

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

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq
Kafedra: Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası

Əlyazması hüququnda

Tural Hikmət oğlu Allahverdiyev

“Tələbə gənclərin sağlam həyat tərzində fiziki tərbiyə dərslərinin rolu”

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiyanın

DİSSERTASIYA

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma – Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: dosent Ə.X. Ramazovov

Bakı – 2023

MÜNDƏRİCAT

	Səh.
GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİNİN MAHIYYƏTİ, QURULMA STRATEGİYASI, ƏSASLARI VƏ BAŞLICA İSTİQAMƏTLƏRİ	7
1.1. Fiziki tərbiyənin özünəməxsus xüsusiyyətləri.....	7
1.2. Fiziki tərbiyənin optimal təşkili	13
II FƏSİL. FİZİKİ TƏRBIYƏ NƏZƏRİYYƏSİNİN ƏSASLARI	24
2.1. Fiziki tərbiyə dərsləri üzrə ümumi və nəzəri biliklərin tələbə şəxsiyyətinin formalaşdırılmasına təsiri.....	24
2.2. Tələbələrin fiziki tərbiyə ilə məşğul olmasının əhəmiyyəti.....	28
III FƏSİL. ALİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ TƏLƏBƏLƏRİN FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNİN TƏŞKİLİ VƏ KEYFİYYƏTLƏRİN FORMALAŞDIRILMASI İŞİNİN SİSTEMİ	36
3.1. Ali təhsil müəssisələrində tələbələrin fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili prinsipləri.....	36
3.2. Fiziki tərbiyə dərslərində tələbə gənclərin mənəvi iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması işinin sistemi.....	50
3.3. Sorğu (anketləşdirmənin) təşkili və nəticələrinin ümumiləşdirilməsi.....	61
NƏTİCƏ.....	73
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	76

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Ali məktəb dövrü üçün hər bir insanın həyatının xüsusi əhəmiyyəti var. Ali məktəb dövrü fərdin şəxsiyyətinin formalaşmasında həlledici amildir. Bundan əlavə, ali məktəb dövründə hər bir tələbənin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olması təkcə akademik məqsədlər üçün deyil, həm də hərtərəfli şəxsiyyət kimi formalaşması və sağlamlıq imkanları üçün çox vacib və əhəmiyyətlidir. Bu mənada deyə bilərik ki, bədən tərbiyəsi və idman tələbə şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişafında mühüm rol oynayır. Sağlam ağıl sağlam bədəndə olar. Fiziki cəhətdən sağlam olmayan bir insan hərtərəfli şəxsiyyət kimi tam inkişaf edə bilməz. Ona görə də bu araşdırmada şəxsiyyətin formalaşması üçün orta məktəb dövründən başlayaraq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağın vacibliyi vurğulanır.

Böyüməkdə olan gənc nəslin təhsil və tərbiyə sistemində əsas məqsəd fərdlərin təbii potensialını maksimum dərəcədə artırmaqdır. Bu məqsədə çatmaq üçün ilkin mərhələ ali təhsildən keçir. Ona görə də bu mərhələ müasir dünyagörüşlü, həyatın tələblərinə cavab vermək üçün özünü daim yeniləyən, təkmilləşdirən və inkişaf etdirən, zəngin mənəviyyata malik, elmi dünyagörüşünə malik şəxsiyyətlərin yetişdirilməsinin ilkin sütunu hesab olunur. Bu baxımdan bədən tərbiyəsi müəllimləri tələbələrin fiziki, mənəvi, psixoloji inkişafına qayğı ilə yanaşmalı, milli-mənəvi keyfiyyətlərin formalaşmasını təmin etməlidirlər.

Bədən tərbiyəsi dərsləri aktiv və dinamik xarakterinə görə digər fənlərin tədris prosesindən fərqlənir. Bu, tələbələrin davranış xüsusiyyətlərini müəyyən etməyə və buna uyğun olaraq müvafiq təhsil metodlarını qurmağa imkan verir. Qeyd etmək lazımdır ki, əxlaqi və əqli keyfiyyətlərin formalaşması yalnız müvafiq şərait yaradıldıqda mümkündür. İstənilən çətinliyə qalib gəlmək, yorğunluğa dözmək, riskli hərəkətlər etmək və s. əxlaqi keyfiyyətlərin formalaşmasınaimkan yarada bilər.

Tədqiqatın problemi. Bir neçə ali təhsil müəssisələrindən başqa (istisna 4 sayda ADBTİA, APU, MAA, PA) qalan bütün ali təhsil məktəblərində Bədən Tərbiyəsi (Fiziki Tərbiyə) dərslərinin keçirilməməsi, olmaması və bu dərslərin ali təhsil

müəssisələrində tədris planına salınmaması tələbələrin inkişafına mane olmaqla yanaşı, ölkəmizin ali qanunvericilik normalarının qanunlarına “Təhsil qanunu” və “İdman qanunu”-larına ziddir. Bu, həm də dərsdənkənar idman tədbirlərinin, yəni bədən tərbiyəsi dərnəklərinin (İdman klublarının) gənclərimiz üçün səmərəsizliyini əks etdirir. Həmçinin tələbə gənclərimiz özləri könüllü şəkildə fiziki tərbiyə və bədən tərbiyəsi ilə də məşğul olurlar, bu da nəticədə onların sağlamlıq imkanlarının zəif olması ilə nəticələnir. Bizim əsas prioritet istiqamətimiz ondan ibarətdir ki, tələbələrimizə tədris planına daxil edilmək şərti ilə fiziki tərbiyə dərsləri təmin edilsin və paraleldə fiziki tərbiyə dərsləri ilə məşğul olan tələbə gənclərin sağlamlıq imkanları maksimum səviyyəyə çatdırılsın və bir sıra fiziki xüsusiyyətləri ən yüksək həddə gətirilsin. Bir çox ailələr övladlarının akademik fənlərə daha çox diqqət yetirmələrinin vacibliyini xüsusilə vurğulayır və bədən tərbiyəsi dərslərinə ayrılan vaxtın boşa getdiyinə inanırlar. Eynilə, çoxsaylı tələbələr bədən tərbiyəsi və idmana biganəlik nümayiş etdirirlər. Bu yolverilməz haldır, çünki hər bir valideyn və həmçinin gənclərimizdə başa düşməlidir ki, fiziki rifah olmadan insanın hərtərəfli şəxsiyyət ola bilməz. Əksinə, tələbə gənclər fiziki cəhətdən inkişaf edərlərsə, sağlam olarsa o, həm də intellektual, əxlaqi və hər cəhətdən üstün olacaqlar. Bütün bu məqamlar mövzunun aktuallığını və əhəmiyyətini vurğulayır.

Tədqiqatın obyektı. Nəzəri biliklərin tələbə şəxsiyyətinə təsiri və bədən tərbiyəsi ilə tələbələrin məşğulluğunun əhəmiyyəti tədqiqat obyektini təşkil edir.

Tədqiqatın predmeti. Tədqiqatın predmetinə bədən tərbiyəsi sisteminin mahiyyəti, təşkili, prinsipləri, əsas istiqamətləri, habelə bədən tərbiyəsinin spesifik xüsusiyyətləri və optimal təşkili daxildir.

Tədqiqatın məqsədi və vəzifələri. Tədqiqatın məqsədi tələbələrin fiziki tərbiyə və idmana və bütövlükdə fiziki tərbiyə dərslərinə və idmana cəlb etmək, fiziki tərbiyə dərslərinin müsbət xüsusiyyətlərini hər kəsə məlumat verməkdir.

Tədqiqatın vəzifələri aşağıdakılardır:

-tələbələr bədən tərbiyəsi və idmana, ümumilikdə bədən tərbiyəsi dərslərinə cəlb etmək, hər kəsə bədən tərbiyəsinin müsbət tərəfləri haqqında məlumat vermək;

-əlaqədar problemləri həll etmək üçün bədən tərbiyəsi və idman, eləcə də digər təhsil formaları ilə bağlı nəzəri ədəbiyyatı təhlil etmək.

-tələbələr arasında bədən tərbiyəsi və idman sahəsinə marağı artırmaq, tələbələrin və gənclərin bədən tərbiyəsi və idmana biganəliyinin səbəblərini aydınlaşdırmaq.

-tələbələrin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olması və onların fiziki inkişafı qarşısında maneələri müəyyən etmək və bu maneələrin aradan qaldırılması yollarını təklif etmək.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Bədən tərbiyəsi dərsləri zamanı tələbələrin idman fəaliyyəti ilə məşğul olmaları tədris planına daxil edilərsə, onların fiziki qabiliyyətləri inkişaf edər, güclənər, digər dərslərin səmərəliliyi yüksələr, tələbələrin göstəricilərinin yaxşılaşmasına səbəb olar.

Tədqiqatın informasiya bazası və işlənməsi metodları. Tədqiqat mövzusu ilə bağlı müxtəlif dillərdə müxtəlif mənbələrdən məlumatlar toplanmışdır. Bu mənbələrə Azərbaycan və rus dillərində nəşr olunan kitablar, jurnallar, məqalələr, internet resursları daxildir. İstifadə olunan əsas tədqiqat metodları problemlərlə bağlı ədəbiyyatın nəzəri təhlili, müşahidə və pedaqoji təcrübələrin aparılmasıdır.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Tədqiqat işinin elmi yeniliyi mövzunun kompleks öyrənilməsidir. Bu sahədə boşluqları aşkar edərək və son illərdə ali məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin tədris planına əlavə edilərək məcburi təhsil sisteminin əlavə edilməsi və idman üzərində işləyərək ölkəmizin sağlam gələcəyinə nail olmaq olar.

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

Dissertasiya işinin strukturu. Dissertasiya girişdən, 3 fəsildən, nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. Giriş hissədə mövzunun aktuallığı əsaslandırılır, onun mövzusu və obyekt, məqsəd və vəzifələri, yeniliyi və onun praktiki əhəmiyyəti verilir.

“Fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti, quruluşu, əsasları və istiqamətləri” adlanan birinci fəsildə fiziki tərbiyənin spesifik xüsusiyyətləri araşdırılır, optimal təşkili yolları tədqiqat predmetinə çevrilir.

İkinci fəsil “Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsinin əsasları” adlanır. Burada fiziki tərbiyə üzrə nəzəri biliklərin tələbə şəxsiyyətinə təsiri öyrənilir, tələbə gənclərin fiziki tərbiyə ilə məşğul olmasının əhəmiyyəti açıqlanır.

“Ali təhsil müəssisələrində tələbə gənclərin fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keyfiyyətlərin formalaşdırılması işinin sistemi” adlanan üçüncü fəsildə isə ali təhsil müəssisələrində tələbələrin fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili prinsipləri aydınlaşdırılır, fiziki tərbiyə dərslərində tələbə gənclərin mənəvi iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması işinin sistemi tədqiq edilir.

Tədqiqatın “Nəticə” hissəsində aldığımız nəticələr ümumiləşdirilir.

I FƏSİL. FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİNİN MAHIYYƏTİ, QURULMA STRATEGİYASI, ƏSASLARI VƏ BAŞLICA İSTİQAMƏTLƏRİ

1.1. Fiziki tərbiyənin özünəməxsus xüsusiyyətləri

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

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

Bədən tərbiyəsinin mahiyyəti və məqsədi tələbələrin ictimai faydalı işə hazırlığında bədən tərbiyəsinin rolunu müəyyən edir. Tələbələrin ali məktəbdə işə hazırlanması zamanı fiziki hərəkətlərin öyrədilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Gəzinti, qaçış, atlama, duruş və s. düzgün inkişaf edə bilərsiniz. Hərəkət təlim tələbələr belə cəldlik, çeviklik və dözümlülük kimi fiziki və psixoloji keyfiyyətləri inkişaf kömək edir, öz növbəsində, doğum onları hazırlayır. Beləliklə, tələbələrin gələcək əmək hazırlığına mənəvi, fiziki və mənəvi hazırlığı yüksəlir, bədən tərbiyəsi və idmana

yaxşı münasibət formalaşır. Bədəndə müntəzəm olaraq məşq edən, güclü və sağlam olan tələbələr yorulmurlar, müəyyən işləri ağır hərəkətlərə və zəif bədənə malik tələbələrdən daha tez və daha yaxşı yerinə yetirirlər. Tələbələrin əzələ gücünü və rahatlığını artıran fiziki hərəkətlər, eləcə də bir-biri ilə düzgün hizalanması doğru qamət yaradır. Tələbələrin bu cür hərəkətlərə öyrədilməsi onların fiziki fəaliyyətə olan marağını artırır və hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır[14].

