkanlara malik olduğundan hər bir müəllim tədris kartlarından istifadə edərək dərslərin tədrisini olduqca maraqlı, rəngarəng və pedaqoji cəhətdən daha effektiv keçə bilər.

Məzmun xətləri üzrə **“Nəzəri biliklər və informasiya təminatı”** istiqamətində təhsil səviyyələrini nəzərə almaqla müasir təlimin üsullarından istifadə oluna bilər. Bunlardan bir neçəsini nümunə kimi göstərmək olar:

1. **Şaxələndirmə** (klaster). Müəllim tərəfdən lövhədə və ya iş vərəqlərində dairə çəkilir və onun mərkəzində yazılmış anlayış ilə bağlı söz və ya ifadələr söyləmək şagirdlərə tapşırılır. Mərkəzdə yazılmış anlayışdan başlayaraq hər növbəti söz onunla əlaqəli sözlər xətlərlə birləşdirilir. Vaxt bitənə qədər mümkün qədər çox fikir yazmaq və onları əlaqələndirmək tövsiyə olunur. Vaxt bitəndən sonra alınan klaster müzakirə edilir və ümumiləşdirmə aparılır.

Misal üçün, müəllim bir dairənin ortasında “Olimpiada” sözü yazmağı uşaqlara tapşırır. Sonra isə, şagirdlər bununla əlaqədar dairənin ətrafında müxtəlif sözlər yazır və ya şifahi ifadə edir (şəkil 6).



Şəkil 6.

2. “Bilirəm”, “İstəyirəm bilim”, “Öyrəndim”

Bu təlim üsulu aşağıdakı mərhələlər üzrə aparılır. Problem müəllim tərəfindən elan edilir. Müəllim lövhədə 3 sütundan ibarət cədvəl qurur və aşağıdakı bölmələri qeyd edir: – “Bilirəm”, “İstəyirəm bilim”, “Öyrəndim”. Şagirdlər problemlə bağlı bildiklərini söyləyir və cavablar birinci sütunda qeyd olunur. Həmin məsələ ilə bağlı bilmək istədikləri isə ikinci sütuna yazılır. Dərsin sonunda bir daha həmin cədvələ diqqət yetirilir və mövzu ilə bağlı öyrəndikləri üçüncü sütunda qeyd edilir (şəkil 7.).



Şəkil 7.

3. **Venn diaqramı.** Fiziki hərəkəti, idman növlərini, fiziki qabiliyyətləri və s. müqayisə etmək, onların oxşar və fərqli cəhətlərini müəyyənləşdirmək üçün bu üsuldən istifadə olunur. Venn diaqramından istifadə prosesi aşağıdakı mərhələlər üzrə aparılır:

Müqayisə olunacaq əşya və hadisələr müəyyənləşdirilir. Kəsişən dairələr çəkilir (ortada yazmaq üçün yer saxlanır). I və III dairədə müqayisə olunacaq obyektlər qeyd olunur. Şagirdlər təlimatlandırılır (təlimatda nəyin müqayisə olunacağı və dairələrdə oxşar və fərqli cəhətlərin necə qeyd olunacağı barədə danışılır). Müqayisə olunan obyektlər təsvir edilir: (fərqli cəhətlər sağ və sol tərəfdə, oxşar cəhətlər kəsişmə dairəsində qeyd olunur). Müqayisə nəticəsində fikirlər ümumiləşdirilir (şəkil 8).



Şəkil 8.

4. **Əqli hücum.** Şagirdlərdə yeni mövzuya maraq oyatmaq, habelə onların nəyi yaxşı (və ya zəif) bildiklərini aydınlaşdırmaq məqsədilə bu üsuldən istifadə olunur. Hazırlanmış sual lövhədə yazılır, yaxud şifahi şəkildə şagirdlərin diqqətinə çatdırılır. Şagirdlər suallara əsasən fikirlərini bildirirlər. Bütün ideyalar şərhə və müzakirəsiz yazıya alınır. Yalnız bundan sonra söylənilmiş ideyaların müzakirəsi, şərh və təsnifatı başlayır. Aparıcı ideyalar yekunlaşdırılır, şagirdlər söylənmiş fikirləri təhlil edir, qiymətləndirir.

5. **Suallar.** Suallar dərs prosesində tədqiqatların səmərəli qurulmasını stimullaşdırır. Şagirdlərin idrak fəallığının artırılmasında böyük rol oynayır. Sualların sayının 4-5 arasında olması məqsədəuyğundur. Sualların qoyuluşu tənqidi tefəkkürün inkişafına doğru yönəldilməli, məntiqi ardıcılıq gözlənilməli, məzmunlu və mövzu ilə bilavasitə əlaqəli olmalıdır.

6. İBTİDAİ TƏHSİL SƏVİYYƏSİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN XARAKTERİK XÜSUSİYYƏTLƏRİ

6.1. Morfoloji-funksional xüsusiyyətlər

6-10 yaşlarında məktəbli uşaqların orqan və funksiyaları kifayət qədər intensiv inkişaf edir.

Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli keçməsi üçün şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərini bilmək vacibdir. P.F.Lesqaft yazırdı: “Bizim hərəkət və təsirlərimiz cavan bədəne yalnız o zaman şüurlu və düşüncəli ola bilər ki, biz bədəndə olan dəyişikliyi bilək, onu başa düşək. Yalnız bundan sonra uşaqların fiziki və əqli inkişafına şüurlu və ciddi təsir edə bilərik. Əks halda bizim təsirlərimiz etibarsız, bəzən də zərərli ola bilər”. Böyümə və orqanizmin inkişafı hər yaş mərhələsində müxtəlif şəkildə təzahür edir. Məsələn, bir yaş dövründə orqanizmin kəmiyyət və keyfiyyətə inkişafı daha sürətlə getdiyi halda, digər yaş dövründə bu proses nisbətən yavaş gedir.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqların **mərkəzi sinir sistemi** zəif inkişaf etdiyindən orada, oyanma ləngiməyə nisbətən daha qüvvətli olur. Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin səciyyəvi fiziki xüsusiyyətlərindən biri də baş beynin çəki və quruluş etibarlı ilə sürətlə inkişaf etməsidir. Çünki bu yaşda uşaqlar olduqca oynaq və mütəhərrik olur, dinc dayana bilmirlər. Onların ağı ciyərlərində qazlar mübadiləsinin ləng getməsi, ürək-damar sisteminin həmişə həyəcanlı olması, sümük-bağ aparatının həddindən artıq elastikliyi və bədən qamətinin sakit olmadığı müşahidə olunur.

7- 8 yaşlı uşaqlarda orqanizmin ayrı-ayrı üzvləri əsasən sürətlə inkişaf edir. Lakin bununla belə həmin yaşlı uşaqlarda orqanizmin bir sıra üzvləri hələ lazımı qədər formalaşmadığından xarici təsire çox tez məruz qalır. Buna görə də sinif müəllimləri uşaqlarda olan aşağıdakı bəzi anatomik-fizioloji çatışmamazlıqları

təlim zamanı nəzərə almalı, onları aradan qaldırmağa çalışmalıdır. Fizioloji tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, kiçik məktəbyaşlı şagirdlər üçün səciyyəvi fiziki xüsusiyyətlərdən biri onlarda baş beynin həm çəki, həm də quruluş etibarını ilə sürətlə inkişaf etməsidir. Bununla bərabər, həmin yaş dövründə beynin funksional fəaliyyəti lazımi qədər formalaşmağa bilmir.

Kiçikyaşlı şagirdlər üçün fiziki hərəkətlərin təliminə qısa məsafəyə qaçış, tullanma, cisim atmaq, dırmaşmaq, yerləş və sairədən başlanmalıdır. Çünki uşaqlar məktəbəqədərki yaş dövründə bu hərəkətləri icra etməyə müəyyən qədər alışmış olurlar. Məhz bu zəmin əsasında uşaqlarda fiziki hərəkət keyfiyyətləri və vərdişləri yaratmaq mümkündür.

Skletin sümükləşməsi nəinki uşaqlarda, yeniyetmə dövründə də gedir. Hər il onların çəkiləri 2-4 kq., boyları və döş qəfəsinin dairəvi ölçüsü 2-4 sm. artır. Həmin yaşlarda skletin sümükləşməsi qurtarmadığından, skelet sümükləri elastik şəkildə olur. Qığırdaq toxumasında isə böyük təbəqələşmə gedir. Bu da həmin halda çevikliyin yaranmasına səbəb olur. Buna görə də uşaqlar həmin yaşda həm mütəhərrik olur, həm də tez yorulurlar.

Deməli ki, orqanizm 9-10 yaşlarda tədricən möhkəmlənir və bərkidir. Lakin orqanizmdə bu proses xeyli ləng gedir. Müşahidə göstərir ki, bütün bunlar həmin yaşlı uşaqlarda çəkinin artım sürətinin nisbətən azalması ilə izah olunur. Kiçik yaşlı şagirdlərin sümüyünün tərkibində üzvi maddələr bir qədər çox, mineral duzlar isə azlıq təşkil edir. Çanaqda sümüklər birləşir, bilək və qollarda sümükləşmə davam edir. Oğlanlarda əsasən qıçların, qızlar isə gövdənin inkişafı hesabına boyları artır. Həm də bu yaşda sümüyün bərkiməsi prosesi hələ başa çatmadığından uşağın sümüyü çox elastik olması ilə fərqlənir. Bir tərəfdən sümüyün elastik olması, digər tərəfdən isə sümük-bağ aparatının mühitin müxtəlif pis təsirlərinə uyğunlaşmaqda həssas olması, sümüyün

tez əyilməsi ilə nəticələnir. Bütün bunlar isə uşaqda qeyri-normal onurğa əyriliklərinin əmələ gəlməsinə səbəb ola bilər. Həmçinin bu yaşdakı uşaqların uzun müddət ayaqüstə durması və əyri vəziyyətdə dayanması onların onurğa sümüyünün əyilməsinə şərait yaradır. Buna görə də kiçik yaşlı şagirdlərə normal oturuş və duruş qaydası, qamətin düzgün tutulması və s. kimi vərdişlər aşılınması onların sağlam inkişafı üçün zəruri sayılan amillərdən hesab olunur. Oynaqlar möhkəmlənir, onurğa sütununun mütəhərrikliliyi və elastikliyi saxlanılır. Onurğanın təbii əyriliyi formalaşır. Gövdənin tam düz vəziyyət alması qamətə mənfi təsir göstərə bilər. Bu yaş dövründə hündürlüyə tullanma hərəkətlərini az vermək lazımdır, Çünki çanaq sümükləri hələ tam birləşməyib. Sallanma və dayaq hərəkətlərinə verilən yükü azaltmaq lazımdır, çünki döş qəfəsi sümükləri tam birləşməyib və bərkiməyib.

Aparılmış tədqiqatlardan aydın olur ki, 7-10 yaşlı oğlan uşaqlarının normal boyu orta hesabla 117 sm-dən 131 sm-ə qədər, çəkisi isə 21 kq-dan 28 kq-a qədər, qızlarda isə boy 117 sm-dən 130 sm-ə qədər, çəki 21kq-dan 27 kq. qədərdir.

Onu da qeyd etməliyik ki, 7,8,9 yaşlı azərbaycanlı oğlanlarının boyu qızlarınkindən xeyli böyük olduğu halda, 10 yaşda hər iki cins üçün ölçülər bərabərləşir. 11,12 və 13 yaşlı qızlarda boy oğlanlara nisbətən artır, 14 yaşda yenə də oğlanlar üstün olurlar. Nəhayət 15 yaşda bu fərqlər 5-6 sm-ə çatır.

Kiçikyaşlı məktəblilərin **əzələ sistemi** zəif inkişaf etdiyindən əzələ lifləri olduqca nazik və qısa olur. Çünki həmin yaşda uşaq əzələləri gərginliyə davamsız olur və tez yorulur. Əzələ kütləsi inkişaf edir. Uşaqlarda əzələlər elastikdir yəni, yığılanda daha çox yığılır, boşalanda isə daha çox uzanır. Uşaqların əzələləri bərabər inkişaf etmir, böyük əzələlər sürətlə, kiçik əzələlər isə ləng formalaşır.

Bu ona səbəb olur ki, kiçik yaşlı uşaqlar dəqiq hərəkətləri çətinliklə icra edirlər.

Məlumdur ki, əzələ qüvvəsi onun qalınlığı, tərkibində olan liflərin miqdarı və uzunluğundan asılıdır. Əzələnin qalınlığı və liflərin miqdarı nə qədər çox olarsa, bu əzələ bir o qədər çox iş görə bilər. Əzələ lifləri nə qədər uzun olsa, yığıldıqda bir o qədər qısa olur. Bu da onun, bilavasitə yaxşı iş görməsinə kömək edir. Həmin əzələlər mərkəzi sinir sistemindən gələn impulsların təsiri ilə yığılır. Əzələ gərginliyinə isə orqanizmdə və onu əhatə edən mühitdə baş verən dəyişikliklər müəyyən təsir göstərir. Bu yaşda müvafiq bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin köməyi ilə uşaqda əzələ qüvvəsini artırmaq və möhkəmləndirmək mümkündür. Çünki bu prosesdə əzələlər müntəzəm olaraq hərəkətdə olur. Lakin əzələlər işlərkən ona verilən fiziki yükü müəyyən hədd daxilində tədricən artırmaq lazım gəlir. Bu isə işin həcmi getdikcə artırmaqla nəticələnəcəkdir. Fiziki yükü əzələnin son həddinə çatdırmaq məsləhət görülmür. Demək bədən tərbiyəsi üzrə verilən hərəkətlər şagirdlərin əzələ gücünə uyğun olması, tədricən verilməklə müvafiq sürət və tempə də icra olunması təmin edilməlidir. Əks halda, əzələlər tez yorulur, görülən işin keyfiyyəti azalır. Əzələ nə qədər çox iş görərsə onun həcmi böyüyür və genişlənir. Həm də o, qüvvətli və daha möhkəm olur. Yaxşı təşkil edilmiş fiziki tərbiyə dərzi zamanı əzələlərin iş görməsi bütün orqanizmə və ayrı-ayrı üzvlərə müsbət təsir göstərir.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqlarda əzələnin müvafiq iş görməsi zəif inkişaf etmiş tənəffüs, qan dövranı və həzm üzvlərindən də lazımi iş görməyi tələb edir. Onların fəaliyyətini artırır. Bu da orqanizmi tənəffüs və qida maddəsi ilə yaxşı təmin etmiş olur.

Eyni zamanda nəzərə almaq lazımdır ki, hərəkətlərə xidmət edən **vegetativ sistem**, əzələlərin inkişafından geri qalır. Uşaqların ürəkləri kiçikdir, onun əzələsi kifayət qədər qüvvətli

deyil. Fiziki yük ürək döyüntülərini xeyli artırır. 1 dəqiqədə sakit vəziyyətdə 90-100 dəfə döyünən ürək, fiziki hərəkətlər zamanı 140-170 dəfə döyünür. Əzələləri təmin etmək üçün qan axını sürətləndirilməsinin səbəbi ürək əzələsinin qüvvəsi hesabına yox, ürək döyüntülərinin tezliyi hesabına baş verir. Tənəffüs tezliyi 1 dəqiqədə 20-22 dəfə qədər artır.

Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin **ürək-damar sistemi** kifayət qədər möhkəm olmur, xüsusi inkişaf qüvvəsi, dözümlülüyü və çevikliyi aşağı səviyyədə olur. Fiziki inkişaf və sağlamlıq üçün vacib olan sürətlilik, cəldlik, zirəklik və davamlılığın inkişaf etdirilməsi və yaş səviyyəsi üçün olduqca xarakterikdir. Bunları aşılamaq üçün müxtəlif hərəkət növləri və oyunlar ən yaxşı vasitə hesab olunur. Bu hərəkətlər elə tərtib edilməlidir ki, uşaq orqanizminin təbii inkişafına yaxşı təsir göstərsin, onun ahəngdar inkişafını təmin etməklə, orqanizmi xarici mühitin zərərli təsirlərindən qorusun, habelə əmək qabiliyyətini artırmaqla orqanizmin funksional fəaliyyətinin inkişafını sürətləndirsin.

Bu yaşda olan uşaqların ürəyi çox sürətlə inkişaf etdiyi üçün onların həddindən artıq fiziki hərəkətlərlə yüklənməsi və eyni hərəkətlərlə çox məşğul olmas, ürəyin üzvi cəhətdən xəstələnməsinə səbəb ola bilər. Uşaqlar qaçış, yeriş, tullanmalar, cisim atmaq, dırmaşmaq, akrobatika və s. kimi bədən tərbiyəsi hərəkətləri ilə məşq etdikdə ürək öz işini artırır, yəni tez-tez yığılıb açılmağa başlayır. Ürək hər dəfə yığılıb açıldıqda aortaya və ağciyər arteriyasına vurulan qanın miqdarını daha da artırır. Kiçik məktəblilər bədən tərbiyəsi ilə məşğul olduqda, onun ürək fəaliyyəti, mədəciklər yığıldıqda damarlara vurulan qanın miqdarının çoxalması hesabına artır. Nəticədə orqanizm qanla vaxtılı-vaxtında təmin olunur. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmayan şagirdlərdə ürəyin yığılıb açılması nisbəti azalır. O mədəciklərdəki qanın hamısını damarlara vaxtında vura bilmir. Ürək aramsız

işləyir və istirahət edə bilmir. Bu zaman ürək əzələləri tədricən zəifləməyə başlayır ki, bunun da nəticəsində onun üzərinə düşən işin öhdəsindən lazımınca gələ bilmir. Beləliklə, hər tərəfdən bu yaşda uşaqların ürək-damar sisteminin zəif olması digər tərəfdən belə qüsurların yaranması ürəyin sağlamlığını pozur və orqanizmin oksigenə olan ehtiyacını ödəyə bilmir. Buna görə də kiçikyaşlı şagirdlərin ürək əzələsini həmişə məşq etdirməli, onların təmiz havada gəzməsi və bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm olaraq lazımı qaydada məşğul olması təmin olunmalıdır.

Kiçikyaşlı şagirdlərin **tənəffüs üzvləri** də (burun boşluğu, nəfəs borusu, bronxlar, ağciyərlər və s.) kifayət qədər inkişaf etmiş olmur. Proqramdakı hərəkətlərin və səhər gimnastikasının icrası tənəffüsün və bütün üzvlərin hərtərəfli inkişafı və döş qəfəsi həcmnin genişlənməsi ilə nəticələnir. Normal tənəffüs sağlamlıq üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Adətən, burunla tənəffüs etmək orqanizm üçün çox faydalıdır. Çünki havada həmişə mikrob və tozlar olur. Tənəffüs burunla edildikdə mikrob və tozlar burunun selikli qişasına ilişib qalır, digər tərəfdən soyuq havanı burunla aldıqda, o burunda istiləşir və bədənin daxili temperaturuna uyğunlaşır. Bu da daxili üzvlərin soyuqlaması və xəstələnməsinin qarşısını alır. Bundan başqa müəyyən hərəkətlərin icrası zamanı tənəffüsün ritmlə edilməsi orqanizm üçün mühüm əhəmiyyəti vardır. Bütün bunlara əməl olunması, yəni hərəkətlərlə əlaqədar düzgün və normal tənəffüs edilməsi uşaqların sağlamlığını və iş qabiliyyətini təmin edən əsas şərtlərdəndir. Aparılmış tədqiqatlardan aydın olur ki, 7-10 yaşlı oğlan uşaqlarının normal döş qəfəsinin həcmi 59 sm-dən 64 sm-dəkdir; qızlarda isə döş qəfəsinin həcmi 58 sm-dən 62 sm-ə qədərdir. 7 yaşlı şagirdin ağ ciyərlərinin həyat tutumu (AHT) 1200 ml. idisə, 10 yaşına çatanda AHT 2000 ml. qədərə qədər artır. Bu yaşda olan uşaqlara fiziki yük veriləndə onların funksional göstəriciləri əsas şərtlərdən biri

olmalıdır. Kiçik mæktæbyaşlı ŧagirdlærinin normal væ saęlam inkiŧafi boy væ çækisinin s¸rætlæ artması d¸zg¸n qıdalanmadan asılıdır. Uŧaqlar ¸ç¸n bædæn tærbiyəsi hærækætləri hæzm aparatının m¸hkæmlændirilməsi væ maddælær m¸badilæsiniin s¸rætlænmesine m¸sbæt tæsir g¸stærir (cædvæl 1).

Bædænin normal funksional g¸stæriciləri

Cædvæl 1.

Sinif	Oęlanlar			Qızlar		
	Orta boy (sm.)	Bædænin çækisi (kq.)	¸VS	Orta boy (sm.)	Bædænin çækisi (kq.)	¸VS
I	117-128	19.9-26.5	78-118	117-128	20.0-26.1	78-118
II	120-130	22.5-25.6	78-118	123-132	23.3-28.0	78-118
III	125-135	24.9-28.1	68-108	127-137	27.3-32.8	68-108
IV	132-148	27.6-37.9	68-108	134-145	29.6-33.6	68-108

Yay fæslindæ 7-10 yaŧında uŧaqlar g¸n ærzindæ 12-16 min hærækæt edir. Qızları tæbii hærækæt tælæbatı oęlanlara nisbætæn 16-30% azdır. Qıŧ fæslindæ uŧaqların g¸n ærzindæ hærækæt fæaliyyæti 30-45% aŧaęı d¸ŧ¸r. İbtidai siniflærdæ uŧaqların sinifdæn-sinifæ keçməsi ilæ ælaqædar hærækæt fæaliyyæti azalır. Bu yaŧlı uŧaqların saęlamlıęını qorumaq væ m¸hkæmlændirmæk ¸ç¸n g¸n ærzindæ lazımı qædær hærækæt fæaliyyæti ilæ tæmin etmæk lazımdır. Alimlær g¸ndælik tælæb olunan hæræki fæallıęın hæcmini m¸æyyæn ediblær (cædvæl 2).

**Müxtəlif növ özəle fəaliyyəti zamanı ibtidai sinif
şagirdlərinin hərəkəti fəaliği**

(N.T.Lebedevaya görə)


































Cədvəl 2.

Özəle fəaliyyətinin növü	Müddət dəq.	Hərəkətin həcmi	
		Oğlanlar	Qızlar
Səhər gimnastikası (evdə)	10	400-500	500-700
Səhər gimnastikası (məktəbdə)	10	200-300	300-400
Dərslərdə və müstəqil ıı zamanı bədən tərbiyə dəqiqələri	3	120-150	150-200
Tənəffüslərdə mütəhərrik oyunlar:			
Böyük tənəffüslərdə	15	700-1000	800-1200
Kiçik tənəffüslərdə	5	400-500	500-600
Fiziki tərbiyə dərslərində	45	1200 - 3240	
Dərsdən kənar məşğələ	60-90	3000-4000	4000-5000

Məktəbdə dərs məşğələlərindən sonra, uşaqlar 1,5-2 saat havada əyləncəli və mütəhərrik oyunlar ilə məşğul olmalıdırlar. Kiçik yaşlı məktəbilərdə fiziki qabiliyyətlərin inkişafının daha əlverişli zamanıdır. Bu yaşda olan uşaqlar çox emosionaldırlar və sensitiv (həssas) yaş mərhələsində fiziki qabiliyyətlərin inkişafı müxtəlifdir (cədvəl 3).

Kiçik yaşlı məktəblilərin sensitiv (həssas) yaş mərhələsində fiziki qabiliyyətlərin inkişafı
(L.P.Matveyevə görə)

Cədvəl 3.

FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏR		Y A Ş			
		7-8	8-9	9-10	10-11
Qüvvə	Xüsusi qüvvə				
	Sürət-qüvvə				
Sürət	Hərəkət tezliyi				
	Tək hərəkət sürəti				
	Hərəkət reak. vaxtı				
Düzümlük	Statik rejim				
	Dinamik rejim				
	Maksimal int. zonası				
	Submaksimal int. zonası				
	Böyük int. zonası				
	Kiçik int. zonası				
Cəldlik	Sadə koordinasiya				
	Mürəkkəb koordinasiya				
	Tarazlıq				
	Hərəkətlərin dəqiqliyi				
Mütəhərriklik					

Dərinin möhkəmləndirilməsi orqanizm üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Kiçik məktəbyaşlı uşaqların dərisi çoxlu miqdarda nazik damarlardan ibarətdir. Uşaqlarda dərinin həddindən artıq zəif və nazik damarlardan ibarət olması onun xarici mühit qıcıqlandırıcılarına qarşı hissiyatını daha da qüvvətləndirir. Buna görə də bu yaşda böyüklərə nisbətən dərinin tənəffüs funksiyası daha da artır. Dəri zərif toxumalardan əmələ gəldiyi üçün o yaxşı mühafizə olunmazsa, şagirdin tez bir zamanda müxtəlif xəstəliklərə tutulması qorxusu vardır. Məhz bu cəhətləri nəzərə alıb, kiçikyaşlı şagirdlərin dəri örtüyünü möhkəmləndirmək lazımdır. Fiziki tərbiyə vasitələrindən olan təbii amillər ilə (hava, günəş, su) dəriyə təsir etməklə onu möhkəmləndirmək mümkündür. Bu məqsədlə suda çimmək, bədəni yaş dəsmalla silmək, hava və günəş vannalarını qəbul etmək ən faydalı üsullardan sayılır. Reflektor rolunu oynayan bu təbii qıcıqlandırıcılar dərinin hissi sinirlərinin uçlarını qıcıqlandırır bədənin müxtəlif üzvlərini və sinirlərini fəaliyyətə gətirir. Hava, günəş və su vasitəsilə dərinin möhkəmləndirilməsi qaydalarına düzgün riayət edilməsi vacibdir. Əks təqdirdə dəri öz funksiyasını itirər, sinir sistemi və başqa üzvlər xəstələnə bilər.

Alınmış nəticənin təhlili və müqayisəsi göstərir ki, hazırkı şagirdlərin fiziki inkişaf xüsusiyyətləri 1927-1928-ci il (B.M.Daşşevski) göstəricilərinə nisbətən üstünlük təşkil edir. Yeni bu yaş qruplarında boy 4,0 - 7,0%, çəki 7,0 – 18,0%, döş qəfəsinin həcmi isə 2,0 – 9,5% artmışdır. Demək ölkəmizdə həyat şəraitinin yaxşılaşması şagirdlərin fiziki inkişaf səviyyəsini artırır onların sağlam və gümrah böyüməsinə kömək edir.

6.2. Kiçik m kt byaşı uşaqaların psixoloji xüsusiyyətləri

Müəllim dərs dediyi uşaqaların psixoloji xüsusiyyətlərini yaxşı bildikdə və bu xüsusiyyətləri nəzərə aldıqda təlim-tərbiyə işində böyük nailiyyətlər qazanacaqdır. Biz uşaqaların yaş xüsusiyyətlərini, onların hansı yaş dövründə n  ilə maraqlanmasını, habelə onları əhatə edən mühiti necə dərk etməsini bilməsək, o zaman işdə müvəffəqiyyət əldə edə bilmərik.

Kiçik yaşlı məktəblilərin **hiss üzvlərinin** inkişafına ayrı-ayrı hərəkətlərin müxtəlif vəziyyətlərdə icra edilməsinin də müsbət təsiri vardır. Uşaq yeridikdə, qaçdıqda, tullandıqda ayağın köməyi ilə yerin bərkliyini, boşluğunu, səthinin hamarlığını hiss edir və bu sahə haqqında müəyyən məlumatlara yiyələnir.  ll rl  idman alətlərindən tutduqda və yaxud ona istinad etdikdə şagird əşyanın soyuq və istiliyini, möhkəmliyini, münasibliyini toxunma və təzyiq hissi ilə (lamis ) duyur. Bu da müəyyən dərəcədə onların hissetmə qabiliyyətinin inkişafına kömək edir.

Hiss üzvlərinin rəngə, səsə, lamis y , hərəkətə v  m vazin t  qarşı həssaslığı təlim prosesində  z inkişafını davam etdirir. Bəzi xarici təsir, qeyri münasib olan şərait uşaqın ayrı-ayrı hiss üzvlərinə pis təsir göstərir və onların fəaliyyətini zəiflədə bilir. Buna görə də fasiləsiz olaraq uzun müddət kitab oxumaq, “Farağat!” komandasında durmaq, ev tapşırıqlarını yerinə yetirərkən stol arxasında düzgün oturmamaq, fiziki hərəkətləri düzgün icra etməmək (baş, ayaq, qol, gövdənin və i.a. d z tutulmaması) və s. g z n daxili təzyiqini artırır.

Eşitmə uşaqalarda çox erkən inkişaf etmiş olur. Bu hissələrin inkişaf etməsinə kömək göstərən mühüm amillərdən biri də bədən t rbiy sidir. Məsələn, qaçış v  yeriş zamanı bütün uşaqaların addımlarının birlikdə v  ah ngl  atılması yaxşı bir səs əmələ gətirir ki, bu, bir tərəfdən hərəkətlərin düzgün icra olunmasına kömək

edir, digər tərəfdən isə uşaqların əhvali-ruhiyyəsinin yaxşılaşmasına və eşitmə hissənin inkişafına səbəb olur. Təlim prosesində müəllimin hərəkətləri xüsusi tona malik səsle sayması və s. və ya bu hərəkətlərin gözəl və oynaq musiqi sədaları altında edilməsi uşaqlarda hərəkətin icrasına və musiqiyə olan marağı artırmaqla yanaşı, eşitmə hissələrinin də inkişafına müsbət təsir edir. Lakin bədən tərbiyyəsi dərslərində həddindən artıq səs-küy eşitmə orqanlarının fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir.

Müşahidə göstərir ki, aşağı sinif şagirdlərinin **diqqəti** davamsızdır. Pedaqoji nöqtəy-nəzərdən bu yaşda olan uşaqlara çox göstərib, az danışmaq lazımdır. Çünki onlar öz diqqətlərini bir yerə uzun müddət cəmləyə bilmirlər, tez yorulurlar. Təlim olunan hərəkətlərin oyun formasında olması daha məsləhətdir. Oyunlar qısa müddətli olub, bir oyundan digərinə keçmək məqsədəuyğundur.

Məlum olduğu kimi, təlimin səmərəli təşkili nəticəsində uşaqlarda yeni-yeni diqqəti cəlb edən keyfiyyətlər yaranır. Xüsusilə qeyri-iradi diqqət, tədrisən, möhkəm iradi diqqətə çevrilir.

Professor M.Həmzəyev qeyd edir ki, uşaqların diqqəti asanlıqla yayına bilər. Yalnız onu maraqlandıran, yeni keyfiyyətlərə malik olan, uşağın tələbatı ilə bağlı olan cisim və hadisələr onun diqqətini uzun müddət öz üzərində saxlaya bilər. O, yazır: “Kiçik məktəbyaşlı uşaqlarda diqqətin zəifliyi, onların öz diqqətlərini uzun müddət cəmləşdirməkdən çətinlik çəkmələrindən irəli gəlir. Ona görə də kiçik məktəbyaşlı uşaqlara tapşırılan iş maraqlı olmaqla yanaşı, aradır dəyişilməlidir. Bunula yanaşı olaraq, uşağın görəcəyi işin mahiyyəti onun üçün aydın olmalıdır”.

Müəllim bəzən uşağın bu xüsusiyyətini nəzərə almır, hətta yuxarı sinif uşaqları kimi onlara da müstəqillik verir və belə zənn edir ki, onlar bu hərəkətləri müstəqil olaraq yerinə yetirəcəklər. Nəticədə, qarşıya qoyulmuş vəzifəni yerinə yetirmir, başqa bir

məqsədli oyun və hərəkətlərlə məşğul olurlar. Buna əsas səbəb müəllimin dərsi uşaqların marağına uyğun qurmaması, uşaqların dərsin mahiyyəti və məqsədini başa düşməməsindən irəli gəlir. Bu yaşda şagirdlərin diqqətini ancaq maraqlar əsasında saxlamaq kifayət deyil, onları tərbiyə etmək vəzifəsi də qarşıya qoyulmalıdır. K.D.Uşinski qeyd edir ki, ilk təlim günlərindən etibarən uşağı öz təlim vəzifəsini sevməyə və bu vəzifənin icrasından həzz almağa öyrətmək mümkündür və lazımdır. Kiçikyaşlı şagirdlər bədən tərbiyəsi hərəkətlərini tez mənimsəyir, tez də unudurlar. Eyni zamanda yaxşı icra etdiyi hərəkətin izahını verə bilmir. Yeni hərəkəti necə yerinə yetirdiyini ardıcıl danışmaqda çətinlik çəkirlər. Bunun üçün uşaqlarda fiziki hərəkətlərin icra edilməsi və onun terminlərinə dair çoxlu söz ehtiyatı yaratmağa həm də məntiq yadda saxlamanın inkişaf etdirilməsinə böyük ehtiyac vardır. Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin təlim prosesində əldə etdikləri biliklər, təsəvvürlər genişləndikcə, onların hafizələri də inkişaf edir və möhkəmlənir.

İbtidai sinif şagirdlərinin **təsəvvürləri** konkret olur. Buna görə də müəllim, dərstdə öz fikrini uzun-uzadı danışmaq deyil, konkret və aydın misallarla izah etməlidir.

Bəzən çətin olan lakin musiqinin müşayiəti ilə icra edilən hərəkətlərə dair uşaqlarda müəyyən təsəvvürlər yaranır və onlar buna heyran olurlar.

Təfəkkür uşaqlarda konkret və emosional xarakter daşıyır. Lakin kiçikyaşlı məktəblilərdə təfəkkürün ən yüksək səviyyədə inkişaf etdiyini söyləmək çətindir. Bundan əlavə, onlarda qeyri-iradi diqqət, mexaniki hafizə daha yüksək səviyyədə inkişaf edir və məntiqi təfəkkürün elementləri yaranmağa başlayır. Habelə, bu yaşda da emosional vəziyyətlərin tez tez dəyişməsi, xəyalpərəstlik və s. hallar müşahidə olunur.

Məktəbdə ardıcıl aparılan bədən tərbiyəsi məşğələləri şagirdlərdə psixi və zehni proseslərin inkişafını sürətləndirir. Başbeynin qabığından şərti reflekslər sürətlə yaranır və mürəkkəbləşir.

Müəllim təfəkkürün əmələ gəlməsi anlayışı və mühakimələrin yaranması yollarını və onun qanunlarını öyrəniş tədris işində bunu tətbiq etməklə, uşaqların təfəkkürünü inkişaf etdirə bilər və bu zaman təlimin səviyyəsi də yüksəlir.