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

Tələbələrin şəxsi həyatında və fiziki inkişafında xüsusi oyunların rolu, onların işə hazırlanması, iş prosesində lazımı şərtlərə riayət olunmasının öyrədilməsi: nizam-intizam, qaydalar, çeviklik və s. funksiyaların inkişafında dəstək olur. Təşəbbüslər, müstəqillik əzmkarlıq, sahibkarlıq ideyaları, yenilməzlik və s. oyun daxildir.

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

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

Bu da tələbələrin inkişaf strategiyası haqqında yeni biliyə yiyələnmələrinə səbəb olur və təfəkkürün inkişafına təsir edir. Bir, iki saymaq, Sıra nömrəsi ilə saymaq, Tək cərgədən iki cərgə olmaq, Seyrəlmə və s. hərəkətlərin də icra olunması tələbələrin təfəkkürünün inkişafına müsbət təsir edir[27].

Bədən tərbiyəsi əxlaqi keyfiyyətlərə böyük təsir göstərir. Əxlaqi keyfiyyətlərə təsir etməyin vacib yollarından biri də bədən tərbiyəsi və idmandır. Bədən tərbiyəsi tələbələrdə vətənpərvərlik hissənin yaradılmasına xidmət edir, vətənə şüurlu sevgi və sosial xidmət aşılayır. Gənclərimizin məktəb illərindən bəri vətənpərvərlik hissləri və

beynəlxalq yarışlarda ölkəmizin şərəf və idman şərəfi uğrunda mübarizəsi bunun əyani təsdiqidir.



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

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

2. Bədən tərbiyəsi dərslərində, ümumi təhsil sistemi, təbiət elmləri və s.-də müəyyən fiziki fəaliyyət növləri və xüsusi oyunlar haqqında əldə olunan bilik, bacarıq və vərdişlər. Bu hərəkətlər bədənin sağlamlığına təsir edir, həmçinin bacarıqları,

tələbələrdə hərəkətliliyi artırır, bədənin elastikliyi artırır. Bədən tərbiyəsi dərslərində öyrənilən bu cür bacarıqların biznes dərslərində qısa müddətdə daha sürətli əl işi üçün çox vacib olduğunu qeyd etmək lazımdır. Başqa bir nümunə: Bədən tərbiyəsi dərslərində qol, əl və bel gücünü artırmaq üçün fiziki hərəkətlər, zehni iş tələb edən dərslərdə yazı tapşırıqlarını yerinə yetirən tələbələrdə erkən yorğunluq, məyusluq və stresin qarşısını alır.

Xüsusi bədən tərbiyəsi metodları proqram materiallarını təkrarlayaraq tələbələrə lazımi bilik, bacarıq müsbət fəaliyyət aşılamaq üçün hazırlanmışdır. Buna görə müəllim keçmiş hərəkətlərdə dayanmalı, onları təkrarlamalı, tələbələrə hərəkəti düzgün etməyi öyrətməlidir. Bu cür tapşırıqlar hərəkət işi ilə yerinə yetirilir, tam və kompleksə bölünürlər. Yəni, hərəkətlər əvvəl hissə-hissə, sonra tam sayda həyata keçirilir. Bu vaxt doğru bilik, istedad və bacarıqların əldə edilməsinə və çatışmazlıqların yerində düzəldilməsinə xüsusi diqqət yetirilir[26, s.90].

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

Yarış metodundan istifadə dərslər zamanı bu cür məşğələlərə o qədər də oxşamır. Dərslər zamanı keçirilən müsabiqələr istənilən səviyyədə mövzuya təsir edəcək. Əksinə, müsabiqə metodunu tətbiq edərkən, hərəkətlərin düzgün və dəqiq yerinə yetirilməsi, ayrı-ayrı oyun tövsiyələri, fəndlər daha çox diqqət tələb edir, lakin eyni zamanda yüksək texniki bacarıq, nəticə və qələbə üçün ağır iş tələb edir [19]., Bu oyun metodu,

yəni fiziki yük, tələbələrin imkanları nəzərə alınmır, məhdud deyil prosesində eyni deyil. Jogging metodu fiziki yük, irqi müddəti məhdud deyil, bütün fiziki yük, enerji, psixoloji imkanları tam irqi qazanmaq üçün istifadə olunur, bu yarış qələbə anına qədər heç bir məhdudiyyət ilə davam edir. Məhdudiyyət yalnız qaydalara riayət etmək və oyunun qaydalarının kənarına qəti şəkildə çıxılmamaqla riayət etmək üçün tətbiq olunur.

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

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

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

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

Təkrarlama prinsipinə görə, motorikanı inkişaf etdirmək, fiziki hərəkətlərin, oyunların və fəndlərin dəfələrlə təkrarlanmaması olmadan motorikanı və vərdişləri formalaşdırmaq və inkişaf etdirmək mümkün deyil. Hərəkətlərin təkrarlanması idman sahəsində əldə edilmiş vərdişləri möhkəmləndirir. Bu halda, düzgün təkrar eyni dərəcədə vacibdir [16]. Əvvəlcə keçmiş təkrarlamaq, sonra yeni hərəkətləri öyrətmək və təkrarlamağa başlamaq lazımdır. Təkrarlanma zamanı fiziki fəaliyyət, həcm, intensivlik, mürəkkəbliyə nəzərə alınmaqla dozalanmalıdır, yəni ustad üçün asandır.

Fərdi tövsiyələr və hərəkətlər üçün tövsiyələr və taktikalar müsabiqələr zamanı daha da inkişaf edir. Bu məşqlərin uğurdur. Metodlar və prinsiplər bu tədris metodlarından və prinsiplərindən asılıdır. Yeni təhsil islahatının tələbləri islahatın yeni məqsəd və məqsəd-prinsiplərinin həyata keçirilməsi üçün bir sistem yaratmaq xüsusilə vacibdir.

1.2. Fiziki tərbiyənin optimal təşkili

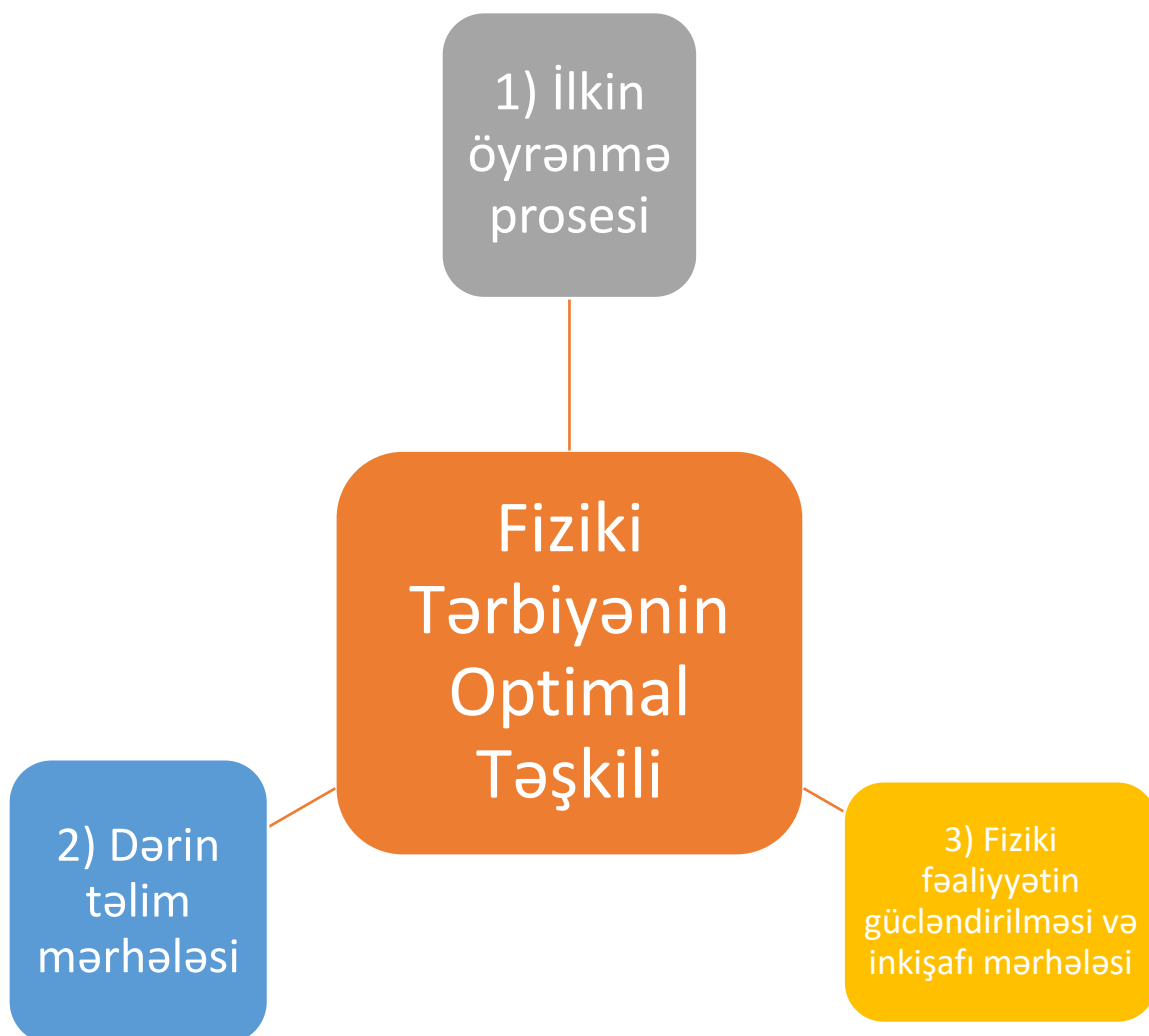
Bədən tərbiyəsinin optimal təşkili mərhələləri 3 mərhələdə bədən tərbiyəsi prosesində həyata keçirilir:

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

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

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

b) vizual göstərmə (əyanilik) üçün təlim metodologiyasını yönəldərək hərəkət texnikasının şəkillərini göstərin.



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

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

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

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

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

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

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

1. Oyun və hərəkət bacarıqlarını gücləndirmək və inkişaf etdirmək;

2. Öyrənmə prosesinə əlavə alətlər, hərəkətlər, oyunlar və fəndlər əlavə edərək bacarıq və vərdişləri inkişaf etdirin. Hər iki halda hərəkət texnikası düzgün idarə olunur, möhkəmlənir və daha da inkişaf edir.

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

1. Bu metodun köməyi ilə müəllim fiziki və idman fəaliyyətinin mahiyyətini, fiziki hərəkətlərin müxtəlif növlərini, mənəvi sərvətin, mənəvi saflığın və bütün yaş həddində olan insanların fiziki kamilliyinin harmonik şəkildə inkişaf etdiyi oyunları ardıcıl surətdə tələbələrə çatdırır.