6.3. Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagirdin ibtidai təhsil səviyyəsində təlim nəticələri

- Hərəkəti qabiliyyətlərini formalaşdırıran oyunları və hərəkət komplekslərini icra edir, müəyyən edilmiş normativləri yerinə yetirir;
- Hərəkəti vərdiş və bacarıqları formalaşdırıran müxtəlif statik və dinamik hərəkətləri sadə üsullarla icra edir;
- İdman oyunlarını, o cümlədən milli idman oyunlarını və onların növlərini təqdim edir;
- Şəxsi gigiyena və təbii vasitələrlə orqanizmi möhkəmləndirmək qaydalarını izah edir;
- Fiziki tərbiyə prosesində nizam və rejim qaydalarına əməl edir, birgə fəaliyyət bacarıqları nümayiş etdirir.

6.4. Ümumtəhsil məktəblərin ibtidai siniflərində şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının qiymətləndirmə meyarları

İbtidai siniflərdə şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının summativ qiymətləndirilməsi 6 tədris vahidi üzrə keçirilməyi planlaşdırılıb. Bura digər yuxarı siniflərdə olduğu kimi “30 m. qaçış”, “3x30 m.

qaçış”, “Yerindən uzunluğuna tullanma”, “6 dəq. qaçış” və “Oturmuş vəziyyətdə irəli əyilmə” normativ hərəkətləri daxil edilmişdir (cədvəl 4.)

Tədris vahidləri üzrə summativ qiymətləndirmənin göstəriciləri

Cədvəl 4.

Sinif	Oğlanlar			Qızlar		
	QIYMƏT			QIYMƏT		
	3	4	5	3	4	5
	30 m.qaçış					
I	7.5 və >	7.3-6.2	5.6 və <	7.6 və >	7.5-7.6	5.8 və <
II	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
III	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
IV	6.6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.6	5.2
	3x10 m. qaçış					
I	11.2 və >	10.8-10.3	9.9 və <	11.7 və >	11.3-10.6	10.2 və <
II	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
III	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
IV	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
	Yerindən uzunluğa tullanma					
I	100 və <	115-135	155 və >	85 və <	110-130	150 və >
II	110	125-145	165	90	125-140	155
III	120	130-150	175	110	135-150	160
IV	130	140-160	185	120	140-150	170
	6 dəq. qaçış					
I	700 və <	750-900	1100 və >	500 və <	600-800	900 və >

II	750	800-950	1150 və >	550 və <	650-850	950 və >
III	800	850-1000	1200 və >	600 və <	700-900	1000 və >
IV	850	900-1050	1250 və >	650 və <	750-950	1050 və >
Oturmuş vəziyyətdə irəli əyilmə						
I	1 və <	3-5	9 və >	2 və <	6-9	12.5 və >
II	1 və <	3-5	7.5 və >	2 və <	5-8	11.5 və >
III	1 və <	3-5	7.5 və >	2 və <	6-9	13.0 və >
IV	2 və <	4-6	8.5 və >	3 və <	7-10	14.0 və >
	Hündür turnikdən sallanmış vəziyyətdən dartınma			Alçaq turnikdən uzanmış vəziyyətdən dartınma		
I	1	2-3	4 və >	2 və <	4-8	12 və >
II	1	2-3	4 və >	3 və <	6-10	14 və >
III	1	3-4	5 və >	3 və <	7-11	16 və >
IV	1	3-4	5 və >	4 və <	8-13	18 və >

6.5. Ümumtəhsil məktəblərin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyənin vasitələri

- I. Gimnastik və akrobatik hərəkətlər.
 1. Sadə sıra hərəkətləri: düzülüşlər – sıra ilə, cərgə ilə, dairə. Bir sıradan iki sraya, bir cərgədən iki cərgəyə düzülüşlər;
 2. Ümuminkışafetdirici hərəkətlər: əşyasız, müxtəlif əşyalar ilə (müxtəlif ölçülü toplar, gimnastik halqalar və s.);
 3. Dırmanma hərəkətləri: gimnastik nərdivana, kəndirə, maili qoyulmuş gimnastik oturacağa;
 4. Aşıb keçmək: bir-birinin üzərinə yığılmış idman döşəklərinin, gimnastik atın, 50-100 sm. olan tirin üzərindən;
 5. Tarazlığın qorunması: bir ayaq üstündə duruş,

gimnastik oturacağı, 50-100 sm hündürlüyü. olan tir üzrində üzrində yerləşlər;

6. Sadə akrobatik hərəkətlər: irəli, arxaya mayallaq aşma, kürəklər üstündə mil saxlamaq;

7. Rəqs hərəkətləri;

8. Qimnastik alətlərdə hərəkətlər: turnikdən, gimnastik nərdivandan sallanma, 50-100 sm. olan tir üzrində üzrində yerləşlər, dönmələr, oturub-qalxmaq;

II. Atletika hərəkətləri.

1. Yerləşlər: adi, pəncələr, dabanlar üzərində, sürətli yerləşlər;

2. Qaçışlar: maksimal sürətlə 30 m., 60 m., 3x5 m., 3x10 m. estafetlər, 3-5 maniyələri dəf etməklə;

3. Tullanmalar: cüt ayaqlarla (bir ayaqla) yerindən, qaçaraq uzunluğuna, hündürlüyünə;

4. Atmalar: bir əl ilə (sağ, sol), cüt əllər ilə kiçik topları uzaq məsafəyə, dəqiq hədəfə;

III. Mütəhərrik oyunlar: bu oyunlar şagirdlərdə fiziki qabiliyyətlərin və təkəkkürün, diqqətin, yaddaşın, yaradıcılığın, sərbəstliyin inkişafına yönəldilərək seçilib tətbiq olunur.

IV. Sadə təkmübarizlik oyunları: meydança, əşya, tarazlıq uğrunda oyunlar.

6.6. Ümumtəhsil məktəblərin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyənin metodik xüsusiyyətləri

İbtidai sinif şagirdlərinin yaşını nəzərə alaraq fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsinin öz xüsusiyyətləri var.

1. Fiziki tərbiyə dərslərinin əsas vəzifələrdən biri kiçik yaşlı şagirdlərin təbii hərəkət fəaliyyətini təkmilləşdirməkdən ibarətdir;

2. Bir dərstdə qavrama və təkmilləşmə ilə əlaqədar olaraq 2-3 vəzifədən çox olmayaraq həll olunması məqsədə uyğundur;

3. Bu yaş dövründə pəncə əzələlərinin möhkəmlənməsi və qamətin düzgün formalaşmasına daha çox diqqət artırılır;

4. Hər fiziki tərbiyə dərslərində mütləq mütəhərrik oyunlar keçirmək məsləhətdir. Oyunlar dərse ayrılan vaxtın yarısını əhatə etməlidir.

5. Hərəkətlərin təlimi zamanı onların şagirdlər tərəfindən dəqiq və düzgün icrasına nail olmaq. Təlimlə əlaqədar fiziki qabiliyyətləri tərbiyə etdirmək.

Hərəkətləri yadda saxlamaq qabiliyyəti 7-12 yaşda olan uşaqlarda yaxşı inkişaf etmişdir.

Hərəkətlərin təlimi zamanı daha çox bütövlükdə metoduna üstünlük verilir. Uşaqlara hərəkətin izahı qısa və dəqiq olmalıdır. Misal üçün, “atmaq”, “tutmaq”, “qaçmaq”, “çatmaq” və s. Sürət hərəkətləri 6-8 san. çox olmamalıdır. Hərəkətin tezliyini inkişaf etdirmək üçün əlverişli şəraitdir. Statik vəziyyətlərdə əzələlərin gərginləşmələrini, tənəffüsün saxlanılmasını dərslərin məzmununa salınmamalıdır.

İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərini fərqləndirən cəhət şagirdlərdə hərəkət, fiziki mədəniyyət və sağlam həyat tərzində sadə biliklərə yiyələnmə və maariflənməsi ilə səciyyələnilir.

Təkcə fiziki tərbiyə dərsləri ilə kiçik yaşlı şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsini tam təmin etmək olmur. Ev tapşırıqların köməyi bir sıra vəzifələri həll etmək olar:

1. Səhər gimnastikası;
2. Uşaqların hərəkəti fəaliyyətini fəallaşdırmaq;
3. Əsas əzələ qruplarını möhkəmləndirmək;
4. Düzgün qaməti formalaşdırmaq.

7. ÜMUMİ ORTA TƏHSİL SƏVIYYƏSİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN XARAKTERİK XÜSUSİYYƏTLƏRİ

7.1. Morfoloji-funksional xüsusiyyətlər

Orta məktəb yaşlı şagirdin 11-15 yaşı olub, V-IX sinifləri əhatə edir. Orta məktəb yaşlı sürətli boy artımı və bənin ölçülərinin artması ilə xarakterizə olunur. İllik boy artımı ayaqların hesabına 4-7 sm. uzanır. Bədənin çəkisi hər il 3-6 kq. artır. Daha intensiv boy artımı oğlanlarda 13-14 yaşlarında 7-9 sm., qızlarda isə 11-12 yaşlarında 7 sm. qədər olur.

Yeniyetməlik dövründə yuxarı və aşağı ətrafların boruformalı sümükləri sürətlə inkişaf edir. Fəqərələrin hündürlüyə inkişafı sürətlənir. Yeniyetmələrin bu dövründə fiziki tərbiyə məşğələlərində hətdən artıq yük vermək, onları fiziki inkişafdan saxlaya bilər.

Əzələ sistemində yüksək tempə inkişafını davam etdirir. 13-14 yaşından oğlanlarda və 11-12 yaşından qızlarda əzələ lifləri qalınlaşmağa başlayır və bunun hesabına əzələ kütləsi artır (cədvəl 1.).

Bədənin normal çəki göstəriciləri

Cədvəl 1.

Sinif	Oğlanlar			Qızlar		
	Orta boy (sm.)	Bədənin çəkisi (kq.)	ÜVS	Orta boy (sm.)	Bədənin çəkisi (kq.)	ÜVS
V	138-152	31,5-42,5	75	138-149	32,1-40,9	79
VI	146-160	38,4-50,0	73	143-158	36,7-49,1	76
VII	151-163	43,3-54,4	73	149-165	39,3-53,0	76
VIII	154-167	46,5-55,5	73	155-170	45,4-56,8	74
IX	156-167	50,3-58,5	72	159-175	50,4-62,7	75

Cinsi inkişaf qızlarda 1-2 il oğlanlara nisbətən daha tez başlayır. Bu səbəbdəndə fiziki tərbiyə məşğələlərində eyni sinif şagirdlərinə dərslərin kollektiv təşkili və keçirilməsində, fiziki yüklərin verilməsində fərdi təlimə diqqət yetirmək lazımdır.

Morfoloji və funksional baxımdan yeniyetmələrdə ürək qan damar və mərkəzi sinir sistemləri inkişafını davam etdirir. Bu səbəbdən 12-15 yaşlı yeniyetmələrdə əzələ fəaliyyəti zamanı ürək qan damar sisteminin imkanları gənclərə nisbətən az olur. Qan damar sistemi fiziki yüklərə nisbətən qənaətlə reaksiya verir. Ürəyin tam morfoloji və funksional təkmilləşməsi 20 yaşa qədər başa çatır.

Bu dövrdə tənəffüs sistemi sürətlə inkişaf edir. 11-14 yaşlarında ağ ciyərlərin hava tutumu 2 dəfə artır. AHT oğlanlarda 1800 ml.-dən (12 yaş) 3100 ml. qədər (15 yaş); Qızlarda isə AHT 1400 ml.-dən (12 yaş) 2500 ml. qədər (15 yaş) artır (cədvəl 2).

Ağ ciyərlərin həyat tutumu

















































Cədvəl 2.

Sınıf	Oğlanlar	Qızlar
V	1800-2400	1400-1600
VI	2450-2550	1650-1800
VII	2550-2700	1850-2100
VIII	2750-2900	2150-2300
IX	2950-3100	2350-2500

Yeniyetməlik dövrü fiziki qabiliyyətləri inkişaf etdirmək üçün əlverişli zamandır. Bu dövrdə ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətlər yüksək tempə inkişaf edə bilər (cədvəl 3).

10-15 yaşlı məktəblilərin sensitiv (həssas) yaş mərhələsində fiziki qabiliyyətlərin inkişafı (L.P.Matveyevə görə)

Cədvəl 3.

FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏR		YAŞ				
		10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
Qüvvə	Xüsusi qüvvə					
	Sürət-qüvvə					
Sürət	Hərəkət tezliyi					
	Tək hərəkət sürəti					
	Hərəkət reaksiya vaxtı					
Düzümlük	Statik rejim					
	Dinamik rejim					
	Maksimal int. zonası					
	Submaksimal int. zonası					
	Böyük intensivlik zonası					
	Orta intensivlik zonası	 				
Kiçik intensivlik zonası						
Cəldlik	Sadə koordinasiya					 
	Mürəkkəb koordinasiya					 
	Tarazlıq					 
	Hərəkətlərin dəqiqliyi					 
Mütəhərriklik				 		

7.2. “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagirdin ümumi orta təhsil səviyyəsində təlim nəticələri

Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagirdin ümumi orta təhsil səviyyəsində təlim nəticələri aşağıdakılardan ibarətdir:

- Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün hərəkətlər kompleksi seçir və onları müvafiq rejim və üsullarla yerinə yetirir;
- Fiziki hazırlığını təkmilləşdirmək və sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün vasitə və tədbirlər müəyyənləşdirib icra edir, hərəkəti qabiliyyətlər üzrə müəyyən edilmiş normativləri yerinə yetirir;
- Hərəkəti fəaliyyət prosesində müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına, tibbi gügüyenik tələblərə, gün rejiminə əməl edir;
- Kollektiv fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyənləşdirib, zəruri məqamlarda qabqıl və həlledici mövqe tutur, hərəkəti potensialını reallaşdırır, əməkdaşlıq bacarıqları nümayiş etdirir.

7.3. Ümumi orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının qiymətləndirmə meyarları

Ümumi orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının summativ qiymətləndirilməsi 6 tədris vahidi üzrə keçirilməyi planlaşdırılıb. Bura siniflərdə olduğu kimi “30 m. qaçış”, “3x30 m. qaçış”, “Yerindən uzunluğuna tullanma”, “6 dəq. qaçış” və “Oturmuş vəziyyətdə irəli əyilmə” normativ hərəkətləri daxil edilmişdir (cədvəl 4.)

Tədris vahidləri üzrə summativ qiymətləndirmənin göstəriciləri

Cədvəl 4.

Sinif	Oğlanlar			Qızlar		
	QIYMƏT			QIYMƏT		
	3	4	5	3	4	5
	30 m.qaçış					
V	6.9-6.3	6.2-5.6	5.4 və <	7.2-6.5	6.4-5.7	5.6 və <
VI	6.8-6.2	6.0-5.4	5.3 və <	7.0-6.4	6.3-5.6	5.5 və <
VII	6.7-6.0	5.9-5.3	5.2 və <	6.8-6.3	6.2-5.5	5.4 və <
VII	6.7-5.8	5.7-5.1	5.0 və <	6.9-5.8	6.0-5.3	5.2 və <
IX	5.8-5.4	5.3-4.7	4.6 və <	6.4-5.4	5.3-5.0	4.8 və <
	3x10 m. qaçış					
V	11.3-10.7	10.6-10.1	10.0 və <	11.9-11.0	10.9-10.3	10.2 və <
VI	10.3-9.7	9.6-8.9	8.8 və <	11.4-10.9	10.8-9.5	9.4 və <
VII	10.1-9.4	9.3-8.7	8.6 və <	10.9-10.2	10.1-9.3	9.2 və <
VII	9.8-9.3	9.2-8.5	8.4 və <	10.5-9.8	9.7-9.1	9.0 və <
IX	9.3-8.6	8.5-8.1	8.0 və <	10.1-9.5	9.4-8.7	8.6- <
	Yerindən uzunlığa tullanma					
V	116-140	141-164	165 və >	106-130	131-150	151 və >
VI	121-144	145-169	170 və >	111-135	136-155	156 və >
VII	131-149	150-174	175 və >	116-139	140-164	165 və >
VII	136-154	155-179	180 və >	121-144	145-169	170 və >
IX	146-164	165-194	195 və >	131-154	155-184	185 və >
	6 dəq. qaçış					
V	900-980	1000-1100	1300 və >	700-840	850-1000	1100 və >
VI	950-1050	1100-1200	1350 və >	750-890	900-1050	1150 və >
VII	1000-1140	1150-1250	1400 və >	800-940	950-1100	1200 və >
VII	1050-1180	1200-1300	1350 və >	850-990	1000-1150	1250 və >
IX	1150-1250	1300-1450	150 və >	950-1000	1050-1250	1300 və >
	Oturmuş vəziyyətdə irəli əyilmə					
V	2-6	7-9	10 və >	4-7	8-14	15 və >
VI	2-7	8-9	10 və >	5-8	9-15	16 və >

VII	2-6	7-10	11 və >	5-9	10-17	18 və >
VII	4-7	8-11	12 və >	6-11	12-19	20 və >
IX	3-7	8-11	12 və >	4-7	8-15	16 və >
	Hündür turnikdən sallanmış vəziyyətdən dartınma			Alçaq turnikdən uzanmış vəziyyətdən dartınma		
V	1	2-4	5	5	6-9	10
VI	2	3-5	6	6	7-11	12
VII	3	4-6	7	7-10	11-13	14
VII	4-5	6-7	8 və >	8-11	12-15	16 və >
IX	5	6-9	10	10	11-19	20

7.4. Ümumi orta təhsil səviyyəsində fiziki tərbiyənin vasitələri

11-15 yaşlı şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas vasitələri fiziki hərəkətlərdir. Yeniyetmələrdə fiziki hərəkətlər vasitəsilə həyatı bilik və bacarıqlar formalaşır, fiziki qabiliyyətlər inkişaf edir və orqanizmdə yuğunlaşma baş verir. Fiziki hərəkətlərə aid edilir:

- I. Gimnastik və akrobatik hərəkətlər.
 1. Sıra hərəkətləri, düzülüşlər;
 2. Ümuminkişaf etdirici hərəkətlər – yerində, hərəkətdə, əşyalar ilə (toplar, halqalar, gimnastik toppuzlar) və s.;
 3. Gimnastik alətlərdə - sallanmalar, dayaqqlar və s.;
 4. Qaçaraq dayaqqlı tullanmalar – “idman keçisi”, “idman atı” üzərindən və s.;
 5. Akrobatik hərəkətlər –mayallaqlar irəli və arxaya, kürəklər, baş üzərində mil durmaq, “körpü” vəziyyəti saxlamaq və s.

Gimnastik hərəkətlər koordinasiya qabiliyyətini, inkişaf etdirmək və qorxmazlığı, özünə inamı, qətiyyətliliyi tərbiyə etdirmək üçün əlverişli vasitəsidir.

II. Atletika hərəkətləri.

1. Hündür və alçaq startlardan qaçış (30-60 m.), sürəti artırmaqla qaçış, maksimal sürətlə qaçış, rəvan temtə qaçış, kross qaçışı;

2. Qaçaraq uzunluğuna və hündürlüyünə tullanmalar;

3. Tenis topunun 8-18 m.-dən dəqiq atılması, topun uzağa və yuxarı atılması;

III. İdman oyunları.

1. Futbol;

2. Basketbol;

3. Voleybol;

4. Həndbol.

İdman oyunlarında istifadə olunan hərəkətlərdən fərdi, qruppalı və komandalı icrası. Mütəhərrik və idman oyunları şagirdlərin hərtərəfli fiziki və psixoloji inkişafına imkan yaradır.

IV. Təkmübarizlik elementləri.

1. Təkmübarizlik oyunları;

2. Sadə güləş növləri;

3. Fəndlərin icrası üçün hazırlayıcı hərəkətlər.

11-15 yaşlı şagirdlər bu yaş üçün nəzərdə tutulmuş orta normativ tələblərdən aşağı səviyyə göstərməməlidirlər.

7.5. Ümumi orta təhsil səviyyəsində fiziki tərbiyənin metodik xüsusiyyətləri

11-15 yaşlı şagirdlər ilə fiziki tərbiyənin xüsusiyyətləri ondan ibarətdir ki, baza idman növlərində (gimnastika, atletika, idman oyunları) olan hərəkətlərin dərinləşmə təlimi keçirilir. Yeniyetməlik dövründə uşaqların fərdiliyi artır. Təlim və fiziki qabiliyyətlərin inkişafı zamanı bunu nəzərə almaq vacibdir. Bu

səbəbdən bir qrup şagirdləin və ya ayrıca bir fərdin təlim məzmunu, vəzəfələri, tempi, qiymətləndirilməsi fərqləndirilməlidir. Cinsi xüsusiyyətləri nəzərə alaraq, dərslərdə istifadə olunan vasitə və metodların sayı nisbətən çox olmalıdır. Burada ciddi reqlamentləşdirilmiş, oyun və yarış metodlarından geniş istifadə olunur.

8.TAM ORTA TƏHSİL SƏVİYYƏSİNDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏNİN XARAKTERİK XÜSUSİYYƏTLƏRİ

8.1. Morfoloji-funksional xüsusiyyətlər

Yuxarı yaşlı məktəblilərin (16-17 yaş) morfo-funksional inkişaf prosesi sakit və bərabər davam etməklə xarakterizə olunur. Eyni zamanda cinsi inkişaf tamamlanır. Bu dövrdə boy artımı azalır, bədən eninə böyüməyi və çəkisi artır. Qız və oğlanların bədən quruluşunda fərq və forma maksimuma çatır. Oğlanlar bədən çəkisində və boyda qızları ötüb keçirlər. Oğlanlar qızlardan 10-12 sm. hündür və 5-8 kq. ağır olurlar.

Oğlanlarda ürəyin kütləsi qızlara nisbətən 10-15% çox olur, ürək döyüntülərinin sayı 6-8 dəfə az döyünür, ürəyin əzələ təqəllüsü daha qüvvətli olduğuna görə bu qanın damarlara böyük təzyiqlə vurulmasına səbəb olur (cədvəl 1).

Bədənin normal çəki göstəriciləri

Cədvəl 1.

Sinif	Oğlanlar			Qızlar		
	Orta boy (sm.)	Bədənin çəkisi (kq.)	ÜVS	Orta boy (sm.)	Bədənin çəkisi (kq.)	ÜVS
X	168-179	50,8-78,0	69	157-167	46,3-71,8	75
XI	171-183	54,7-85,6	67	159-169	47,2-72,4	73

Oğlanların əzələ kütləsi qızlara nisbətən 13% çox və dəri altı piy qatı isə dəri 10% az olur. Oğlanların gövdəsi qısa, ətrafları isə uzun olur.

Yuxarı sinif şagirdlərində sümükləşmə prosesi skletin çox hissəsində başa çatmış olur. Boru formalı sümüklərin uzununa inkişafı ləngiyir, eninə inkişaf sürətlənir. Döş qəfəsi sürətlə inkişaf edir. Sklet aparatının inkişafı əzləə, bağ, vətərlərin formalaşması ilə uyğunlaşır. Əzələlər intensiv və bir bərabərdə inkişaf etməsi ilə yanaşı əzələ qüvvəsi inkişaf edir. Bu yaş dövründə əzələ qüvvəsində assimetriya təsadüf olunur. Sağ və sol əzələ qüvvəsi bir-birlərindən fərqlənir. Bu zaman qüvvə və dözümlük qabiliyyətlərini inkişaf etdirilməsi üçün əlverişli şərait yaranır.

Qızlarda çiyin qurşağının əzələ kütləsinin inkişafda ləngiyir, əksinə çanaq sümükləri və əzələ kütləsi intensiv inkişaf edir. Onlarda döş qəfəsi, ürək, ağı ciyərlər, ağı ciyərlərin hava tutumu (AHT), tənəffüs əzələlərinin qüvvəsi oğlanlara nisbətən daha az inkişaf etmiş olur.

Qızlar oğlanlara nisbətən daha tez-tez və dərindən olmayan tənəffüs edirlər, onlarda AHT 100 sm³ az olur.

15-17 yaşlı məktəblilərdə tənəffüs qabiliyyətində müsbət dəyişikliklər baş verir. Onlar hərəkətin strukturunu, dəqiqliyini,

ritmini, məkən, zaman, qüvvə xüsusiyyətlərini, bütövlükdə hərəkətin icrasını anlayırlar.



Yuxarı sinif şagirdləri yüksək iradənin, inadkarlığın, mətanətin fəallığını nümayiş etdirə bilirlər. Misal üçün, qarşıya qoyulan məqsədə nail olmaq – “İnadkarlıq”, yorğunluğa qarşı – “Mətanətlik”, riskli hərəkətlərin icrasına qarşı – “Qorxmazlıq” göstərə bilirlər.



Yuxarı sinif şagirdlərində digər qrup şagirdlərinə nisbətən koordinasiya hərəkətlərində inkişaf etmə səviyyəsi bir qədər azalır.

Yuxarı sinif şagirdlərində bəzi fiziki qabiliyyətləri inkişaf etdirmək üçün əlverişli zamandır. Bu dövrdə bir sıra fiziki qabiliyyətlər yüksək tempə inkişaf edə bilər (cədvəl 2).

16-17 yaşlı məktəblilərin sensetiv (həssas) yaş mərhələsində fiziki qabiliyyətlərin inkişafı
(L.P.Matveyevə görə)

Cədvəl 2.

FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏR		Y a ş
		16-17
Qüvvə	Xüsusi qüvvə	
	Sürət-qüvvə	
Sürət	Hərəkət tezliyi	
	Tək hərəkət sürəti	
	Hərəkət reaksiya vaxtı	
Dözümlük	Statik rejim	
	Dinamik rejim	
	Maksimal int. zonası	
	Submaksimal int. zonası	
	Böyük intensivlik zonası	

	Orta intensivlik zonası	
	Kiçik intensivlik zonası	
Cəldlik	Sadə koordinasiya	
	Mürəkkəb koordinasiya	
	Tarazlıq	
	Hərəkətlərin dəqiqliyi	
Mütəhərriklik		

8.2. Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagirdin ümumi tam orta təhsil səviyyəsində təlim nəticələri

Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagirdin təhsil səviyyəsində təlim nəticələri aşağıdakılardan ibarətdir:

- Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üzrə müəyyən edilmiş normativləri yerinə yetirir;
- Fiziki tərbiyə prosesinə aid nəzəri məlumatları izah edir və bu məlumatlardan praktik fəaliyyətin qurulmasında məqsədyönlü istifadə edir;
- Seçdiyi idman növünün xüsusiyyətlərinə uyğun hərəkətlər kompleksi müəyyənləşdirir və icra edir;
- Fərdi yaxud komanda tərkibində fəaliyyət zamanı təşkilatçılıq psixoloji dayanıqlıq, dözümlülük, mübarizlik, ümumi mənafeyə xidmət etmək keyfiyyətləri nümayiş etdirir;

- Fiziki hazırlıq və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi ilə bağlı zəruri vasitələri seçir və tətbiq edir;
- Zəruri şəraitdə ilk tibbi yardım göstərir.

8.3. Ümumi tam orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının qiymətləndirmə meyarları

Ümumi tam orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının summativ qiymətləndirilməsi 6 tədris vahidi üzrə keçirilməyi planlaşdırılıb. Bura siniflərdə olduğu kimi “30 m. qaçış”, “3x30 m. qaçış”, “Yerindən uzunluğuna tullanma”, “6 dəq. qaçış” və “Oturmuş vəziyyətdə irəli əyilmə” normativ hərəkətləri daxil edilmişdir (cədvəl 3.)

Tədris vahidləri üzrə summativ qiymətləndirmənin göstəriciləri

Cədvəl 3.

Sinif	Oğlanlar			Qızlar		
	QIYMƏT			QIYMƏT		
	3	4	5	3	4	5
	30 m.qaçış					
X	5.8-5.4	5.3-4.7	4.6 və <	6.4-5.4	5.3-5.0	4.8 və <
XI	5.5-5.2	5.1-4.6	4.5 və <	6.2-5.3	5.2-4.8	4.7 və <
	3x10 m. qaçış					
X	9.3-8.6	8.5-8.1	8.0 və <	10.1-9.5	9.4-8.7	8.6 və <
XI	9.1-8.5	8.4-8.0	7.8 və <	10.0-9.4	9.3-8.6	8.5 və <
	Yerindən uzunluğa tullanma					
X	146-164	165-194	195 və >	131-154	155-184	185 və >
XI	151-169	170-199	200 və >	141-159	160-189	190 və >

6 dəq. qaçış						
X	1150-1250	1300-1450	1500 və >	950-1000	1050-1250	1300 və >
XI	1200-1300	1350-1450	1500 və >	1000-1050	1100-1300	1350 və >
Oturmuş vəziyyətdə irəli əyilmə						
X	3-7	8-11	12 və >	4-7	8-15	16 və >
XI	3-7	8-11	12 və >	4-7	8-15	16 və >
Hündür turnikdən sallanmış vəziyyətdən dartinma			Alçaq turnikdən uzanmış vəziyyətdən dartinma			
X	5	6-9	10	10	11-19	20
XI	5	6-10	11	10	11-20	22

8.4. Ümumi tam orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin vasitələri

Yuxarı sinif şagirdlərinin fiziki fəaliyyətində istifadə olunan fiziki hərəkətlərin sayı daha çox və müxtəlifdir.

Fiziki hərəkətlərə aid edilir:

- I. **Gimnastik və akrobatik hərəkətlər.**
 1. Ümuminkişaf etdirici hərəkətlər – yerində, hərəkətdə, əşyalar ilə (oğlanlar ağır toplar, qantellər; qızlar toplar, halqalar, iplər, gimnastik toppuzlar) və s.;
 2. Gimnastik alətlərdə - turnikdə sallanmalar, dartinmalar; paralel qollarda dayaqlar, qolların bükülüb açılması və s.;
 3. Qaçaraq dayaqlı tullanmalar – “idman keçisi”, “idman atı” üzərindən və s.;
 4. Akrobatik hərəkətlər – qaçaraq uzunluğuna, hündürlüyünə tullanaraq irəli mayallaq aşmaq, baş üzərində, əllərdə mil durmaq, “körpü” vəziyyəti saxlamaq və s.;

5. Ritmik gimnastika.

Gimnastik hərəkətlər koordinasiya, qüvvə, sürət, elastiklik qabiliyyətini, əzələ qruplarını inkişaf etdirir. Mühüm tətbiqi əhəmiyyətə malikdir. Oğlanların əmək fəaliyyətini formalaşdırır və hərbi xidmətə hazırlıyır.

II. Atletika hərəkətləri.

1. Müxtəlif növ qaçış hərəkətləri;
2. Müxtəlif növ tullanma üsulları;
3. Müxtəlif alətlərin atılması.

III. İdman oyunları.

1. Futbol;
2. Basketbol;
3. Voleybol;
4. Həndbol.

İdman oyunlarında istifadə olunan hərəkətlərdən fərdi, qruppalı və komandalı icrası. Mütəhərrik və idman oyunları şagirdlərin hərtərəfli fiziki və psixoloji inkişafına imkan yaradır.

IV. Təkmübarizlik elementləri.

1. Təkmübarizlik oyunları;
2. Sadə güləş növləri;
3. Fəndlərin icrası üçün hazırlayıcı hərəkətlər.

11-15 yaşlı şagirdlər bu yaş üçün nəzərdə tutulmuş orta normativ tələblərindən aşağı səviyyə göstərməməlidirlər.

8.5. Ümumi tam orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin təlim metodikası

Yuxarı sinif şagirdləri ilə fiziki tərbiyə dərsləri oğlanlar və qızlar üçün ayrı-ayrılıqda keçirilir. Qız və oğlanların anatomik-fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq onlara tətbiq olunan fiziki

yük, vasitə və metodlar, fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi müxtəlif yanaşma tələb edir. Oğlanları uzun müddətli və intensiv işgörmə üçün funksional imkanları qızlara nisbətən yüksəkdir. Fiziki yüklərə davamiyyətləri yüksəkdir, ürək döyüntülərinin sayı nisbətən az, qan təzyiqi isə yüksək olur. Bərpa olma prosesi qızlara nisbətən daha tez başa çatır.

Oğlanlarla təşkil olunana fiziki tərbiyə zamanı yadda saxlamaq lazımdır ki, onlar hərbi xidmətə hazır olmalıdırlar. Bu səbəbdən dərsləri açıq havada, maneyələri dəf etməklə, vaxt qıtlığında, maksimal fiziki və iradi yükləmələr verməklə təşkil olunub və keçirilir.

Yuxarı yaşlı siniflərdə ilk növbədə qüvvə, sürət-qüvvə, dözümlük qabiliyyətlərinin inkişafına diqqət yetirmək lazımdır. Koordinasiya qabiliyyətlərindən hərəkəti fəaliyyətin bir vəziyyətindən digərinə tez keçib quruplaşmasını, vestibulyar aparatın davamlı olmasını təkmilləşdirmək lazımdır.

Yuxarı sinif şagirdləri ilə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərində yarış metodundan istifadə etmə faizi oyun metoduna nisbətən daha çox olur (70%-30%). Fiziki tərbiyə dərsləri məşq prosesinə bənzəməyə başlayır. Fiziki tərbiyə dərslərində yuxarı sinif şagirdlərinə hərəkəti fəaliyyətə yiyələnmək üçün, bədən quruluşuna görə müvafiq fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün daha çox fərdi tapşırıqlar verilir.

Dərlərin təşkili və tədrisin məzmunu məntiqi ardıcılıq və sistemlik ilə aparılmalıdır.

9. FİZİKİ MƏHDUDİYYƏTİ OLAN ŞAĞİRDƏRLƏ KEÇİRİLƏN FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİ

Sağlamlıq və fiziki hazırlıq səviyyəsinə görə bütün şagirdlər 3 tibbi qrupa ayrılır:

1. Əsas qrup (tam sağlam şagirdlər);
2. Hazırlayıcı qrup;
3. Xüsusi qrup.

9.1. Hazırlayıcı qruplarda olan şagirdlərlə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri

Hazırlayıcı qruplara sağlamlığında, fiziki keyfiyyətlərin inkişafında, fiziki hazırlığında cüzi geriləmələri olan şagirdlərdən formalaşır.

Bu qruplarda fiziki tərbiyə dərslərinin əsas vəzifələri şagirdlərin sağlamlığını möhkəmləndirmək, fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək və fiziki hazırlığını artırmaqdan ibarət olub, əsas qrupa keçirməkdən ibarətdir.

Fiziki hərəkətlərin təlimi və icrası zamanı fiziki yük nisbətən aşağı səviyyədə verilir, şagirdlərə olan normaiv tələblər endirilir.

Dərsin məzmunu, təkrarların sayı, müddəti, intensivlik sadələşdirilmiş formada keçirilir. Böyük əzələ gərginliyi ilə bağlı icra olunan hərəkətlər çıxarılır. Estafet qaçışlar, ağırlıqlarla hərəkətlər, sürətli qaçışlar, maneyələrin dəf edilməsi məhdudlaşdırılır.

Bu qrupdan olan şagirdlərə hərəkəti fəaliyyət fərdi və ya qrup formasında verilə bilər.