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

Araşdırmalar göstərir ki, nəzəri və praktiki materialların öyrənilməsi prosesində tələbələr müəyyən zehni nəticələr çıxarmağa qadirdirlər. Bu ona görədir ki, müəllimin sözü, onun canlı nitqi tələbələrə daha çox təsir edən qıcıqdır. Bədən Təربiyəsi və ya hərəkətin icra texnikası, oyun qaydaları, tələbələrin yaradıcılıq və müstəqilliyinin inkişafı ilə bağlı nəzəri məsələ araşdırılmadan onların praktiki fəaliyyəti kifayət qədər yönləndirilə bilməz [29]. Hərəkəti öyrənərkən müvafiq tədris metodlarından istifadə böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bədən tərbiyəsi dərslərində şifahi, vizual və eksperimental metodlardan geniş istifadə olunur. Dərslərin səmərəli təşkilinə, tələbələrin anlayışının artırılmasına təsir edən amillərdən biri də tədris metodlarının əlaqələndirilmiş şəkildə həyata keçirilməsidir. Buna görə də müəllim izah etmək, müvafiq hərəkətləri göstərmək, tələbələrə onun oxşarlığını və digər hərəkətlərdən fərqlənməsini öyrətmək üçün ciddi səylər göstərməlidir. Şifahi şərh üsulu söhbət, transfer və izahat daxildir. Tədris prosesində bu metoddan istifadə edərək tələbələrin diqqətini cəlb etmək, onların fəallığını artırmaq çox vacibdir. Buna görə müəllimin söhbəti, ötürülməsi və izahı qısa, aydın və ardıcıl olmalıdır. Yeni hərəkətlər və oyunların yerinə yetirilməsində transplantasiya tətbiq olunur. Transpozisiya aydın və konkret olmalıdır, mövzunun mətni ardıcıl olaraq nəql edilməlidir. Məsələn, əgər müəllim qısa məsafəyə qaçmağa öyrədirsə, o, əvvəlcə orqanizmin möhkəmləndirilməsində qaçış mənasını, sonra isə işə hazırlıqda öz rolunu, ölkənin müdafiəsində tutduğu yeri çatdırmalıdır. Sonra mütəxəssis (müəllim) qısa məsafələr üçün yarış icra texnika şərh etməlidir. Bu metodda fəaliyyət növünün məzmunu, fərdi üsullar, praktiki və nəzəri aspektlər tələbələrə verilir. İzahlı iş əsasən tələbələrin yeni fəaliyyət və oyunlara öyrədilməsindən əvvəldir. Tələbələrə fənnin əsas məzmunu, hərəkətin icra mexanizmi izah olunur. Tələbələr məlumatları və izah vasitəsilə fiziki hərəkətlər haqqında bəzi konsepsiyaları mənimsəyirlər. Bütün bunlar da tələbələrə müxtəlif fiziki hərəkətlər və oyunlar haqqında aydın bir fikir verir. İzahat yalnız tələbələrin anlama səviyyəsinə uyğun deyil, həm də konkret və dəqiq şəkildə aparılmalıdır. İzahat bəzən hərəkətləri yerinə yetirərkən və bəzən hərəkətləri yerinə yetirdikdən sonra edilə bilər. Müəllim hər bir

tələbənin hərəkətə, bilik səviyyəsinə və fərdi bacarıqlarına necə yiyələndiyini müəyyən etmək üçün anket aparır. Belə danışıqlar uzunmüddətli yox, konkret və dəqiq olmalıdır. Rendering fiziki hazırlıqda ən çox istifadə olunan üsullardan biridir. Bu metodun köməyi ilə tələbələr bədən tərbiyəsinin məzmununu sistemativ və ardıcıl şəkildə ümumiləşdirməyə öyrədirlər. Çünki insanın psixi fəaliyyətinin törədiciləri olan hissələrin fəaliyyətinin təsir qüvvəsi təsəvvürün köməyi ilə hərəkəti öyrənərkən daha da artır. P. F. Lesgaftanın dediyi kimi, xarici dünyada baş verən hadisələrin və ya obyektlərin qavranılmasında daha çox duyğu iştirak edir, bu obyektlər və hadisələr haqqında bir insanın daha aydın təsəvvürüdür və daha yaxşı xatırlanır. Holant bu barədə yazır: xarici hissələrin köməyi ilə dərstdə vizual vasitələrdən istifadə nəticəsində tələbələr xüsusi obyektləri, hadisələri və prosesləri təbiətdəki və ya obrazların köməyi ilə qəbul edirlər [25].

Bütün bunlarla yanaşı, tədris prosesində Rerezentativ metoddan həddindən artıq istifadə edilməsi, ona təlimdə tam səriştə verilməsi məqsədəuyğun deyildir. Bu, dərslə iki tərəfdən mənfi təsir göstərir. Birincisi, tələbələr ümumiləşdirmə prosesində dərin və tam bilik əldə edə bilmirlər. Dərs zamanı göstərilməyə ümumi üstünlük verilməsi də tələbələrin ayrı-ayrı şəxslər kimi bu və ya digər dərəcədə inkişafına mənfi təsir göstərir. Çünki hərəkətin birbaşa tam təsviri tələbələrin mexaniki və aydın şəkildə qavranılmasına gətirib çıxarır. Bu isə onların zehni fəaliyyətini ləngidir, təşəbbüslərini nisbətən zəiflədir, hərəkət keyfiyyətlərinin yüksək səviyyədə inkişafı üçün adekvat şərait yaratmır. Müəllim hərəkətin nümayişinə razılıq verirsə, yaydan hündürlüyə tullanma texnikasını öyrənirsə, tələbələr onu yalnız zahirən müşahidə edirlər. Onlar yaydan hündürlüyə tullanma daxili mexanizminin yerinə yetirilmə texnikasının dərinliyinə nüfuz edə bilmirlər. Hərəkətin intensiv yerinə yetirilməsi üçün onun hər bir elementinin necə yerinə yetirilməsini şərh etmək son dərəcə əhəmiyyətlidir. Tələbələr, yarışdan uzunluğa atlamada yaxşı bir nəticə göstərmək üçün sprintin addımların bərabərliyi, ayaq tıkanmalarının yerinə yetirilməsi, açılış və s. daxil etməsi lazım olduğunu bilməlidirlər. Əgər əvvəlcə bütün hərəkətlər dəqiq göstərilməyibsə, onların yerinə yetirilməsi texnikasını aydın şəkildə göstərmək və izah etmək lazımdır. Bu olmadan, nə qədər nümayiş fəaliyyəti olursa olsun, tələbələr səhv edəcək. Beləliklə,

tədbirlər təqdimat üsulu ilə həyata keçirilsə belə, icra texnikası tələbə tərəfindən şərh və anlayış üsulu ilə təsvir edilməlidir. Yeri gəlmişkən, tələbələrin koqnitiv fəallığının, yaradıcılıq və təşəbbüslərinin artırılması, fənlərarası əlaqələrin qurulması üçün anketlərin də suallar əsasında keçirilməsi mümkündür. Kim daha dəqiq hərəkət edə bilər? Hərəkəti icra edən texnikanı kim təsvir edə bilər? Kim düzgün və tez hərəkət edə bilər? Hərəkətləri yerinə yetirərkən tərəfdaşınızın hansı səhvləri var? Buraxılmış səhvləri düzəldə bilərsinizmi? və s. bütün bunlar tələbələrin dərslərə marağını artırır və onları zehni işləməyə təşviq edir.

Vizual metod əsasən ali məktəblərdə istifadə olunan ən effektiv üsullardan biridir. Bu zaman müəllim yalnız portativ və izahlı bir şəkildə deyil, həm də vizual bir şəkildə hərəkətləri yerinə yetirir. Bu məqsədlə o, müəyyən hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş plastilin zolaqlarından və mümkünsə, İdman filmlərindən, həmçinin hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasını təsvir edən şəkillərdən istifadə edir. Müəllim yeni hərəkətləri izah etdikdən sonra özü bu hərəkətləri göstərir. Bəzən hərəkət nümayişdə və bəzən izahatda baş verir. Məsələn, əgər müəllim tələbələrə hərəkət başlamazdan əvvəl və ya onu yerinə yetirməzdən əvvəl qaçmaq və ya tullanmaq texnikasına öyrədir, o, qaçış, sıxma, uçuş və eniş barədə izahat verir. Bundan sonra hərəkət aydın göstərilir. Bir hərəkət göstərən müəllim bütün tələbələrin yalnız onu görməməsi üçün bir yer seçməlidir, həm də etdikləri hərəkətləri izləməlidir. Təqdimatın effektiv olması üçün aşağı səviyyəli tələbələr qabaqda olmalıdırlar. Tələbələrin hərəkətlərinin daha yaxşı başa düşülməsi üçün müxtəlif texniki fənlər üzrə göstərilən cədvəllər, şəkillər və filmlər böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu, ayrı-ayrı hərəkətlərin texnikasının yaxşı qavranılmasına gətirib çıxarır. Məsələn, qaçış məsafəsinin, havada qalma və yavaşdılmış filmlər vasitəsilə enmə anlarının göstərilməsi dərstdə tədrisin keyfiyyətini yaxşılaşdırır.

Müəllim şərhli tədris metodlarının qarşılıqlı tətbiqi transfer və izahat növləri var. Bədən tərbiyəsinin tədrisində materialların həm ayrı-ayrı, həm də müəllim tərəfindən qarşılıqlı istifadə üçün geniş imkanlar vardır. Təcrübə göstərir ki, onların bədən tərbiyəsinə qarşılıqlı və qarşılıqlı surətdə əlaqəli istifadəsi iki cəhətdən zəruridir. Birincisi, tədris materialları sistematik və ardıcıl şəkildə nəql edilir, ikincisi, izahlı

fəaliyyət tələbələrin fikirlərinin fəallığını əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Bal oyununun məzmunu tələbələrə müəyyən ardıcılıqla, sistemativ olaraq, başdan sona qədər, müəllimin nəqliyyat vasitəsi ilə oyun qaydalarını, oyunun tələblərini izah edərək, balları hesablayaraq, qalibləri müəyyənləşdirərək və oyunun nəticələrini yekunlaşdıraraq, oyun başa çatır. Məsələn, əgər müəllim tələbələri əllərin, ayaqların, gövdənin və başın əsas mövqələrinə öyrətmək istəyirsə, o, ilk növbədə bu əsas pozaları aşağıda göstəriləyi kimi aydın və ötəri bir dillə verməlidir:

-Gənclər, əsas duruş vəziyyətində bədən birbaşa olaraq qalır, çox uzanmır. Bu anda, əllər birlikdə, ayaqları uzanır, diz əyilmir. Əsas mövqələrin düzgün yerinə yetirilməsi üçün baş düz, çiyinlər bir qədər azaddır, əllər bədənə basdırılmışdır və barmaqları yarım əyilmişdir. Şərhin nə qədər aydın, konkret, inandırıcı və düzgün olmasından asılı olmayaraq, o, bəzən bədən tərbiyəsinin dərsinə lazımi təsir göstərmir, xüsusən də ayrı-ayrı hərəkətlərin, xüsusi və idman oyunlarının yerinə yetirilməsində. Buna görə də bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin öyrədilməsi zamanı müxtəlif oyunların təşkili və keçirilməsi zamanı şərhin ümumi haldan ayrı tətbiqi mümkün deyil. Təfsirə daim həqiqətlə vəhdətdə olmalıdır. Buna görə də bədən tərbiyəsi dərsinin tədrisində aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:

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

2. Sehrbaz da materialı hissələrə şərh edərək hərəkət göstərir. Bu metodun üstünlüyü ondan ibarətdir ki, bu zaman o, bu prosesdə analizatorların fəallığını artırır ki, bu da materialın daha yaxşı qavranılmasına imkan yaradır. Daha çox analizator tədris materialının mənimsənilməsi ilə bağlıdır: məsələn, əllərə söykənməyə və torsonun irəli çəkilməsinə öyrədilirsə, müəllim, əsasən, oturaq vəziyyəti tələbələrə

dayaq ilə şərh edir və ayaqları bu vəziyyətdən necə düzəltmək və bədənin bütün ağırlığını əllərə necə azaltmaq olması barədə informasiya verir. Sonra bu elementlər tələbələr tərəfindən icra olunur, onların əvəzinə buraxılan nöqsanlar düzəldilir.

Sonra müəllim, əlləri çevirməyi və başını əlləri döndərərək, başını irəli əymək və ayaqlarını itələmək üçün texnikanı öyrədir. Hərəkət mütəxəssis müəllim komandası tərəfindən həyata keçirilir. Eyni zamanda, hərəkətlər müşahidə olunur, qüsurları aşkar edir və yerində düzəldilir. Aşağıda, bükülmə qaydalarını, xüsusilə, bunu etmək yuxarı deyil, irəliyə doğru, sürüşmə zamanı zəminin başı ilə toxunmayın və s. bu şərh olunur. Axı hərəkət ümumiyyətlə yavaş-yavaş, fasiləsiz, ritmik şəkildə həyata keçirilir. Bu prosesdə həmçinin hərəkətlərin yerinə yetirilməsi halları təhlil edilir, nöqsanlar aşkarlanır, onların aradan qaldırılması üçün düzəlişlər və təlimatlar verilir. Başqa bir xarakterik fakta keçək. Müəllim tələbələri məlumatlandırır ki, bu, sağlamlığın möhkəmləndirilməsində, əmək hazırlığında və fənləri atmağı öyrətməzdən əvvəl Vətənin qorunmasında mühüm rol oynayır. Tələbələrə çəkisi, obyektin forması, işə salınacağı sahə barədə nəzəri məlumatlar verilir. Bundan sonra tələbələrə tennis topu atmaq üçün kiçik olduğunu bildirir, üz onun üçün çıxmaqdan doğru olmalıdır, sol ayaq arxadan ayaqda dayanmalı, əllər dirsəkdə əyilməlidir, bilək və top üz səviyyəsində qalmalıdır. Topu bir dəqiqə saxlamadan, boynundan keçirmədən sağ ayağında çəki itirmək üçün çox geri dönmək lazım deyil. Tələbələr kiçik tennis topu atarkən deyilənlərlə birlikdə sağ ayağı yüngülcə əyməli, sol ayağı düz tutmalıdırlar, bu halda təzyiq dabana düşməlidir. Atış dövründə sağ ayaq diz oynağından açılmalıdır, çəki sol ayağımıza düşməlidir. Müəllim həmçinin hərəkətin yerinə yetirilməsi texnikasını şərh edərək ümumiləşdirməni istifadə edir.

- Tələbələr, bu vəziyyətdə ən yüksək (maksimal) sürətlə irəliləməli, topu güclə atmalıdır. Top atılan zaman, silah və omuz irəli hərəkət etməlidir. Bütün bunlar görmə, eşitmə və hərəkət fəndlərinin yaxşı öyrənilməsinə yardımcı olan hissələr orqanları da daxil olmaqla bir çox analizatorların iştirakına gətirib çıxarır. Bu, tələbələrin fəaliyyətini artırmaq üçün əsas yaradır. Müşahidələrdən belə görünür ki, hər iki halda hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasının interpretasiyasından sonra birbaşa ümumiləşdirməyə keçid o qədər də səmərəli olmur. Bu da dərsin ümumiləşdirilməsi və

şərh vasitəsilə yaranan çətinlikləri müəyyənləşdirmək prosesi ilə bağlı ola bilər[16]. Bu onunla bağlıdır ki, öyrənmə metodlarının bir-biri ilə sürətli əlaqəsi, eləcə də reallığın təfsiri tələbələrin yaradıcılıq və anlaşıma qabiliyyətini istənilən səviyyədə inkişaf etdirmir. Onlar hərəkət texnikasını, demək olar ki, mexanikanı öyrənirlər. Əgər interpretasiya üsulu kifayət qədər aydınsa, daha doğrusu, hərəkətlər çətinliksiz yerinə yetirilir, onda bu hərəkətin yerinə yetirilməsi metodikasını göstərmək lazım deyil. Və ya oyunun məzmunu və həyata keçirilməsi asanlıqla qəbul edildikdə, onun tələblərini və qaydalarını sübut etmək lazım deyil. Əksinə, əgər yalnız bir qrup tələbə tədris tədbirlərinin və oyunların məzmununu və onların yerinə yetirilməsi qaydalarını başa düşə bilirdisə, başa çatdırılmış tədbirlərin və oyunların məzmunu tələbələrin gözü qarşısında təfsir edilməli və nümayiş etdirilməlidir.

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

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

Ətraflı izahatlar və pauzalar tələbələrin diqqətini pozur. Buna görə də izahatlar tez verilməli, ardınca fiziki hərəkətlərin icra texnikası aydın şəkildə nümayiş etdirilməlidir. Ali təhsildə aparılan tədqiqatlara və təcrübəyə əsaslanaraq bədən tərbiyəsi dərslərində həm nəzəri, həm də praktiki materiallardan istifadə müəllimə tələbələri təfəkkürə cəlb edir. Yeni hərəkət üsullarını öyrətməklə, təlimatçı çətin suallar

verir və tələbələrə düşünmək imkanı verir. Onlar fiziki hərəkətləri yerinə yetirməklə əldə etdikləri bilik, bacarıq və dəyərləri təhlil edirlər.

Bədən tərbiyəsinin tədrisi prosesində çətin vəziyyətə ehtiyac yoxdur, çünki:

Bədən tərbiyəsi dərsləri praktik xarakterinə görə fiziki hərəkətlərin faktiki icrasını tələb edir.

Dərs zamanı çətin vəziyyət yaratmağa çalışmaq vaxt itkisinə və dərslərin keyfiyyətinin aşağı düşməsinə səbəb olur.

Çətin vəziyyətin yaradılması tələbələri, xüsusən birinci kurs tələbələrini çətin vəziyyətə salır ki, bu da onların psixi gərginliyini artırır. Baxmayaraq ki, bədən tərbiyəsinin əsas məqsədlərindən biri tələbələrin aktiv istirahətini təmin etməkdir. Bununla belə, bədən tərbiyəsində problemlə təlimdən irəli gələn münaqişələr onun ümumi dəyərinə təsir göstərmir.

II FƏSİL. FİZİKİ TƏRBİYƏ NƏZƏRİYYƏSİNİN ƏSASLARI

2.1. Fiziki tərbiyə dərsləri üzrə ümumi və nəzəri biliklərin tələbə şəxsiyyətinin forlaşdırılmasına təsiri

“Mədəniyyət” anlayışı insan əməyi ilə yaradılmış hər şeyi əhatə edir. Buraya bütün əsrlər boyu bəşəriyyətin bu sahələrdə əldə etdiyi nailiyyətləri özündə cəmləşdirən və cəmiyyətin fiziki vasitələrlə yaradılmış kollektiv fiziki tamlığını təşkil edən bədən tərbiyəsi, bədən tərbiyəsi və bədən tərbiyəsi daxildir. Fərdlər bədən tərbiyəsi sahəsində əldə etdikləri təcrübəyə əsaslanaraq onu bədən tərbiyəsinə, fiziki inkişafa, bədən tərbiyəsinə tətbiq etməklə öz şəxsiyyətlərini formalaşdırırlar. Bədən tərbiyəsi təhsilin tərkib hissəsi kimi fiziki fəaliyyətlə fiziki inkişafa da xidmət edir. Bədən tərbiyəsi tərbiyəvi-pedaqoji xarakter daşdığından o, cəmiyyətin tələbatına uyğun olaraq hərtərəfli pedaqoji proses kimi istər dərs, istərsə də əməli fəaliyyət yolu ilə həyata keçirilir. Bədən tərbiyəsi tələbələrin həm fiziki inkişafına, həm də bədən tərbiyəsinə müsbət töhfə verir, onların ümumi inkişafına kömək edir. İdman sahəsində əldə edilmiş bacarıq və bilikləri cəmiyyət daxilində ötürmək, insan orqanizmini gücləndirmək, əmək fəaliyyətinə hazırlamaq məqsədi daşıyır.

Bədən tərbiyəsi bədən tərbiyəsinin tərkib hissələrindən biridir. Bu, geniş spektri əhatə edir və fiziki inkişafa töhfə verən fiziki bacarıqların əldə edilməsi prosesidir. Bu proses xüsusi hazırlıqlı mütəxəssislərin fəaliyyəti əsasında həyata keçirilir. O, həm də əqli və əxlaqi keyfiyyətlərin təkmilləşməsinə xidmət edir, nizam-intizamlı və savadlı şəxsiyyətlər formalaşdırmaq məqsədi daşıyır. Fiziki inkişaf dedikdə bu, bədən tərbiyəsinin təsir etdiyi insan orqanizmində baş verən keyfiyyət dəyişikliklərini, başqa sözlə, inkişaf prosesini nəzərdə tutur. Bu xüsusiyyətlər boy, çəki, döş qəfəsinin həcmi və əzələ gücü daxil olmaqla antropometrik göstəricilər əsasında araşdırılır.

Bədən tərbiyəsi fiziki qabiliyyətlərin inkişafı, sağlamlığın qorunması və iş performansının yaxşılaşdırılması üçün istifadə olunan hərəkət fəaliyyətlərinin kollektiv məcmusuna aiddir. "Fiziki" termini yerinə yetirilən vəzifələrin spesifik xarakterini əks etdirir. Fiziki iş insan bədəninin zaman və məkanda yerdəyişməsi olduqda baş verir.

Təlim anlayışı həm fiziki, həm də psixoloji inkişafı əhatə edir, bu fəaliyyətlərin icra prosesinin təkmilləşdirilməsinə töhfə verir. Fiziki hərəkətlər həm dəqiq hərəkətlər, həm də təkrarlanan proseslər hesab olunur. Fiziki hərəkətlərin insan orqanizminə təsiri onun daxili və xarici məzmunu ilə müəyyən edilir. Fiziki hərəkətlərin daxili məzmunu dedikdə, bu hərəkətlərin icrası zamanı orqanizmdə baş verən fizioloji, psixoloji və biomexaniki proseslər başa düşülür. Fiziki hərəkətlərin xarici məzmunu onların fazalarından və strukturundan ibarətdir. Məsələn, qaçış, tullanma və yerə enmə hərəkət ardıcılığının komponentləridir.

Fiziki hərəkətlər anatomik xüsusiyyətlərə görə müxtəlif kateqoriyalara bölünür, məsələn:

- Qol hərəkətləri;
- Ayaq hərəkətləri;
- Anterior və posterior əzələ qrupları da daxil olmaqla gövdə hərəkətləri;

Təsnifatına görə, səhər gimnastikası və atletik gimnastika kimi bir neçə mürəkkəb fiziki hərəkət dəsti var.

Fizioloji xüsusiyyətlərə görə fiziki hərəkətlər müxtəlif qruplara bölünür:

- Maksimal intensivlik;
- Submaksimal intensivlik;
- Böyük və orta intensivlik qrupları;

Maksimal intensivlik fiziki hərəkətlər, bir şəxs tərəfindən təxminən 20 saniyə ərzində həyata keçirilə bilən yüksək intensivlikli hərəkətlərə aiddir. Məsələn, 30m, 60m, 100m, 200m kimi müxtəlif məsafələrə qaçmaq və ya qısa məsafələrə üzmək.

Submaksimal intensivlikli fiziki hərəkətlərə 20 saniyədən 5 dəqiqəyə qədər davam edən hərəkətlər daxildir. Məsələn, 400 m, 800 m və 1500 m qaçış yarışlarını misal göstərmək olar.

Güclü fiziki hərəkətlər 5 dəqiqədən 30 dəqiqəyə qədər davam edən fiziki fəaliyyətlərdir. İcra etmək üçün 30 dəqiqədən çox vaxt tələb edən fiziki hərəkətlər aşağı intensivlikli məşqlər hesab olunur.

Hərəkət qabiliyyətləri və bacarıqları bədən tərbiyəsinin tərkib hissəsi olmaqla yanaşı, həm də tələbələrin hərəkət fəaliyyətinin icrasını və mənimsənilməsini artırır.

Tələbələrdə icra qabiliyyətinin inkişafı üçün müxtəlif tədbirlər həyata keçirilir. Təlimatçının fiziki hərəkətlər haqqında verdiyi izahatdan başlayaraq fiziki hərəkətin mürəkkəbliyi onun quruluşundan asılıdır. Tələbənin fiziki icra bacarıqlarını rəsmiləşdirmək üçün fiziki hərəkət və dərslər haqqında məlumat və təlimat vermək üçün bir sıra icra mərhələləri həyata keçirilir. Bu mərhələlərə aşağıdakılar daxildir:

- Motor (hərəkət) təsvirinin formalaşması;
- Fəaliyyət proqramının təşkili;
- İlkin icra prosesi və icra bacarıqlarına düzəlişlər;
- Müvafiq icra üsullarının qəbulu;
- Təkmilləşdirmə mərhələsi.

Tələbənin motor potensialının reallaşmasına şərait yaradan icra metodunun tətbiqi motor komponentlərinin formalaşmasına kömək edir. Hərəkət strukturunun mürəkkəbliyinə əsaslanaraq, xüsusi bacarıq qabiliyyətlərini və motor təsvirlərini inkişaf etdirmək üçün addım-addım təlimat, ümumi təlimat və təkrar kimi tədris metodlarından istifadə olunur. Universitetlərdə bədən tərbiyəsi elementlərinin tədrisi zamanı onun icra texnikasını tam rəsmiləşdirmədən oyun prosesində texniki elementdən istifadə etmək düzgün deyil. Əks halda, yanlış motor nümunələri yaradıla bilər. Bu cür çatışmazlıqların aradan qaldırılması növbəti mərhələdə problem yarada bilər. Müxtəlif idman növlərinə xas olan texniki elementlərin icrasına əsaslanan rəqabətli formatda təşkil edilən və keçirilən dərslər yuxarıda qeyd olunan halların həlli üçün mühüm vasitədir.