9.2. Xüsusi qruplarda olan şagirdlərlə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri

Xüsusi tibbi qruplarda olan şagirdlərə yüksəldilmiş fiziki yükün verilməsi onların sağlamlığına ziddir. Xüsusi tibbi qruplara daxil edilmiş şagirdlər həm müvəqqəti və həm də daimi (xəstəliyin növündən və ya sağlamlıqda digər məhdudiyyətlərdən asılıdır) xarakter daşıya bilər.

Xüsusi tibbi qruplara daxil edilmiş şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin vəzifələri aşağıdakılardır:

- orqanizmin möhkəmləndirilməsi, düzgün fiziki inkişafın aparılması;
- xəstəliklə əlaqədar zəifləmiş orqan və sistemlərin funksiyaların artırılması;
- əqli və fiziki işgörmə qabiliyyətinin artırılması;
- orqanizmin müqavimət qabiliyyətinin (imunitetinin) artırılması;
- qamətin formalaşdırılması və lazım olduqda isə koreksiyası;
- səmərəli tənəffüsün təlimi;
- əsas hərəkət bacarıq və vərdişlərə yiyələnmə;
- mənəvi-iradi keyfiyyətləri tərbiyəsi;
- müstəqil fiziki hərəkətlərlə məşğul olmağı tərbiyə etmək və bunun gün rejiminə daxil edilməsi;
- şagirdin gələcək əmək fəaliyyətilə məşğul olmağı üçün əvvəlcədən imkan yaratmaq.

Bu vəzifələrin həlli üçün müalicə bədən tərbiyəsi məşğələləri təşkil olunur. Məşğələlərin konkret məzmunu fiziki tərbiyə müəllimi və müalicə həkimi ilə birgə hazırlanır.

Şagirdin xəstəliyindən asılı olaraq xüsusi tibbi qrupları yarımqruplara bölmək məsləhət olunur:

- ürək xəstəlikləri;
- ağ ciyər və tənəffüs xəstəlikləri;
- piylənmə;
- mədə-bağırsaq xəstəlikləri;
- gözlə əlaqəli anomaliyalar (qeyri-adilik).

Sağlamlığında məhdudiyətlər olan şagirdlər üçün fiziki tərbiyənin əsas forması dərstdir və 3 hissədən ibarətdir: hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı. Ancaq adi fiziki tərbiyə dərindən fərqli

xüsusiyyətləri var. Burada dərslin hazırlayıcı və tamamlayıcı hissələrinin müddəti adi dərsə nisbətən çox olur. Hazırlayıcı hissədə ümuminkişaf etdirici hərəkətlər aşağı və orta tempdə 20 dəqiqəyə kimi müddətində, tənəffüs hərəkətləri ilə növbələşdirməklə keçirilir. Fiziki yük tədricən artırılır. Elə hərəkətlər seçilir ki, bütün orqan və sistemləri əsas hissəyə hazırlasın.

Əsas hissədə şagirdin imkanları daxilində fiziki qabiliyyətlərinin inkişafı, sadə hərəkətlərə yiyələnmə. Daha çox gimnastik hərəkətlərdən istifadə olunur, hansı ki, bunları daha səmərəli nizamlamaq olur. Bu hərəkətlər şagirdin orqan və sistemlərinə, əzələ qruplarına müsbət təsir göstərir. Məşğələ zamanı atletika, mütəhərrik və idman oyunlarında istifadə oluna bilər.

Akrobatik, gərginlik tələb edən və statik hərəkətlər istisna olunur.

Tamamlayıcı hissədə yüngül yeriy, bərpaedici tənəffüs hərəkətləri verilir.

Sağlamlığı zəif olan şagirdlərlə hərəkət rejimi dəqiqədə 120-130 ÜDS və tədricən əsas hissədə dəqiqədə 140-150 ÜDS qədər intensivliyi artırmaq olar. Dəqiqədə 130-150 ÜDS aerob tənəffüsdə kardiorespirator sistemi üçün optimal şərait olub, yaxşı

Yorğunluğun xarici əlamətləri

Cədvəl 8.

Əlamətlər	Yorğunluğun səviyyəsi		
	yüngül	orta	böyük
<i>Üz dərisinin və bədənin rəngi</i>	Azca qızarma	Əhəmiyyətli dərəcədə qızarma	Birdən qızarma, ağarma, dodaqların göyerməsi
<i>Tər</i>	Azca, əsasən üzdə	Baş və bədənin çox	Hətdən çox, uzun bədənədən çıxması
<i>Tənəffüs</i>	Tez-tez rəvan	Əhəmiyyətli dərəcədə tez-tez	Hərəkət koordinasiyasının pozulması, ətrafların əsməsi
<i>Diqqət</i>	Səhsiz	Komandaların səhv icrası	Adətən təkrar komandadan sonra hərəkətlərin ləng icrası,
<i>Əhval</i>	Şikayət yoxdur	Təngənəfəslikdən, ürək döyüntülərindən və yorğunluqdan və s.şikayət	Bərk yorğunluq, baş fırlanması, ayaqlarda ağrılar, təngə nəfəslik, qulaqlarda səs, baş ağrıları ürək bulanma

məşq etmə effekti yaradır.

Fiziki tərbiyə müəllimi şagirdin ÜDS, tənəffüsünə, xarici görünüşünə nəzrət etməlidir (cədvəl 8).

Fiziki tərbiyə dərslərindən əlavə fiziki tərbiyənin digər formalarında istifadə edilir: səhər gigiyenik gimnastikası, dərslərə qədər gimnastika, dərslər daxili bədən tərbiyə dəqiqələri; ev tapşırıqlarının icrası zamanı bədən tərbiyə fasilələri, dərslər arası fasilələrdə az intensivli mütəhərrik oyunlar, ilin bütün fəsilələrində təmiz havada müxtəli idman əyləncələri.

10. FİZİKİ TƏRBYƏ DƏRSLƏRİ ÜÇÜN İDMAN BAZASI VƏ AVADANLIQ

Fiziki tərbyə dərsləri üçün idman bazası məktəbyanı sahədə bağlı və açıq idman meydançalarından ibarətdir. İdman qurğusunun ölçüləri məktəbin tipindən və şagirdlərin sayından asılıdır. İdman qurğularına olan gigiyenik tələblər “Müasir tipli ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin təhsiləmə normativ tələblərinə cavab verməlidir”.

Tədris müəssisələrində idman qurğuları ölkənin ümumi bədən tərbiyəsi və idman qurğuları sırasında mühüm rol oynayır. Bəzi yaşayış məntəqələrində və ya kiçik rayonlarda əhalinin bədən tərbiyəsi və idmanı üçün yeganə idman qurğusu məktəbin idman zalı və ətrafdakı idman meydançaları olur.

10.1. Bağlı tipli idman meydançaları (İdman zalı)

Ümumtəhsil məktəblərinin idman zalları kiçik ölçülərinə baxmayaraq universallığı ilə fəqlənməlidir. Burada müxtəlif formalı və məzmunlu təcrübi dərslər keçirilməsi nəzərdə tutulub. Belə tədris prosesini təmin etmək üçün zallar köməkçi otaqlar ilə təmin olunmalıdır.

Belə tipli zallar əlavə avadanlıqla təmin olunmalıdır ki, tədris prosesini təmin edə bilsin. Avadanlığa əsas tələbat ondan ibarətdir ki, dərslərin məqsəd və vəzifələrindən asılı olaraq onları asanlıqla quraşdırmaq, eləcədə tez bir zamanda yığışdırmaq mümkün olsun. Bu tələblərə cavab verən avadanlıqla idman zalının təmin olunması fiziki tərbiyənin əsas vəzifələrindən biri olan fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliyini və dərslərin sıklığını artırır. Həmçinin qeyd

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

Məktəblərin idman zalları ölkədəki idman qurğularınının 65% təşkil edir. Ancaq hazırda idman zalında hər şagirdə düşən sahə 0,3-0,4 m² – dir. Elmi tədqiqatların nəticələrinə görə məktəbin idman zalında hər şagirdə normada 1,4m² az sahə düşməməlidir. Yeni hazırda məktəblərin idman zallarınının sahəsi ancaq 25% normalara cavab verə bilər.

Əksər zallar 18 x 9 m və 24 x 12 m ölçüsündədir. Belə zallarda 1 sinif üçün dərs keçməyə nəzərdə tutulub. İdman zallarını tikilişin birinci mərtəbəsində yerləşdirmək lazımdır. Zalların ölçüsü fiziki tərbiyə proqramını tam yerinə yetirmək üçün və dərstdən kənar əlavə məşğələlər keçirmək üçün hesablanmalıdır. Zalları hündürlüyü 6 metrədən az olmamalıdır (şəkli 1).

Məktəbin idman zalının yanında idman avadanlığının saxlanması üçün otaq, qızlar və oğlanlar üçün iki soyunub geyinmə otaqları, iki sanitariya qovşağı, iki duşxana, müəllimlər üçün otaq, trenajor zalı və mümkün olsa hovuzun olması məsləhətdir.

Məktəbin idman zalının əhali tərəfindən istifadəsinin xüsusi əhəmiyyəti var. Ancaq bu təşkilatı və məktəb idman zalının tikiliş zamanı avtonom olmaması səbəblərdən nadir hallarda həyata keçirilir. Hər bir məktəbdə əsas idman növləri ilə gimnastika, atletika və idman oyunları dərs keçməyə şərait olmalıdır.



Şəkil 1. Ümumtəhsil məktəbin idman zalı

Son zamanlar müasir tipli ümumtəhsil məktəbləri inşa olunur. Bu idman zallarında təkmilləşməsində özünü göstərir. Bəzən böyük məktəblər üçün iki idman zalı inşa edilir.

Bir qayda olaraq idman zalları məktəbə bitişik olur. Lakin idman zalı həkim, müəllimlər və sinif otaqlarından uzaqda yerləşməlidir.

Dam örtüyü. İdman zallarının dam örtükləri forma və ölçülərinə görə müxtəlif olur: dəmir-beton, azbest və dəmirdən hazırlanmış şifer. Dam örtüyü yastı və maili formada ola bilər. Çox zaman idman zallarının örtükləri monolit şəkilli dəmir-betonla düzəldilir. Örtüyün forması iqtisadi, texniki və digər tələblərdən də asılıdır.

Tavan. İdman zallarının tavanı möhkəm olmalı, səliqə ilə rənglənməli və topla vurulan zərbələrə qarşı davamlı olmalıdır. Bəzi hallarda tavan taxtadan da düzəldilir.

Döşəmələr. Quruluşuna görə döşəmələr sərt (parket, taxta) və yumşaq (sintetikmaterial) olur.

Döşəmənin yumşaqlığı onun alt qatında, yəni onun üzərində qurulmasından asılıdır. Məsələn, sərt döşəmə betonla

düzəldilmiş səthin üzərində quraşdırılır, yumşaq döşəmə isə taxta tirlər üzərində quraşdırılır.

İdman zalında döşəmənin üst səthi üfüqi istiqamətdə qurulur. Döşəmə düz olmalı, lakin sürüşkən olmamalıdır. Döşəmənin quruluşu zalın təyinatı nəzərə alınmaqla müəyyən edilir. İstənilən halda istiliyin saxlanması və səsə qarşısının alınması ilə bağlı tələblərə əməl edilməlidir.

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

İşıqlandırma. İdman zalı kifayət qədər işıqlı olmalıdır. İşıqlandırma təbii və süni formada düzəldilə bilər.

Təbii işıqlandırma. Hər bir idman zalında təbii işıqlandırma olmalıdır. Təbii işıqlandırmanın həcmi pəncələrin ölçülərindən asılıdır. Zalda pəncələrin hündürlüyü ciddi normalarla tənzimlənir. Pəncələrin aşağı hissəsi ən azı döşəmədən 1,5 metr hündürlükdə olmalıdır.

Süni işıqlandırma. İdman zallarında elektriklə işıqlandırmanın iki təyinatı var. İşçi və qəza halları üçün nəzərdə tutulmuş. İdman zalının işıqlandırılması üçün ən müxtəlif lampalarından istifadə edilir.

İdman oyunları üçün nəzərdə tutulan zallarda işıq lampaları divarın yuxarı və yan tərəflərində quraşdırılır. Lampalar ehtiyat quraşdırılmalıdırlar ki, oyun meydançası yaxşı işıqlandırılsın. İşıqlandırıcı lampalar ayda ən azı bir dəfə tənzimlənməlidir.

İsiltlilik. İdman zalında yaradılan süni mikroiklim bilavasitə havanın temperaturundan asılıdır. Məktəbin idman zalları üçün mərkəzləşdirilmiş istilik sistemi quraşdırılır.

İdman zalında havanın temperaturu təxminən müsbət 17-18°, soyunub-geyinmə otağında isə 20-25° olmalıdır. Zalda nisbi rütubət 40-60% olmalıdır.

Havanın tənzimlənməsi(ventilyasiya). Fiziki tərbiyə dərslərini havası yaxşı təzələnmiş idman zalında olmalıdır. Bu proses təbii və süni şəkildə həyata keçirilir.

Təbii ventilyasiya pəncərələri açmaqla, süni isə müəyyən qurğular vasitəsilə həyata keçirilir.

İdman zalında bir adam üçün hava mübadiləsinin norması 80 m³. olmalıdır.

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

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

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

Hər bir idman zalı üçün təxliyyə planı hazırlanmalıdır. Bu plan məşğul olanların tez və operativ xilas olmaları üçün nəzərdə tutulur.

Örtülü idman qurğularında döşəmə və tavan yanğına davamlı materialdan olmalıdır.

Hər bir dərstdən sonra müəllim təhlükəsizlik qaydalarının əsasında idman zalına nəzarət etməlidir.

Hər bir idman qurğusunda yanğına qarşı təhlükəsizlik qaydalarına uyğun olaraq yanğın-söndürmə vasitələri həmişə hazır vəziyyətdə olmalıdır. İdman zalın dəhlizində 2 yanğın - söndürən balonu, 2-4 yanğın vedrəsi, 2-4 balta və 1-2 linq olmalıdır.

10.2. Açıq tipli bədən tərbiyəsi və idman qurğuları

Hər bir məktəbdə idman qurğularının tikilməsi üçün torpaq sahəsi ayrılır. Bu sahələrin ölçüləri məktəbdə oxuyan şagirdlərin sayından asılı olaraq müxtəlif olur. Adətən böyük sahələrdə torpaq sahələri çox da böyük olmur. Kiçik şəhərlərdə, qəsəbələrdə və kəndlərdə isə bu məsələ ilə bağlı demək olar ki, məhdudiyət yoxdur.

Bədən tərbiyəsi-idman sahəsi məktəbin əsas binasından 25 m. aralı olmalıdır. Məktəbin pəncərələri olan tərəfdə idman qurğusunun olması yol verilməzdir. İdman qurğusunda fiziki tərbiyə üzrə tədris proqramının tədrisinə, eləcədə idman bölmələri və sağlamlaşdırıcı məşğələlərin aparılmasına imkan olmalıdır.

İdman meydançalarının dərs və dərstdənkənar

məşğələlər üçün müxtəlif ölçülərdə olması tövsiyyə edilir. Kompleks meydançalarda bir neçə idman növü üzrə meydança və qurğular quraşdırılır. Adətən məktəbyanı sahədə voleybol, basketbol, minifutbol üçün meydançalar düzəldilir. Həmçinin atletika ilə məşğul olmaq üçün 30, 60, 100 metrlik qaçış zolaqları, tullanmalar üçün xəndək, qumbara atmaq üçün sahə yaradılır.

Məktəbyanı sahədə gimnastik qurğular üçün sahə ayrılır. Gimnastik qurğuların yerləşdiyə yerin bünövrəsi möhkəm olmalıdır. Bu qurğuların ölçüləri və konstruksiyası məktəbdə təhsil alan bütün şagirdlərin anatomik-fizioloji xüsusiyyətlərinə müvafiq olmalıdır. Gimnastik qurğu yüksək keyfiyyətli materialdan olmalı, künqlər hamarlanmalı, lazım olan yerlər rəglənməlidir.

Universal idman meydançaları bir neçə idman növü ilə məşğul olmağa imkan yaradır. Hər bir məktəb şagirdlərin marağından asılı olaraq öz idman meydançasını yarada bilər (şəkil 2).

İdman meydançalarının örtüyü asfalt, taxta, qrunnt və sintetik maddələrdən ibarət ola bilər. Asfalt və taxta örtüyünə çoxlu əmək sərf olunsa da, bu tipli meydançaların tikilməsi daha səmərəlidir. Onlar əlverişsiz hava şəraitinə daha yaxşı tab gətirirlər.

Qrunnt örtükləri idman meydançalarının tikilməsi.

İdman meydançasının tikintisinə başlamaqdan öncə qrunntun tərkibini yoxlamaq lazımdır. Əgər torpaq gildirsə, drenaj sistemi qurulmalıdır. Qrunntun tərkibini müəyyən etmək üçün 0,5 metr dərinliyində çala qazılmalıdır.

İdman meydançasının örtüyü üç qatdan ibarətdir: 10-12 sm-dən ibarət alt qat (5 sm ölçüdə olan daş və kərpic qırıntıları); orta qat: həmin tərkib – kiçik ölçüdə (2 sm) və yuxarı qat iri qum.



Şəkil 2. Açıq tipli məktəbyanı universal idman qurğusu.

Taxta örtükdən ibarət idman meydançalarının tikintisi nisbətən baha başa gəlsə də onun bir sıra üstünlükləri var. Bu tipli meydançalardan istənilən hava şəraitində istifadə edilə bilər.

Meydançanın hazırlamaq üçün 5x5 sm-lik ağac tirlərdən və tərkibi çürüməyə qarşı maddələrdən ibarət olan və qalınlığı 3-4sm-lik taxtalardan istifadə edilir. Taxtalar quru və rəndələnmiş formada olur. Taxtalar elə quraşdırılmalıdır ki, döşəmənin altında hava sərbəst şəkildə hərəkət edə bilsin.

Döşəmənin üst qatı yağlı boya ilə rənglənir. Döşəmə təmirə saxlanılmalı, tərپənən mismarlar bərkidilməli və yararsız taxtalar vaxtli-vaxtında dəyişdirilməlidir.

Taxtaların üst qatını korlamamaq üçün diktdən düzəldilmiş qar təmizləmək üçün xüsusi bellərdən istifadə etmək daha məqsədəuyğundur.

Əgər nəmişlik torpaqdan asanlıqla keçirsə, drenajın düzəldilməsi çox da vacib deyil. Lakin istənilən halda döşəmənin

altına qoyulan tirlər sintetik materialların vasitəsilə izolyasiya olunmalıdır.

Asfalt örtüklü meydançalar. Asfaltda birinci qat iri qumdan, ikinci qat isə xırda qumdan düzəldilir. Asfaltın tərkibi əsasən qum və bitumdan ibarət olur.

Meydançaya daim diqqət yetirmək lazımdır. Yaranmış çatlara bitumla doldurulmalı və həmin yerə yenidən asfalt döşənməlidir.

Meydançada qoyulan nişanlar. Meydançada nişanlar, xəttlər və müxtəlif işarələrlə müəyyən edilir. İşarələr əsasən yağlı və sintetik boyalarla qoyulur. Bir-biriləri ilə toqquşmayan işarələr adətən ağ rəngdə olur. Çoxlu sayda toqquşan işarələr üçün əsasən göy və yaşıl rənglər seçilir. Meydançanı əhatə edən xətlərin eni 50 mm. olur.

11. FİZİKİ TƏRBIYƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ TƏHLÜKƏSİZLİYİN TƏMİN EDİLMƏSİ

11.1. Fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik qaydaları

Fiziki tərbiyə dərsləri digər dərslərə nisbətən daha çox şagirdlərin zədələnmə riski ilə bağlıdır. Bu fiziki tərbiyə müəllimi və şagirdlər qarşısında təhlükəsizlik qaydalarına əməl etmək məsuliyyətini artırır. Məktəbin rəhbərliyi idman zalının, meydançanın, idman avadanlığı və ləvazimatının sax və işlək formada olmasını təmin etməlidir. Əgər müəllim idman avadanlığında və ya zal və meydançada nasazlıq hiss edərsə, dərhal məşğələni saxlamalı və rəhbərliyə məlumat verməlidir. Nasazlıq ləğv olunmaya qədər fiziki tərbiyə məşğələləri təşkil etmək olmaz. İdman zallarında və meydançalarında dərslər və

məşğələlər ancaq saz və nöqsansız olan idman qurğuları və ləvazimatlarında aparıla və keçirilə bilər. İdman qurğusu yanğınsöndürmə avadanlığı və həkimə qədər ilk tibbi yardım göstərmək üçün tam təmin olunmuş (lazımı dərman və sarğı ləvazimatı) dərman qutusu ilə kompleksləşdirilməlidir.

Şagirdlərin onların hərəkətlərini məhdudlaşdırmayan idman geyimi və ayaqqabısı olmalıdır.

Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslində qısa kəsilmiş dirnaqları olmalıdır. Ancaq müəllimin icazəsi ilə idman zalına daxil olmaq olar. İdman ləvazimatına və avadanlığına ehtiyatla yanaşmalı və ancaq ondan təyinatına görə istifadə etməlidir. Əgər şagird təhlükəsizlik qaydalarına riayət etmirsə, o dərddən kənarlaşdırılır və ya məşğələyə buraxılmaz.

Fiziki tərbiyə dərslərindən əvvəl təhlükəsizlik qaydaları.

Fiziki tərbiyə dərslərinə təhlükəsizlik qaydaları haqqında təlimat keçmiş şagirdlər buraxılır.

Dərstdən əvvəl şagird müvafiq soyunub geyinmə otağında geyimini dəyişib təmiz idman forması və ayaqqabısı geyməlidir. Digər məşğul olanlara və özünə zədə yetirməmək üçün üstündə olan saat, sırğa, qolbağ və s. əşyaları çıxarmalıdır. İdman formasının cibində kənar əşyaları (telefon, açar və s.) götürməməlidir. Dərstdən əvvəl soyuq su içməməlidir. Müəllimin rəhbərliyi ilə dərslərin keçirilməsi üçün lazım olan avadanlıq və ləvazimatı quraşdırmalı və müəllimin komandası ilə sıraya düzülməlidir.

Fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik qaydaları. Şagirdlər müəllim tərəfindən hərəkətlərin izahını diqqətlə dinləyib və verilən tapşırıqları səliqə ilə icra etməlidirlər. İdman avadanlığı müəllimin icazəsi ilə götürülür və təyinatı üzrə istifadə olunur. Fiziki hərəkətləri saz alətlərdə icra etmək, mürəkkəb hərəkətləri müəllimin mühafizəsi ilə icra etmək olar. Kollektiv formada

hərəkətlərin icrası zamanı lazımı qədər məsafə saxlamaq və toqquşmaqdan qorunmaq lazımdır. Müəllimin icazəsi olmadan idman zalını və meydançanı tərk etmək olmaz. Dərsdə saqqız çeynəmək olmaz.

Fiziki tərbiyə dərslərində aşağıdakı zədələrə təsadüf edilə bilər:

- Bərk qrunta və ya döşəməyə yığılan zaman;
- İdman alətlərinin atmalar sektorunda olduqda;
- Dərsin hazırlayıcı hissəsində bədəni əsas hissəyə tam hazırlamadıqda;
- İdman oyunlarında toqquşmalar və ya qaydaların pozulması zamanı;
- İdman avadanlığından düzgün istifadə etmədikdə və s.
- Hamar olmayan, sürüşgən və hətdən artıq yumuşaq olan qrunta tullanmaq və əllərə dayaqlanmaq olmaz;
- İdman ələti atan şagirdin sağ tərəfində dayanmaq olmaz;
- Nəm ovuclar ilə paralel qollarda və turnikdə hərəkətlər etmək olmaz;

Həkim göstərişinə görə fiziki tərbiyə dərslərindən tam və ya müvəqqəti azad olunmuş şagirdlər dərsdə iştirak etməlidirlər.

Fiziki tərbiyə məşğələlərinə əsas və hazırlayıcı tibbi qruplara aid olan şagirdlər buraxılır.

Fövqaladə hallarda təhlükəsizlik qaydaları. Şagird zədə aldıqda və ya halı dəyişdikdə hərəkətin icrasını saxlamalı və müəllimi xəbərdar etməlidir. Həkimə qədər ilk yardım göstərməkdə müəllimə kömək etməli, təcili yardım çağırmalıdır.

İdman zalında yanğın baş verdikdə məşğələni təcili saxlamalı və müəllimin rəhbərliyi altında yanğın yerini plan əsasında təxliyə etməlidir.

Fiziki tərbiyə dərsi bitdikdən sonra təhlükəsizlik qaydaları. Őagird m u llimin rəhbərliyi ilə idman avadanlıđını yıđıŐdırıb yerinə qoymalı, nizamlı surətdə idman zalı və ya meydançıanı t rk etməlidir. Soyunub geyinmə otađında idman formasını v  ayaqqabısını çıxarıb, yuyunmalı və sonra məktəbli formasını geyinməlidir. Fiziki tərbiyə d rsindən sonra soyuq su içmək olmaz.

Təhlükəsizlik qaydaları tədris prosesinin vacib hissələrindən biridir və buna cox ciddi əməl etmək lazımdır.

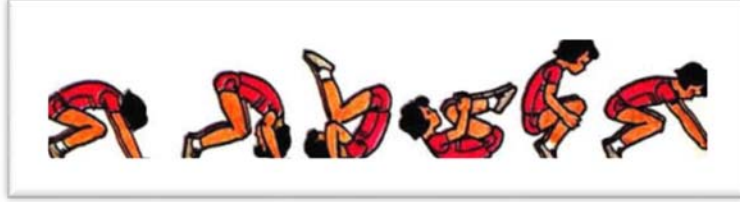
11.2. Fiziki tərbiyə m u llimi t r fimd n Őagirdl rin mühafizə qaydaları

Sadə fiziki hərəkətlərin, tullanmaların və s. icrası zamanı m u llim t r fimd n Őagirdi əvvəlcədən tutmaq lazım deyil, ancaq hazır olmaq lazımdır ki, ehtiyac olarsa, ona köməklik göstərilsin. Őagirdin tullanmadan sonra, uđurlu yerə enməsi zamanı onu tutmađa ehtiyac yoxdur,  unki, o yerə enmə zamanı  z tarazlıđını, sabitliyini qorumađı öyrənməlidir. Őagirdi mühafizə ed k n cox böyük güc sərf etmək lazım deyil. Ona yüngülcə kömək kifayət edər ki, yıxılmaqdan və ya ehtiyatsız yerə enm d n qorunsun. Əgər Őagird hərəkətin icrasından qorxursa, ona imkan vermək lazımdır ki, o m u llim t r fimd n olan köməyi hiss etsin. H r k in icrasından əvvəl Őagird  hərəkətin ən vacib hissələrinə göstərmək lazımdır. Mühafizə edən m u llim elə yer seçməlidir ki, hərəkətin icrasına mane olmasın v  ehtiyac olduqda isə kömək edə bilsin. Mühafizə zamanı heç bir əlavə dirəkdən, dayaqdan və s. istifadə etmək lazım deyil. Gündəlik olaraq Őagirdl r  mühafizə və  z n  mühafizə hərəkətlərini öyrətmək lazımdır. Fiziki tərbiyə m u lliml ri mühafizə üsullarını mükəmməl bacarmalıdır. AŐađıda bir ne e

hərəkətlərin icrası zamanı müəllim tərəfindən mühafizə və kömək bir misal kimi qeyd edilmişdir.

11.3. Gimnastik hərəkətlər zamanı mühafizə və kömək

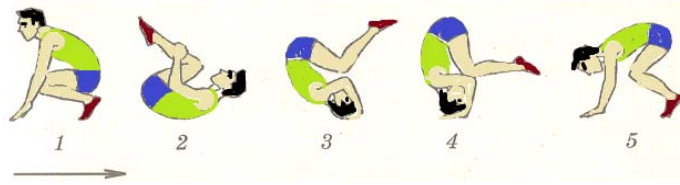
İrəli mayallaq (dayaqlı oturuş vəziyyətdən şəkil1).



Şəkil 1.

Kömək və mühafizə. Şagirdin yan tərəfində bir diz üstə dayanıb əl ilə boyuna yaxın yerdə kürəyi, digər əl ilə isə çanağı saxlamaq. Şagird başına dayaqlanıb mayallaq aşmaması üçün, boyuna yaxın olan əl ilə mayallaq aşana qədər onun boynu aramla irəli əymək. Mayallaq icra olunduqda şagirdə diqqət yetirmək lazımdır. Ola bilər ki, onun ürəyi bulansın, başfırlanması olsun. Bu şagirdlər ilə hərəkətin icrası dayandırılır. Belə hallar təkrar olunarsa, həkimə müraciət etmək lazımdır.

Arxaya mayallaq (şəkil 2).



Şəkil 2.

Kömək və mühafizə. Şagirdin yan tərəfində bir diz üstə dayanıb hərəkətin icrasında əvvəlcə əl ilə boyuna yaxın yerdə kürəyi saxlamaq, sonra ayaqlar baş üzərindən arxaya aşırıan zaman bel hissədən o biri əl ilə isə çiyindən itələyib arxaya aşmaya kömək etmək. Boyunda ağrıların olmaması üçün diqqət yetirmək lazımdır ki, şagird ayaqlarını baş arxasına aşırandan sonra, vaxtında əllərinə dayaqlanıb hərəkəti sona çatdırsın.

Köməklə əllərdə duruşdan arxaya mayallaq aşmaq (şəkil 3).



Şəkil 3.

Kömək və mühafizə. Yandan ayaqlar aralı duruş, əllərin qoyulmuş yerində, ayaqlardan tutub və əllərdə duruş vəziyyətini, mayallaq aşmanın tamamlanmağına kömək etmək.

Qaçaraq irəli uzununa tullanaraq mayallaq aşmaq (şəkil 4).



Şəkil 4.

Kömək və mühafizə. Şagirdin yan tərəfində bir diz üstə dayanıb onun əlləri döşəyə toxunan an bir əl ilə qarnından (əllər üstə düşməni yumuşaltmaq üçün), digəri ilə kürəyindən tutmaq lazımdır.

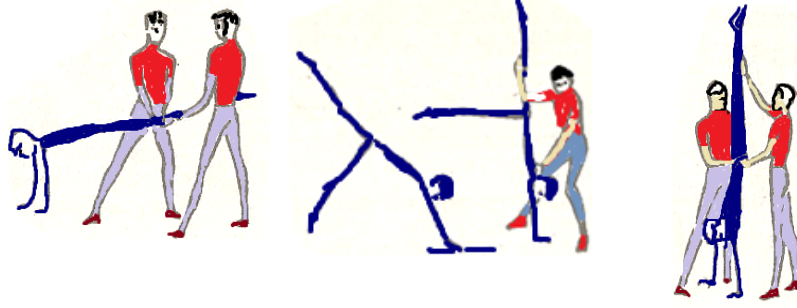
Əllər üstə dayaq saxlamaq ilə duruş (şəkil 5).



Şəkil 5.

Kömək və mühafizə.

- Dayaqlı uzanış vəziyyətində (bədən düz olmalıdır) yandan iki şagirdin köməyi ilə budlardan və baldırdan tutub əllərdə duruş vəziyyətinin icracını alırlar. Şagirdin yan tərəfində durmaq. Şagirdə kömək, yellənən ayaq tərəfindən, bir əli irəli uzatmaq, ikincisi ilə budundan və ya baldırdan tutmalıdır. Şagird hərəkəti ayaqlarla divara istinad edəndə, dayandırmalıdır (şəkil 6.).



Şəkil 6.

Özünü mühafizə: arxaya aşma zamanı qolları büküb, başı irəli əyib arxası üstə irəli diyirlənmək.

Baş və əllər üstə duruş (şəkil 7).

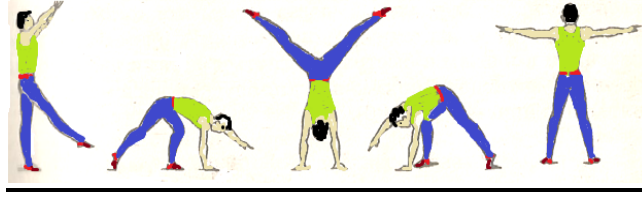


Şəkil 7.

Kömək və mühafizə. Şagirdin yan tərəfində bir diz üstə dayanıb, bir əl ilə onun belindən, digəri ilə qıçından tutmaq lazımdır.

Özünü mühafizə: arxaya aşma zamanı qolları büküb, başı irəli əyib arxası üstə irəli diyirlənmək. İrəli (qar nı üstə) aşma zamanı qıçları büküb dayaqlı oturuş vəziyyətinə keçmək.

Yana aşma (şəkil 8).



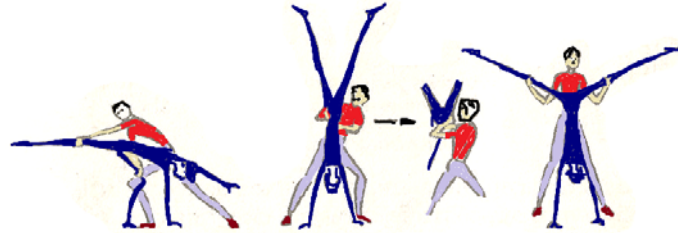
Şəkil 8.

Kömək və mühafizə. Müəllim şagirdin arxasında ayaqlar aralı dayanır. Təcrübədə üç əsas kömək variantlarından kürək tərəfindən hərəkətə doğru keçirməklə həyata keçirilir:

1. Bir əli belindən, digəri ilə çiyin altından kömək edilir (şəkil 9).
2. İki əli çarpazlaşdırıb beldən tutmaq.
3. İki əllə beldən tutmaq (şəkil 10).



Şəkil 9.



Şəkil 10.

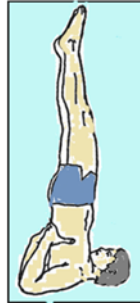
Gimnastik “körpü” (şəkil 12).



Şəkil 12

Kömək və mühafizə. Şagirdin yan tərəfində bir diz üstə dayanıb, hərəkətin icrası zamanı onun belindən kömək etmək.

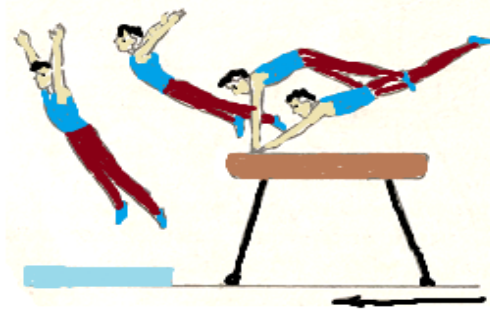
Küreklərdə duruş (şəkil 13).



Şəkil 13.

Kömək və mühafizə. Şagirdin yan tərəfində durmaq. Bir əl ilə şagirdin belindən, digəri ilə çıxından tutaraq kömək etmək.

Uzununa qoyulmuş “gimnastika atının” üzərindən ayaqlar aralı tullanma (şəkil 14).



Şəkil 14.

Kömək və mühafizə. Yan tərəfdə duraraq, dirsekdən yuxarı, qoldan, digəri əllə lazım olarsa, sinə altından yerənmə zamanı kömək etmək. Müəllim yaxşı olardı özü tullanmanı tam mənimsənilməsində mühafizəni həyata keçirsin.

Orta hündürlüklü turnikdə çevrilməklə dayağa qalxmaq (şəkil 15).

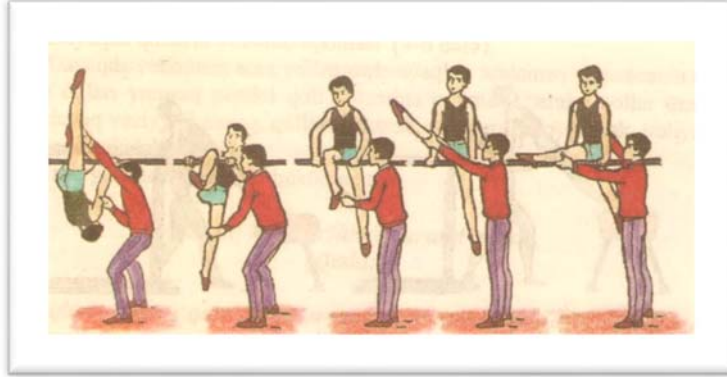


Şəkil 15.

Kömək və mühafizə. Şagirdin yanında turnikdən öndə dayanıb əvvəlcə bir əl ilə biləyindən, digər əl ilə isə belindən tutaraq onun ayaqlarını turnika çatdırmağa kömək etmək. Sonra

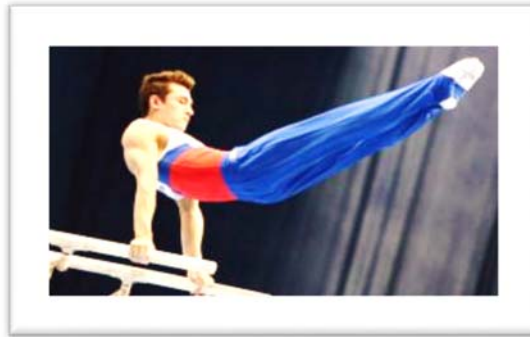
isə bir əl ilə qıçında digəri ilə çiyindən tutub dayağa qalxmağı kömək etmək (şəkil 14).

Turnikdə bir qıçla sallanmadan qıçlar aralı sallanmaya qalxma (şəkil 16).



Şəkil 16.

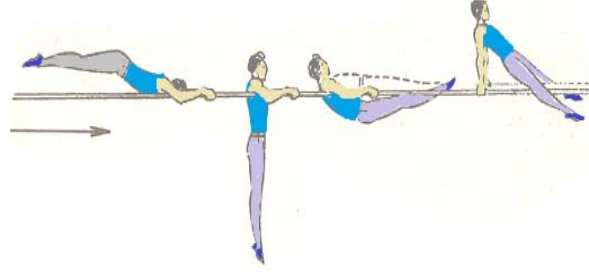
Paralel qollarda dayaqda yellənmək (şəkil 17.).



Şəkil 17.

Kömək və mühafizə. Müəllim üzü paralel qollara tərəf dayanıb şagirdin dirseyindən yuxarı tutub onu mühafizə edir. İlk təlimlər zamanı yüksək amplituda ilə yellənmək lazım deyil. Qollar zəif olduqda irəli və ya arxaya yığılmaq olar.

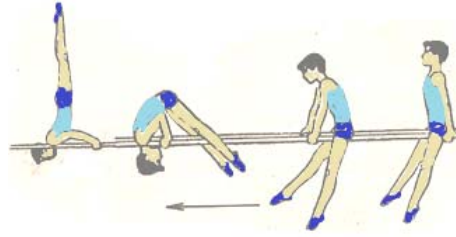
Paralel qollarda dayaqda irəli yellənmədən ayaqlar aralı oturuşa qalxmaq (şəkil 18).



Şəkil 18.

Kömək və mühafizə: yandan durub, bel və ya canaq altından itələməklə. Qollarda sıyrıntının qarşısını almaq məqsədi ilə borudan olan porolon çəkmələrini taxmaq faydalıdır.

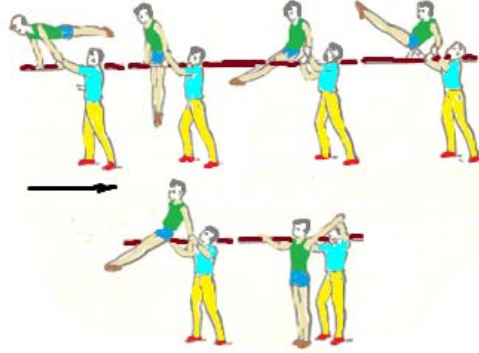
Paralel qollarda ayaqlar aralı oturuşdan qüvvə ilə çiyinlərdə duruş (şəkil 19).



Şəkil 19.

Kömək və mühafizə: yandan durub bir əllə beldən tutmaq, digəri ilə - sinədən.

Paralel qollarda dayaqda yellənmədən qolların büküb və arxa yellənmədə açılması (şəkil 20).



Şəkil 20.

Kömək və mühafizə: yandan durub bir əllə çiyindən tutmaq, digəri ilə arxa yellənmədə -sinədən.

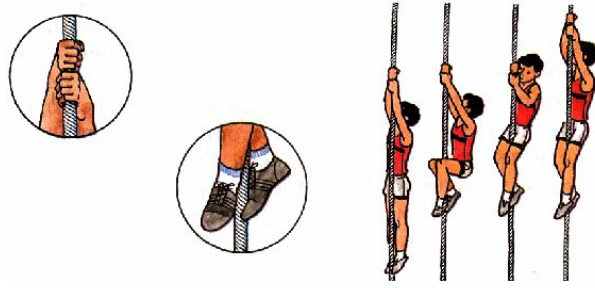
İrəli yellənmədə (bucaqla) sağa (sola) sıçrayış (şəkil 21).



Şəkil 21.

Kömək və mühafizə: yandan durub və şagirdin arxa tərəfindən, hansı tərəfə sıçrayış icra olunur və yaxında olan əllə gövdədən tutmaq, digəri ilə - əldən.

Kəndirə qalxma (şəkil 22.)



Şəkil 22.

Kömək və mühafizə: kəndirin yanında bir əl ilə kəndiri şagirdin ayaqları altında tutmaq lazımdır, o mühfizə edən in əllərinə dayaqlana bilsin. Kəndirə qalxdıqdan sonra, əllər ilə ondan sürüşmək olmaz. Çünki əllər ilə kəndirdən sürüşdükdə ovucda yanıqlar və siyirmələr ola bilər.

11.4. Özünü mühafizə

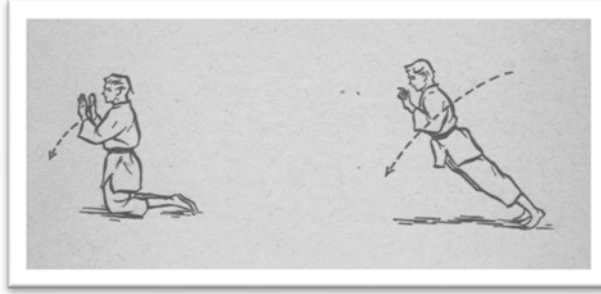
Özünü mühafizə hərəkətləri yıxılmalar zamanı zədələnmələrdən qorunmaq bədəni qruplaşdırmaq, diyirlənmək, bədənə dəyən zərbəni azaltmaq və s. İbarətdir. Özünü mühafizə hərəkətləri əsasən 3 qrupa bölünür. Bunlar: irəli, yanlara (sağ və ya sol tərəfə) və arxaya yıxılaraq özünü mühafizə hərəkətlərindən ibarətdir.

İrəli yıxılmadan özünü mühafizə hərəkətləri. Sinəsi üstə yıxılan zaman sifətin yerə dəyməməsi üçün əllərə dayaqlanaraq amortizasiya etməyi öyrənmək lazımdır. Bu hərəkətin icrası üçün

əvvəlcə dayaqlı uzanış vəziyyətində qolların bükülüb açılması icra edilməlidir.

1. *Ç.v. dizlər üstə durub qolları irəli ovuclar aşağı.* Gövdəni əymədən irəli yığılmaq lazımdır. Əllər yerə toxunanda amortizasiya hərəkət ilə qolları dirsəklərdən büküb yığılmanı əvvəlcə zəiflətmək, sonra isə tam saxlamaq ki, sifət döşəməyə dəyməsin (şəkil 1. A).

2. *Ç.v. ə.d. qollar irəlidə ovuclar aşağı.* Gövdəni bükmədən irəli əllər üzərinə yığılaraq qollar ilə yuxarıda qeyd edildiyi kimi amortizasiya etmək (şəkil 1. B.)

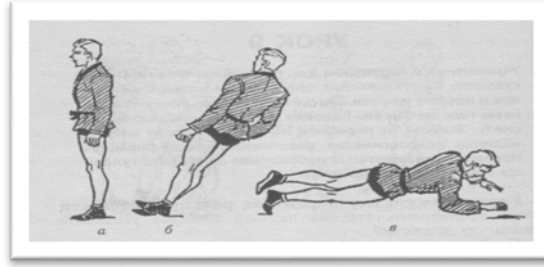


A

B

Şəkil 1.

3. *Ç.v. ə.d. gövdəni əymədən arxaya yığılmaq.* Elə ki, gövdənin nisbəti döşəməyə görə 60 dərəcə olduqda cəld sol tərəfə geriye dönməklə qollarla amortizasiya edib yığılmanı başa çatdırmaq lazımdır. Eyni hərəkəti sağ çiyindən geriye dönməklə yerinə yetirmək lazımdır (şəkil 2.).



Şəkil 2.

Arxaya yıxılmadan özünü mühafizə hərəkətləri. Arxaya yıxılaraq özünü mühafizə hərəkətləri aşağıdakılardan ibarətdir.

1. Ç.v. xalça üzərinə oturub qıçları qucaqlayaraq çənəni sinəyə sıxmaq və ayaqları bacardıq qədər çanağa yaxın qoymaq lazımdır. Gövdəni qövsvəri bükərək çanaqdan kürəklərə qədər və geriye diyirlənmək. Əgər hərəkət düzgün icra edilibsə, diyirlənmə yumuşaq və təkansız olmalıdır.

2. Ç.v. tam oturub çanaqdan kürəklərə qədər və geriye diyirlənməklə oturmaq.

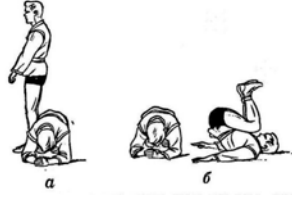
3. Ç.v. arxası üstə xalçanın üzərinə uzanıb qıçları dizlərdən bükmək və çənəni sinəyə sıxmaq. Qolları düz yuxarı qaldırılıb və onlarla xalçaya qüvvətli zərbə endirmək. Zərbə endirən zaman ovucclar aşağı yönəlir və büzdüm xalçadan yuxarıda, qollar ilə gövdə arasındakı məsafə 40-50 dərəcə olur (şəkil. 3.).



Şəkil 3.

1. Ç.v. parterə oturmuş (dirsəklər və dizlərə

dayaqlanmış) şagird üzərindən arxaya yığılaraq özünü mühafizə. Arxası ilə yoldaşın sağ tərəfinə yaxınlaşılıb, çənəni sinəyə sıxaraq oturub onun üzərindən diyirlənərək arxası üstə yığılmaq. Düz qollar ilə ovuclar aşağıda xalçaya güclü zərbə endirmək (şəkil 4.).



Şəkil 4.

Yan tərəfə yığılmadan özünü mühafizə hərəkətləri:

1. Ç.v. sağ yan üzərində uzanıb sağ qıçı dizdən büküb sinəyə tərəf çəkmək. Sol qıçı pəncəsi üstə sağ qıçın pəncəsinin qarşısına qoymaq. Gövdəni qovsvari irəli əymək və çənəni sinə sıxmaq. Sol diz yuxarıda sağ diz xalçanın üzərində olur. Sağ qolu düz vəziyyətdə ovuc aşağı gövdəyə nisbətən 45-50 dərəcə bucaq altında xalçaya qoymaq, sol qol yuxarıda olur (şəkil 5.).



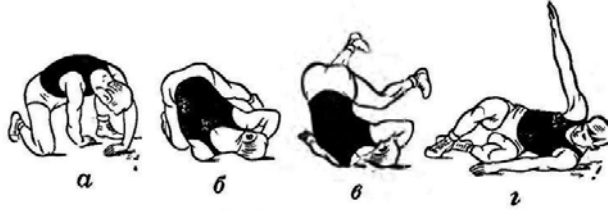
Şəkil 5.

Eyni ilə bu vəziyyəti sağ ayaq və əl ilə təkən verərək küreyi üstə diyirlənməklə sol tərəfə icra etmək (şəkil 6).



Şəkil 6.

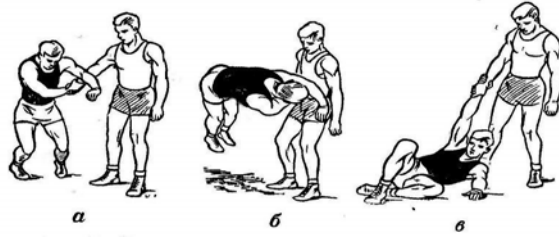
2. *Çiyin üzərindən mayallaq aşmaqla yana yığılma hərəkəti.* Ç.v. sağ diz üstə duruş vəziyyətindən sağ əli şəkil 7-də göstərilən kimi xalça üzərinə qoyulur. Sağ əli sürüşdürərək sağ çiyini aşağı xalçaya qoymaqla başı sol çiyinə və çənəni sinəyə sıxmaq. Sol ayaqla təkən verib sağ çiyində sol çanağa doğru diyirlənmək. Diyirlənməni sol əlin xalçaya güclü zərbəsi və sol tərəfə yığılma vəziyyəti ilə sonna yetirmək (şəkil 7.).



Şəkil 7.

3. *Yoldaşın əlindən tutaraq havada mayallaq aşaraq yanı üstə özünü mühafizə.* Ç.v. şagird sağ əli ilə yoldaşının sağ əlini biləngindən tutur. Yoldaşıda onu eyni ilə tutur. Şagirdlərin

önü eyni istiqamə olur. Sol əl tutulmuş sağ qollardan irəlidedə olur. Ayaqlarla təkən verərək qolların üzərindən havada mayallaq aşıb sol tərəfə yığılaraq özünü mühafizə hərəktini icra edir (şəkil 8). Hərəkəti eyni ilə sağ tərəfədə etmək lazımdır.



Şəkil 8.

Beləliklə, aparılan tədqiqat zamanı təklif olunan özünümüdafiə hərəkətlərinin məzmunu və təlimi ümumtəhsil məktəblərin imkan və şəraitləri səviyyəsinin nəzərə alınması ilə və fiziki tərbiyə proqramlarının tələbatlarına müvafiq təklif olunub.

12. PEDAQOJİ TƏCRÜBƏ

Bədən tərbiyəsi üzrə məktəbdə keçirilən pedaqoji təcrübə tədris prosesinin tərkib hissəsidir. Pedaqoji təcrübə fiziki tərbiyə müəllimlərinin peşəkar hazırlığı sistemində xüsusi yer tutur. Pedaqoji təcrübə prosesində tələbələr müəllimlik peşəsinə adaptasiya olunur və tədricən onun incəliklərini mənimsəyirlər. Burada təcrübəçi tələbələrin nəzəri bilikləri, praktik bacarıqları yoxlanılır və daha da möhkəmləndirilir. Onlar məktəbyaşlı uşaqlarla təlim-tərbiyə və kütləvi idman işlərini təşkil etmək

bacarıqlarına yiyələnilir. Təcrübə zamanı tələbələrdə fiziki tərbiyə müəllimi üçün zəruri olan bir sıra peşəkar vərdişlər yaranır və möhkəmləndirilir.

Gələcək bədən tərbiyəsi mütəxəssisləri öz peşə fəaliyyətləri ilə bağlı olan sosial tələblərin yerinə yetirilməsi və öz peşəkar ustalıqlarının formalaşdırılması üçün təcrübə zamanı ali məktəbdə mənimsədikləri bilik və bacarıqlardan tam istifadə etməlidirlər.

Tələbələr müəllimlik peşəsinə hazırlamaq üçün, fiziki tərbiyə müəlliminin peşə fəaliyyətinə maksimal dərəcədə yaxın olan ən səmərəli vasitə pedaqoji təcrübədir. Burada tələbələr fiziki tərbiyə təliminin qanunauyğunluqlarını və prinsiplərini dərk etməklə, professional bilik və bacarıqlara yiyələnilir və fiziki tərbiyə müəllimlərinin yaradıcı işlərindəki elmi-nəzəri əsasları tam mənimsəyirlər. Bununla da onlar yetişməkdə olan nəslin hərtərəfli və ahəngdar inkişafı kimi çətin və məsuliyyətli bir prosesə cəlb olunurlar. Bu prosesdə tələbələrdə məktəb yaşlı uşaqlarla sərbəst olaraq təlim, tərbiyə, idman və təşkilati işləri həyata keçirmək üçün müxtəlif metod, forma və vasitələrdən istifadə etmək bacarıqları formalaşdırılır.

Orta ümümtəhsil məktəblərində keçirilən təcrübə zamanı, tələbələrə bilavasitə qrupların metodistləri rəhbərlik edirlər. Bu prosesdə eyni zamanda məktəb direktoru, dərş hissə müdiri, məktəb fiziki tərbiyə müəllimləri və digərləri məsuliyyət daşıyırlar.

Pedaqoji təcrübəyə müəyyən ardıcılıqla yerinə yetirilən bir sıra tədris tapşırıqları daxil edilir. Bu tapşırıqlar təcrübəçi tələbənin fəaliyyətinin bütün sahələrini əhatə edir və onun fərdi planına daxil edilir.

Tələbə təcrübəni qurtardıqdan sonra, metodistin müəyyən etdiyi müddətdə proqramda nəzərdə tutulmuş hesabat sənədlərini

təhvil verir. Təcrübəçinin qiymətləndirilməsi onun bütün bölmələr üzrə aldığı qiymətlərin əsasında müəyyən edilir.

Qiymətləndirmə zamanı proqramda nəzərdə tutulan bütün təcrübə bölmələrinin və tədris tapşırıqlarının keyfiyyətlə, habelə vaxtında yerinə yetirilməsi, tələbənin təcrübəyə və hesabat sənədlərinin keyfiyyətinə münasibəti nəzərə alınır.

Gələcək bədən tərbiyəsi mütəxəssisləri fəaliyyət göstərəcəkləri sahənin spesifikasiyasından asılı olmayaraq, bədən tərbiyəsi və idmanın təşkili ilə bağlı işlərlə bilavasitə əlaqədə olmalıdırlar. Buna görə də bədən tərbiyəsi üzrə mütəxəssis hazırlayan ali məktəblərdə bütün tələbələr mütləq qaydada pedaqoji təcrübəni keçirlər.

Məktəbdə keçirilən pedaqoji təcrübə prosesində tələbələr məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin təşkili ilə bağlı bir sıra məsələləri müstəqil surətdə həll etməyi öyrənirlər ki, bu da onlarda peşəkar bacarıq və vərdişlərin formalaşması üçün həlledici əhəmiyyətə malikdir.

12.1. Fiziki tərbiyə üzrə pedaqoji təcrübənin məqsəd və vəzifələri

Fiziki tərbiyə üzrə pedaqoji təcrübənin **məqsədi** yeni cəmiyyət quruculuğunda fəal, təşəbbüskar, düşünməyi bacaran, mənəvi zənginliyə, əxlaqi saflığa və fiziki kamilliyə malik hərtərəfli inkişaf etmiş, bədən tərbiyəsinin nəzəriyyə və metodikasının müasir nailiyyətləri ilə silahlanmış, tələblərə cavab verə bilən yüksək ixtisaslı bədən tərbiyəsi kadrları hazırlamaqdan ibarətdir.

Fiziki tərbiyə üzrə aparılan pedaqoji təcrübədə qarşıya qoyulan məqsədin həlli nə qədər şərəfli olsa da, bir o qədər də məsuliyyətli və mürəkkəbdir. Bu məsələnin həllini layiqincə yerinə

yetirmək üçün pedaqoji təcrübəyə rəhbərlik edənlər, metodistlər və ayrı-ayrı kafedralar fəallıqlıq göstərməlidirlər.

Pedaqoji təcrübə prosesində aşağıdakı vəzifələr öz həllini tapmalıdır:

- Tələbələrdə ali məktəbdə bədən tərbiyəsinə aid olan nəzəri bilikləri dərinləşdirmək, möhkəmləndirmək və həmin bilikləri fiziki tərbiyə prosesində tətbiq etməyi öyrətmək;
- Tələbələrə psixologiya, pedaqogika və eləcə də idman fiziologiyası haqqında biliklərə istinad etməklə, məktəblilərin yaş, fərdi və cinsi xüsusiyyətlərini nəzərə almağı, onların sağlamlığının qayğısına qalmağı, fiziki tərbiyə prosesini bu zəminlər üzərində qurmağı öyrənmək;
- Təcrübəçi tələbələri fiziki tərbiyə dərslərini və sinifdən xaric işləri aparmağa, şagirdlərin idrakını fəallaşdırmaqla onları fiziki tərbiyə məşğələlərinə cəlb etməyi, fiziki tərbiyə dərslərinin müxtəlif tiplərindən, fiziki tərbiyə təliminin prinsip və metodlarından məharətlə istifadə etməyə hazırlaşdırmaq;
- Fiziki tərbiyə müəllimi və sinif rəhbəri kimi müstəqil pedaqoji fəaliyyət üçün zəruri olan peşəkar bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması;
- Məktəbdə fiziki tərbiyə dərslərinin təşkilinin qabaqcıl təcrübəsini öyrənmək;
- Tələbələri məktəblilərlə aparılan fiziki tərbiyə işlərini müşahidə və təhlil etmək bacarıqları ilə silahlandırmaq, qabaqcıl iş təcrübələrini ümumiləşdirmək, təhsil və özünütərbiyə işləri ilə məşğul olmaq vərdişlərini və bacarıqlarını formalaşdırmaq;

12.2. Pedaqoji təcrübənin əsas bölmələri

Fiziki tərbiyə üzrə tələbələrin pedaqoji təcrübəsi müəyyən ardıcılıqla həyata keçirilir.

Məktəblə **tanışlıq** təcrübədən bir qədər əvvəl ola bilər. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası kursu öyrənilərkən, tədris tapşırıqlarının birində məktəblə tanışlıq nəzərdə tutulur.

Bir qayda olaraq məktəblə tanışlıq məktəb direktoru və ya tədris hissə müdiri ilə söhbətə başlayır. Bu söhbətdə aşağıdakı məsələlərin işıqlandırılması tövsiyə olunur:

- Məktəb haqqında ümumi məlumat, məktəb direktorunun, onun müavinlərinin, fiziki tərbiyə müəllimlərinin və sinif rəhbərlərinin vəzifələri;
- Məktəbin iş planında fiziki tərbiyənin yeri və məktəblilərin fiziki tərbiyə prosesini daha da təkmilləşdirmək üçün pedaqoji kollektivin rolu;
- Məktəbin daxili qaydaları haqqında ümumi əsasnamə, şagirdlərin hüquqları və onlara qarşı irəli sürülən tələblər;
- Məktəbin valideynlər komitəsinin işinin məzmunu, valideynlərlə aparılan işin formaları;
- Məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin həyata keçirilməsində məktəb bədən tərbiyəsi kollektivinin, gənclər təşkilatının və digər təşkilatların rolu;
- Fiziki tərbiyə müəllimləri ilə aparılan ixtisasartırma işlərinin forma və metodları;
- Məktəbə praktiki kömək göstərmək üçün təcrübəçi tələbələrin qarşısında duran vəzifələr.

Təcrübə ilə bağlı olan bütün tanışlıq işləri əsasən təcrübənin birinci həftəsində görülür. Lakin tələbələr, pedaqoji prosesin sinifdənənar kütləvi-idman və sağlamlıq bədən tərbiyəsi tədbirlərinin təşkili ilə bağlı ayrı-ayrı məsələlərlə bütün təcrübə ərzində tanış olurlar.

Əldə edilmiş məlumatların və pedaqoji təcrübə proqramlarının əsasında təcrübəçi tələbə fərdi iş planı tərtib edir. Yaxşı təşkil olunmuş tanışlıq işləri tələbələrin təcrübə proqramını daha yaxşı yerinə yetirilməsini təmin etmiş olur.

Tədris işləri. Bədən tərbiyəsi dərslərinin təşkilini və məzmununu rəqlamentləşdirən əsas sənədlər tədris planı, fiziki tərbiyə üzrə proqram, illik plan-qrafik, iş planı və dərs icmallarıdır.

Tələbə təcrübənin birinci həftəsindən başlayaraq dərslərə hazırlıqlı gəlməli və fənnin tədrisində bütün təşkilati cəhətlərlə tanış olmalıdır. Tələbələr fiziki tərbiyə müəlliminin keçirdiyi nümunəvi dərslərdə əsasən aşağıdakı məsələlərə diqqət yetirməlidirlər:

- Şagirdlərin soyunub-geyinmə yerində mövcud qaydalara əməl edilmələrinə;
- Dərsin başlanması ərəfəsində şagirdlərin düzülüşünə (harada, nə vaxt, necə);
- Məşğələlərdən azad edilmiş şagirdlərin yardımçı işə cəlb olunmasına.

Adətən hər bir məktəbdə dərsin təşkil olunmasının ənənəvi üsulları olur və bunları pozmaq məsləhət deyil. Lakin iş prosesində maraqlı və faydalı bir təklif yaranarsa, bədən tərbiyəsi müəllimi və təcrübə qrupunun rəhbəri ilə razılaşıdıqdan sonra, bu təklifi öz iş planına daxil etmək olar.

Təcrübəçi tələbə ilk günlərdən əsas uqot sənədi olan sinif jurnalında aparılan işlərə diqqət yetirməlidir. Bu sənədlə rəftar etmək tələbləri tam müəyyən edilmişdir. Belə ki, jurnalda aparılan qeydlər səliqəli olmalı, heç bir düzəlişə və qaralmaya yol verilməməlidir. Məktəbdə keçirilən təcrübənin ikinci həftəsi, tələbələrin müstəqil olaraq fiziki tərbiyə dərslərini aparması ilə başlayır. Bu məsələdə dərsə hazırlıq mühüm əhəmiyyət kəcb edir. Bu, icmal tərtib etməkdən, məşğələ yerini və avadanlığı hazırlamaqdan, şagirdlər arasında köməkçilərin müəyyən edilməsindən və təcrübəçi tələbənin şəxsi hazırlığından ibarətdir.

Dərsin icmalı müəyyən edilmiş formada tərtib olunur.

Tələbə tərtib etdiyi icmalı ən azı dərse bir gün qalmış yoxlamaq və təsdiq etmək üçün metodistə və ya fiziki tərbiyə müəlliminə təqdim etməlidir. Sonra o, dərsin keçiləcəyi yerlərdə alətləri sınaqdan çıxarmalı, göstərəcəyi hərəkətləri özü icra etməli, dərsin məzmunu, izah edəcəyi üsulları, komanda və göstərişləri müəyyən etməli, dərse xeyalən tam hazırlaşmalıdır. Buradaca şagirdlərin təhlükəsizliyini təmin etməyi düşünməlidir. Təcrübəçi mühafizə qaydalarını təkcə öz köməkçisinə deyil, sinifdəki bütün şagirdlərə izah etməlidir.

Dərsi yaxşı keçməyin mühüm şərtlərindən biri də şagirdlər arasından fəalları seçilməsidir. Belə şagirdlər dərsin təşkilində və keçirilməsində müəllimin köməkçisi olurlar. Təcrübənin əvvəlində tələbə fiziki tərbiyə müəlliminin zamanəti əsasında sinfin fəallarının köməyindən istifadə edir.

Dərse hazırlıq prosesində sanitar-gigiyenik şəraitin təmin edilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. İdman meydançası qabaqcadan daş qırıntılarından, çirkəndən və zibillərdən təmizlənməli, idman zalının havası dəyişdirilməlidir. Dərse verilən tələblərdən biri də məşğələni əyləncəli təşkil etməklə şagirdlərdə dərse qarşı maraqla oyanma bacarığıdır.

Əgər dərsi musiqinin müşayiəti ilə aparmağa cüzi bir imkan varsa, bundan mütləq istifadə etmək lazımdır. Musiqi estetik tərbiyənin elementi kimi uşaqlarda şən əhval yaradır və hərəkətləri ritmlə icra etməyə imkan verir.

Dərsi sona çatdırmağın əsas şərti onun yekunlaşdırılmasıdır. Burada müsbət və mənfi cəhətlərə fikir verilməli, ayrı-ayrı şagirdlər ya təriflənməli, ya da onların səhvləri deyilməlidir. Şagirdlərə mütləq ev tapşırıqları verilməlidir. Dərstdən sonra xüsusi sxem üzrə dərsin müzakirəsi keçirilir.

Dərskənar fiziki tərbiyə məşğələləri. Bədən tərbiyəsi və idman üzrə əlavə məşğələlər aşağıdakı formalarda keçirilir:

- Məktəbin tədris günü rejimində bədən tərbiyəsi tədbirləri;
 - Məktəbin bədən tərbiyəsi kollektivi tərəfindən təşkil edilən, dərşdənkenar kütləvi-idman sağlamlıq bədən tərbiyəsi tədbirləri .
 - Məktəbin tədris günü rejimində bədən tərbiyəsi tədbirləri:
 1. Dərsəqəder gimnastika. Bu hər gün birinci dərs başlamazdan əvvəl şagirdlərlə keçirilən fiziki hərəkətlər kompleksidir.
 2. Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi, sinifdə ümumtəhsil dərslərdə və adətən iki-üç dəqiqə davam edir. Bir qayda olaraq bədən tərbiyəsi dəqiqəsini dərsi keçən müəllim aparır. Həmin sinifdə təcrübə keçən tələbə bu tədbirləri özü keçməli və ya ona belə tədbirləri keçirməyin qaydaları haqqında fənn müəllimləri ilə məşğələlər aparmağı tapşırmaq olar.
 3. Böyük tənəffüslərdə oyun və əyləncələr. Məktəbdə tənəffüslərin düzgün təşkil edilməsi, şagirdlərin dərslərarası istirahəti üçün imkan yaradır. Təcrübəçi-tələbələrin böyük tənəffüslərdə oyunlar təşkil etməsi böyük və məsuliyyətli tapşırıqdır. Oyunları və idman əyləncələrini seçərkən ilk növbədə şagirdlərin marağını, bu tədbirlərin keçiriləcəyi yerin şəraitini, lazım olan ləvazimat və avadanlığın vəziyyətini nəzərə almaq lazımdır.
- Məktəbdə pedaqoji təcrübənin vəzifələrindən biri tələbələrə məktəbdəki bədən tərbiyəsi kollektivinin əsas iş formaları ilə tanış etmək və onların dərşdənkenar vaxtlarda bədən tərbiyəsi və idman üzrə kütləvi tədbirlərin təşkili və keçirilməsi haqqında lazımi bilik və bacarıqlarla silahlandırmaqdır. Təcrübəçi tələbə bu işi briqada tərkibində və eləcə də fərdi formada həyata keçirir.

FƏSİL II. MÜXTƏLİF YAŞ DÖVRLƏRİNDƏ OLAN ƏHALİNİN FİZİKİ TƏRBIYƏSİ

1. ƏHALİNİN YAŞ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

İnsan orqanizminin morfo–funksional xüsusiyyətlərinin təbii dəyişməsi və inkişafına yönəldilmiş təbii proses fiziki inkişaf adlanır. Əhalinin yaş xüsusiyyətlərinin dəyişməsi mərhələləri bunlardır:

1	Ana bətnində	9 ay
2	Yeni doğulmuş	6 həftəyə qədər
3	Südəmər körpə	1 yaşa qədər
4	Uşaqılıq dövrü	1-3 yaşa qədər
5	Məktəbəqədər dövr	3-6 yaş
6	Kiçik məktəb yaşlı dövr	6-10 yaş
7	Yeniyetməlik dövrü	10-15 yaş
8	Gənclik dövrü	15-20 yaş
9	I yetkinlik dövrü	20-39 yaş kişilər 20-34 yaş qadınlar
10	II yetkinlik dövrü	39-60 yaş kişilər 34-55 yaş qadınlar
11	Yaşlı dövr	60-74 yaş kişilər 55-74 yaş qadınlar
12	Qocalıq dövrü	74-90 yaş
13	Uzun ömürlük dövrü	90 və daha çox

Ən çox dəyişmə II-VIII mərhələdə olur. Çəki 20-30 dəfə, ağ ciyərlərin hava tutumu 5-10 dəfə, qüvvə bacarığı 50 dəfə artır. Sonra fiziki inkişafda stabilləşmə baş verir. Daha sonra stabilləşmə qocalmağa keçir. Bu həyat mərhələləri nəsildən-nəslə keçir və

bəzi dəyişikliklər baş verir. Alimlər belə hesab edirlər ki, insanların bioloji dəyişmə prosesi başa çatıb. Buna baxmayaraq bəzi ölkələrdə müasir yeniyetmələr əvvəlki nəsillərdə olan yeniyetmələrdən öz boylarına görə 10-15 sm., çəkirlərinə görə 5-10 kq artıq gəlirlər. Bu təbii proses olsa da, fiziki tərbiyə fiziki inkişafı idarə edir.

Əhalinin yaş xüsusiyyətləri tək-cə təbii yox, eyni zamanda sosioloji prosesdir. İnsanların həyat tərzi, düşdüyü şərait, təhsili, seçdiyi peşə, ailə vəziyyəti və s. onların fiziki inkişafına təsir göstərir.

Ümumtəhsil məktəb illərindən sonra (17 yaş), gənc əhalinin (17-20 yaş) fiziki tərbiyəsi peşə məktəblərində, kollec və ali məktəblərdə, ordu sıralarında və yə istehsalatda əmək günü rejimində davam edir.

Təhsil ocaqlarında fiziki tərbiyə məşğələləri tədris planları əsasında dərs formasında və ya fakultativ formada təşkil olunur.

Ordu sıralarında əsgərlərin fiziki hazırlığı xüsusi proqram əsasında keçirilir, inkişaf etdirilir, normativ tələblər qəbul edilir və qiymətləndirilir.