Bədən tərbiyəsi dərslərinə daxil edilən yeni məzmun konkret motor bacarıqlarının mənimsənilməsinə əhatə edir. Hərəkət bacarıqlarının inkişafı insanın hərtərəfli fiziki hazırlığını göstərir. Həyatın müxtəlif mərhələləri bir sıra motor bacarıqlarının inkişafı üçün uyğun hesab olunur. Məqsədli hərəkətlər vasitəsilə istənilən motor bacarıqlarının təməl hazırlığının təmin edilməməsi onun sonrakı inkişafında məhdudiyətlərlə nəticələnir. Təcrübələrə əsaslanaraq, fiziki hərəkətlərdən istifadə fərdləri daha aktiv olmağa ruhlandırır. Müxtəlif fiziki motor bacarıqlarının inkişafı üçün zəruri olan komponentlər aşağıdakılardır:

- Müvafiq fiziki çəki;

- Bu ağırlığın orqanizmə təsirinin təmin edilməsi;
- Düzgün icra rejimlərinin təşkili;
- İcra şərtlərinin təmin edilməsi.

Nəticə etibarilə, bütün motor bacarıqlarının inkişafı üçün müvafiq fiziki çəki və metodikadan istifadə çox vacibdir. Buna görə də bədən tərbiyəsi prosesi motor bacarıqlarının inkişafından daha vacibdir. Müəyyən dərslər var ki, onlar yalnız zəruri motor bacarıqlarını artırmaq üçün öyrədilir.

Şəxsi fiziki inkişaf nələri əhatə edir? İstər sağlamlıq, istər fiziki inkişaf, istərsə də həyati əhəmiyyət daşıyan hərəkət bacarıqlarının əldə edilməsi olsun, şəxsi fiziki inkişaf bu aspektlərə nail olmaq deməkdir. Fərdin tam inkişafında fiziki və intellektual inkişaf arasında sıx əlaqənin olduğu danılmaz faktdır. Bu münasibətlərin ahəngdar inkişafı üçün əsas şərtlərdən biri mühüm hesab olunur. Bütün bu amillər bütövlükdə tələbələrin psixoloji inkişafına müsbət təsir göstərən elementlərdir. Onlar daxili orqanlarda, sistemlərdə, beynin strukturunda və funksionallığında bir sıra dəyişikliklərə səbəb olur. Bu tip hallar daha çox aşağı səviyyəli tələbələrdə müşahidə olunur. Tələbə ilk dəfə universitetə daxil olanda nisbətən ciddi təlim və təhsillə qarşılaşır. Tələbə, yəni aşağı səviyyəli tələbə tədris prosesində nizam-intizamı qorumalı, müəllimə diqqət yetirməlidir. Buna görə də tələbə fiziki cəhətdən inkişaf etməlidir, o cümlədən düşünülmüş və tədbirli olmalıdır. Bu baxımdan bu xüsusiyyətlərin mənimsənilməsində bədən tərbiyəsi dərslərinin böyük rolu vardır.

Şəxsiyyətin inkişafı ilə bağlı suallar həmişə, hətta qədim filosofları da maraqlandırmışdır. Sokrat, Platon və Aristotel şəxsiyyətin inkişafı və formalaşması ilə bağlı maraqlı müzakirələr aparırdılar [17]. Şəxsiyyət mövzusu həmişə Şərq fəlsəfəsi sferasında olub. Ona görə də alimlər Nizami Gəncəvi, Füzuli, Nəsimi, Nəsirəddin Tusi, Sədi Şirazi, İmam Qəzali, Cəlaləddin Rumi kimi şəxsiyyətlərin maraqlı fikirləri ilə tanışdırlar. İnsan şüurlu fəaliyyətlə məşğul olan, ictimai münasibətlərdə iştirak edən, xeyirxah və humanist bir varlıqdır. Fərdin şəxsiyyətinin formalaşmasına üç mühüm amil təsir edir: irsiyyət, ətraf mühit şəraiti və təhsil [14].

Şəxsiyyətin inkişafı və formalaşması məqsədi ilə müxtəlif fəaliyyət növləri tətbiq edilir və onlar mühüm rol oynayır. Şəxsiyyət sosial mühitdə formalaşır və

təkmilləşir. İnkişaf, təhsil və formalaşma şəxsiyyətin yetişməsində üç mühüm anlayışdır.

Daim inkişaf edən tələbələr hər gün fəaliyyətlə məşğul olurlar. İnsan həmişə hərəkətli vəziyyətdədir; beləliklə, şəxsiyyət daim hərəkətdədir. Fəaliyyətlə məşğul olmadan heç bir insan inkişaf edə bilməz. Şəxsiyyətin inkişafında bədən tərbiyəsi dərslərinin böyük əhəmiyyəti var. Konkret olaraq bədən tərbiyəsi (fiziki tərbiyə) dərslərinin şəxsiyyətin formalaşmasında, xüsusən də tələbələrin həyatında əhəmiyyəti var. Tələbənin təlim və tərbiyəsinin əsas hissəsi fiziki hazırlığın köməyi ilə həyata keçirilir. Bədən tərbiyəsi təkcə tələbələrin inkişafına kömək etmir, həm də onları tərbiyə edir. Bütün proses boyu tələbələrin biliyi artır, onların əqli qabiliyyətləri inkişaf edir, dünyagörüşü genişlənir, şəxsiyyəti formalaşır. Bu proses zamanı tələbələr bir şəxsiyyət kimi ictimai həyata və tərəqqiyə hazırlanır.

2.2. Tələbələrin fiziki tərbiyə ilə məşğul olmasının əhəmiyyəti

Universitetlərdə İnstitutlarda (istisna 4-ü olmaqla ADBTİA, APU, MAA, PA) Bədən Tərbiyəsi (Fiziki Tərbiyə) fənni bir fənn kimi tədris olunmur. Azərbaycanda idmana xüsusi önəm verilir. Sağlam gənc nəslin yetişdirilməsi ümummilli əhəmiyyət daşıyır. Ona görə də tələbələrin bədən tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirmək son dərəcə vacibdir. Tələbələrin fiziki və sağlamlıq inkişafı nəzərə alınmalıdır. Ali məktəblərdə və universitetlərdə bədən tərbiyəsi fənləri tədris olunur. Dərslər həftədə iki dəfə hər biri 45 dəqiqə olmaqla keçirilməlidir. Tələbələr müxtəlif yarışlarda və idman yarışlarında iştirak edirlər. Universitetlərdə müntəzəm dərslərlə yanaşı tədris olunan bədən tərbiyəsi tələbələri həm fiziki, həm də intellektual cəhətdən gücləndirir. Bədən tərbiyəsi ali məktəblərdə və universitetlərdə bədən tərbiyəsi proqramları əsasında təşkil edilməlidir. Gənclər üçün həm nəzəri, həm də praktiki proqramlar mövcuddur. Tədris materialları tələbələrin öz proqramına uyğun olaraq tədrisçən asandan çətinə doğru təqdim edilir və mərhələli şəkildə öyrənilir. Nəticədə tələbələr nəinki fiziki cəhətdən sağlam olurlar, həm də məzun olduqdan sonra həyata hazır olurlar.

Bədən tərbiyəsi fiziki fəaliyyət vasitəsilə fiziki inkişafın və fiziki hazırlığın idarə edilməsi prosesinə aiddir. O, insanın psixikasına, intellektinə, iradəsinə, duyğularına təsir edir. Bədən tərbiyəsi keçmiş təcrübələrin gənc nəslə ötürülməsi vasitəsidir. Estetik və etik normalara uyğun davranış və bacarıqların formalaşmasına töhfə verdiyi üçün onu pedaqoji proses adlandırmaq olar. Bədən tərbiyəsi tələbələrin fəal iştirakı ilə pedaqoqlar tərəfindən kollektiv şəkildə həyata keçirilir.

Bədən tərbiyəsinin iki aspekti var:

- Dar mənada bədən tərbiyəsi sağlamlığın möhkəmləndirilməsini, fiziki inkişaf yolu ilə fiziki qabiliyyətlərin əldə edilməsini və təkmilləşdirilməsini nəzərdə tutur.
- Daha geniş mənada bədən tərbiyəsi bədən tərbiyəsinə əhatə edir. Bədən tərbiyəsi tələbələrdə bilik, bacarıq və dəyərləri inkişaf etdirmək məqsədi daşıyır.

Bədən tərbiyəsinin tədrisi metodikası Azərbaycanın dövlət müstəqilliyinin qorunub saxlanması və vətənpərvərlik hissənin aşılması kimi mənəvi dəyərlərin aşılmasında, həmçinin tələbələrə bilik, bacarıq və dəyərlərin aşılmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bədən tərbiyəsi tədris və eksperimental mövzu kimi xidmət edir. Onun metodoloji intizamı ölkəmizin ictimai-siyasi mühitində yaşayan vətəndaşların sosial-psixoloji rifahının yüksəldilməsində mühüm rol oynayır. Bədən tərbiyəsi və onun tədrisi insan orqanizminin vəhdətini, fiziki hərəkətlərin və oyunların insan orqanizminə müsbət təsirini nümayiş etdirir. Bədən tərbiyəsi sistemlərinin öz ictimai-siyasi, pedaqoji-psixoloji və tibbi-bioloji əsasları vardır.

Tələbələrdə nizam-intizamın, nizam-intizamın yaradılmasında bədən tərbiyəsi (fiziki tərbiyə) xüsusi rol oynayır. Gimnastika, yüngül atletika, eləcə də məşqlərin və yarışların qaydalarını başa düşmək şüurlu nizam-intizam üçün vacib şərtlərdir. A.S. Makarenko demişdir: “Nizam-intizamı gücləndirməyin bir neçə üsulu var və oyunlar mənim üçün mühüm tərbiyə metodlarıdır. Tələbə kollektivlərində oyunlar mühüm yer tutmalıdır”.

Oyunlar tələbələrdə iradə, dəqiqlik kimi müsbət keyfiyyətlər yaradır. Təcrübəyə əsaslanaraq, tələbələr şüurlu şəkildə yaxşı təşkil olunmuş oyunun bütün qaydalarına riayət edirlər. Nəticədə onlar nizam-intizamı inkişaf etdirirlər. Əgər tələbə oyun zamanı komanda yoldaşları tərəfindən verilən göstərişlərə əməl etməzsə, onlara komandasından heç kimin onlara toxunmasına icazə verməmək vəzifəsi verilir. Tələbə bu göstərişlərə əməl etmərsə, müəllim onları nizam-intizamı qorumağa dəvət edir. Tələbə intizamsızlığı təkrar edərsə, müvafiq olaraq cəzalandırılır. Oyunun fəal iştirakçıları kollektiv tərəfindən həvəsləndirilir ki, bu da tələbələrdə əxlaqi keyfiyyətlərin inkişafına kömək edir. Fəaliyyətlərin bu formada təşkili tələbələrdə nizam-intizamın saxlanması dəyərini formalaşdırır. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olarkən tələbələrin rifahı yaxşılaşır, onların xoşbəxtliyinə və nailiyyət hissəsinə səbəb olur.

P.F. Lesqaft yazırdı: Bədən tərbiyəsi dərslərinin estetik təşkili adətən emosional vəziyyətin yüksəldilməsi ilə bağlıdır. Bədən hərəkətlərinin inkişafı nəticəsində bədənin bütün hərəkətləri daha sürətli və daha zərif olur. Qaçışın düzgün forması insan bədəninə ahəngdar hərəkətidir. Tələbələrdə estetik hisslərin inkişafına töhfə verən komponentlərə düzgün qaçış, əşyaları uzağa atmaq, hündür və uzun tullanmalar daxildir. Gimnastika hərəkətlərinin, buz üzərində hərəkətlərin icrası əzələ fəaliyyəti ilə əldə edilir və həyata keçirilir. Beləliklə, tələbələr fiziki hərəkətlərdən həzz mənbəyi kimi faydalanırlar [15, 11].