Məktəbəqədər və məktəb yaşlı əhalinin fiziki tərbiyəsi ilə yuxarıda müvafiq bölmələrdə ətraflı məlumat verilmişdir. İndi isə gənc, yetgin, yaşlı, qoca və uzunömürlü əhalinin fiziki hazırlığı, sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyəsi, sağlamlığa nəzarət haqqında məlumatlar veriləcək.

2. GƏNC VƏ YETGİN ƏHALİNİN FİZİKİ TƏRBIYƏSİ

2.1. Gənc və yetgin əhalinin yaş xüsusiyyətləri

I yetginlik dövründə (20-39 yaş) insanlarda hərəkəti fəallıq, yüksək işgörmə qabiliyyəti, idmanda nailiyyətlər göstərmə bacarığı

qorunub saxlanılır. Tədqiqatlar göstərirki, bu yaş dövründə gövdənin uzunluğuna artımı getdikcə başa çatır, ancaq orqanizmin morfo-funksional inkişafı davam edir. Bədənin kütləsi, döş qəfəsi və ağ ciyərlərin hava tutumunun həcmi, əzələ qüvvəsi, işgörmə qabiliyyəti artır. Bu dövrdə bioloji inkişaf başa çatır. Fiziki tərbiyənin, fiziki tərbiyə dərslərinin (təhsil ocaqlarında), idman məşğələlərinin (dərstdən və işdən kənar) əsas məqsədi gənc və yetgin yaşda müəyyən qədər inkişafı ləngimiş, qamətdə problemləri olan, ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətləri zəif inkişaf etmiş və s. həllinə istiqamətləndirməkdən ibarətdir.

İnsanların yaşı onların psixologiyasına, maraqlarına, davranışına, əxlaqına təsir göstərir. Tədqiqatlar göstərir ki, bu yaş dövrlərində onların idmana və fiziki hərəkətlərə münasibətləri müsbətdir. Ancaq buna baxmayaraq idmanla və fiziki hərəkətlərlə məşğul olanları sayı azdır, xüsusən qızların. Fiziki hərəkətlərlə və idmanla məşğul olmaq kütləvi xarakter almayıb. Buna nail olmaq üçün isə gənclərdə idmana marağı artırmaq, təbliğat və təşviqat işini təkmilləşdirmək; idman bazalarının keyfiyyətli, rahat, ödənişsiz olmasına nail olmaq; idman avadanlığının və ləvazimatın ucuz, keyfiyyətli olması, bədən tərbiyəsi və idman kadrlarının müasir tələblərə cavab verməsi vacib şərtlərdəndir.

II yetginlik dövründə (35-60 yaş) fiziki inkişaf göstəriciləri tədricən aşağı düşməyə başlayır. Bədən kütləsi, tənəffüs tezliyi, qan təzyiqi yüksəlir, fiziki hazırlıq azalır. Əzələlərin morfoloji xüsusiyyətlərində, hərəkət aparatında involyusiya dəyişiklikləri hiss olunur. Bu əsasən bağ-vətər aparatının elastikliyinə azalmasında, sümüklərin kövrəyliyinin artmasında, oynaqların mütəhərrikiyinin azalmasında özünü göstərir. II yetginlik yaşından sonra hərəkətin sürət reaksiyası, əzələlərin qıcığa cavab verməsi ləngiyir. Yaşla əlaqədar koordinasiya qabiliyyəti zəifləyir, yeni

hərəkətlərin qavranması çətinləşir. Əqli yaradıcılıq qabiliyyəti müddət baxımından tez yorulmağa gətirib çıxarır.

İnsanın involyusiya prosesinin dəyişməsi onun həyat tərzindən, fiziki fəallığın məzmun və səviyyəsindən asılıdır.

Müasir elmi tədqiqatlar göstərir ki, insanın inerval dəyişməsinə idarə etməklə ləngitmək olar. Burada fiziki fəallığın yaş xüsusiyyətlərinə uyğun təşkili, müntəzəm aşağı intensivlikdə fiziki məşq nəzərdə tutulur. Təbii imkanlardan asılı olaraq 30-50 yaşlı insanlarda fiziki yükü oksigenin maksimal sərfi (OMS) 60-75% həddində, 50-75 yaşda isə fiziki yük 50% həddində ehtiyatla verilməlidir. Fiziki yükü ürək vurğularının tezliyi (ÜVT) ilə müəyən etmək mümkündür. Çünki OMS ilə ÜVT arasında düz mütənasıblıq var. Xüsusi cədvəl vasitəsi ilə fiziki yük zamanı sərf olunan aerob səviyyəsini müəyən etmək mümkündür (cədvəl 1.).

Müxtəlif aerob imkanlar səviyyəsində ÜVT
(Scheard)

Aerob imkanlar %	Yaş göstəriciləri									
	29-30		30-39		40-49		50-59		60-69	
	K	Q	K	Q	K	Q	K	Q	K	Q
40	115	122	115	120	115	117	111	113	110	112
60	141	148	138	143	136	138	131	134	127	130
75	161	167	156	160	152	154	145	145	140	142
100	195	198	187	189	178	179	170	171	162	163

Misal üçün, aerob imkanlarından 75% istifadə edən 25 yaşlı kişi 161 ÜVT-də həcmində fiziki yük yerinə yetirir. I və II yetginlik dövründə həftədə 3 dəfədən çox olmamaq şərti ilə fiziki hərəkətlərlə və əlavə sağlamlıq artırıcı və əyləncəvi fiziki tərbiyə ilə məşğul olmaq məsləhət görülür. I yetginlik dövrü üçün məşğələnin müddəti 2 saata və II yetginlik dövrü üçün isə 1,5 saata qədər

davam etməsi kifayət edir. Məşğədə ilk zamanlarda OMS intensivliyi 40-50% çox olmamalıdır.

Fiziki hərəkətlərlə fəal məşğul olma orqanizmin həyat tonusunu qaldırır, müxtəlif xəstəliklərə qarşı müqaviməti artırır. Fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olan insanlar 2-3 dəfə az xəstələnirlər, fiziki hazırlıqları isə onlardan 10-15 il cavan olanlara bərabər tutulur (Matılinskaya R.Y.).

2.2. Gənc və yetgin əhalinin fiziki hazırlığına və sağlamlığına nəzarət

Fiziki hərəkətlərlə məşğul olduqda sağlamlığın vəziyyətini və fiziki inkişafı nəzarətdə saxlamaq lazımdır. Ürək vurğularının tezliyinin fiziki yükə olan reaksiyasını qiymətləndirmək üçün sakit vaxtda və fiziki yükdən dərhal sonra ÜVT fərqi 100% vurub, fiziki yükdən dərhal sonra ÜVT bölmək lazımdır. Misal üçün, sakit vaxtda ÜVT 10 saniyədə 12-ə bərabərdir. Fiziki yükdən dərhal sonra ÜVT 10 saniyədə 20-ə bərabərdir. Rəqəmləri yerinə qoysaq məlum olur ki, ÜVT fiziki yükdən sonra 67% tezləşib.

$$X = \frac{(20-12) \times 100\%}{12} = 67\%$$

İnsanların fiziki hazırlığının müəyyən edilməsinin ən sadə üsulu 12 dəqiqəlik Kuper testidir. Testin məzmunu ondan ibarətdir ki, 12 dəqiqə ərzində insan qaçsın və ya üzsün. Xüsusi cədvəl vasitəsilə onun qət etdiyi məsafəyə görə fiziki hazırlıq səviyyəsi müəyyən olunur (cədvəl 2, 3).

Kuper testi

Cədvəl 2.

Fiziki hazırlığın qiymət.	12 dəqiqəyə qaçışla qətt edilən məsafə (m)					
	Yaş göstəriciləri					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60<
K i ş i l ə r						
Çox zəif	2.1 >	1.95 >	1.9 >	1.8 >	1.65 >	1.4 >
Zəif	2.1-2.2	1.95-2.1	1.9-2.1	1.8-2.0	1.65-1.85	1.4-1.6
Kafi	2.2-2.5	2.1-2.4	2.1-2.3	2.0-2.2	1.85-2.1	1.6-1.9
Yaxşı	2.5-2.75	2.4-2.6	2.3-2.5	2.2-2.45	2.1-2.3	1.9-2.1
Çox yaxşı	2.75-3.0	2.6-2.8	2.5-2.7	2.45-2.6	2.3-2.5	2.1-2.4
Əla	3.0 <	2.8 <	2.7 <	2.6 <	2.5 <	2.4 <
Q a d ı n l a r						
Çox zəif	1.6 >	1.55 >	1.5 >	1.4 >	1.35 >	1.25 >
Zəif	1.6-1.9	1.55-1.8	1.5-1.7	1.4-1.7	1.35-1.5	1.25-1.35
Kafi	1.9-2.1	1.8-1.9	1.7-1.9	1.7-1.8	1.5-1.7	1.4-1.55
Yaxşı	2.1-2.3	1.9-2.1	1.9-2.0	1.8-2.0	1.7-1.9	1.6-1.7
Çox yaxşı	2.3-2.4	2.15-2.3	2.1-2.2	2.0-2.1	1.9-2.0	1.75-1.9
Əla	2.4 <	2.3 <	2.2 <	2.1 <	2.0 <	1.9 <

Cədvəl 3.

Fiziki hazırlığın qiymət.	12 dəqiqəyə üzməklə qətt edilən məsafə (m)					
	Yaş göstəriciləri					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60<
K i ş i l ə r						
Çox zəif	450 >	350>	325>	275>	225>	225>
Zəif	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Kafi	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Yaxşı	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450

Əla	725<	650<	600<	550<	500<	450<
Q a d ı n l a r						
Çox zəif	350>	275>	225>	175>	150>	150>
Zəif	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Kafi	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Yaxşı	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Əla	650<	550<	500<	450<	400<	350<

Bu yaş dövründə çəkinin normada olub olmadığını yoxlamaq üçün “Kettle əmsalından” istifadə etmək olar. Burada bədən kütləsinin (çəkinin) hər qramının boyun hər santimetrinə olan nisbəti ilə müəyyən olunur. Normada kişilərdə 1 santimetrə 350-400 q., qadınlarda 325-375 q. çəki olmalıdır. Əgər alınan rəqəm 300 qramdan az və ya 500 qramdan çoxdursa, bu normadan kənar olduğunu bildirir.

Bir çox hallarda əl qüvvəsinin bədən kütləsinə (çəkisinə) olan nisbəti ilə qüvvə əmsalı müəyyən olunur. Əl qüvvəsi dinamometr ilə ölçülür və bu rəqəm bədən kütləsinə bölünüb 100% vurulur. Misal üçün, bədən çəkisi 86 kq. dinamometr əl qüvvəsini 57 göstərir, onda əl üçün qüvvə əmsalı 66,2% -bərabər olacaq.

Fiziki hərəkətlərlə məşğul olduqda sağlamlığa və fiziki hazırlığa nəzarət etmək üçün ən sadə vasitə gündəliyin hazırlanması və qeydiyyatın orda aparılmasıdır. Gündəlikdə məşğul olanın əhvalı, yuxu, iştaha, fiziki hərəkətlərlə məşğul olma həvəsi, fiziki yüklərə dözümlü, fiziki yükdən sonra bədəndə olan ağrılar və s. haqqında qeydiyyat aparılır.

3. YAŞLI VƏ QOCA ƏHALİNİN FİZİKİ TƏRBIYƏSİ

Yaşlı dövrə kişilərdə 60-74 yaş, qadınlarda 55-74 yaş, qocalıq dövrünə 74-90 yaş aid edilir. 90 yaşından yuxarı əhali uzun ömürlülər adlanır.

Yaşlı və qocalıq yaşında insan orqanizminin sistem və orqanları qocalmaqla əlaqədar aşağıdakı dəyişikliklər baş verir:

- tədricən ürəyin həşmi kiçilir, ürək tənəffüsünün qüvvəsi aşağı düşür, qan damar sistemində bir tənəffüslə vurulan qan azalır, qan təzyiqi artır;

- ağ ciyərlərin elastikliyi azalır, tənəffüs əzələlərinin zəifləməsi ilə döş qəfəsinin hərəkəti nisbətən məhdudlaşır, ağ ciyərlərdə ventilyasiya azalır. Oksigen sərf 20-30 yaşa nisbətən 50% azalır;

- əzələ və bağ aparatında əzələ qüvvəsi azalır, əzələlərin gərgin vəziyyətdən boşalmış vəziyyətə və əksinə ləngiyir, əzələnin həşmi azalır və süst vəziyyət alır;

- sinir sistemində olan dəyişikliklər nəticəsində yeni koordinasiya hərəkətlərinin yaranmasında çətinliklər baş verir, hərəkətlərin dəqiqliyi azalır;

Yuxarıda morfo-funksional dəyişikliklər nəticəsində işgörmə qabiliyyəti və fiziki keyfiyyətlər aşağı düşür. Yaşlı və qoca əhalinin morfo-funksional dəyişikliklər tempi onların gənc və yetgin dövrlərdə apardıqları həyat tərzi ilə əlaqədardır.

Yaşlı və qoca əhali üçün fiziki tərbiyənin əsas vəzifələri aşağıdakılardan ibarətdir:

- sağlamlığın qorunması və bərpa, qocalığın ləngidilməsi, orqanizmin funksional imkanlarının genişləndirilməsi və işgörmə qabiliyyətinin artırılması;

- hərəkət bacarıq və vərdislərin tənəzzülünə yol verməmək, itirilənləri bərpa etmək, ehtiyacı olanları formalaşdırmaq;

- fiziki tərbiyə vasitələrindən sərbəst istifadə bilikləri artırmaq və onları təcrübədə tətbiq etmək bacarığına yiyələnmək.

Fiziki tərbiyə vasitələrindən istifadə etmə tempi, müddəti, vaxtı, sayı, gün rejimi orqanizmin funksional imkanlarından, yaşdan, fiziki hazırlıq səviyyəsindən, məişət şəraitindən, fərdi xüsusiyyətlərdən asılıdır.

3.1. Yaşlı və qoca əhalinin fiziki tərbiyəsinin vasitələri

Yaşlı və qoca əhalinin sağlamlığının qorunması, möhkəmləndirilməsi, ömrünün uzadılması üçün fiziki tərbiyənin qəbul olunmuş vasitələrindən – fiziki hərəkətlər, təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri və gigiyenik amillərdən istifadə olunur.

Yaşlı və qoca əhalinin orqanizminə fiziki hərəkətlər müsbət təsir göstərir. Onlar nəyinki dayaq hərəkət aparatını qoruyur, eyni zamanda ürək qan damar sistemində, tənəffüs orqanlarına, həzm prosesinə və s. müsbət təsir edir. Bu yaş dövründə o hərəkətlərə üstünlük verilir ki, orqanizm üçün icrası sadə, fiziki yük yüngül olsun. Bura gigiyenik, əsas və müalicəvi hərəkətlər daxil edilir. Xüsusu hazırlanmış kompleks hərəkətlər (əşyalar ilə əşyasız, alətlərdə və s.) zəifləmiş əzələlərin, normal qamətin, dayaq hərəkət aparatının möhkəmləndirilməsi və funksiyalarını qorumaq üçündür.

Ürək qandamar sistemi üçün bu yaşlı əhaliyə hissələrə bölünmüş (dozalara) yerləş, sakit qaçış, velosiped sürmə, üzgüçülük və digər silsiləli aerob hərəkətlər məqsədəuyğundur. Belə hərəkətləri 10 dəqiqədən az olmamaq şərti ilə yüngül yorğunluq əmələ gətirən intensivliklə icra edilir. Burada həmçinin bodminton, stol üstü tennis və s. oyunlardan istifadə olunur. Bu yaş dövründə tənəffüs gimnastikası əhəmiyyətli rol oynayır. Tənəffüs gimnastikasının 3 əsas hissədən ibarətdir:

1. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı tənəffüsün yaxşılaşdırılması, ağ ciyərlərin ventilyasiyası, ürəyin işinə kömək;
2. Tənəffüs aparatını təkmilləşdirmək və onun işgörmə qabiliyyətini yüksək səviyyədə saxlamaq;
3. Düzgün tənəffüs alıb-verməyə öyrənmək və bununla daxili orqanlara masaj kimi təsir etmək.

Yaşlı dövrdə bəzən insanlar seçilmiş idman növü ilə məşğul olub veteranlar arasında şəhər, ölkə və beynəlxalq yarışlarda iştirak edirlər.

3.2. Yaşlı və qoca əhalinin fiziki tərbiyəsinin formaları

Yaşlı və qoca əhalinin fiziki tərbiyəsi kollektivdə (sağlamlıq qruplarında, fiziki hazırlıq bölmələrində, qaçış həvəskarları klublarında və s.), turist gəzintilərində, fərdi (müstəqil) məşğələlərdə keçirilir.

Qruplarda məşğələlər həftədə 2-3 dəfə təlimatçının rəhbərliyi ilə və fiziki hazırlığı, yaşı, sağlamlığı nəzər almaqla təşkil olunur. Məşğələlərin müddəti 45 dəqiqədən 60-75 dəqiqəyə kimi artırıla bilər. Bu artım orqanizmin fiziki yükə uyğunlaşmasından asılı olur.

Fərdi (müstəqil) məşğələlərə səhər gimnastikası, aşağı intensivli silsiləli hərəkətlər (yeriş, qaçış, velo sürmək, üzgüçülük və s.) və s. daxildir. Fiziki hərəkətlərlə fərdi (müstəqil) məşğul olan insan fiziki tərbiyənin təşkili, keçirilməsi formalarını bilməli, ədəbiyyatdan istifadə etməyi bacarmalıdır.

Yaşlı və qoca əhali ilə məşğələ əsasən dərs formasında təşkil olunub 3 hissədən ibarətdir: hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı. Məşğələdən sonra fəal və qeyri-fəal istirahət verilir. Məşğələnin dinamikası dalğavari olmalıdır. Məşğələdə 30-50 ümuminkişafetdirici hərəkətlər verilir. Hər hərəkətin təkrar olunma

sayı məşğul olanların fiziki hazırlığından asılıdır. İlk aylarda hərəkətlərin təkrar olunma sayı 4-6 dəfə olur. Getdikcə təkrarlamaları 8-20 dəfəyə qədər artırmaq olar.

Məşğul olanın yaşı artdıqca, görülən işin həcmi eyni səviyyədə saxlanılır, ancaq intensivlik aşağı salınır.

Yaşlı və qoca əhali ilə məşğələlər apardıqda aşağıdakı metodik göstərişlərə əməl etmək məsləhət görülür:

1. İcra olunan hərəkətlərin təkrarlama sayı, tempi, amplitudası ciddi hissələrə bölünməklə icra edilir;

2. Qüvvə və müqavimət hərəkətlərini boşalma hərəkətləri ilə növbələşdirmək lazımdır;

3. Yüklənmə baş verməmək üçün yuxarı ətrafa verilən hərəkətlərlə aşağı ətrafa verilən hərəkətləri, bükmə hərəkətləri ilə açma hərəkətlərini növbələşdirmək lazımdır;

4. Hər 3-4 ümuminkişaf etdirici hərəkətlərdən bir tənəffüs hərəkətləri vermək lazımdır;

5. Yeni məşğul olanların ürək tezliyinin sayı (ÜTS) sakit vaxtda olan zamandan məşğələ müddətində 1 dəqiqədə 30 təxəllüsdən çox olmamalıdır (müasir: məşğələni başlayıb 75 ÜTS, məşq prosesində ÜTS 105-dən çox olmamalıdır);

6. Praktiki sağlam adamlarda məşğələ başlayan kimi ÜTS 100-120-dən çox olmamalıdır.

Yaşlı və qoca əhalinin ürək təxəllüsünün maksimal sayı aşağıdakı əmsal ilə müəyyən olunur:

$$\text{ÜTS} = 190 - \text{yaş (il)}$$

Məşğələlər metodik prinsiplər əsasında təşkil olunmalıdır (tədrislik, müntəzəmlik, sisteməlik və s.). Eyni fiziki yük müxtəlif insanlara fərqli reaksiya verə bilər. Bu səbəbdən sağlamlığa daima nəzarət etmək lazımdır. Özünə nəzarət zamanı məşğul olanın əhvalı, yuxusu, fiziki və əqli işgörmə qabiliyyəti, iştahası, ÜTS, qan təzyiqi, çəkisi, fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsi qiymətləndirilir. Bunun

üçün sadə, ildən ilə dəyişməyən, böyük fiziki yükü olmayan testlərdən istifadə olunur. Belə testlərdən bir neçəsini göstərmək olar (V.K.Balseviç, V.A. Zaporjanov):

- 2000 metr vaxt nəzərə alınmadan qaçış, və ya nəzərə almaqla (kişilər 17 dəqiqə, qadınlar 20 dəqiqə);
- 50 metr üzgüçülük vaxt nəzərə alınmadan;
- 12 km yeriş;

60 yaşından yuxarı insanların fiziki hazırlıqlarını Kuper testi ilə yoxlamaq olar (qaçış və ya üzgüçülük).

Özünə nəzarəti daimi aparmaq lazımdır. Orqanizmə məşğələdən əvvəl, sonra və bərpa müddətində nəzarət etmək lazımdır. Göstəriciləri xüsusi gündəliyə yazmaq məsləhət görülür.

4. SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ

(Əliyev E.A. Məcidov R.N.)

4.1. Sağlam həyat tərzini haqqında ümumi anlayış

Sağlam həyat tərzinin əsası fərdi və düzgün qurulmuş gün rejimi təşkil edir. Çünki gündəlik düzgün təşkil edilmiş rejim qaydaları, insanın sağlam böyüməsinə, onun zehni-əqli inkişafına, iş rejimi və istirahətin düzgün bölünməsinə, vaxtında qidalanmasına, gündəlik fiziki hazırlıqla məşğul olmasına, gigiyenik qaydalara vaxtında və mütəmadi nəzarətinə və s. zəmin yaradan əsas faktordur. İnsan gündəlik rejim qaydalarına nəzarət etməyi qarşısına məqsəd qoysa, tədricən bu prosesə vərdiş forması yaranacaqdır.

Gün rejimi müxtəlif formalarda təşkil edilə bilər. Bunun üçün ilk növbədə insan iş və asudə vaxtları dəqiqləşdirilməlidir. Sonra isə il ərzində görüləcək vacib işlərin siyahısı və təxmini vaxtları

müəyyənləşdirilməlidir. Daha sonra isə aylar və həftələr ərzində vacib işlərin planlaşdırılması həyata keçirilməlidir.

Yuxarıda göstərilən il, ay və həftə ərzində vacib işlər dəqiqləşdirildəndən və təxmini planlaşdırıldıqdan sonra, asanlıqla gün rejimini saatlara bölməklə vacib olan işləri, asudə vaxtlarından səmərəli istifadəni, qidalanma və yuxu rejim qaydalarını və s. nəzarətdə saxlamaq mümkündür.

Gün rejim qaydalarına ailə tərkibinin birlikdə nəzarət etməsi daha effektiv və asan başa gəlir. Çünki birlikdə gündəlik rejimin yaradılması, ailə üzvlərinin, səhər vaxtında oyanmasını, səhər gigiyenasını – gimnastikasını, qidalanmasını, baxçaya, məktəbə, universitetə, işə və s. vaxtında getməsini, və gün ərzində ailənin birlikdə (istisna hallar olmadıqda) nahar və şam etməsini təmin edir. Həmçinin asudə vaxtlarının da birlikdə maksimum təşkili, gəzintilər, doğmalara baş çəkmək, birlikdə məişət işləri ilə məşğul olmaq planlaşdırıla bilər. Bu formada təşkil olunan gün rejimi ailədə mehribançılıq, birgə fəaliyyət, birlik, gələcək işlərin planlaşdırılmasına yüksək həvəs, cətinliklərin dəf edilməsində casarətin və stimulun maksimum artmasına böyük təkan verir. Əgər biz sağlam həyat tərzini yaşamaq istəyiriksə, ilk növbədə hər bir günümüzü düzgün dəyərləndirməliyik. Bunun üçün biz həftələri günün rejim qaydalarına uyğun olaraq cədvəllərə bölməliyik. Cədvəldə, yuxu saatları, iş vaxtları, qidalanma, fəal istirahət və xüsusi tədbirlərin də daxil edilməsi ilə yaradılmış cədvəl əsasında günün rejim qaydalarını bölməklə vaxtını səmərəli və mənalı keçirmiş olarsınız. Belə olan halda biz həm öz işlərimizi vaxtında yerinə yetirmiş olarıq, həm də öz sağlamlığımızın qeydinə qalırıq. Bu cür həyat tərzini sürən insan istənilən nəaliyyətləri, arzuladığı həyat şəraitini əldə etməklə yanaşı yaşadığı ömrü mənalı sürər (cədvəl 1 nümunə).

Təxmini gün rejimi

Cədvəl 1.

Saat	Gündəlik rejim
06.00	Səhər yuxudan oyanmaq
06.00 - 06.30	Səhər gimnastikası
06.30 - 06.45	Şəxsi gigiyena (yuyunmaq, geyinmək)
06.45 - 07.15	Səhər yeməyi (hazırlamaq, qida qəbul etmək)
07.15 - 08.00	Yol, nəqliyyat
08.00 - 13.30	Dərs, iş və s.
13.30 - 14.00	Nahar
14.00 - 18:00	Dərs, iş, məşq və s.
18.00 -18.45	Yol, nəqliyyat
18.45 - 19.00	Şəxsi gigiyena
19.00 - 19.30	Şam yeməyi
19.30 - 21.30	Asudə vaxt (gəzinti, oyunlar, televizor və s.)
21.30 - 22.00	Şəxsi gigiyena (yuyunmaq və s.)
22.00 - 06.00	Yuxu

Digər tərəfdən gün rejimini cədvəl formasında bölünməsidə bəzi insanlar tərəfindən müsbət qarşılanır və tətbiq edilir. Bəzi gözlənilməz və ya istisna hallar olmadıqda, əksər hallarda cədvəldəki rejim qaydalarını pozmadan davamlı olaraq həyata keçirilə bilər. Cədvəldə asan formada davamlı olaraq gündəlik iş və məşğuliyyət rejimini tətbiq etməklə, insanlar öz günlərini faydalı və gələcək karyeraları üçün faydalı formada sərf edə bilərlər.

Məktəblilər üçün gündəlik rejim qaydaları. Məktəbli üçün gündəlik rejimin təşkili və rejimin gözlənilməsi həm təhsili, həm də sağlam inkişafı üçün çox vacibdir. Rejim məktəbliyə intizamlı olmağa, diqqətini dərslərində cəmləməyə kömək edir. Mütəxəssislər, xüsusilə də, birinci sinif şagirdləri üçün rejimin gözlənilməsini məsləhət görürlər. Rejimsiz yaşayan məktəblilər əsəbi olur, dərslərində digərlərindən geridə qalırlar. Belə şagirdlər gün ərzində gümrah qala bilmir və tez yorulur. Şagirdin xeyri üçün

gündəlik rejim tərtib olunmalı və gözlənilməlidir. Məktəblinin sağlamlığı onun necə yatması, qidalanması, hərəkət etməsindən çox asılıdır.

Həmçinin onların fəal istirahətləri valideyin tərəfindən maksimum təmin edilməlidir. Çünki fiziki baxımdan aşağı sinif şagirdlərində əzələlərin və orqanizmin quruluşu son dərəcə zəif formada olur. Buda onların tez yorulmasına və gələcəkdə qamət əyriliklərinin yaranmasına yol açır.

Onlarda yuxu çatışmazlığı müşahidə edildikdə qanında spesifik hormonların yaranması dayanır, bu da şagirdin zehni və fiziki inkişafında özünü göstərir. Bu səbəbdən də məktəblilərə imtahan vaxtı, çox dərs oxuduqda yuxusunu heç olmasa bir saat artırmaq məsləhət görülür.

Təxminən 2-3 saat yuxudan doymayan uşaqların dərs oxumaq qabiliyyəti yuxudan doyan uşaqlara nisbətən 30 faiz azalır. Uşaq yuxudan tam doysun deyər müəyyən qaydalara riayət olunmalıdır. Bəzən onlar tez yata bilmir. Bu, ona görə baş verir ki, şagirdlərdə gecə vaxt güclü emosiyalar yaranır, həyəcanlı oyun oynayır və ya filmə baxır. Bunun əvəzinə gecə vaxtı onlarda xeyirli verdişər formalaşdırmaq lazımdır. Axşam duş qəbul etməli, təmiz havada sakit gəzməli, kitab oxumalı və ya həzin musiqi dinləməlidir.

Məktəblinin çarpayısı düz olmalı, sallanmamalıdır. Yastığı çox hündür olmamalıdır. Otağın havası hər gün yaxşı dəyişdirilməlidir.

1-4 siniflərdə uşaq 10-10,5 saat, 5-7-ci siniflərdə 10,5 saat, 6-9-cu siniflərdə 9,5 saat, 10-11-ci siniflərdə 8-9 saat yatmalıdır. Birinci sinif şagirdləri üçün gecə yuxusundan əlavə gündüz vaxtı 2 saat yuxu üçün şərait təşkil olunmalıdır.

Pediatrlar bildirir ki, məktəbli gün ərzində 4-5 dəfə yemək yeməlidir: "7-11 yaşda olan şagirdlər 2350 kkal., 11 yaşdan

yuxarılar isə 2713 kkal. qida qəbul etməlidir. Onlar sakit şəraitdə və rahat yemək yeməlidir. Yeməklər arası fasilə 3,5-4 saat təşkil etməlidir.

Şagird dərslərini hazırlaması üçün rahat otağı və ya otaqda bir guşəsi olmalıdır. Yazı stolu elə yerləşdirilməlidir ki, gün işığı yaxşı düşsün. Əgər şagird sağ əllə yazırsa, işıq soldan, sol əllə yazırsa, sağdan düşməlidir. Gün işığının düşmə vaxtı bitdikdə otaq süni işıqla yaxşı işıqlandırılmalıdır. Lakin işıq düz uşağın gözünə düşməməlidir.

Məktəbli üçün çantanın düzgün seçilməsində önəmlidir. Çantanın enli və uzunluğunu dəyişdirə biləcəyiniz, yumşaq altlıqlı kəmərləri olmalı, bel hissəsinə dirənən yeri düz qalmalı və əyilməməlidir.

İbtidai sinif şagirdləri üçün çantanın çəkisi 700 qr., orta və yuxarı sinif şagirdləri üçün isə 1000 qr.-dan ağır olmamalıdır.

Uşaqlar üçün çantaya doldurduqları məktəb ləvazimatlarının çəkisi 1-2-ci sinif şagirdləri üçün 1,5 kq., 3-4-cü sinif şagirdləri üçün 2 kq., 5-6 sinif şagirdləri üçün 2,5 kq., 7-8 sinif şagirdləri üçün 3,5 kq., 9-11 sinif şagirdləri üçün 4 kq.-da ağır olmamalıdır.

Məktəblinin sağlam inkişafı üçün hərəkətli olmasına, təmiz havada vaxt keçirməsində xüsusi diqqət vermək lazımdır.

Məktəblilər üçün gündəlik rejimin gözlənilməsi qısa müddət ərzində təhsil alma səviyyəsinə, əhvalına və sağlamlığına müsbət təsir edir.

Sağlam həyat tərzinin əsas faktorlardan birində düzgün və vaxtında qəbul edilən **qida rejiminə** ciddi riayət etməkdir. Çünki qida orqanizmin inkişafında, böyüməsində, insan ömrünün uzadılmasında, həyati bacarıqların formalaşmasında enerji mənbəyi rolunu oynayır.

Tərəvəzlərdə çoxlu vitaminlər var. Həzm prosesində tərəvəz köməkçi vasitədir. Tərəvəzin kalorisi azdır, ona görə asan həzm olunur, iştah gətirir, təzyiği normallaşdırır. Zeytun protein və mineral baxımından olduqca zəngindir. Əncir və ərik səhər orqanizmdə maddələr mübadiləsini hərəkətə gətirməkdə və həzm sistemini işə salmaqda əvəzsiz nemətdir.

Yağlı qidalar orqanizmdə xolesterinin miqdarını kəskin artırır, ürək-damar sisteminin fəaliyyətinə maneə olur, qan təzyiği yüksəldir, damarlar kirəcləşir. Digər tərəfdən yağlı maddələrdən imtina etmək A və E vitaminlərindən imtina etmək deməkdir. A vitamini boy artımı, gözün görmə qabiliyyətinin normada olmasının əsas bazasıdır. E vitamini nəsil törəmədir və dərinin təravətini və gözəlliyini saxlayan əvəzedilməz maddədir. Məsələ ondadır ki, A və E vitaminləri yağlarda həll olan vitaminlər qrupuna daxildir. Deməli, yağın iştirakı olmadan bədən onları qəbul edərək həzm edə bilməz. Bir də bədəndə yağ turşularının çatışmazlığı baş verəndə adam özü də istəmədən şəkərə meyilli olur. Nəticədə həddən artıq kökəlmə baş verir. Hər gün 20 qram heyvan mənşəli yağ yemək olar, çünki bir çox vitamin və zülallar yalnız heyvan mənşəli yağlarda olur.

Bitki yağlarından istifadə faydalıdır. Çünki bitki mənşəli yağlarda xolesterin olmur. Bitki yağları həddən artıq kökəlmənin qarşısını alır, gözün görmə qabiliyyətinə müsbət təsir edir və bədənin immunitetini artırır.

Karbohidratlar orqanizm üçün əsas enerji mənbəyi sayılır. Amma onun həddən artıq qəbul edilməsi piylənməyə səbəb ola bilər.

Dəniz məhsulları çox faydalıdır. Onların tərkibində yod, zülallar, A və D vitaminləri yetərincədir. Dəniz məhsulları (balıqlar) qan damarlarında kirəcləşmənin qarşısını alır. Bu məhsullardan tez-

tez istifadə edənlər gözlərinin görmə qabiliyyətindən və yaddaşdan nadir hallarda şikayətlənirlər.

Xörək duzundan - tam imtina mədə şirəsinin həlletmə qabiliyyətini azalda bilər. Həm də xörək duzu qanda həmişə müəyyən miqdarda olmalıdır. Amma bu o demək deyil ki, istənilən yemək duzla yeyilməlidir.

Ekoloji faktorlar. Ekologiya (latın dilindən tərcümədə: οικος (oykos) - ev, daxma, — ev, təsərrüfat və λογος (logiya) – elm, öyrənmək) canlı və cansız təbiətin qarşılıqlı münasibətini öyrənən elmdir. İnsanın həyatında və fəaliyyətində təbiətin rolunu qiymətləndirmək olduqca çətinidir. Təbiət insanların yaşayış mühiti vəzifəsini görür, onun vəziyyəti cəmiyyətin rifah və inkişaf səviyyəsini təyin edir.