V.Q. Belinski dedi: Fiziki hərəkətlər bütövlükdə gözəllikdir! Təmizlik, zəriflik və zövqlə bağlıdır. Hər şeydə özünü göstərir: geyimdə, hərəkətdə və rəfdə [20]. Gimnastika, buz üzərində rəqslər, ənənəvi xalq oyunlarının nümayişi tələbələrin təxəyyülünü dərinləşdirir. Müsabiqədə qalib gəlmək üçün tələbələr daha fəal, dəqiq və fədakar olurlar. Araşdırmalara görə, musiqinin bədən tərbiyəsi dərslərinə daxil edilməsi onun keyfiyyətini artırır. Musiqi fiziki hərəkətlərin çevikliyini artırır və onların inamla yerinə yetirilməsinə kömək edir.

Həyatda aktiv səyin estetikasını izah etmək üçün bədən tərbiyəsi sahəsində mövcud olan bütün vasitələrdən istifadə etmək lazımdır. Bədən tərbiyəsi dərslərinin düzgün təşkili estetik baxımdan vacib elementdir. Tələbələrin idman geyimi eyni rəngdə, dar deyil, təmiz və səliqəli olmalıdır. İdman geyimləri tələbələrin xarici

görməni artırır, estetik zövqünü inkişaf etdirir. Geniş və təmiz idman meydançasının olması, həmçinin tələbələr üçün uyğun avadanlıqların seçilməsi onların estetik inkişafına töhfə verir. Başqa sözlə desək, sağlamlıq olmadan insan xoşbəxt həyat sürə bilməz. Sağlam gənc nəslin yetişdirilməsində bədən tərbiyəsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. İstər sovet dövründə, istərsə də müstəqillik dövründə Azərbaycanda idmana xüsusi qayğı göstərilib. Tələbələrin fiziki inkişafına və rifahına daim diqqət yetirilir. H.Əliyev Azərbaycanda hakimiyyətdə olduğu illərdə gənc nəslin sağlamlığına qayğının vacibliyini ardıcıl olaraq vurğulayırdı.

Sağlamlığı uzun müddət qoruyan və ömrü uzadan faydalı vasitələrdən biri də bədən tərbiyəsidir. O, həmçinin daxili orqanları məşq etməklə gücləndirir, fəaliyyət səviyyələrini artırır. Fiziki hərəkətlər fərdlərdə sevinc hissi yaradır, əzələləri gücləndirir, enerji səviyyələrini artırır və rifahı artırır. Məsələn, əgər insan sağlamdırsa, yəni əzələləri düzgün işləyirsə, həyatın çətinliklərinin öhdəsindən asanlıqla gələ bilər. Buna görə də sağlam olmaq və həyatdan zövq almaq üçün mütləq bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmalıdır. Bədən tərbiyəsi də müalicəvi əhəmiyyətə malikdir. Müxtəlif xəstəliklərin qarşısını almağa kömək edir. Bədən tərbiyəsi bronxial astma, quru plevrit, qrip və hətta başgicəllənmə üçün bir vasitə kimi xidmət edir. Hər hansı bir fiziki fəaliyyətin icrası zamanı əzələlərin normal hərəkət mexanizmi həmişə aktiv qalır, əzələlərə, onların hərəkət diapazonuna, sürətinə və funksional qabiliyyətinə müsbət təsir göstərir. Məsələn, stuldan qalxıb idman zalına gedəndə əzələ sadəcə güc tətbiq edir. Bununla belə, qaçış və atlama zamanı əzələ nisbətən mürəkkəb hərəkətləri yerinə yetirir. Bu cür hərəkətlər sürətlə əzələlərə çatır və onların aktivləşməsi ilə nəticələnir. Bədən tərbiyəsi gənc tələbələrdə duruş pozğunluğunun qarşısını almaq üçün ən təsirli vasitələrdən biridir. Bu proses əzələlərin hərəkəti və əzələlərin birliyi sayəsində baş verir. A.N. Radışev deyib ki, "Biz gücdən istifadə etdikcə bədən güclənir. Nəticədə insanın ağı aydınlaşır və bədən hərəkətləri insanı gücləndirdiyi kimi, zehni də itiləşdirir" [7].

Tələbələr arasında zehni yorğunluğun qarşısını almaq üçün bədən tərbiyəsi fasilələrində fiziki məşqlərin və interaktiv oyunların daxil edilməsi çox vacibdir. Bədən tərbiyəsi dərsləri ilə yanaşı, orqanizmin güclənməsində təbii amillərin də böyük rolu

var. İnsan orqanizmi xarici mühitdə baş verən proseslərə uyğunlaşır. Məsələn, bir evdə günəş işığı yoxdursa, həkimlər tez-tez o evə baş çəkirlər. Məlumata görə, H.B. Tanınmış Azərbaycan alimi Zərdabi havanın təmizliyi anlayışını belə təsəvvür edir: “Hava mütləq təmiz olmalıdır, çünki onun təmizliyi həyat, çirklənməsi isə ölümdür”. Buna görə də təmiz havada fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaq vacibdir.

P.F. Lesgaft, fiziki məşqlərin yalnız şüurlu şəkildə bədənə təsir göstərə və dəyişikliklərə səbəb ola biləcəyini söylədi. Bu yolla biz tələbələrin fiziki və əqli inkişafına şüurlu şəkildə təsir edə bilərik. Əks halda, bizim söylərimiz əhəmiyyətsiz, bəzi hallarda hətta zərərli olur. Təcrübəyə əsaslanaraq demək olar ki, təkrar hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, məşqlərin ləng və ya sürətli yerinə yetirilməsi, dəqiqlik tələb olunması kimi amillər tələbələrə mənfi təsir göstərir. Gənc tələbələrin seliklərində üzvi maddələrin yüksək konsentrasiyası var, lakin mineral duzların miqdarı azdır. Bundan əlavə, mukusun elastikliyi və selikli qişanın həssaslığı onun tez əyilməsinə kömək edir. Nəticədə tələbələr duruş səpmalarını yaşayırlar. Uzun müddət dayanma və düzgün olmayan duruş tələbələr arasında postural səpmalara kömək edir. Buna görə də düzgün oturma və ayaq üstə durma vərdişlərini aşılamaq və bədən quruluşunu düzgün saxlamaq lazımdır.

Tələbələrin əzələ sistemi zəif, zərif və qısa əzələ lifləri ilə əzələlərin gərginliyə dözməsini çətinləşdirir, nəticədə tez yorulur. Əzələ gücü onun qalınlığından, liflərinin miqdarından və uzunluğundan asılıdır. Əzələ nə qədər qalın və liflərin sayı nə qədər çox olarsa, onun fəaliyyət qabiliyyəti bir o qədər yaxşı olar. Əzələ lifləri uzandıqda, yığılan zaman büzülür və bununla da onların fəaliyyət qabiliyyəti yaxşılaşır. Əzələ gərginliyi orqanizmdə və ətraf mühitdə baş verən dəyişikliklər nəticəsində yaranır. Fiziki fəaliyyətlər aşağı sinif tələbələri arasında əzələ gücünü artırmağa və gücləndirməyə kömək edə bilər. Bu proses zamanı əzələlər daim hərəkət edir. Ancaq əzələlər aktiv olduqda, fiziki yükü tədricən artırmaq lazımdır.

Tələbələr zehni yorğunluğun arasında saxlamaq üçün bədən tərbiyəsi təminatında fiziki məşqlərin və interaktiv oyunların daxil edilməsi çox vacibdir. Bədən tərbiyəsi dərsləri ilə yanaşı, onun güclənməsində təbii amillərin də böyük rolu var. İnsan

Mətn səmərəliliyini artırılmasına diqqəti davam etdirəcək. Fiziki çəkisini əzələnin maksimum həddinə qədər artırmaq məqsədəuyğun deyil. Ona görə də bədən tərbiyəsi dərsi zamanı hərəkətlər tələbələrin əzələ gücü nəzərə alınmaqla müəyyən edilməli və tədricən idarə olunan sürətlə yerinə yetirilməlidir. Əks halda, əzələlər tez zəifləyəcək və işin keyfiyyətini qorumaq mümkün olmayacaq. Düzgün təşkil olunmuş bədən tərbiyəsi dərsləri bütün orqanizmə müsbət təsir göstərir. Nəticədə əzələ fəaliyyəti artır, onları daha güclü və möhkəm edir. Gənc tələbələrdə əzələlərin düzgün işləməsi həm tənəffüs, qan dövranı, həm də həzm orqanlarında zəruri fəaliyyət tələb edir, onların fəaliyyətini artırır. Beləliklə, orqanizm həm tənəffüs, həm də qida maddələri ilə kifayət qədər təmin olunur.

Müasir gənclərin ürək-damar sistemi kifayət qədər güclü deyil. Buna görə də, onların həm fiziki inkişafı, həm də sağlamlığı üçün vacib olan xüsusi güc, dözümlülük səviyyələri və çevikliklərini inkişaf etdirmək çox vacibdir. Onlarda bu keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün müxtəlif növ fiziki hərəkətlər və oyunlar mövcuddur. Bu fiziki fəaliyyətlər elə təşkil edilməlidir ki, gənclərin təbii inkişafına müsbət təsir göstərsin, onları ətraf mühitin zərərli təsirlərindən qorusun, hərəkəti bacarıqlarını təkmilləşdirməklə fiziki funksional imkanlarını artırsın.

Tələbələr qaçış, tullanma, dırmaşma və akrobatika kimi fəaliyyətlərlə məşğul olduqda onların ürək döyüntüləri artır. Artan ürək dərəcəsi həm aortaya, həm də ağciyər arteriyasına artan qan axını ilə nəticələnir. Gənc tələbələr bədən tərbiyəsi ilə məşğul olduqda, ürək yığılan zaman qan damarlarına axan qanın miqdarının artması səbəbindən ürək döyüntüləri artır. Nəticədə orqanizm qanla yaxşı təmin olunur. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmayan tələbələrdə ürəyin fəaliyyəti nisbətən azalır, ürək qanı damarlara vaxtında vura bilmir. Ürək yüklənir və səmərəsiz işləyir. Nəticədə, ürək əzələsi tədricən zəifləyir və öz vəzifəsini effektiv yerinə yetirə bilmir. Ona görə də gənc tələbələrin ürək əzələsi mütəmadi olaraq məşq edilməli, təmiz hava ilə nəfəs almalı, sistemli bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmalıdırlar.

Gənc tələbələrin tənəffüs orqanları kifayət qədər inkişaf etməmişdir. Fiziki hərəkətlər tənəffüs sisteminin və bütün digər orqanların hərtərəfli inkişafına kömək edir. Düzgün nəfəs almaq insan sağlamlığı üçün çox vacibdir. Havada mikrob və toz

olduğu üçün burunla nəfəs almaq daha faydalıdır. Tənəffüs burun vasitəsilə həyata keçirildikdə, mikroblar və toz burun mucusuna yapışır. Bundan əlavə, soyuq hava burun vasitəsilə daxil olduqda, bədənin daxili istiliyinə uyğunlaşır və bununla da daxili orqanları xəstəliklərdən qoruyur. Müxtəlif hərəkətlərin icrasında ritmik tənəffüs tələbələrin sağlamlığının və əmək fəaliyyətinin tənzimlənməsi üçün vacibdir. Onların spesifik xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, gənc tələbələrin sağlam inkişafı daha çox düzgün qidalanmadan asılıdır. Tələbələr üçün fiziki fəaliyyət həzm sistemini gücləndirir və maddələr mübadiləsini sürətləndirir. Bundan əlavə, dərinin gücləndirilməsi orqanizm üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Gənc tələbələrin dərilərində çoxlu incə qan damarları var ki, bu da onların həssaslığını artırır. Dəri həssas olduğu üçün yaxşı qorunmalıdır, çünki tələbələr asanlıqla xəstələnməyə bilərlər. Buna görə də bədən tərbiyəsi vasitələrindən istifadə etməklə tələbələrin dərisini gücləndirmək lazımdır. Məsələn, hava, günəş işığı və suya məruz qalmaq dəriyi gücləndirir. Üzgüçülük, açıq hava fəaliyyəti və günəş vannası qəbul etmək faydalı üsullar hesab olunur. Reflektor funksiyasını yerinə yetirən təbii stimullar müxtəlif bədən hissələrini və sinirləri hərəkətə gətirir. Dəriyi hava, günəş işığı və suyun köməyi ilə gücləndirərkən müəyyən qaydalara riayət etmək də vacibdir. Əks halda dəri öz funksionallığını itirərək sinir sistemi və digər orqanların zədələnməsinə səbəb ola bilər.