Təbii faktorlar – ərazinin iqlim, geoloji və bioloji xüsusiyyətlərinin insana təsirini səciyyələndirir.

Beləliklə, bəşəriyyətin rifahı-firavanlığı və insanların əsas hüququnu həyata keçirmək (o cümlədən yaşamaq hüququ) üçün iki aspekt təbii mühit və insanın özü yaratdığı mühit mühüm əhəmiyyət kəsb edir. İnsan həyata qədəm qoyduğu vaxtdan daima həyat uğrunda, təbiətin əlverişsiz şəraiti ilə, təbii fəlakətli faktorlara qarşı mübarizə aparmaq ehtiyacı ilə qarşılaşmışdır. Əmək alətlərinin hazırlanması mədəniyyətinə yiyələnməklə, qida ərzaq istehsal etməklə, yurd salmaqla insan özünü mühitin əlverişsiz faktorlarından xeyli dərəcədə təcrid edə bildi. Bu zaman insanın tələbatı getdikcə artaraq istehsalın genişləndirilməsi və intensivləşdirilməsi tələb olunurdu. İnsan özünün əzələ enerjisindən getdikcə az istifadə etməklə təbii materiallardan və enerji mənbələrindən daha çox istifadə etməyə başlayır. İnsan təbiətə uyğunlaşmaqdan daha çox özü onu dəyişdirməyə başladı. Təbiəti dəyişdirmək istiqamətində insan fəaliyyəti onun üçün nisbətən yeni həyat şəraitinin yaranmasına səbəb oldu: yeni

“ikinci təbiət” - insan tərəfindən süni yaradılan və onun köməyi ilə saxlanılan süni su hövzələri, əkin sahələri, meşə əkinləri və s. insan tərəfindən yaradılan təbii həyatla analoqu olmayan süni dünya – şəhərlər, binalar, asfalt, beton, sintetika və s. meydana gəldi. Bunun nəticəsində insanı əhatə edən təbii və süni mühit o qədər tez dəyişməyə başladı ki, insan orqanizmi bu dəyişmələrin çoxuna adaptasiya olunmağa belə macal tapa bilmir. Bu isə xəstələnmənin strukturunda dəyişmənin yaranmasına və kütləvi şəkildə yeni xəstəliklərin əmələ gəlməsinə səbəb oldu. Bu vəziyyətdən çıxmaq üçün insan və təbiət arasında birgə təkamül yaratmaq, yəni insan fəaliyyətinin ətraf mühiti dəyişdirmə sürəti və miqyasını elə nizamlamaq lazımdır ki, insan məskunlaşdığı yerin dəyişməsinə uyğunlaşmağa macal tapsın.

Genetikanın bir elm sahəsi kimi tibbə tətbiqi XX əsrin əvvəllərində Mendel qanunlarının tərkər kəşfi ilə başlamışdır.

İrsi xəstəliklər — insanda gen və xromosom mutasiyaları ilə nəticələnən xəstəliklərdir. Bir çox hallarda “irsi xəstəlik” termini “anadangəlmə” termini ilə eyniləşdirilir. Anadangəlmə inkişaf qüsurları anadangəlmə infeksiyaların və xarici mühit faktorlarının təsiri altında baş verir. Bu xəstəlik uşaq doğularkən artıq mövcud olur və onun səbəbi həm irsi, həm də xarici mühit faktorlarının təsiri ilə əlaqədardır. İrsi xəstəliklərin heç də hamısı anadangəlmə deyildir. Onların bəziləri insan həyatının birinci ilində bəziləri isə gənc və daha yaşlı dövrlərdə təzahür edir.

İrsi xəstəliklərin əlamətləri aşağıdakılardır:

1. Əqli inkişafdan qalma və psixi pozğunluq;
2. Qadın və kişilərdə reprodaktiv funksiyaların pozulması;
3. Ölü doğuşlar və anadangəlmə anomaliyalarla xəstə uşaqlar doğulduqda;

4.Fiziki inkişafın pozulması (tükün, dırnaqların, skelet sümüklərinin qeyri-proporsional inkişafı, piylənmə, kaxetsiya, oynaqlarda hərəkətliliyin artması və ya məhdudlaşması);

5.Görmənin və eşitmənin pozulması (korluq, karlıq və eşitmənin zəifləməsi);

6.Hemolitik anemiyalar;

7.Qida maddələrinin və dərman preparatlarının qəbuluna orqanizmin dözümsüzlüyü, həzm prosesinin pozulması (qusma, isahal);

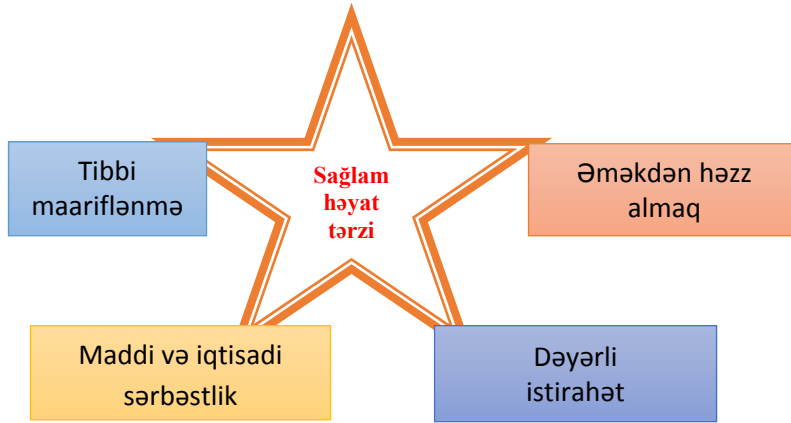
8.Əzələ və dərinin hiperhəssaslığı.

Ölkə vətəndaşlarının sağlam doğulmasında, böyüməsində yaşadığı ömür ərzində qarşıya çıxan xəstəliklərin aradan qaldırılmasında səhiyyənin bir başa rolu mövcuttur. Elə bir insan tapmaq olmaz ki, yaşadığı həyatı boyu bir dəfə də olsun səhiyyə sahəsinə müraciyyət etməmiş olsun. Səhiyyə hər bir insanın həyatında ayrılmaz və sağlamlığının ən güvəndiyi sahədir. Təsüflər olsun ki, bəzi hallarda səhiyyə təminatının aşağı olması və ya savadsız tibb işçiləri ilə də tez-tez rastlaşırıq. Səhiyyə təminatının aşağı olması və ya səhiyyədə olan çatışmamazlıq insanların sağlamlıqlarının müdafiəsində ən təhlükəli problemlərin meydana gəlməsinə yol açmağa bilər.

Məktəblərdə fəaliyyət göstərən tibb məntəqələrin işi, burada fəaliyyət göstərən şagirlərin, müəllim və digər işçilərin sağlamlıqlarının qeydinə qalmaqdadır. Gözlənilməz hadisələr, (xüsusilə də fiziki tərbiyə dərslərində) zədələnmələr, zamanı qarşıya çıxan ilkin tibbi yardımlarda bu tibb məntəqələrinin rolu vacib və əvəz edilməzdir.

Tədqiqat zamanı insanın sağlam və qeyri-sağlam həyat tərzi müəyyənləşdirən səbəbləri araşdırıldı. Məlum oldu ki, sağlam həyat tərzi üçün – maddi və iqtisadi sərbəstlik, dəyərli istirahət,

daimi hərəkət aktivliyi, tibbi maariflənmə, əməkdən həzz almaq məfhumları vacib faktorlardır (şəkil 1.).



Şəkil 1.

Qeyri-sağlam həyat tərzinə – hipodinamiya, sosial passivlik, qida rejiminin pozulması, siqaret, alqaqol, narkotikdən istifadə, istirahətin olmaması və ya hətdən artıq yorğunluq, tibbi savadsızlıq aid edilmişdi (şəkil 2.)



Şəkil 2.

Nəzərə alsaq ki, məktəblərdə təhsil alan azyaşlılar ölkə gələcəyinin təminatçılarıdır, vəzifəli şəxslərində bu kimi işlərə ciddi yaşamasını bir vətəndaş kimi özünə borc kimi hiss etməsi vacibdir.

Şəxsi gigiyena. Gündəlik həyatda fərqi nə varılmayan gigiyenik səhvlər sonradan insan sağlamlığında müxtəlif problemlərə yol açır. Bu baxımdan şəxsi gigiyena qaydalarında ev təmizliyi ilə yanaşı hər şey nəzərə alınmalıdır. Buna əməl olunarsa, orqanizmə təsir edən bioloji, fiziki, kimyəvi təsirlər neytrallaşır, insan sağlamlığı qorunur.

Ağız qoxusu kiçik bir problem kimi görünə də, əslində bu, insanın həm şəxsi, ictimai, həm də iş həyatına mənfi təsir edə biləcək qədər ciddi xəstəlikdir.

Dəri bədəni yalnız çöldən örtmür, müxtəlif funksiyalar daşıyır, başlıcası müdafiədir. Dəridə tər və piy vəziləri yerləşir. Tər vəziləri xaricə tər ifraz edir, piy yağlarını piy vəziləri hasil edir. Buna görə də dəridəki tüklər nəmliyini və elastikliyi saxlayır, dəri qurumur. Dərinin açıq hissəsini sutkada bir neçə dəfə, örtülü hissəsini həftədə 1 dəfədən az olmamaq şərti ilə sabunla, çox tərlədikdə və piy vəzləri daha aktiv olduqda daha tez-tez yumaq lazımdır. Səhərlər duş qəbulu vərdişi pis deyil, amma sabunsuz, sabun dərinə müdafiə edən maddələri yuyur və qurudur. Əl-üzü otaq temperaturu su ilə yumaq məsləhətdir, isti su elastikliyi azaldır, soyuq su piy vəzilərini normal ifrazatını pozur. Əlləri yeməkdən qabaq, küçədən gələndə, hər çirkləndə yumaq, möhkəm silmək lazımdır.

Dırnaqlara qulluq çətin deyil. Sağlam dırnaqlar qabarıq, səthi hamar, rəngi parlaq çəhrayı olur. Əl dırnaqları həftədə bir dəfə, ayaq dırnaqları ayda bir dəfə kəsilməlidir.

Paltar gigiyenası. Paltarın əsas funksiyası - metereoloji təsirdən (soyuq, isti, yağış) və çirklərdən qorumaqdır, həm də

mədəniyyət səviyyəsini göstərir. Paltar hərəkətləri saxlamamalı, yerışı pozmamalıdır.

Yataq dəsti 7-10 gündən bir, burun dəsmalları çirkləndikcə dəyişməlidir, birdəfəlik xüsusi salfetlərdən də istifadə oluna bilər.

Müəllim-məşqçinin peşə gigiyenası – digər sahələrdən fərqli olaraq müəllim-məşqçi peşəsində gigiyeniq tələblər bir o qədərdə qabarıq şəkildə özünü büruzə vermir. Buna baxmayaraq müəllim səliqəli, baximli, nümunəvi görünüşü ilə hər kəsə nümunə olmalıdır. Müəllim-məşqçi peşəsində gigiyeniq tələblər budur ki, özünə məxsus geyim, şəxsi gigiyena, otaq və fəaliyyət göstərdiyi iş ərazisinin gigiyena tələblərini qorusun. Bundan başqa peşə fəaliyyəti zamanı istifadə etdiyi müntəzəm şəxsi əşyalarını (fit, sanyəölçən, ofis əşyaları, təmizlik və geyim əşyaları, qida əşyaları və s.) daima təmiz saxlamalı, dezenfeksiya etməli və başqasının istifadə etməsinə icazə verməməlidir. Bunun üçün hər bir müəllim-məşqçinin şəxsi dolabı olmalıdır.

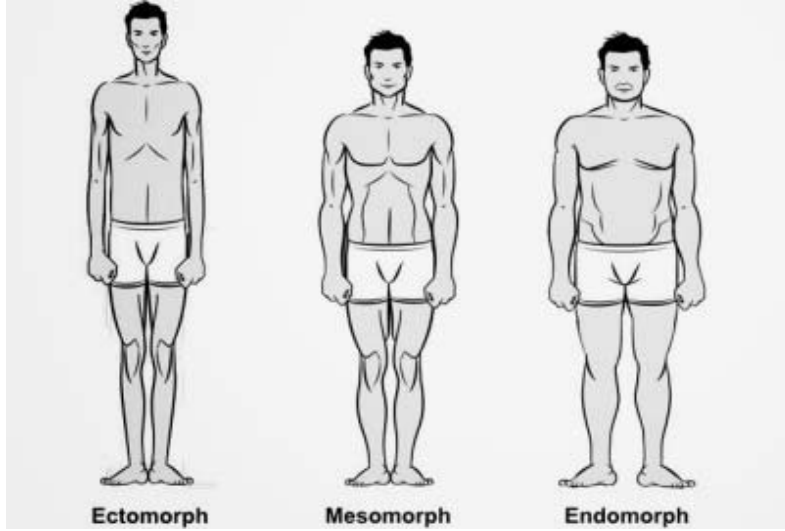
4.2. Bədən quruluşu və onun formalaşdırılması

Bədən quruluşu insanın həyatında, sağlamlığında, əmək qabiliyyətində və psixologiyasında böyük rol oynayır. Bədən quruluşuna baxmaqla həmin insanın hansı fiziki və iradi gücə malik olmasını müəyyən etmək mümkündür. İdeal bədən quruluşuna malik olmaq hər bir insanın arzusudu. Fiziki hazırlıq, bədən tərbiyəsi və düzgün qidalanma bu arzunun reallaşmasına təkan verən əsas amildir. Bədən quruluşu üç tipə bölünür:

- Ektomorf. Bu tip bədəne sahib insanlar arıq, dar sümüklü və əzələ kütləsi aşağı olurlar. Metabolizmaları sürətli işlədiylərinə görə çəki artırmağ bu insanlar üçün problemdir. Xüsusi hazırlanmış məşq və qida proqramları ilə bir neçə müddətə gözəl nəticə əldə edə bilərlər.

- Mezomorf. Genetik cəhətdən əla tip hesab edilə bilər. Fitness üçün ən yaxşı imkana malikdir. Uzun bədən, həcmli sinə, çiyinlərin və belin yaxşı mütənasibliyi ilə seçilir. Təbii ki, xüsusi məşq, qida proqramları və səbr ilə digər tiplərdən qısa zamanda estetik və gözəl bədənə sahib olmaq mümkündür.

- Endomorf. Ləng metabolizma, gec yandırılan piylər, yağlanmağa meyilli olurlar. Buna baxmayaraq sümüklərində verdiyi iriliklə digər tiplərdən bir xeyli seçilir. Bunlar üçündə idman zamanı xüsusi məşq və qida proqramı hazırlanmalıdır. Necə gəldi məşq edildikə iri olacaqlar, ancaq estetik olmayacaqlar. İdeal formada və idmanda isə irilikdən öncə estetik olmaq daha gereklidir (şəkil 3).



Şəkil 3.

Bədənin mökəmləndirilməsinin əsasları – xəstəlikləri müalicə etmir, onların qarşısını alır. Bu, onun çox vacib olan

profilaktik roludur. Bədəni möhkəmləndirilmiş olan insan nəinki, istini, soyuğu, həmçinin, orqanizmin müdafiə qüvvələrinin zəifləməsinə səbəb ola bilən havanın kəskin temperatur dəyişmələrini də yüngül şəkildə keçirə bilər. Məsələ bundan ibarətdir ki, biz bədənimizi möhkəmləndirərkən öz immun sistemimizi də məşq etdiririk. Müntəzəm olaraq məşq edilmədiyi halda, hər bir digər orqan və sistem kimi, immun sistemi də zəifləmiş olur. Bədənin möhkəmləndirilməsi zamanı istifadə olunan üsullar vasitəsi ilə orqanizm üçün ekstremal hesab edilən müxtəlif vəziyyətlər yaradılır. Bu zaman immun sistemi də təcili olaraq öz mübarizə üsullarını aktivləşdirir.

Fiziki inkişafı səviyyəsindən asılı olmayaraq istənilən yaş qrupuna aid olan insanlar öz bədənlərinin möhkəmləndirilməsi ilə məşğul ola bilərlər. *Yadda saxlamaq lazımdır ki, bədənin möhkəmləndirilməsi fasiləsiz və sistemli şəkildə aparılmalıdır.* Bədənin möhkəmləndirilməsi üzrə 2-3 ay ərzində aparılan prosedurlar daha sonra saxlanılırsa, orqanizm yaxın 3-4 həftə (uşaqlarda isə 5-7 gün) ərzində öz möhkəmliyini itirmiş olur. Buna görə də əgər hər hansı bir səbəbdən siz, uzun müddət ərzində, bədənin möhkəmləndirməsi prosedurlarını saxlamış olsanız, bunu davam etdirmək üçün yenə də lap əvvəldən başlamaq lazım gələcək.

Bədənin möhkəmləndirilməsinin prosesinin əsasında sistematiqliyə əməl etməkdən savayı, bunu tədricən yerinə yetirmək də çox vacibdir. Bədənin möhkəmləndirilməsi yalnız o halda müsbət nəticə verəcəkdir ki, bu zaman tətbiq olunan prosedurların qüvvəsi və müddəti yavaş-yavaş artırılmış olsun.

Bədənin möhkəmləndirilməsi insan orqanizminə (xüsusən də bu işə yeni başlayanlarda) güclü şəkildə təsir edir. Buna görə də bədənin möhkəmləndirilməsi prosedurlarına başlamazdan əvvəl mütləq həkimlədə məsləhətləşmək lazımdır. Bədənin

sağlamlıq dərəcəsinə, yaşınızı nəzərə alaraq, həkim sizə bədənin möhkəmləndirilməsi üsullarının düzgün seçilməsində, onlardan istifadə qaydaları barədə dəyərli məlumatlar verməklə, onların orqanizmə verə biləcəkləri mənfi təsirlərin qarşısının alınmasında kömək edəcək. Bədənin möhkəmləndirilməsi əsasları orqanizmin müdafiə qabiliyyətinin artırılması vasitəsi kimi, insanlara qədim zamanlardan da məlum idi. Qədim dövlətlərin Misir, Roma, Yunanstan, Çin, Hindistanın mədəniyyətlərində insan bədəninin və ruhunun möhkəmləndirilməsinin profilaktik vasitələri kimi istifadə olunmuşdur.

Bədəni hava, günəş və sudan istifadə etməklə möhkəmləndirmək olar.

Orqanizmin möhkəmləndirilməsinin vasitələri üçün, açıq **havada** heç olmasa 30 dəqiqə - 1 saat ərzində olan gündəlik gəzintinin böyük əhəmiyyəti vardır. Belə hava vannalarının təsiri altında ürək-damar, sinir, tənəffüs sistemlərinin fəaliyyəti, qanın tərkibi (qanda eritrositlətim miqdarı və hemoqlobinin səviyyəsi artır) yaxşılaşır.

Bədənin açıq havada keçirilən möhkəmləndirilməsi vasitələrinin effektivliyinin artırılması şərtlərindən biri geyimin düzgün seçilməsidir. Belə ki, geyinilən paltar havaya uyğun olmalı, insan özünü bu paltarda rahat hiss etməli, ona soyuq və ya isti olmamalıdır, insan tərləməməlidir.

Günəş şüaları insan orqanizmi üçün çox xeyirlidir. İstiliyin təsiri altında insan dərisindəki tərləmə vasitələrinin fəaliyyəti güclənmiş olur. Bu zaman orqanizm üçün zərərli hesab olunan maddələrin bir çoxu tərləmə vasitəsi ilə bədənədən xaric edilir. Belə halda həmçinin, böyrəklərin üzərinə düşən yük də bir qədər azalmış olur. İsti orqanizmin bütün toxumalarında qan dövranının yaxşılaşmasına səbəb olur.

Günəş şüalarının təsiri altında insanın dərisində, insan sağlamlığı üçün çox vacib olan *D vitamini* hazırlanır. Günəş şüaları bakterisid (mikrobları öldürən) xüsusiyyətə malikdir. Bu şüalar, soyuqdəyməyə və müxtəlif infeksiyalara qarşı orqanizmin müqavimətinin artırılmasında iştirak edir, orqanizmə tonuslandırıcı təsir göstərilir. Yay fəslində günəş vannaları qəbul edilməsi üçün ən yaxşı vaxt səhər saat 8-dən 11-dək və günortadan sonra isə saat 17-dən 19-a qədərdir. Ancaq onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, isti günəş şüaları altında həddindən artıq dərəcədə qalmaq orqanizmi nəinki möhkəmləndirir, hətta ona xeli dərəcədə ziyan vurur.

Su – insan orqanizminin möhkəmləndirilməsi üçün ümumi qəbul olunan bir vasitədir. Bədənin su ilə möhkəmləndirilməsinin aşağıdakı üsulları vardır:

1. Bədəni yaş dəsmalla sürtmə - Bu, bədənin su ilə möhkəmləndirilməsinin ilkin mərhələsi hesab olunur. Bu, su prosedurları içərisində ən zərifidir. Onu uşaq yaşlarından başlayaraq istənilən yaşlarda tətbiq etmək olar. Onu otaq temperaturunda olan yaş dəsmalla etmək olar. Sürtmə aşağıdakı ardıcılıqla yerinə yetirilir: boyun, sinə, kürək. Sonra onları qurulayaraq dəri qızarana qədər dəsmalla sürtürlər. Bundan sonra yaş dəsmalla ayaqları da sürtürlər. Bütün bu prosedur 5 dəqiqə ərzində davam etdirilir.

2. Bədənin üzərinə su axıtmaq - Bu isə, bədənin su ilə möhkəmləndirilməsinin növbəti vasitəsidir. İlkin **su axıtma proseduru** +30°C-dən başlayaraq tədricən +15°C-dək azaltmaq məsləhət görülür. Su axıtılması prosedurundan sonra bədəni fəal şəkildə dəsmalla sürtmək lazımdır. Bu prosedurlara yay aylarında və daha yüksək temperaturlardan başlamaq lazımdır. Prosedur 20-40 saniyə müddətində aparılmalıdır.

3. Duş qəbul edilməsi bədənin su ilə möhkəmləndirilməsi üçün daha effektiv prosedur hesab olunur. Bu prosedurun ilk mərhələlərində suyun temperaturu $+30-32^{\circ}\text{C}$ arasında olmalı və 1 dəqiqədən artıq davam etməməlidir. Sonrakı mərhələlərdə suyun temperaturunu tədricən azaltmaq prosedurun qəbul müddətini isə 2 dəqiqəyədək (duşdan sonra bədənin fəal şəkildə dəsmalla sürtülməsi də daxil olmaqla) artırmaq olar. Daha sonralar isə kontrast duşlara keçmək olar. Bu zaman 3 dəqiqə ərzində 2-3 dəfə olmaqla temperaturu $35-40^{\circ}\text{C}$ olan isti duşu temperaturu $13-20^{\circ}\text{C}$ olan soyuq su ilə növbələmək lazımdır.

Bədənin möhkəmləndirilməsi üçün su ilə ümumi prosedurlarla yanaşı yerli prosedurlar da keçirilir. Onlardan ən çox tətbiq edilənləri, soyuq su ilə ayaq pəncələrinin yuyulması və boğazın qarqara edilməsidir. Bu yolla biz ən tez soyuqlayan bədən hissələrini möhkəmləndirməyə çalışırıq.

Ayaq pəncələrinin yuyulması bütün il boyu yatmamışdan əvvəl aparılmalıdır. Prosedurun ilkin mərhələlərində suyun temperaturu $26-28^{\circ}\text{C}$ olmalı, sonrakı mərhələlərdə isə tədricən $12-15^{\circ}\text{C}$ -dək azaldılmalıdır. Yuyulmadan sonra ayaq dərisi qızarana qədər dəsmalla silinməlidir.

Boğazın qarqara edilməsi – hər gün səhər və axşam edilir. Prosedurun ilkin mərhələlərində suyun temperaturu $23-25^{\circ}\text{C}$ olmalı, sonrakı mərhələlərdə isə hər həftə $1-2^{\circ}\text{C}$ azaldılaraq tədricən $5-10^{\circ}\text{C}$ -yə çatdırılmalıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, əgər sizdə ağız boşluğunun və udlağın xəstəlikləri (xroniki tonzillit və s.) varsa, boğazın (udlağın) qarqara edilməsinə yalnız həkim məsləhətindən sonra başlamaq olar.

Hamam və saunaya getmək də bədənin möhkəmləndirilməsinə çox yaxşı təsir edir. Bu prosedurların təsiri nəticəsində orqanizmin iş qabiliyyəti və emosional tonusu artır, qan damarları genişlənir, orqanizmin bütün toxumalarında qan

dövranının güclənmesi baş verir. Yüksək temperaturun təsiri altında dəridən güclü şəkildə tər xaric olur ki, bu da maddələr mübadiləsinin zərərli məhsullarının orqanizmdən xaric olmasına kömək edir. Müntəzəm olaraq hamam və saunaya gedilməsi nəticəsində orqanizmin soyuqdəyməyə və infeksiyon xəstəliklərə qarşı olan müqaviməti yüksəlmiş olur.

4.3. Piylənmə və onunla mübarizə

Bu gün piylənmə bir çox insanların problemidir və bundan canlarını qurtarmaq üçün bir sıra üsullardan istifadə edirlər. Ancaq piylənməni yaradan səbəbləri bir çox insanlar nəzərə almır.

Aparılan araşdırmalara görə əgər əvvəllər piylənmə orta yaşlı nəsilədən başlayırdısa, indi piylənmə gənc yaşlardan da başlayır. Digər xəstəliklər kimi, piylənmə də cavanlaşır. Bunun əsas səbəbləri **düzgün qidalanmama**, lazımsız içkilər və ərzaqlardan istifadədir. Həkim-dietoloqların fikirlərinə görə, piylənmənin əsas səbəblərindən biri də **hərəkətsizlikdir**. Müasir yeniyetmə və gənclər daha az hərəkət edir, idmanla məşğul olmur, fiziki fəallıq nümayiş etdirmir. Onlar kəskin şəkildə tənbel və ərincəkliyə meyilli olurlar. Hipodinamiya isə piylənməyə aparıb çıxaran əsas faktorlardan biri hesab olunur. İşdə oturmaq vəziyyəti, evdə oturmaq vəziyyəti. Elmi texniki tərəqqini sürətlə inkişafının nəticəsidir ki, müasir insanlar son zamanlar həddən artıq tənbelləşib. Piyada gəzməkdən, idman və fiziki hərəkətlər etməkdən, ümumiyyətlə hərəkətdə olmaqdan qaçırırlar. Buna görə də piylənmə baş verir. Orqanizmdə kalori itirmək ilə kalori qəbulu arasında balans olmalıdır. Balans pozulduqda kökəlmə prosesi qaçılmazdır.

Piylənmə insan orqanizminə çox böyük ziyan vurur. Birinci növbədə daxili orqanlar piylənməyə başlayır. Nəticədə onurğa problemləri, yırtıqlar yaranır, damarların varikoz genişlənməsi başlayır. Köklük, eyni zamanda insana edilən tibbi müalicənin effektini aşağı salır. Ona görə də bir çox müalicələrdə insan əvvəlcə arıqlamalı, sonra müalicə olunmalıdır. Çünki bədəndə olan piy müalicənin effektini xeyli aşağı salır.

Müasir dövərə görə bizim qidalanmamız kəskin formada dəyişib. Qida rasionumuza xeyli müxtəlif konserv olunmuş qidalar daxil etmişik. Təbii tərkibli qidaların xüsusi çəkisi xeyli aşağı düşüb. Bu da insanların immun sistemində, maddələr mübadiləsində öz rolunu göstərir.

Artıq çəkiddən əziyyət çəkən xəstənin ilk növbədə hormonları yoxlanmalıdır. Bəzən bunun səbəblərindən biri kimi isə hormon pozğunluğu göstərilir. Hormonların və digər lazımı analizlərin cavablarına baxdıqdan, piylənmənin səbəbini müəyyən edəndən sonra, isə arıqlama proqramına başlamaq olar.

Yeniyyət və gənclər arasında piylənmə bu gün dünyada geniş yayılıb və artmaqda davam etməkdədir. Təbii ki, bu artım Azərbaycandan da yan ötməyib, əksinə bizim ölkəmizdə hər iki nəfərdən birində ən azından artıq çəki, hər üçündən birində isə piylənmə xəstəliyi vardır. Dünya səhiyyə təşkilatı tərəfindən də çox ciddi və ağır fəsadlar törədən, lakin müalicəsi mümkün olan bir xəstəlik kimi tanınmaqdadır. Təbii ki, bütün bunlar cəmiyyətimizdə sosial-ictimai həyatdan yan ötürmür, əksinə hər gün bunun bu və ya digər şəkildə ağır təsirlərini cəmiyyətimiz hiss etməkdədir.

Yeniyyət və gənclərdə piylənmə bədən çəkisinin yaş normativlərindən yüksək olması halıdır və cinsi inkişafın pozulmasına səbəb olur. Cinsi yetişkənlik dövrünə girən yeniyyətlər və gənclərdə bədən çəkisinin artmasına müəyyən səbəblər təsir göstərir.

Qida qəbulu rejiminin, həmçinin miqdarı və keyfiyyətinin pozulması – istənilən yaş kateqoriyasında çəki artıqlığının ən əsas səbəbi hesab olunsada, yeniyetmələr və gənclərdə daha böyük əhəmiyyət kəsb edir. Yeniyetmə və gənclərə biqməkləri, pizzaları, hotdoqları, şokolad və qazlı içkilərin “faydasını” aşıl原因an reklam resursları isə müasir dövrdə kifayət qədərdir (çoxkanallı televiziya, radio, internet və s.). Həmin məhsulların tərkibi çoxlu miqdarda geni dəyişdirilmiş komponentlər, trans-yağlar və asan mənimsənilən şəkərlərlə zəngin olduğundan piylənməni sürətləndirir. Yeniyetmə və gənclər televizor və ya kompüter qarşısında qidalanmağa verdiş etməsi vəziyyəti bir qədər də ağırlaşdırır və qüsurlu dövrə əmələ gəlir. Onlar televiziya verilişlərinin arasında və ya saytlarda reklamları izləyir, həmin informasiya onun qabıqaltında oturur və növbəti film və ya verilişə baxanda artıq qazlı içki və fast-food onun əlində olur.

Psixosəmosional yüklənmələr, psixi gərginliklə müşayiət olunan vəziyyətlər və **stress həddən artıq qida qəbuluna səbəb olur**. Nəzərə alsaq ki, yeniyetmə və gənclərin psixikası olduqca həssasdır və ən kiçik qıcıqlara da kəskin neqativ reaksiya verir, o zaman yeməyin çox yeyilməsinin səbəbini anlamaq çətin deyil. Bundan başqa bu dövrdə yuxunun pozulması və yuxu müddətinin azalması da orqanizmdə metabolik proseslərin ləngiməsi və piylənmənin inkişafı ilə nəticələnir. Yeniyetmələr və gənclərin bədən çəkisinin artması və görünüşdə qüsurlar yaratması onların özünə qapanmasına, yaşidləri ilə ünsiyyətinin pozulmasına, özünə inam və özünədəyər hissənin azalmasına səbəb olur. Bir çox hallarda valideynlər uşağın psixoloji durumunu anlamaq və kömək etmək iqtidarında olmur.

Cinsi inkişaf dövründə qızların orqanizmində estrogenlərin, oğlanlarda isə androgenlərin artması stabil sürətlə getmir və mərhələli xarakter daşıyır. **Hormonların yüksəlməsi mərhələləri**

ara-sıra azalma dövrləri ilə əvəz olunur və həmin müddətdə artıq piy toxuması inkişaf edir. Nadir hallarda yeniyetmələrdə piylənmə endokrin problemlərlə, xüsusən də böyrəküstü vəz patologiyaları (Kuşinq sindromu), qalxanabənzər vəz çatışmazlığı (miksedema) və hipofiz xəstəlikləri ilə əlaqədar olur.

Bəzən **piylənmə irsi xarakter** daşıyır və uşaq həddi-buluğ yaşından xeyli əvvəl kökəlməyə başlayır.

Cinsi inkişaf dövründə piylənmə piy qatının orqanizmdə qeyri-bərabər paylanması ilə xarakterizə olunur, dəri çəhrayı rəng alır, dəridə çatlar –müşahidə olunur. Yeniyetmə və gənclərin boyu yaşına uyğun olsa da, ətrafları bədəninə nisbətən kiçik görünür.

Artıq çəki bədənə statikasını pozduğuna və aşağı ətraflara yük düşdüyünə görə ayaqlar “x” formasını alır. Piylənmədən əziyyət çəkən yeniyetmə və gənclər daha passiv olur, yaşlılarının fikirlərini asanlıqla qəbul edir, özlərinə qapansalar da, aqressiv olmur və yumşaq xarakteri ilə seçilir.

Qızlarda piy qatı daha çox süd vəzləri və sağrı nahiyələrində toplandığından onlar yetkin görkəm alır və yaşından böyük görünürlər. Oğlanlarda isə piylənmə ikincili cinsi əlamətlərin nisbətən zəif inkişaf etməsinə, tük örtüyünün az olmasına və yalançı ginekomastiyaya səbəb olur (şəkil 4).

Piylənmənin pofilaktikası. Yalnız vaxtında və düzgün seçilmiş müalicə taktikası xəstəliyin fəsadlarını minimuma endirər və xəstəliyi müalicə edə bilər.

Piylənmənin olub olmamasını müəyyən edən sadə formula vardır ki, bununla hər kəs özündə və uşağında piylənmənin olub-olmamasını müəyyən edə bilər.



Şəkil 4.

Məsələn: üç insan düşünək. Hər üçünün də çəkisi 90 kq-dır. Lakin eyni çəkisi olan bu insanların biri normal, biri artıq çəkili, üçüncüsü isə piylənmə xəstəsi ola bilər. Çünki birinin boyu 1 metr 92 sm, ikincisinin boyu 1 metr 78 sm, üçüncünün isə boyu 1 metr 50 sm-dir. Çəkinin boya nisbəti piylənmə xəstəliyinin ilkin diaqnostikası üçün əsas götürülür və bu nisbət "**Bədən kütlə indeksi**" adlanır. Artıq çəkisi olan uşaqların valideynlərini dərhal uşağın düzgün qidalanması ilə bağlı (həm qidanın həcmi olaraq, həm də qidanın tərkibi olaraq) ciddi düşünməlidirlər. Bundan əlavə uşağın sağlam psixoloji mühitinin olmasına diqqət yetirilməlidir.