Müxtəlif fiziki hərəkətlər tələbələrin hiss orqanlarının inkişafına müsbət təsir göstərir. Tələbələr idman avadanlığına əlləri ilə toxunduqda onun temperaturu və möhkəmliyini hiss edirlər. Orqanizmi xarici mühitdə baş görünüşə uyğunlaşır. Məsələn, bir evdə günəş işığı yoxdursa, həkimlər tez o evə baş çəkirlər. Məlumatla görə, H.B. Tanınmış Azərbaycan alimi Zərdabi havanın təmizliyi anlayışını belə qiymətləndirir: “Hava olaraq olmalıdır, onun təmizliyi, çirklənməsi ölümdür”. Buna də təmiz havada fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaq vacibdir.

P.F. Lesqa

III FƏSİL. ALİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ TƏLƏBƏ GƏNCLƏRİN FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNİN TƏŞKİLİ VƏ KEYFİYYƏTLƏRİN FORMALAŞDIRILMASI İŞİNİN SİSTEMİ

3.1. Ali təhsil müəssisələrində tələbələrin fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili prinsipləri

Müasir dövüdə cəmiyyətin inkişafı, şəxsiyyətin formalaşdırılması qarşıya qoyulmuş ən vacib tələblərdən sayılır. Buna görə də yeniyetmə və gənclərin, fiziki tərbiyəsi və idmanının inkişafı daima diqqət mərkəzindədir.

Tələbələrin fiziki tərbiyə vasitələrinə fiziki hərəkətlər, gimnastika, mütəhərrik oyunlar, yüngül atletika və müxtəlif idman növləri daxildir. Tələbələrin ən vacib fiziki tərbiyə vasitələrindən biri fiziki hərəkətlər sayılır. Fiziki hərəkətlər hərəkət bacarıq və vərdişləri formalaşdırır, oynaqların mütəhərrikliyini artırır, eyni zamanda əzələ-bağ aparatının işini yaxşılaşdırır və inkişaf etdirir. Bundan əlavə qan dövranını, sinir, həzm, tənəffüs sistemində, əqli inkişafda, o cümlədən baş beyin quruluşunun funksional vəziyyətində əhəmiyyətli dəyişikliklərin yaranmasına səbəb olur.

Ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyənin məqsədi şəxsiyyətin hərtərəfli fiziki cəhətdən inkişaf etdirilməsi ilə yanaşı onların psixoloji baxımında inkişaf etməsi vacib şərtlərdən sayılır. Fiziki tərbiyə isə tələbələrin psixoloji inkişafına müsbət təsir göstərməklə onların daxili üzv və sistemlərini inkişaf etdirir. Birinci kursda oxuyan tələbə nizam, intizamı gözləməli, çətin təlim prosesi ilə üz üzə gəlirlər. Bu zaman tələbə daha dözümlü, iradəli olmalı, bir sözlə, universitetin qaydalarına əməl etməlidir. Həmin işdə tələbənin diqqətli olması çox vacibdir.

Tələbələrin konkret vəzifələrinin həll edilməsi ilə əlaqəli məqsədyönlü hərəkət fəaliyyətə hərəkət deyilir. Bütün hərəkətlər ayrı-ayrı hərəkətlərdən ibarətdir. Tələbənin fiziki inkişaf etməsi üçün istifadə edilən hərəkətlər fiziki hərəkətlər sayılır.

Ali təhsil müəssisələrində fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyə qanunauyğunluqları ilə keçirilən fiziki fəaliyyət prosesidir. Təhsil ocaqlarında əsas fiziki tərbiyə vasitəsi fiziki hərəkətlərdir. Fiziki hərəkətlər vasitəsilə tələbələrdə hərəkət bacarıq və vərdişlər

formalaşır, onların sümük-bağ aparatı, əzələ sistemi inkişaf edir. Öyrənənlərdə qan dövranı və maddələr mübadiləsi fiziki hərəkətlərlə yaxşılaşır, ağciyərlərin hava tutumuna artır, tənəffüs etmə normal olur. Fiziki hərəkətlər həyatda tələbələrin qabiliyyətlərini sürət və sürət-gücünü, elastikliyi, qüvvəsini, çevikliyi, dözümlülüüyü yüksəldir. Tələbə üçün lazımi bir sıra həyati fiziki keyfiyyətlər inkişaf edir, formalaşır. Əsas diqqəti hərəkətlərin seçilməsi və keçirilməsi metodikasına yönəltmək əhəmiyyətlidir. Tələbələr üçün hərəkətlər seçilərkən onların fiziki hazırlıq səviyyəsi və fiziki inkişafı diqqətdə olmalıdır. Onların yaşlarına uyğun olaraq müxtəlif növ yüngül fiziki hərəkətlər, oyunlar, əyləncələr təşkil olunmalıdır. Oxşar hərəkətlər isə yenidən təkrarlanmamalıdır. Əzələ qrupuna təsir göstərən hərəkətlər, fiziki yüklərə, verilən tədris edilən texnikaya məhdudiyyət tətbiq etmək lazımdır. Hərəkətlər növbələşdirilməli və fərqli növ əzələ qruplarına təsir göstərməlidir.

Fiziki tərbiyənin vasitələrinə yüngül atletika, idman oyunları (voleybol, basketbol, futbol) və s. daxildir. Bütün bunlar tələbələrin fiziki tərbiyəsinin vasitələrindən hesab edilir.

Yüngül atletika bütün idman növlərinin şahı olub təbii fiziki hərəkət elementləri ilə zəngindir. Digər idman növlərinə nisbətən yüngül atletika məşğələləri üçün infrastruktur tələb olunmur. Onu adi şəraitdə də təşkil etmək, keçirmək mümkündür.

Tələbələr idman bölmələrinə sentyabr ayından yazılmağı məsləhətdir. Həftədə iki dəfə məşqlər keçirilməlidir. Xüsusən ilk məşqlərdə ehtiyatlı olmaq lazımdır. İlk məşqlərdə tələbələrə birdən birə ağır fiziki yük verilməsi, qaçış yolu qısa olmalıdır. Daha uzağa tullanmaq tələbələrdən tələb olunmamalıdır.

Yüngül altetika məşqlərini sərbəst olaraq müəllimsizdə keçirmək olar. Müəllim yüngül atletika məşğələlərinin keçilməsi üçün istiqamətdə verə bilər. Bunun üçün bu işə fəal idmançılardan, başqa fənn müəllimlərindən işə cəlb etməli və özü tədris prosesinə nəzarət etməlidir.

Yüngül atletika məşğələlərinin yaxşı səviyyədə aparılması üçün ilin əvvəllərində ictimai məşqçilər hazırlayan seminarlar keçirilməlidir. Bu zaman məşğələləri səmərəli təşkil etmək üçün Gənclər İdman Məktəbləri ilə sıx əlaqə

saxlamaq lazımdır. Onların idman infrastrukturundan, alət, avadanlıqlarından, ləvazimatlardan istifadə etmək faydalı olardı.

Fiziki tərbiyə dərslərində yüngül atletikadan başqa, futbolu mühüm idman növü kimi görüb tədris prosesində istifadə gərəklidir. Bütün fiziki tərbiyə dərslərində idmanın peşəkar növləri haqqında məlumat verilməsi tələbədə həmin idman növlərinə qarşı yüksək rəğbət hissi yaradır və bu proses maksimal amplituda ilə yerinə yetirildikdə tələbə həmin idman növünü sevməyə başlayır və növbəti dərs fəaliyyəti bitdikdə bu idman növlərini etməyə diqqət və səy göstərir. Bütün bunlar onların sağlam qalmasına və ölkə gəncliyinin inkişafına müstəsna təsir göstərə bilər.

Futbol bir sıra keyfiyyətlərlə bərabər, tələbələrdə hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirir. Futbol dünyada ən qədim idman növlərindən biridir. Futbol oyununda hər biri 11 nəfər olmaqla iki komanda, dirəvi topla oynanılır. Hər komanda qalib olmaq üçün topu rəqib komandasının qapısından keçirməlidir. Top ayaqla oynanılır. Top ələ toxunarsa cərimə zərbəsi təyin edilir. Futbol oyununda meydança düzbucaqlı formada olur. Meydançanın üz xəttlərinin ortasında qapı olur. Futbol dünyada ən çox insanın məşğul olduğu və ən populyar idman növüdür. Beynəlxalq futbol federasiyası ilk dəfə İngiltərədə 1904-cü ildə yaranmışdır. Azərbaycanda da futbol federasiyası 1992 ildə yenidən təsis edilmişdir. Azərbaycan FİFA-UEFA-nın üzvlüyünü qəbul etmişdir. Futbolda oyun iki hissədən ibarətdir. Oyunda hər bir hissə 45 dəqiqə oynanılır, 3 dəfə əvəz etməyə icazə verilir. Oyun bərabər olarsa qapıya zərbələr təyin edilir.

Volleybol ilk dəfə idman növü kimi ABŞ-da kollec də işləyən fiziki tərbiyə müəllimi Viliams Morqan tərəfindən yaradılmışdır. İngilis dilində volley sözünün mənası önə və geriye mənasına gəlir buda uçan top deməkdir. Bu oyun yarandığı gündən ildən ilə dünyada inkişaf etməyə başladı. İlk dəfə volleybol oyunu 1895-ci ildə təşkil edilmişdir. Beynəlxalq Volleybol Federasiyası 1947-ci ildə Paris şəhərində yaradılmışdır. Azərbaycanda Volleybol Federasiyası 1992-ci ildə yenidən təsis edilmiş, 1994-cü ildə Beynəlxalq Volleybol Federasiyasına üzv olmuşdur.

Volleybolda iki komandada 6 iştirakçı olmaqla 18x9m ərazidə, çəkisi 260-280q volleybol topu ilə 3,5 hissədən oynanılır. Burada komanda yoldaşının ötürdüyü topu rəqib komandaya ələ ötürməlidir ki top geri qaytara bilməsinlər. Meydança tor

vasitəsi ilə 2 yerə ayrılır. Torun eni 1m hündürlüyü 2,43sm-dir. Volleybolda səbətə əl ilə toxunmaq olmaz. Top mütləq servisdən başlamalıdır. Servisi isə 8 saniyəyə yerinə yetrilməlidir.

Ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə dərslərində çevikliyin inkişaf etdirilməsi üçün voleybol oyun və texnikalarından istifadə edilir. Tələbələrin çiyin, ayaq əzələləri inkişaf edir. Tələbələr yarışlarda universitetin adını yüksəklərə qaldırırlar. Bu isə onların hərtərəfli inkişafını mənəvi-əxlaqi cəhətdən, fiziki cəhətdən gələcək həyata hazırlayır. Həmçinin biz fikirləşirik ki, fiziki tərbiyə dərslərində idman oyun növlərindən əlavə, peşəkar, fəlsəfi və beynəlxalq standartları olan idman növləri barədə informasiya və təbliğ etmək olar, məsələn, cudo və güləş (yunan-Roma, sərbəst). Bu gün bu idman növlərini əhatə edən könüllü idman məşğələləri keçirilir.

Cudo idman növü kimi fiziki tərbiyə vasitələrindən hesab olunur və Respublikamızda geniş və hərtərəfli vüsət almışdır. Cüdonun banisi olan Ciqaro Kano cüdoya harmonik inkişaf etmiş şəxsiyyətin formalaşması kimi baxırdı. Onun fikirincə cudo ilə məşğul olanlar fiziki –mənəvi, psixoloji hazırlıq keçirlər. Hər bir cudoçu rəqibin gücünü və zəif cəhətlərini aşkarlamağı bacarmalı, mərd olmalı, güləşəndə inadkarlıq göstərməli və başqa insanlara hörmətlə yanaşmalıdır.