Piylənməyə meyilli qəbul etdiyi qidalar və onların kalori dəyəri azaldılmalı, balanslaşdırılmış pəhriz saxlanmalı, fiziki fəallıq artırılmalıdır. Gün ərzində 2 litrə qədər təmiz qazsız su içilməlidir. Arıqlamağa ehtiyacı olan yeniyetməni monopəhrizlərə oturtmaq və ac saxlamaq olmaz, əksinə onlara tam balanslaşdırılmış, meyvə və tərəvəzlərlə zəngin menyu tərtib olunmalıdır. Görünüşü ilə əlaqədar kompleks yaşayan yeniyetmələrin psixoloqla ünsiyyəti də heç də az əhəmiyyətli müalicə tədbiri deyil. Həmin tədbirlərin görülməsi əksər hallarda müsbət səmərə verir və yeniyetmələr "uzanır", lakin bunu etmək mümkün olmayanda kök gənclərdə

ürək-damar və dayaq-hərəkət sistemi xəstəlikləri, şəkərli diabet riski artır.

Bununla yanaşı istənilən yaş qruplarında piylənmə problemlərini həlli üçün fiziki tərbiyə proqramlarından və fitness məşğələlərin evdə və işdə boş vaxtlara və müntəzəm olaraq istifadə etmək lazımdır.

Çəki itirməyə yönəlmiş bəzi məşqlər bu problemlə effektiv mübarizədə sizə kömək edəcək. Tullanmalar kardio məşqlərin siyahısındadır. Bunlar qarın nahiyəsində çəki itirilməsində və artıq piylərin əridilməsində çox effektivdir.

Budlarda olan artıq çəkini itirmək üçün əllər irəlində olmaqla oturub-qalxma və dərin nəfəs məşqləri edilir. Bu məşqi hər 20 oturub-qalxma sonra 1 dəqiqəlik fasilə etməklə gündə 60 dəfə etmək lazımdır. Vaxt keçdikcə, çömbəlmələrin sayını artırmaq olar.

Qarın əzələlərini formaya salmaq üçün pressdən daha yaxşı bir idman hərəkəti yoxdur.

4.4. Zərərli vərdişlər və onlarla mübarizə

Sağlam həyat tərzinin qorunmasında vacib məsələlərdən biridə zərərli vərdişlərə qarşı mübarizədir.

Zərərli vərdişlərin bir çoxu insan həyatında mühüm bir yer tutmuşdur. İnsan övladı öz həyatını onlarsız təsvir edə bilməz bir hala gəlmişdir. Bunları zərərlərini bir çox ailələr, dünya təşkilatları sübut etsədə insanlar bu vərdişlərdən asanlıqla xilas ola bilmir. Ötən əsrin çox saylı inqilablarından biri də elmi – texniki irəliləyişdir. Biz yazı makinasını kompyuterlə əvəz etdik, mobil telefonla danışırıq, kondisionerlə soyudulan otaqda işləməyi üstün tuturuq. Həyatımızı bunlarsız təsəvvür edə bilmədiyimiz əşyalar məşətimizi və məşqimizi yüngülləşdirsə

də axıra qədər öyrənilməyən hər bir problem bizi narahat edir. Daha çox rast gəlinən zərərli vərdişlərə: mobil telefonlar, kompyuter, kondisioner, mikro dalğalı soba, siqaret, içki, narkamanya və s. aiddir.

Kompyuter. Uşaqları kompüterin zərərli təsirindən qorumaq üçün əvvəlcə kompüterin qoyulduğu məkana diqqət etmək lazımdır. Kompüteri ailənin bütünlüklə yığışdığı, televizora baxdığı salona qoyun. Bununla da ailənin bütün üzvlərinin bir-birinə nəzarət etmək imkanı daha çox olacaq. Xüsusilə uşaqları kompüter qarşısında nəzarətsiz buraxmaq olmaz. Yaddan çıxartmaq olmaz ki, internetdə yayılan materiallara nəzarət etmək mümkün deyil. Psixoloqlar uşaqları pis vərdişlərdən çəkəndirmək üçün valideynlərə belə məsləhət verirlər: Əgər siz “Bunu etmə, onu etmə” deyərək uşağınızı zərərli vərdişlərdən çəkəndirmək istəsəniz uğursuz alınacaq.

Çünki uşaq sizin qadağan etdiyiniz bir çox şeyi sərbəst həyata keçirmək üçün əlverişli mühit axtarışında olacaq. Ən yaxşı yol danışıq yolu ilə və orta nəticəyə gəlməkdir. Uşaqları zərərli məzmunu olan bilgilərdən və oyunlardan uzaq tutmaq üçün kompüterdə faydalı işlərlə məşğul olmağa sövq etmək lazımdır.

Kompüter asılılığı insanların real dünyaya ayırdığı vaxtı azaldır. İnsanlar virtual dünyadan ayrılı bilmirlər. Bütün bunlar onların real həyatda davranışına təsir edir. Ailə fərdləri arasında ünsiyyət azalır. Tənhalıq sindromu başlayır, özünə qapanır. İnsan real həyatla ayaqlaşma bilmir. Nəticədə özünü bədbəxt hiss edir, psixoloji gərginlik yaranır. Sağlamlığın qeydinə qalmaq unudulur, yuxuya ayrılan vaxt sürətlə azalır, uzun sürən yuxusuzluq əsəb pozğunluğuna, ürək-damar xəstəliklərinin yaranmasına səbəb olur. Düzgün qidalanmamaq insanın zəifləməsinə və həzm sisteminin pozulmasına gətirib çıxarır. Hazırda ən böyük

problemlərdən biri də insanları “kompüter asılılığı”ndan qurtarmaqdır.

Mütəxəssislər fərdi **kompyuterdə** işləyən insanlara təsir göstərən bir sıra faktorları müəyən ediblər.

- **Kompyuter arxasında iş epileptik tutmaya səbəb ola bilər.** Əgər idmançı ekran işığının kırpmasına həddindən çox həssasdırsa onda fotosensitiv tutması baş verə bilər. Bunu müəyən etmək üçün tibb mərkəzinə müraciət etmək və beyin biocərəyanını fotostimulyasiyalı elektoroenseflaqramma vasitəsilə müəyyən etmək lazımdır.

- **Kompyuterin elektro maqnit şüalanması sağlamlıq üçün təhlükəlidir.** Bu şüalanma bütün elektirik cihazlarında var, lakin monitorlu cihazlarda daha çoxdur. Şüalanma kompyuterin bütün hissələrindən ayrılır. Buna görə də kompyuteri otaqda küncə qoymaq, tez-tez yandırıb söndürmək onun ömrünü qısaltsa da orqanizmə müsbət təsir göstərir. Odur ki, ən az 70 sm. ekrandan aralı oturmaq lazımdır. Yaxşı olar ki, xüsusi müdafiə monitorlarından istifadə edəsiniz.

- **Kompyuter görməni zəiflədir.** Bu həqiqətdir. Kompüter qarşısında uzun müddət işləmək gözlərə də təsir edir. Ümumdünya səhiyyə təşkilatının apardığı təcrübələrin nəticəsində sübut olunub ki, əgər insan kompyuter arxasında gündə 2 dəfə işləyirsə onun görmə qabiliyyəti ildə təxminən 1 dioptriya zəifləyir, gözlərin qızarması və qaşınması baş verir. Bu ona görə baş verir ki, təsvirlər gözdən eyni məsafədə və səthi müstəvidədir, gözlər ekranda yanıp sönən çox saylı elementləri bir təsvirə yığmaq məcburiyyətindədir. Bu hal uzun müddət davam etdikdə gözün akomodasiyon əzələlərinin atrofiyası baş verir. Yaşlı insanlar dincəldikdə bu hal keçir, yeniyetmələrdə isə görmə sistemi formalaşmadığı üçün görmə qabiliyyəti zəyifləmə təhlükəsindədir. Gözlərdən isə bütün bədənə

təsir edir, çünki biz tək gözlərimizlə deyil beynimizlədə görürük. Nəticədə beyin zəif işləyir, qulaq batır, yuxusuzluq olur, iştah itir. Gözlər bir nöqtəyə zillənib qalır və tənbelləşir, daha az qırpılır, bu da gözləri qurudur. Qızarma, qaşınma, yaşarma, ağrı kimi problemlər yaranır. Kompüterlə 4-6 saatdan çox təmasda olmaq xüsusilə gözdə problemləri olanlar üçün təhlükəlidir. Ona görə də, müəyyən fasilə vermək lazımdır. Astiqmatizm xəstəliyi olanlar isə daha çox diqqətli olmalıdır. Bütün bu simptomları yeni komyuterden yorğunluğu Amerika oftalmoloqlarının təklif etdikləri məsləhətlər, gimnastika və xüsusi massajla aradan götürmək olar. Təcrübələrə görə, gündə 6 saatdan çox kompüterlə işləyənlərin 100-də 75-nin gözlərində yorğunluq, yanma, qızartı, bulanıq görmə və baş ağrısı kimi şikayətlər daha çox olur.

Kompyuter əzələ və oynaqları zədələyir. Kompüter istifadəçiləri müəyyən bir zamandan sonra bel, boyun, baş ağrısı, əldə gizildəmə, gözlərdə yaşarma, qızarma kimi problemlərlə üzləşirlər. Kompyuter arxasında çox oturmaq boyunun anemiyası, kürəkdə və bəldə ağrı, ayaqlarda sancı hissi əmələ gəlir. Başın əyilməsilə boyun onurqa sütununun qan dövranı pozulur və osteoxondroz yaranır. Hər gün uzun müddətli, eyni tipli iş bilək üzərinə düşdükdə, bilək oynağında orta sinir sıxılması baş verir ki, buda barmaqlarda keyləşmə, şiş və ağrı ilə nəticələnir və biləkdə tunnel sindromu adlana xəstəlik əmələ gətirir. Əlin zədələnmiş sinirlərindən gələn ağrı hissi idmançıların iş qabiliyyətindən məhrum edir.

Mobil telefon. İnsanın yaratdığı hər bir şey onun rahatlığı üçündür. Kimdən soruşsaq mobil telefon haqqında, hamı onun yaxşı vasitə olduğunu söyləyəcək. Lakin çox az qisim mobil telefon istifadəçiləri bu vasitənin ziyanı haqqında düşünür və ondan qorunmağa çalışır. Alimlərin araşdırması nəticəsində telefondan

mütəmadi istifadə görmənin zəifləməsinə, qulağın karlığına və nəhayət cinsi zəifliyə gətirib çıxara bilər. Ən böyük qorxu isə uşaqların telefondan istifadəsi nəticəsində yaranır. Hələ formalaşmaqda olan uşaq orqanizminin telefon şüalanmasına məruz qalması sonda hətta ölümə gətirib çıxara bilər. Get-gedə uşaqların telefondan istifadəsinin genişlənməsi gələcəkdə böyük fəsadlara səbəb ola bilər. Ötən əsrin axırında məişətimizə daxil olmuş bu qurğu bir milyarddan çox insanın gündəlik həyatının əsas atributlarından birinə çevrilib. Əlbəttə, bir çoxumuz olduqca gərəklili olan bu aksesuarın müasir insan üçün əhəmiyyətini başa düşsə də, onun sağlamlığa vurduğu zərər barədə də düşünməyə bilmir.

- Mobil telefon xərçənc xəstəliyinə səbəb olur. Bu məqsədlə siçovullar üzərində il yarım ərzində 2 qrup gəmiricilər üzərində müşahidələr aparılmışdır. Birinci qrup gündə 1 saat müddətində mobil telefonla danışan insanın aldığı şüaya ekvivalent şüalanmışdır. Telefona «qulaq asan» qrupda, birinci qrupla müqayisədə 2 dəfə çox xərçəng xəstəliyi təsadüf edilmişdir.

- Mobil telefon DNK-nı dəyişir və impotensiyaya səbəb olur. Böyük Britaniya milli radioloji təhlükəsizlik şurası müəyyən etmişdir ki, mikrodalğalı şüalanma telefon sahibinin beyninə təsir göstərir. Bu zaman yaddaş zəifləyir, cinsi aktivlik azalır, immun sistem pozulur, yorğunluq artır.

- Mobil telefonla çox danışan adamlarda görmənin və eşitmənin zəifləməsi, miqren yaranır. Buna səbəb elektromaqnit sahəsidir. Mobil telefon ətraf mühitdə çirkləndirir. Köhnə model mobil telefonlar yandıqda onlarda olan komponentlər havanı çirkləndirir. Onların bateriyaları isə yeraltı sular üçün toksiki təhlükə yaradır.

Mobil telefonlara psixoloji bağlılıq xəstəlik səviyyəsinə çatıb. Odur ki, bəzi ölkələrdə hətta 16 yaşına çatmamış uşaqlara məktəblərdə mobil telefonlardan istifadə etməyi qadağan ediblər.

Nikotin. Siqaret çəkənlər çəkməyənlərə nisbətən bakterial infeksiyalarla və iltihabi xəstəliklərlə daha çox xəstələnirlər. Bu, tütünün tərkibinə daxil olan yüzrlə toksiki birləşmələrin orqanizmə daxil olması ilə əlaqədardır. Lakin onların necə təsir etdiyini son zamanlar aparılan tədqiqatlar göstərmişdir. Məumdur ki, nikotin immun sistemin hüceyrələrinin müdafiə qabiliyyətini – daha dəqiq isə, bakteriaları tapmaq və məhv etmək qabiliyyətini zəiflədir. 20 siqaret xərçəng riskini 20 dəfə artırır. İnsan keçirdiyi həyat təzi xərçəng xəstəlinin inkişafında mühüm rol oynayır.

Siqaret çəkməklə genomun fəallığı arasında əlaqəni ilk dəfə öyrənən alimlər iddia edirlər ki, orqanizmə düşən siqaret tütüsü 300-dən çox genin funksiyasını pozur.

Siqaret tütüsü həzm sistemində ürəkbulanma, qusma, qarın ağrıları, qəbizlik, ishal, mədə və bağırsağ spazması, qanama və yaraları, gastrit, xora və s. səbəb olur. (şəkil 5.).



Şəkil 5.

Alkopolizmin insanlara təsiri. Alkopolizmin fiziki əlamətləri: qırmızı burun, ovuc içi qızartı, əldə tremor, siqaret yanıqları, əl və ayaqlarda qismən iflic;

- Alkopolizmin ictimai nəticələri: boşanma, tərək edilmə, ev-iş problemləri, yol qəzaları, hüquqi məsələlər, yanğınlar, cinayətlər, həbsxana;

- Alkolizmin orqanizmə təsiri: qaraciyəri siroza gətirib çıxarar, görmədə zəiflik və qan dövranında çətinliklər və damar sərtliyi, ürək böyüməsi, yüksək təzyiq, qan xəstəlikləri, sətəlcəm , iflic və beyinə ziyan nəticəsində tarazlıq itkisi.

- Alkolizmin psixoloji nəticələri: paranoya kimi ağıl xəstəlikləri, depressiya, intihar, insan iradəsini zəiflədir, yaddaşda problemlər və s. (şəkil 6.).



Şəkil 6.

Demək olar ki, hamı **narkotikin** necə ziyanı olduğu barədə bilir. Buna baxmayaraq onun toruna düşənlərin sayı çox sürətlə artır. Görünür narkotikin insanı və onun həyatını necə şikəst etməsi barədə məlumat çox az adamda var. Tibbi praktika göstərir ki, narkomaniyadan müalicə olmaq çox çətindir. Narkotikdən asılılıq ondan bir və ya bir neçə dəfə istifadə etməklə baş verir, lakin onun caynaqlarından qurtulmaq çox az adama nəşib olub. Hətta narkotikdən can qurtarmaq barədə güclü iradə yaransa da bunu etmək çox çətin və uzun vaxt tələb edir. Narkotiklərin orqanizmə təsiri aşağıdakılardan ibarətdir: Narkomanlarda göz bəbəklərinin daralması, yuxusuzluq, iştahsızlıq, rəngin qaralması, sümüklərdə, oynaqlarda ağrılar, qarın ağrısı, əsəbilik, zökəm əlamətləri, qripə xas olan xüsusiyyətlər özünü aydın şəkildə göstərir. Narkotikdən mütəmadi istifadə insanların alt beyin hüceyrələrini öldürür, mərkəzi sinir sistemini sıradan çıxarır, sonsuzluq və s. kimi acı nəticələrə gətirib çıxarır.

Almaniyanın Rostok Universitetinin alimləri **narkotik** səbəbilə dünyasını dəyişən 15-45 yaş arası 200-dən çox insanın beynini araşdırıblar. Alimlərin gəldiyi nəticə bu olub ki, narkotik maddələr səbəbindən ölən insanların beyinlərində çoxlu sayda sinir hüceyrələri məhv olur və bunun nəticəsində də sinir hüceyrələri arasında əlaqə zəifləyir. Məhv olmuş hüceyrələr qan damarlarının vaxtından öncə qocalmasına və insanın psixi pozğunluqla üzləşməsinə səbəb olur (şəkil 7).



Şəkil 7.

Narkomaniyanın qarşısını almaq üçün polisın mübarizəsi ilə yanaşı təbliğat-təşviqat kampaniyalarının aparılmasının da olduqca vacibdir. Universitetlərdə, məktəblərdə və sair yerlərdə narkomaniyaya qarşı təbliğat-təşviqat xarakterli materiallar, məlumatlar hazırlanmalıdır. Televiziya və digər vasitələrlə narkotikdən istifadə etməyin deməkdənsə, daha çox istifadənin yaratdığı pis nəticələri göstərmək lazımdır.

Kondisioner – «leqioner xəstəliyi» adlanan xəstəliyi əmələ gətirir. Leqionella bakteriyası isti, rütubətli və rezində inkişaf edir. Bu xəstəliyin əlamətləri qripin əlamətləri ilə eynidir: baş və əzələ ağrıları, yüksək hərarət, quru öskürək, bəzən psixikanın pozğunluğu, qara ciyərin funksiyasının pozulması infeksiya bronxları zədələyir və ağ ciyərlərə yayılır. Xəstəliyin antibiotiklərlə qarşısını almaq olar, lakin nəticə xəstənin yaşından və sağlamlıq

vəziyyətindən asılıdır. Bu xəstəlik 1976-cı ildə Filodelfiyada «Belyu-Stratford» otelinə konfransiyaya toplanmış 34 Amerika leqionerlərinin ölümündən sonra, xəstəlik öz adını alıb. Həmin yay 200-dən çox adam xəstələnmişdi, hətta otelin açıq qapısının yanından keçənlər də xəstələnmişdilər. Amerika mikrobioloqları Mark - Deydu və Şepard yarım ildən sonra aşkar etmişlər ki, ölümə səbəb olan mikrob əvvəllər torpaqda yaşamış və insana heç bir zərər verməmişdir. Elm və texnikanın inkişafı ilə o məişət aparatlarını seçmiş və hava-damcı yolu ilə yayılmağa başlamışdır. Xəstəlik kondisioner havası, duş və cakuzi ilə yayılırlar. Leqioner xəstəliyinə insandan yoluxmaq olmur. Pnevmaniyanın 8-10% «leqioner xəstəliyinin» payına düşür.

Mikrodalğalı soba. Ondan şüalanın zərərli şüalardan qorunmaq üçün yalnız işdə yoxlanılmış və özünü yaxşı cəhətdən göstərmiş nümunələrə üstünlük vermək lazımdır. Çin istehsalı olan ucuz mikrodalğalı soba almaq məsləhət deyil və alarkən təhlükəsizlik sertifikatını tələb etmək lazımdır. Sobanın qapısının kip bağlanmasına əmin olmaq lazımdır. Zərərli şüalanın qapının arasından çıxmasıdır. Buna görə də sobanı qapısı açıq və zədələnmiş halda işlətmək olmaz. Təhlükəsizliyə tam əmin olmaq üçün mikrodalğalı sobanı dozimetrlə yoxlamaq lazımdır. Baxmayaraq ki, elektromaqnit şüalanması ilə xəstəlik arasında əlaqənin olması hələ də tam sübut edilməmişdir. Onların təsirini mümkün qədər azaldan vasitələrdən istifadə etmək vacibdir.

Yuxarıda qeyd olunan müasir məişət cihazlarından düzgün istifadə etmədikdə onlar məşq prosesinə və yarışlardakı nəticələrə mənfi təsir göstərirlər. Bunu məşqçilər və idmançılar nəzərə almalıdırlar.

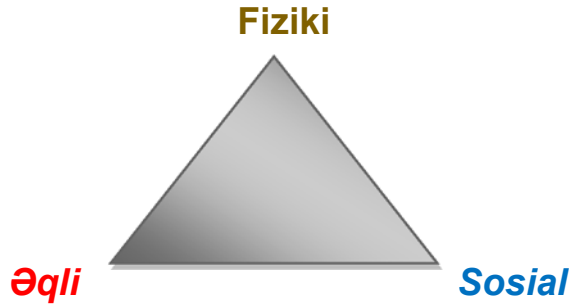
Hərəkətin məhdud olması. İnsan orqanizmin uzun müddət hərəkət məhdudluğunun nəticələrini öyrənmək üçün könüllülər üzərində müşahidə aparılmışdı. Onların 70 gün hərəkətlərinə

məhdudiyyət qoyulmuşdur. Hərəkət məhdudiyyəti orqanizmdə bir sıra ciddi dəyişikliklərə səbəb olmuşdur.

İlk növbə energetik mübadilə pozulur, yəni karbohidratların, yağların və zülalların oksidləşməsi baş verir. Yağların mübadiləsi pozulduğunda qanda lipoproteidlərin və xolesterinin miqdarı artır, bu isə beyin və ürək damarlarında aterosklerozun sürətli inkişafına səbəb olur.

Əzələ fəallığı azaldıqda, əzələlərdə oksigenə tələbat azalır və onların qanla təminatına ehtiyac az olur. Bu halda ürəyin həddindən artıq yüklənməsinə ehtiyac qalmır və getdikcə ürəyin həcmi kiçilir. Nəticədə miokardın təqəllüsü funksiyası pozulur və ürəyə verilən kiçik yük zamanı lazımı təzyiqlə qanı damarlara vura bilmir, o tez-tez döyünməyə başlayır və az effektiv iş görür. Bununla əlaqədar insan kiçik fiziki yükün öhtəsindən gərmir, çünki əzələlər kifayət qədər qan və oksigenlə təmin olunmur.

Sağlamlığın təmin edilməsi adətən üç amilin; fiziki, əqli və sosial rifahın müxtəlif kombinasiyası şəklində həyata keçirilir və bunların hamısı birlikdə “**SAĞLAMLIQ ÜÇBUCAĞI**” adlanır (şəkil 8.).



Şəkil 8.

Sosial ünsürlərə insanların yoxsulluq dərəcəsi, keyfiyyətli təhsil alması, səmərəli və təmiz ətraf mühitdə yaşaması və

insanlarla münasibəti daxildir. Qeyd etdiyimiz hər üç amil birlikdə mövcud olduqda insanların sağlam yaşaması mümkündür. Bunlardan əgər hər hansı biri çatışmırsa, tam şəkildə sağlam olmaq qeyri-mümkündür.

Fiziki sağlamlıq insanların sağlam bədənə malik olması deməkdir. Fiziki sağlamlığı qorumaq üçün müntəzəm fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaq (idman), düzgün qidalanmaq və normal istirahət etmək lazımdır.

Sosial rifah insanların normal şəkildə yaşaması üçün tələb olunan şəraitin və vasitələrin lazımı şəkildə mövcud olmasıdır.

Əqli sağlamlıq insanların koqnitiv və emosional rifahı və əqli pozğunluqlarının olmaması anlamına gəlir. Əqli sağlamlıq “insanların öz bacarıqlarını dərk etməsi, həyatda baş verən streslərə müqavimət göstərməsi, məhsuldar olaraq fəaliyyət göstərməsi və öz cəmiyyətinə tövhə vermək bacarığının olması” kimi xarakterizə edilir.

Fəsil III. PEŞƏ-TƏTBİQİ FİZİKİ HAZIRLIĞI

(Ə.X.Ramazanov, S.B.Yolçuyev)

1. Peşə tədbiqi fiziki hazırlıq haqqında ümumi anlayış

Fiziki tərbiyə insanların əmək fəaliyyətlərinə hazırlaşması və sosial mühitə uyğunlaşması üçün ən geniş istifadə edilən vasitələrdən biri hesab olunur. Bəşər cəmiyyətinin ilkin inkişaf mərhələsində gənclərin fiziki tərbiyəsinin və əmək vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi üçün ən geniş yayılmış əmək proseslərini əks etdirən mərasim xarakterli oyunlar təşkil edirdi. Müəyyən vaxtdan sonra insanlar sadə təqlid hərəkətlərindən bu günkü bədən tərbiyəsi və idman elementlərinə bənzər hərəkət fəaliyyətlərindən istifadə etməyə başladılar.

Bu zaman paralel olaraq, hərbi-tətbqiqi fiziki hazırlıq da inkişaf edirdi. Bu proses quldarlıq və feodalizm cəmiyyətlərində daha qabarıq formada təzahür olunurdu.

“Peşə tədbiqi fiziki hazırlıq” (PTFH) termini “fiziki hazırlıq” anlayışından törənmiş bir məfhumdur. Deməli, fiziki hazırlıq növü kimi PTFH-ın mahiyyəti yüksək peşəkar fiziki iş qabiliyyətini təmin etmək üçün məqsədyönlü şəkildə psixi qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsindən və hərəkət bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

Buna görə də insan fiziki hazırlıq prosesində öz peşəkar hərəkət fəaliyyətinə uyğun olan bacarıqları mənimsədikdə onun əmək fəaliyyəti daha effektiv olur.

“Peşə” insanın nəzəri biliklər və praktik vəzifələr kompleksindən ibarət olan əmək fəaliyyəti növüdür.

Peşə tətbqiqi fiziki hazırlıq – xüsusi və fiziki keyfiyyətlərin, bacarıq və vərdişlərin, eləcə də tətbqiqi biliklərin formalaşdırılması üçün fiziki tərbiyə sisteminin ən vacib istiqamətlərindən biridir.

Peşə-tətbiqi fiziki hazırlığın bir neçə **əsas vəzifələri** vardır:

1. Müvafiq xüsusi iş qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə və müəyyən fiziki hazırlıq səviyyəsinə nail olmaq. Vəzifələr fiziki tərbiyənin ümumi prinsiplərinin tələbləri və eləcə də ÜFH və PTFH-in optimal uzlaşmasının əsasında həll olunur.

2. Seçilmiş peşə fəaliyyətində effektiv peşəkar iş qabiliyyətlərini təmin etmək üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlərin müvafiq səviyyədə tərbiyə olunması.

3. Peşəkar fəaliyyətin xüsusiyyətlərini əks etdirən hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi.

4. Tipik peşəkar çətinlikləri aradan qaldırmaq üçün lazım olan iradi keyfiyyətlərin (cəsarət, qətiyyət, səbr və s.) tərbiyə olunması.

5. Peşə fəaliyyətində olan spesifik çətinliklərin (istilik, soyuq, səs və s) əlverişsiz təsirlərinə qarşı orqanizmin davam-gətirmə qabiliyyətinin artırılması.

6. Spesifik əmək fəaliyyəti nəticəsində yaranmış tipik peşəkar xəstəliklərin profilaktikası. Burada vəzifələr iki yolla həll olunur: birinci, əmək fəaliyyəti nəticəsində insanın əlverişsiz təsirlərə məruz qalan orqan və sistemlərinin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi və ikinci, işdən sonra fəal istirahət və bərpaedici vasitələr.

7. Özünü təkmilləşdirmənin əsasını təşkil edən amil kimi PTFH sahəsində olan xüsusi nəzəri-metodik biliklərin formalaşdırılması.

PTFH-la bağlı qeyd etdiyimiz vəzifələr sistemi əsasən ölkəmizdə mövcud olan peşə sahələrini əhatə edir.

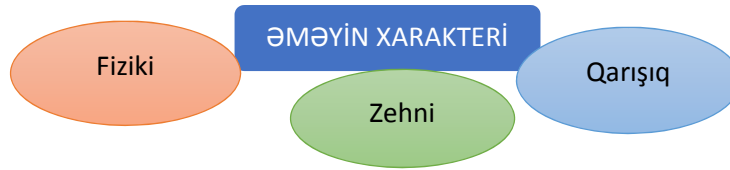
Bununla belə qeyd etmək lazımdır ki, PTFH-da istənilən vəzifələrin həlli üçün hərtərəfli ümumi fiziki hazırlığın böyük rolu vardır. Bir qayda olaraq, hərtərəfli fiziki hazırlıqda tətbiqilik prinsiplərinin tələblərinə uyğun olaraq şəxsiyyətin hərtərəfli və

ahəngdar inkişafı və eləcə də sağlamlaşdırıcı vəzifələri də həll olunur.

Peşə təliminin sürətlənməsi, yüksək iş qabiliyyəti və əmək məhsuldarlığının artımı, əməyin səmərəli təşkili və fəal istirahət üçün vasitələrdən istifadə etmək, bəzi fəaliyyət növlərinin əlverişsiz təsirlərinə müqavimət göstərmək və s.

Yerinə yetirilən fiziki yükün həcmi və sərf edilən gücü ölçmək üçün müxtəlif kəmiyyət göstəricilərindən istifadə edilir: qaldırılan yükün kütləsi, qət edilən məsafə, görülən işə sərf edilən vaxt və s.

PTFH üçün vasitələri müəyyən edərkən ilk növbədə həmin peşənin dəqiq təsviri (professioqramma) tələb olunur. Professioqrammada əməyin xarakteri və şəraiti (örtülü yerdə, açıq hava şəraitində, oturmuş vəziyyətdə, ayaq üstə və s.) göstərilməlidir. Əməyin xarakteri zehni və fiziki işin tərkibi ilə müəyyən edilir. Əməyin növləri şərti olaraq üç yerə ayrılır: fiziki, zehni, qarışıq (şəkil 1.).



Şəkil 1.

Professioqrammanı tərtib edərkən ən vacib məsələlərdən biri də üzülmənin nəzərə alınmasıdır. Xarakterinə görə üzülmələr müxtəlif olurlar: sinir və fiziki üzülmə, ümumi və ayrı-ayrı əzələ qruplarında (qol, ayaq, bel və s.) üzülmələr. Professioqrammada iş rejimi öz əksini tapmalıdır (işin başlanması, sonu, iş zamanı fasilələrin sayı).

Bir çox ixtisas növləri üzrə istehsalat təcrübəsi keçmək üçün tələbələr müəyyən fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik olmalıdırlar. Bundan başqa bəzi peşə sahələrində fəaliyyət göstərmək üçün xüsusi fiziki və psixi hazırlıq tələb olunur. Ölkəmizdə onlarca konkret peşə sahələri mövcuddur (şəkil 2.).

Onlardan bəziləri insandan psixofiziki qabiliyyət tələb edir ki, bu da ancaq xüsusi istiqamətli bədən tərbiyəsi məşğələlərində inkişaf etdirilə bilər. Təbii ki, hər bir peşə fəaliyyəti üçün xüsusi məzmunlu PTFH-nı əks etdirən hərəkətlər kompleksinin tərtib edilməsi real deyil. Ona görə də, mütəxəssislər bir neçə peşə üzrə əmək fəaliyyətinin xüsusiyyətləri əsasında PTFH üçün hərəkətlər kompleksi tərtib edirlər.

Müxtəlif peşə qruplarında PTFH-in məzmun və metodikaları müəyyən səbəblərə görə diferensiallaşdırılır.



Şəkil 2.
203

1. Hər hansı bir peşəyə tez yiyələnmək üçün ilk növbədə orqanizm həmin fəaliyyət növünə qarşı hərəkəti və psixofizioloji baxımdan hazır olmalıdır. Bunun üçün konkret peşə fəaliyyətinin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq xüsusi hərəkətlər kompleksi mövcuddur. Bu hərəkətlər əmək fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini bütövlüklə əks etdirirlər.

2. İstənilən peşəkar əmək əsas fiziki yükləri aparan orqan və sistemləri yormaqla insana öz spesifik təsirlərini göstərir. Orqanizmin müqavimət qabiliyyətinin təmin edilməsi ümumi və xüsusi hazırlıq üçün nəzərdə tutulmuş metod və vasitələrlə həyata keçirilir.

3. Bir çox peşə sahələri müəyyən fiziki və psixi keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə inkişaf etməsini tələb edir. Məsələn, neft sənayesi işçilərinə qüvvə dözümlülüyü, sürücülərə və təyyarəçilərə hərəkəti koordinasiya, geoloq və xilasedicilərə isə əsasən cəsarət tələb olunur. Ümumi fiziki hazırlıqla yanaşı lazım olan keyfiyyət və qabiliyyətləri təkmilləşdirmək üçün müvafiq metod və vasitələrdən istifadə edilir.

4. Bəzi peşə sahələrində müəyyən bacarıq və vərdişlər olmadan peşə fəaliyyətinin həyata keçirilməsi mümkün deyil. Məsələn, dənizçilər və xilasedicilər yaxşı üzməyi bacarmalı, güc strukturlarının işçiləri güləş və atıcılıq elementlərini bilməli, yanğınsöndürənlər müxtəlif üsullarla dırmanmaları bacarmalıdırlar və s. Belə hərəkətlər variativ olmaqla yüksək səviyyədə yerinə yetirilməlidir.

5. Bəzi peşə fəaliyyətləri yüksək və ya aşağı temperatur, havanın rütubəti və atmosfer təzyiqi, səs, toz, normadan artıq radiasiya və s. əlverişsiz şəraitlərlə bağlıdır. Elmi məlumatlar göstərir ki, bədən tərbiyəsi və idmanın müvafiq metod və vasitələri ilə bu cür əlverişsiz təsirlərə qarşı orqanizmin adaptasiya olunması mümkündür.

6. Bəzi əmək fəaliyyətləri nəticəsində tipik peşəkar xəstəliklər yaranır. Məsələn, əsasən ayaq üstə işləyən bəzi peşə sahiblərində damarların genişlənməsi və ayaq altının yastılığı və yaxud dəftərxana işçilərində qozbellik və onurğa sütununun əyilməsi müşahidə olunur. Belə hallarda peşəkar xəstəliklərin minimuma endirilməsi və hətta oradan qaldırılması üçün sistematik qaydada keçirilən profilaktik məşğələlər zamanı ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq, müalicə bədən tərbiyəsi, təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri, korreksiya gimnastikası və digər vasitələrdən istifadə edilir.

Beləliklə, bədən tərbiyəsinin ümumi fiziki hazırlıq, peşə-tətbiqi fiziki hazırlıq, müalicə bədən tərbiyəsi və digər vasitələri insanın psixo-fizioloji və hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı və eləcə də orqanizmin ətraf mühitin əlverişsiz təsirlərinə adaptasiya olunması üçün istifadə oluna bilər.

2. Peşə-tətbiqi fiziki hazırlığın meyarları

PTFH-la bağlı aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Tətbiqi hərəkət fəaliyyətinin təliminə sərf edilən vaxt;
2. Normativ və tələblərin peşəkar psixofiziki iş qabiliyyətlərinin göstəriciləri ilə qarşılıqlı əlaqədə olması;
3. İş gününün sonunda insanın psixofizioloji baxımdan yorulma dərəcəsi (iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi);
4. PTFH sahəsində olan nəzəri-metodik biliklərin səviyyəsinin nəzəri yoxlamalar vasitəsi ilə müəyyən edilməsi;
5. Peşə-tətbiqi idman növləri üzrə keçirilən yarışlarda peşəkar fəaliyyət üçün insanın inteqral fiziki hazırlıq səviyyəsinin müəyyən edilməsi;
6. PTFH və digər peşəkar qabiliyyətləri əks etdirən real iş qabiliyyəti;

Bir və ya bir neçə meyarın seçilməsi bilavasitə insanın peşəkar fəaliyyətinin spesifikasiyasından asılıdır.

3. Peşə-tətbiqi fiziki hazırlığın vasitələri

PTFH-ın çoxsaylı vəzifələrinin həlli üçün fiziki tərbiyənin bütün vasitələrindən kompleks şəkildə istifadə edilir: fiziki hərəkətlər, fiziki əmək, təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri və gigiyena amilləri. Onların hər birinin özünəməxsus əlamətləri olur.

Fiziki hərəkətlər. PTFH-da istifadə edilən fiziki hərəkətləri yerinə yetirdiyi vəzifələrin əlamətlərinə görə şərti olaraq 4 qrupa bölmək olar: ümumi hazırlıq hərəkətləri, xüsusi hazırlıq hərəkətləri, xüsusi (məqsədli) hərəkətlər və əlaqələndirici hərəkətlər.

- *Ümumi hazırlıq hərəkətləri.* İlk növbədə sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və qorunması, hərtərəfli və ahəngdar inkişafın təmin edilməsi və ümumi fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi üçün nəzərdə tutulur. Bu amillər çoxillik peşəkar fəaliyyətin və xüsusiləşdirilmiş peşəkar fiziki hazırlığın əsasını təşkil edir.

Kifayət qədər zəngin tərkibə malik olan ümuminkişafetdirici fiziki hərəkətlər atletika, gimnastika, oyunlar və müxtəlif təbii hərəkətləri özündə birləşdirir. Buna görə də, bu hərəkətlərin hamısı bədən tərbiyəsi üzrə dövlət proqramlarına daxil edilir.

- *Xüsusi hazırlıq hərəkətləri* əsasən konkret peşə fəaliyyəti üçün aparıcı olan fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə edilir. Belə təmrinlərə ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərə təsir edə biləcək istənilən fiziki hərəkətləri aid etmək olar. Xüsusi hazırlıq hərəkətlərini seçərkən fiziki keyfiyyətlərin müsbət köçürülmə (bir keyfiyyətin tərbiyə olunmasının digər keyfiyyətə göstərdiyi müsbət təsir) qanunauyğunluqları mütləq nəzərə

alınmalıdır. Bu metodun tətbiq edilməsi bilavasitə qarşıya qoyulan vəzifələrdən asılıdır.

Peşəkarlıq baxımından daha vacib hesab olunan fiziki keyfiyyətlərin ümumi və xüsusi hazırlayıcı fiziki hərəkətlərin vasitəsi ilə tərbiyə edilməsi daha məqsədəuyğundur.

Ümumi dözümlülük insanın ən vacib fiziki qabiliyyətlərindən biri hesab olunur. Digər fiziki qabiliyyətlər məhz ümumi dözümlülüyn hesabına inkişaf etdirilir. Çünki bütün fiziki qabiliyyətlər hərəkətlərin çoxsaylı təkrar olunması nəticəsində formalaşır. Ona görə də bu qabiliyyətin bütün peşə fəaliyyətləri ilə birbaşa əlaqəsi vardır.

Bununla yanaşı, ümumi dözümlülük orqanizmin ətraf mühitin və istehsal proseslərinin əlverişsiz təsirlərinə qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyətinin psixo-fizioloji əsasını təşkil edir. Buna görə də, bu qabiliyyət gənc yaşlarında optimal dərəcədə inkişaf etdirilməli, yetkinlik və yaşlılıq dövründə isə müvafiq metod və vasitələrin köməyi ilə qorunub saxlanılmalıdır.

Ümumi dözümlülük əsasən müxtəlif intensivli silsiləli hərəkətlərin hesabına inkişaf etdirilir. Bu proses ürək-damar, tənəffüs və əzələ sistemlərinin fəal iştirakı ilə həyata keçirilir. Hərəkətlərin xarakterindən asılı olaraq bu proses 5-6 dəqiqədən 40-50 dəqiqəyə qədər davam etdirilə bilər. Ümumi dözümlülüynü inkişaf etdirmək üçün kross qaçışından, üzgüçülükdən, xizək sürməkdən, avar çəkməkdən və onlara uyğun olan digər hərəkətlərin istifadə olunması daha məqsədəuyğundur.

Ümumi dözümlülüynü inkişaf etdirmək üçün silsilə hərəkətlərə yanaşı dairəvi məşq prinsipi ilə təşkil edilmiş qeyri-silsiləvi hərəkətlərdə tətbiq edilə bilər. Bu məsələdə yardımçı vasitə kimi xüsusi tənəffüs hərəkətlərindən (ətraf mühitin amillərindən – buxar hamamı, orta hündürlüklü dağ havası və s.) də istifadə edilə bilər.

Dözümlülüyün spesifik növləri (sürət dözümlülüyü, qüvvə dözümlülüyü, statik dözümlülük, koordinasiya dözümlülüyü) müxtəlif fiziki hərəkətlərin vasitəsi ilə tərbiyə edilir. Bu prosesdə fiziki hərəkətlərin məzmunu konkret peşə fəaliyyəti üçün tələb olunan qabiliyyətlərə uyğun olmalıdır.

Sürət dözümlülüyü əsasən həddə yaxın sürət tələb edən hərəkətlərlə inkişaf etdirilir. Qüvvə dözümlülüyü peşə fəaliyyətinə uyğun hərəkətləri çoxlu sayda təkrarlamaq yolu ilə inkişaf etdirilir.

Kordinasiya dözümlülüyü peşə fəaliyyətində tətbiq edilən mürəkkəb hərəkətlərə uyğun olan təmrinləri çoxlu sayda yerinə yetirməklə təkmilləşdirilir.

Peşə fəaliyyətlərində ən müxtəlif qüvvə qabiliyyətləri tələb olunur. Bu qabiliyyətlər ən müxtəlif qüvvə hərəkətlərinin vasitəsi ilə təkmilləşdirilir. Məşğələ zamanı yerinə yetirilən hərəkətlərin sürət və gərginliyi əmək fəaliyyətində olduğundan daha yüksək olur. Bununla belə, qüvvə rejimi öz xarakterinə görə peşə fəaliyyətində yaranan əzələ gərginliyinə (dinamik, statik və ya qarışıq) uyğun olmalıdır.

Sürət qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyin üç əsas şərti var: birinci – istirahət intervalının düzgün seçilməsi, ikinci – yerinə yetirilən hərəkətin qısa müddətli olması, üçüncü – hərəkətin maksimal sürət və tempə yerinə yetirilməsi.

Bu zaman əsas üstünlük konkret peşə fəaliyyətində daha çox əhəmiyyət kəsb edən sürət qabiliyyətlərinə verilməlidir. Bu qabiliyyətlərin oyunlar, estafetlər və sprinter yönümlü idman növlərinin vasitəsi ilə inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğundur. Bu zaman sürətin inkişafında əhəmiyyət kəsb edən fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsinə də geniş yer verilmişdir. Bu prosesdə sürət-qüvvə və koordinasiya qabiliyyətlərinin formalaşdırılmasına daha geniş yer verilməlidir.

İnsanın ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərini özündə birləşdirən koordinasiya qabiliyyətlərinin müasir əmək fəaliyyəti növlərində böyük əhəmiyyəti vardır. Bununla əlaqədar PTFH məşğələlərində elə hərəkətlər seçilir ki, konkret peşə qabiliyyətlərinin təkmilləşməsinə müsbət təsir göstərsinlər. Burada bəzi hərəkətlər statik və dinamik tarazlıq qabiliyyətini təkmilləşdirilməsi, bəziləri isə hərəkət zamanı bədənə müxtəlif hissələrinin uzlaşdırılması üçün istifadə olunurlar.

Buna görə də, PTFH-da koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi ən azı iki istiqamətdə həyata keçirilir. İlk növbədə, koordinasiya qabiliyyətlərinin tərkib hissələri olan cəldlik, sürət və dinamik qüvvə kimi keyfiyyətlər təkmilləşdirilir.

İkinci istiqamət müxtəlif fiziki hərəkətlərin kompleks şəkildə biruzə verilməsi ilə xarakterizə edilir (oyunlar, estafetlər, akrobatika).

Əsas fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsindən başqa xüsusi hazırlıq və ümuminkişafetdirici hərəkətlərdən və eləcə də təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrindən, orqanizmin əmək proseslərinin və ətraf mühitin əlverişsiz təsirlərinə qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyətini artırmaq vasitə kimi istifadə edilir.

Peşə fəaliyyəti prosesində orqanizmdə yaranan bəzi problemlər fiziki tərbiyə vasitələrinin köməyi ilə aradan qaldırıla bilər. Bu məsələ ilə bağlı bir neçə misal gətirmək olar.

Oksigen çatışmazlığını aradan götürmək üçün silsiləvi hərəkətlərdən istifadə edilə bilər (üzgüçülük, qaçış, yerləş, avar çəkmək və s.).

İstiliyə qarşı tab gətirmə qabiliyyətini formalaşdırmaq üçün isti hava şəraitində emosional idman oyunlarından, buxar hamamından və s. istifadə edilə bilər.

Soyuq hava şəraitinə dözə bilmək üçün adətən yüngül paltar geyməklə aşağı temperaturda müxtəlif idman oyunlarından və su prosedurlarından istifadə edilir.

Mürəkkəb və ekstremal şəraitlərdə sərbəst şəkildə fəaliyyət göstərmək üçün emosional dayanıqlığın formalaşması zəruridir. Bunun üçün əsasən risk elementləri ilə zəngin olan hərəkətlərdən (maneələr üzərindən tullanmalar, suya tullanmalar, gimnastika alətlərində hərəkətlər və s.) istifadə olunur.

İradi sabitliyin formalaşdırılması konkret pesə fəaliyyətində olan tipik çətinlikləri aradan qaldırmaq üçün cəsarət, qətiyyət, məqsədyönlülük və diqqətin cəmləşdirilməsini tələb edən fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə həyata keçirilir. Bunun üçün idman oyunları təkmübarizlik, alpinizm, paraşut idmanı və səmtin müəyyən edilməsindən istifadə etmək olar.

Mütəxəsislər PTFH üçün xüsusi hazırlayıcı hərəkətləri seçərkən əsasən unversial prinsiplərə istinad etməlidirlər. Əgər konkret peşə fəaliyyəti insanda müəyyən psixofiziki qabiliyyətlərin inkişaf etməsini tələb edirsə, bu zaman məşğələlər prosesində müvafiq fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur.

PTFH-da istifadə edilən xüsusi fiziki hərəkətlər əsasən konkret peşə fəaliyyətinə uyğun hərəkəti fəaliyyətlərin təlimi üçün nəzərdə tutulur. Bu tipli hərəkətlər peşəkar hərəkət texnikasını təkmilləşdirməklə yanaşı, həm də fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün böyük əhəmiyyət kəsb edirlər. Peşəkar hərəkəti fəaliyyətin məzmun və formasının uyğunluğu məhz bu cür təmin olunur.

4. Peşə-tətbiqi fiziki hazırlığın xüsusiyyətləri

PTFH çərçivəsində təşkil edilən təlim-tərbiyə prosesləri müvafiq təşkilati-metodik tələblər əsasında həyata keçirilməlidir.

Burada ilk növbədə, konkret fiziki hazırlıq növünün xüsusiyyətləri açıqlanmalıdır.

Profesioqrammanın məzmunu müəyyən məlumatlardan ibarət olmalıdır:

– tipik əmək fəaliyyətləri (bacarıq və vərdişlər) əməliyyatlar, mütəxəssisin iş pozası;

– əzələlərə, ürək-damar sistemine, psixikaya, görməyə, eşitməyə, beyinə və vestibulyar aparata verilən yük;

– işləmək üçün mövcud olan xarici şərait (səs, havanın temperaturu, rütubət, qaz və şüalanmanın səviyyəsi);

– işlə bağlı zərərli amillər və eləcə də tipik peşə xəstəlikləri.

Profesioqrammadan alınan məlumatların əsasında PTFH-ın vəzifələri dəqiqləşdirilir və konkretləşdirilir. Sonra isə adekvat qaydada ümuminkişafetdirici, xüsusi hazırlayıcı və xüsusi fiziki hərəkətlərin seçilməsi və orqanizmə veriləcək fiziki və psixi yükün planlaşdırılması həyata keçirilir.

Bu zaman peşəkar baxımdan vacib olan psixofiziki qabiliyyətlərin, bacarıqların və vərdişlərin optimal inkişaf səviyyəsinə çatdırılması üçün fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti vərdişlərin köçürülmələrinin qanunauyğunluqları nəzərə alınmalıdır.

5. PTFH məşğələlərinin formaları

Respublikamızda ölkənin tələbatını ödəmək üçün mütəxəssislər hazırlayan təhsil müəssisələrində (peşə məktəbləri, kolleclər, ali məktəblər) tədris prosesi vahid formada hazırlanmış xüsusi dövlət proqramları əsasında həyata keçirilir. Bir qayda olaraq, proqramlar iki bölmədən ibarət olur: nəzəri və praktik. Nəzəri bölmənin məzmununun əsasını təşkil olanlarda peşəkar fiziki hazırlığı təkmilləşdirmək üçün onların nəzəri-metodik

biliklərinin formalaşdırılması təşkil edir. Bu proses hərəkəti vərdişlərin və psixofiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirmək metodikasını, müstəqil məşğələləri, zədələnmələrin profilaktikasını, özünə nəzarəti və digər məsələləri əhatə edir.

PTFH-ın əsas problemlərini əhatə edən bu bölməni tələbələr tədris planına əsasən mühazirə formasında mənimsəyirlər. Ayrı-ayrı nəzəri-metodik biliklər praktik məşğələlər zamanı müəllim tərəfindən verilir. Bəzi hallarda tələbələr bu biliklərə onlara tövsiyə edilmiş tədris-metodiki ədəbiyyatları öyrənməklə də yiyələnirlər.

PTFH üzrə proqramın praktik bölməsi bədən tərbiyəsi məşğələlərinin aşağıdakı formalarından ibarətdir: xüsusilaşdırılmış dərslər, kompleks dərslər, idman məşğələləri, müstəqil bədən tərbiyəsi məşğələləri, səhər gigiyenik gimnastikası, tətbiqi-idman yarışları.

Xüsusilaşdırılmış dərslər əsasən bu və ya digər peşə fəaliyyətinə uyğun fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi, tətbiqi bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması, eləcə də həmin əmək fəaliyyəti üçün vacib olan orqan və funksional sistemlərin təkmilləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Öz istiqamətinə görə bu tipli dərslər tədris, məşq və ya qarışıq xarakter daşıya bilər.

Kompleks dərslərə ÜFH vasitələri və bilavasitə tətbiqi əhəmiyyətə malik olan hərəkətlər daxil edilir. Vasitələrin uyğunlaşdırılması dərslərin pedaqoji vəzifələrinin əsasında həyata keçirilir. Bu uyğunlaşdırılmalar bu və ya digər psixofizioloji qabiliyyətləri məşq etdirməklə yanaşı, həm də həyat üçün zəruri olan müxtəlif peşəyönümlü hərəkəti fəaliyyətlərin təkmilləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur.

İdman məşğələləri ali və orta ixtisas məktəblərində əsasən seçilmiş idman növü üzrə təkmilləşmə üçün nəzərdə tutulur. Burada idman təkmilləşməsi ilə yanaşı eyni zamanda insanın peşə fəaliyyətinə uyğun olan qabiliyyət və vərdişlər də təkmilləşdirilir. Bu

prosesdə peşəkar baxımdan vacib olan ayrı-ayrı psixofizioloji qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi də həyata keçirilə bilər. Məsələn, oksigen çatışmazlığı şəraitində fəaliyyət göstərən mütəxəssislərin (dalğıcılar, xilasedicilər və s.) submaksimal güc tələb edilən silsiləvi idman növləri ilə məşğul olması daha məqsədəuyğundur.

Müstəqil bədən tərbiyəsi məşğələləri ümumi fiziki hazırlığın qorunub saxlanması və xüsusi iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi məqsədi ilə keçirilir. Bu məşğələlər sistemə qaydada və düzgün təşkil edilərsə, onların ÜFH və PTFH dərslərinə kifayət qədər müsbət təsirləri ola bilər. Peşə təlimindən sonra müstəqil məşğələlər praktiki olaraq insanın həyat fəaliyyətində fiziki hazırlığın əsas formasına çevrilir.

Səhər gigiyenik gimnastikası PTFH üçün yardımçı vasitə kimi istifadə oluna bilər. Bir şərtlə ki, onun məzmununa tətbiqi xarakterli xüsusi hazırlıq hərəkətləri daxil edilsin.

Tətbiqi-idman yarışları tək-cə qalibləri müəyyən etmək üçün deyil, həm də peşəkar baxımdan vacib olan psixofizioloji qabiliyyətlərin və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Belə yarışların təbii şəraitdə və ya maksimum dərəcədə peşəkar fəaliyyətə uyğun qaydada planlaşdırılması daha məqsədəuyğundur. Bu tipli mübarizə xarakterli hərəkətlərin sayı kifayət qədərdir: yanğınsöndürənlərin estafeti, paltarda üzmək, su altında məsafə qət etmək, avtoralli, paraşütlə tullanma, gir qaldırma və s. İdman rəqabəti şəraitində fiziki, qabiliyyət və ustalıqların təzahür edilməsi iradi və fiziki hazırlığı təkmilləşdirmək üçün əlverişli imkanlar yaradır.

Adları çəkilən məşğələ formalarının PTFH-ın vəzifələrini həll etməsi üçün ilk növbədə fiziki tərbiyənin metodik prinsiplərindən düzgün istifadə edilməlidir.

6. Texniki-peşə məktəblərində fiziki tərbiyə

Texniki peşə məktəblərində gənclərin gələcək əmək fəaliyyətinə uyğun olan hərəkət bacarıq və vərdişlərinin daha uğurla formalaşdırılması üçün qarşıya qoyulan vəzifələrin dərslər və dərslərdən kənar məşğələlərin bir-birlərini tamamlaması, yəni, onlardan kompleks şəkildə istifadə olunması daha məqsədəuyğundur.

Texniki peşə məktəblərində fiziki tərbiyənin yekun göstəriciləri sağlamlıq vəziyyəti və seçilmiş peşə fəaliyyətinə uyğun fiziki hazırlığın səviyyəsi ilə müəyyən edilir.

Texniki peşə məktəblərində fiziki tərbiyənin əsas forması tədris proqramları əsasında keçirilən bədən tərbiyəsi dərsləri hesab olunur.

Texniki peşə məktəbləri üçün tərtib olunan tədris proqramları orta ümumtəhsil məktəblərinin bədən tərbiyəsi proqramları ilə əsasən uyğun olur. Burada məşğələlər əsasən dörd bölmə üzrə aparılır:

Birinci bölmə – nəzəri və praktik istiqamətli bədən tərbiyəsi dərsləri. Bədən tərbiyəsi üzrə görüləcək bütün işlər dəqiqliklə planlaşdırılır, alınan nəticələr isə sistematik qaydada yoxlanılır. Planlaşdırılmada əsas sənədlər təlim prosesinin qrafik planı və dərslər icmalı hesab olunur. Nəzarət aparmaq üçün isə əsasən sənəd qrupun jurnalıdır.

Bədən tərbiyəsi dərsləri oğlan və qızlar üçün ayrılıqda keçirilir. Məşğələlərdə şagirdlər müvafiq idman forması geyinirlər.

İkinci bölmə – bura dərslər günü rejimində sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi tədbirləri daxil edilir: giriş gimnastikası, bədən tərbiyəsi pauzaları, tənəffüslər zamanı fiziki hərəkətlər.

Üçüncü bölmə – dərslərdən kənar fiziki hərəkətlər üzrə bütün məşğələ formalarını özündə birləşdirir. Bura daxildir: səhər

gigiyenik gimnastikasi, idman bölmələri, müstəqil fiziki hərəkət məşğələləri və s.

Dördüncü bölməyə texniki peşə məktəbləri üzrə nəzərdə tutulmuş tədbirlər daxil edilir: hər ay keçirilən sağlamlaşdırıcı tədbirlər, məktəbdaxili idman yarışları, turist yürüşləri və s.

İstifadə olunan ədəbiyyat

1. Abiyev A.Q. "Bədən tərbiyəsi" fənninin dövlət standartları ., Bakı 2005.
2. Abiyev A.Q., Orduda fiziki hazırlığın təşkilinin nəzəri əsasları, dərslik, B, 2004, 251 səh.
3. Babayev M.Ə., Əliyev S.A., Kərimov R.M. "Uşaqların və yeniyetmələrin sağlamlığının funksional və gigiyenik xüsusiyyətləri", metodiki vəsait. Bakı, 2014, 84 səh.
4. Babanlı Y.M., İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyənin texnologiyaları, dərs vəsaiti, B., 2015, səh.198.
5. Babanlı Y.M., Tələbə-gənclərin fiziki tərbiyəsi, magistr pilləsi üçün dərs vəsaiti, B, 2016, səh.111.
6. Əliyev. E.A. "Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə"., (magistrlər üçün dərs vəsaiti)., B, 2018, səh. 128.
7. Əliyev İ.M. və həmmüəlliflər., Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası, dərs vəsaiti, B, 2018, 191 səh.
8. Əliyev A.Ə., Pedaqoji təcrübə, metodik vəsait, B, 2010, səh.85.
9. Əbiyev Q.Ş., "Orqanizmin hərəkət aktivliyi və fiziki iş qabiliyyətinin fizioloji əsasları" Bakı 2014, 223 səh.
10. Hüseyinov.F.A., "Fiziki tərbiyə fənninin məzmunu və təlim strategiyası haqqında", "Kurikulum" jurnalı N 1, Bakı-2011
11. Hüseyinov.F.A., "Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərdə fiziki tərbiyə", "Müəllim nəşriyatı" Bakı-2012.
12. Hüseyinov E.A., Qədimov R.F., Əsgərov M.N., Fiziki tərbiyə müəlliminin peşə fəaliyyətinin pedaqoji-psixoloji əsasları, metodik vəsait, B, 2017, səh. 75.
13. Hacıyev F. "Yaş fiziologiyası və məktəb gigiyenası". Bakı, 1991, 345 səh.

14. Quliyev B.S., Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərin əsasları, dərs vəsaiti, B. 2010, səh. 665.
15. Quliyev B.S., Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları, müəllimlər üçün vəsait, B, 1982, səh.147.
16. Qurbanov H.H. və həmmüəlliflər, Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, Bakı, 2006, səh. 318.
17. Qurbanov H.H., Bağırov S.S., Quluyev N.T., Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi, metodik vəsait, B, 2011, 96 səh.
18. Qurbanov H.H., Yolçuyev S.B., Pedaqoji təcrübə, dərs vəsaiti, B. 2003, səh.112.
19. Mehrabov A., Azərbaycan təhsilinin müasir problemləri, B, 2007, səh.447.
20. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik I hissə, 2018, səh. 210
21. Məcidov N.B., İdman nəzəriyyəsi, dərslik, B, 2009, səh.148.
22. Məcidov N.B., Fiziki tərbiyə sahəsində elmi tədqiqat işləri, magistrantlar üçün metodik vəsait, B, 2016, səh.43.
23. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, bakalavriat səviyyəsi üzrə tədris proqramı, B, 2016, səh. 29.
24. Məmmədova Ş.A., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S., Xaniyev Y.Ə. "Fiziki inkişafın qiymətləndirilməsi və məktəblilərin sağlamlığının vəziyyəti". Bey. Elmi kon.mat. (16-19.10.2014), Bakı-2014, 270-278 səh.
25. Mərdanov M.C. Azərbaycan təhsil sistemi: real vəziyyət, problemlər və islahat istiqamətləri. Bakı, Təhsil, 2005.

26. Məmmədzadə R.H. Müəllimin peşə etikası. Bakı: Maarif, 1992. səh.110
27. Mehdizadə M. Müasir dərslər haqqında. Bakı, 1970.
28. Nəzərov A., Məmmədov R. Pedaqoji ustalıq. Bakı: Müəllim, 2008.
29. Nəsrullayev M.Ə. və həmmüəlliflər, Bədən tərbiyəsi və nəzəriyyəsi, dərslər vəsaiti, B, 2012, səh.371.
30. Nəsrullayev M.Ə., Məktəbəqədər tərbiyə müəssisələrində uşaqların sağlam və gümrah böyüməsində fiziki tərbiyənin rolu, metodik vəsait, B. 2013, səh. 159.
31. Nəsrullayev M.Ə. və həmmüəlliflər, Şagirdlərlə fiziki tərbiyə işlərinin təşkili, metodik vəsait, B, 2013, səh.169.
32. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası, dərslərlik, B, 2004, səh. 181.
33. Ramazanov Ə.X. Yolçuyev S.B., Peşə-tədbiqi fiziki hazırlıq, metodik vəsait, B, 2014, 30 səh.
34. Şukina Q.İ. və həmmüəlliflər, dərslərlik, Məktəb pedaqogikası, B, 1982, səh. 403.
35. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
36. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 193 с.
37. Барчуков И.С., Физическая культура и спорт, методология, теория, практика, М, 2006, стр. 526.
38. Барчуков И.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. М., изд. Кнорус, 2012. 363 стр.
39. Белинович В.В., Обучение физическим упражнениям, М, ФиС, 1949, стр. 183.

40. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура здоровый образ жизни студента. М., изд. Кнорус, 2012. 238 стр.
41. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
42. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27.
43. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
44. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.-строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск: Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
45. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
46. Коренберг В.Б., Основы спортивной кинезологии., М., 2005., 232 стр.
47. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры, учебник. М, 2007, 463 с.
48. Матвеев Л.П., А.Д.Новиков, Теория и методика физического воспитания, Том I, Общие основы ТМФВ, Учебник для ИФК, М, ФиС, 1976, стр.303.

49. Матвеев Л.П., А.Д.Новиков, Теория и методика физического воспитания, Том II, специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания, Учебник для ИФК, М, ФиС, 1976, стр.255.
50. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры, Учебник для ИФК, М, ФиС, 1991, стр.543.
51. Матвеев Л.П., Введение в теорию физической культуры, Учебное пособие для ИФК, М, ФиС, 1983, стр.128.
52. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. М., изд. Физическая культура, 2005. 517 стр.
53. Мак-кензи Р.Т., Физическое упражнение как средство развития и воспитания, М, 1930, стр.224.
54. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2007. 227 с.
55. Шевченко А.А., Основы физического воспитания, Киев, 1984, стр. 182.
56. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб: Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
57. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.
58. Харабуги Г.Д., Теория и методика физического воспитания, М, ФиС, 1974, стр.320.

59. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 480 с.
60. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 480 с.

Mündəricat		
		Səh.
	İZAHAT VƏRƏQİ	3
Fəsil I.	FİZİKİ TƏHSİL	5
1.	MƏKTƏBƏQƏDƏR YAŞLI UŞAQLARIN FİZİKİ TƏRBİYƏSİ	5
1.1.	Məktəbəqədər fiziki tərbiyə	6
1.2.	Fiziki tərbiyə məşğələlərinin metodiki xüsusiyyətləri	8
1.3.	Fiziki tərbiyə məşğələlərinin formaları	11
2.	FİZİKİ TƏRBİYƏ MÜƏLLİMİ VƏ ONUN KOMPONENTLƏRİ	16
2.1.	Müəllim haqqında ümumi anlayış	16
2.2.	Fiziki tərbiyə müəllimi bilməlidir	18
2.3.	Fiziki tərbiyə müəlliminin fəaliyyət funksiyaları	19
2.4.	Fiziki tərbiyə müəlliminin hüquqları	22
2.5.	Fiziki tərbiyə müəlliminin kompetensiyaları	24

3.	ÜMUMTƏHSİL SƏVİYYƏSİNDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNİN QURULUŞU	29
3.1.	Kurikulum haqqında ümumi anlayış	29
3.2.	Ümumi təhsilin dövlət standartları	34
3.2.1.	Ümumi təhsilin məzmunu	35
3.2.2.	Ümumi təhsilin idarə olunması	36
3.2.3.	Ümumi təhsilin infrastrukturu	37
3.2.4.	Ümumi təhsilin maddi-texniki və tədris bazası	38
3.2.5.	Ümumi təhsil pilləsində təhsil verənlərin keyfiyyət göstəriciləri	38
3.2.6.	Ümumi təhsil pilləsində təhsil alanların bilik, bacarıq və vərdişlərinin səviyyəsi	39
3.3.	Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil səviyyələri və məzmun xətləri	40
3.4.	Əsas və alt standartlar	47
4.	MƏKTƏBİN GÜN REJİMİNDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİ	48
4.1.	“Dərs” fiziki tərbiyənin əsas forması kimi	48
4.2.	Dərsin sıxlığı	52
4.3.	Fiziki tərbiyə dərslərinin xronometrajı	55
4.4.	Fiziki tərbiyə dərslərinin planlaşdırılması	58
4.5.	Təlim nailiyyətlərinin (nəticələrinin) qiymətləndirilməsi və monitorinqi	60
5.	FİZİKİ TƏRBİYƏ FƏNNİNİN MÜASİR TƏLİM TEXNOLOGİYASI	66
5.1.	TOPs layihəsi haqqında məlumat	66
5.2.	Fiziki tərbiyə dərslərinin TOPs metodiki tədris kartları vasitəsi ilə tədrisi	71
6.	İBTİDAİ TƏHSİL SƏVİYYƏSİNDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏNİN XARAKTERİK XÜSUSİYYƏTLƏRİ	

		84
6.1.	Morfoloji-funksional xüsusiyyətlər	84
6.2	Kiçik məktəbyaşlı uşaqların psixoloji xüsusiyyətləri	94
6.3.	Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagirdin ibtidai təhsil səviyyəsində təlim nəticələri	97
6.4.	Ümumtəhsil məktəblərin ibtidai siniflərində şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının qiymətləndirmə meyarları	97
6.5.	Ümumtəhsil məktəblərin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyənin vasitələri	99
6.6.	Ümumtəhsil məktəblərin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyənin metodik xüsusiyyətləri	100
7.	ÜMUMİ ORTA TƏHSİL SƏVİYYƏSİNDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏNİN XARAKTERİK XÜSUSİYYƏTLƏRİ	102
7.1.	Morfoloji-funksional xüsusiyyətlər	102
7.2.	“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagirdin ümumi orta təhsil səviyyəsində təlim nəticələri	105
7.3.	Ümumi orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının qiymətləndirmə meyarları	106
7.4.	Ümumi orta təhsil səviyyəsində fiziki tərbiyənin vasitələri	108
7.5.	Ümumi orta təhsil səviyyəsində fiziki tərbiyənin metodik xüsusiyyətləri	109

8.	TAM ORTA TƏHSİL SƏVİYYƏSİNDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏNİN XARAKTERİK XÜSUSİYYƏTLƏRİ	110
8.1.	Morfoloji-funksional xüsusiyyətlər	110
8.2.	Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagirdin ümumi tam orta təhsil səviyyəsində təlim nəticələri	113
8.3.	Ümumi tam orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının qiymətləndirmə meyarları	113
8.4.	Ümumi tam orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin vasitələri	115
8.5.	Ümumi tam orta təhsil səviyyəsində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin təlim metodikası	116
9.	FİZİKİ MƏHDUDİYYƏTİ OLAN ŞAGİRD LƏRLƏ KEÇİRİLƏN FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİ	117
9.1.	Hazırlayıcı qruplarda olan şagirdlərlə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri	117
9.2.	Xüsusi qruplarda olan şagirdlərlə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri	118
10.	FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİ ÜÇÜN İDMAN BAZASI VƏ AVADANLIQ	121
10.1.	Bağlı tipli idman meydançaları (İdman zalı)	121
10.2.	Açıq tipli bədən tərbiyəsi və idman qurğuları	126
11.	FİZİKİ TƏRBİYƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ TƏHLÜKƏSİZLİYİN TƏMİN EDİLMƏSİ	129
11.1.	Fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik qaydaları	129
11.2.	Fiziki tərbiyə müəllimi tərəfindən şagirdlərin mühafizə qaydaları	132
11.3.	Gimnastik hərəkətlər zamanı mühafizə və kömək	133
11.4.	Özünü mühafizə	143
12.	PEDAQOJİ TƏCRÜBƏ	148

12.1.	Fiziki tərbiyə üzrə pedaqoji təcrübənin məqsəd və vəzifələri	150
12.2.	Pedaqoji təcrübənin əsas bölmələri	151
Fəsil II.	MÜXTƏLİF YAŞ DÖVRLƏRİNDƏ OLAN ƏHALİNİN FİZİKİ TƏRBİYƏSİ	156
1.	ƏHALİNİN YAŞ XÜSUSİYYƏTLƏRİ	156
2.	GƏNC VƏ YETGİN ƏHALİNİN FİZİKİ TƏRBİYƏSİ	157
2.1.	Gənc və yetgin əhalinin yaş xüsusiyyətləri	157
2.2.	Gənc və yetgin əhalinin fiziki hazırlığına və sağlamlığına nəzarət	160
3.	YAŞLI VƏ QOCA ƏHALİNİN FİZİKİ TƏRBİYƏSİ	163
3.1.	Yaşlı və qoca əhalinin fiziki tərbiyəsinin vasitələri	164
3.2.	Yaşlı və qoca əhalinin fiziki tərbiyəsinin formaları	165
4.	SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ (Əliyev E.A. Məcidov R.N.)	167
4.1.	Sağlam həyat təzi haqqında ümumi anlayış	167
4.2.	Bədən quruluşu və onun formalaşdırılması	178
4.3.	Piyələnmə və onunla mübarizə	184
4.4.	Zərərli vərdişlər və onlarla mübarizə	189
Fəsil III.	PEŞƏ-TƏTBİQİ FİZİKİ HAZIRLIĞI (Ə.X.Ramazanov, S.B.Yolçuyev)	200
1.	Peşə tətbiqi fiziki hazırlıq haqqında ümumi anlayış	200
2.	Peşə-tətbiqi fiziki hazırlığın meyarları	205
3.	Peşə-tətbiqi fiziki hazırlığın vasitələri	206

4.	Peşə-tətbiqi fiziki hazırlığın xüsusiyyətləri	210
5.	PTFH məşğələlərinin formaları	211
6.	Texniki-peşə məktəblərində fiziki tərbiyə	214
	İstifadə olunan ədəbiyyat	216