Bu güləş növündə bədənimizə geyinilən paltarın adı judogidir. Judogi ağ, göy rəngdə və beldən müxtəlif dərəcəli rəngli kəmərlə bağlanılır. Cudo güləşində idmançıların ayaqları açıq olur. Burada döşəyin gigiyenik cəhətdən təmiz olmasına ciddi fikir verilməli yoxsa dəridə müxtəlif xəstəliklər baş verər. Bu güləşdə əsasən kimanodan tutmalardan və atmalardan, ayaqlarla ilişdirmələrdən də istifadə edilir. Bəzi Qərb güləşlərindən fərqli olaraq güləşçi öz qüvvəsinə arxalanır, cudo da isə rəqibin qüvvəsindən maksimal istifadə etmə prinsipi qoyulub. Cudo idman növündə güləş döşək(tatami)üstündə gedir. Onun birinin ölçüsü 1x2 metir, qalınlığı isə 5sm-dir. Yarışlarda birinci olaraq tatamiyə ağ kimanoda olan cudoçu çıxır. Cudo güləşində kişilər arasında güləşmə 4 dəqiqə çəkir. Güləşmə arası fasilə 10 dəqiqə olmalıdır. Görüşü idarə edən hakim (referi) cudoçuları qayda pozuntusunda cərimələyir və xalları göstərir. Görüş heç-heçə qalarsa əlavə vaxt idmançılara verilir. Əlavə vaxtda yəni qızıl vaxt(Golden score) kim birinci xal atdı o qalib olur. Cudoçular hər görüşdə

tatamiyə çıxanda hörmət əlaməti olaraq təzim etməli yəni baş əyməlidir. Cudo gülüşündə görüş ayaq üstədən başlayır. Gülüşmə yerdə də davam edə bilər. Cudoçu döşək sahəsindən kənara çıxarsa referi vaxtı saxlayır yəni (mate) komandası verir.

Hər bir cüdocu öz çəkisində iştirak edə bilər. Çəkidən keçməyən idmançılar yarışa buraxılmaz. Burada 7 çəki dərəcəsi var. Yarışlar 2-3 gün davam edir. Cudoda hacime komandası yəni gülüşə başla mate isə dur deməkdir. Qaydalara riayət etməyən, ayaqdan tutan idmançılar yarışdan diskvalifikasiya olunur. Burada xallar ipoon(100xal) təmiz qələbə yəni kürəyi iki tərəfinədə yerə vuranda verilir. Yarım qələbə(1xal, vaza-ari) sayılır. Rəqibi parterdə kürəyini 20 san sıxıb saxlayanda, dirsəklərini sındıranda, boğazını boğanda qalibiyyət verilir. Görüşün sonu (sore-made) hakim tərəfindən vaxtın bitdiyi signalı verilir.

Azərbaycan cudosunun inkişafına tövəhə vermiş məqçi-müəllimlər məşq prosesində tələbələrə fiziki, psixoloji, texniki və taktiki cəhətdən əsl idmançı kimi hazırlayır. Məşqin giriş hissəsində tələbələrə qarşıda duran məqsədlər haqqında söhbət aparıb onların diqqətlərinə çatdırır. Məşq zamanı isə cudo üzrə yeni fəndləri göstərərək tələbələrdə vərdişləri formalaşdırır, dəqiq icrasını aşılır və fəndlər təkmilləşdirilir. Cudo idman növündə tələbələr fiziki cəhətdən də qüvvə hərəkətləri, cəldlik, sürət, dözümlülük qabiliyyətləri inkişaf etdirilir. Cudo idmanı ilə məşğul olan tələbələr əqli-mənəvi cəhətdən yararlı şəxsiyyət kimi formalaşır. Cudo idmanı ilə məşğul olan zaman Vətənpərvərlik , sağlamlıq və b. keyfiyyətlərin əldə edilməsinə kömək göstərir.

Azərbaycan mütəhərrik oyunları fiziki tərbiyənin vacib tərkib hissələrindən biridir. Buna görə mütəhərrik oyunlar hər bir xalqın həmin xalqa məxsus hərəkəti fəaliyyətlərini aşılır, tələbələrin psixoloji –fizioloji quruluşunda düzgün inkişaf etməsində ,fərdi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsində vacib rol oynayır. Buna görə milli oyunlar yalnız orqanizmi artan inkişafını təmin edən vasitə deyil ,fiziki tərbiyənin və idmanın vacib vasitələrindən biridir.

Milli oyunlar quruluşu və qaydalarına görə iki tərəfin rəhbərsiz oyunları, hər bir oyunçu özü özünə cavabdeh olduğu oyunlar və rəhbərlə idarə edilən oyunlara bölünür. İki tərəfin rəhbərsiz oyunlarına bənövşə-bənövşə, göyçək kimi oyunlar daxildir.

Rəhbərlə idarə olunan oyunlar mövcuddur ki, bunlarda bayramlarında oynanılır. Onların başlıca səciyyəvi xüsusiyyəti yüksək poetik şeirlərlə müşaiət olunmasıdır.

Mütəhərrik oyunlar oynayarkən tələbələr fiziki cəhətdən sağlam inkişaf edirlər. Onların dünya görüşü, psixalogiyası, təfəkkürü formalaşır. Bədii gimnastika ilə tələbələr məşğul olan zaman estetik zövqü inkişaf edir, klassik musiqiyə, xalq musiqisinə, dahi sənətkarlarımıza məhəbbəti dahada artır. Qrupda bədii gimnastikanın öyrədilməsi həm də tələbələrin hərəkətlərində dəqiq olmağı, çevikliyi, gözəlliyi formalaşdırır. Ona görə də tələbələrin bədii gimnastikaya meyil göstərmələri təsadüfi deyildir. Bədii gimnastika texnikalarını qızlar daha tez öyrənirlər. Bu hərəkətlər dözümlülüğü, qüvvəni, ayrı-ayrı əzələ qruplarına təsir edir və inkişaf etdirir. Bədii gimnastika musiqi sədaları altında aparılmalıdır. Məşğələlər idman və hərbi marş, milli musiqi, yeri gələndə Vətən, əmək işçilərinə bəstələnmiş mahnı, musiqilər səslənməlidir.

Gün rejimi sağlamlığın, asudə vaxtının və fiziki tərbiyənin ən vacib vəsaitlərindəndir. Tələbələr istər evdə istərsə də tədris prosesində gün rejiminə düzgün əməl etməlidirlər. Bu tələbə gənclərin tərbiyələndirilməsində çox əhəmiyyətlidir. Gün rejimi düzgün qurulmadıqda tələbələrin iş qabiliyyəti azalır, orqanizmində gedən həyat prosesləri pozulur, fiziki inkişafına sağlamlığına mənfi təsir edir. Ona görə də tələbələrin gün rejimi düzgün təşkil edilməsinə valideyinlər və müəllimlərin çox rolu var.

Tələbələr hər gün meyvə, tərəvəz, vitaminlərin daşıyıcıları olan göy soğan, müxtəlif göyərtilər, ağ turp, kələm, əti əvəz edən yerini verən pendir, kəsmik yeməlidirlər.

Fiziki sağlamlığın vasitələrindən biri də yuxudur. Yuxu orqanizmdə enerjini artırır, stressi azaldır, tələbə kifayət qədər yatdıqda özünü optimist, əhvalı yaxşı olur, daha az əsəbləşirlər və sağlamlığımızı qoruyub saxlamaqda, yorğunluğun aradan qaldırılmasına, artıq çəkiddən xilas olmağa kömək göstərir. Kifayət qədər yatmaq konsentrasiyanı zehnin funksiyalarını inkişaf etdirir. Yuxu ağrınları azaldır və dözümlülüğü artırır. Müntəzəm yuxu vərdişi immunitet hüceyrələri və immunitet sistemi proteinlərini aktiv saxlayaraq onların xəstəliklərlə mübarizə aparmalarına, immunitet sistemini gücləndirir.

Ailədə uşağın özünə xidmət işlərini, səhər gimnastikası, əl üzü və dişləri yumaq, bədənin möhkəmləndirici əməliyyatlarının icra edilməsi, paltar və ayaqqabının təmizlənməsi, ailəyə kömək və s. daxildir. Buna gün ərzində ən azı 2 saat vaxt sərf edilməlidir. Bu işlərə ali məktəbdə müəllim, evdə valideyin nəzarət etməli, bu zaman tələbələr hərtərəfli inkişaf etdirilməsinə nail olurlar.

Təbii amillər fiziki tərbiyənin ən faydalı vasitələrindən hesab olunur. Bədənimizi bərkitmək üçün əsas vasitələr günəş, su və havadır. Bədəni bərkitməkdə məqsəd orqanizmanı xarici mühitin dəyişiklərinə uyğunlaşdırmaqla, soyuqdəymə adlanan xəstəliklərdən qorumaqla və tələbələrin iş qabiliyyətini artırmaqdır.

Bədəni bərkitməyə başladıda aşağıdakı əsas qaydalara riayət edilməlidir.

- bərkitmə müntəzəm surətdə aparılmalıdır. Bədəni bərkitmək üçün tətbiq edilən əməliyyat hər gün və müəyyən vaxtda, uşaqlıqdan başlanarsa daha yaxşıdır.

- hava və su vannaları yayda başlayıb, get gedə havanın və suyun temperaturunu tədricən azaldıb, payızda və qışda da davam etdirmək lazımdır.

- bədəni bərkitmək işində ayrı-ayrı şəxslərin fərdi xüsusiyyətləri və sağlamlığı nəzərə alınmalıdır. Bu işə başlamazdan qabaq həkimlə məsləhətləşmək və müxtəlif üsullarla bədəni bərkitdikdə yoxlamaq üçün arabitir həkimə müraciət etmək lazımdır.

Fiziki tərbiyə vasitələrinə su ilə bədəni bərkitmək də daxildir. Fiziki hərəkətlər və idman məşğələləri su ilə bədəni bərkitməklə əlaqəlidir. Suyun orqanizmə göstərdiyi xarici təsirlə yanaşı, ilk növbədə onun temperaturu nəzərdə tutulur. Bədənin üstünə su tökdükdə, duş qəbul etdikdə dənizdə çimdikdə təsiri daha çox olur.

Xüsusi mineral sular orqanizmə kimyəvi təsir göstərir. Su temperatur dərəcəsinə görə soyuq(20°-dən az), sərin(20°-32°), indiferent(33°-35°), ılıq(36°-40°) və isti suya bölünür(40°-dən yuxarı). Soyuq su əvvəlcə dəridə olan səthi qan damarları büzür. Tələbə üşütmə hiss edir. Soyuq su bədəne uzun müddət təsir etdikdə bədən suya yavaş-yavaş alışır və artır istilik hasil etməyə başlayır. Bədəndə bir çox mürəkkəb reaksiyalar gedir, maddələr mübadiləsi sürətlənir, sinir və ürək-damar sisteminin işi qüvvətlənir. Sinirlərin və qan damarlarının belə “gimnastikası” orqanizmi çox möhkəmləndirir və soyuqdəymə xəstəliklərinin qarşısını alır.

Bədənə soyuq su uzun müddət təsir göstərdikdə bədən həddən artıq soyuyur və bu zaman nəticədə tələbə xəstələnir. Bədəni su ilə bərkitmək səhər gimnastikasından sonra tətbiq edilməlidir. Bədəni 1-2 dəqiqə yaş dəsmalla cəld sürtüb sonra tiftikli mərhəbə ilə tez qurutmaq lazımdır. Su ilə bədəni bərkitməyi yaydan başlayıb, payız və qış aylarında da davam etdirmək lazımdır. Bədən soyumuş olarsa, onu qızışdırmaq üçün bir neçə hərəkət edib, sonra suya girmək olar. Soyuq suda hərəkət etmək, daha yaxşı, üzmək məsləhət görülür. Suya olduqda üşüməyə yol verilməməlidir, sudan çıxıb bədəni yaxşıca qızışdırmaq və azca gəzmək lazımdır. Güclü fiziki məşğələlərdən, məsələn idman təlimindən sonra çimməzdən qabaq azca dincəlmək lazımdır. Yarışda iştirak etdikdən sonra dərhal suda çimmək olmaz.

Hava ilə bədəni bərkitmək, adətən temperatura bədənin temperaturundan az olan havaya orqanizmi tədricən alışdırmağa əsaslanır. Qış fəslə zamanı soyuq hava əlləri və üzün dərisi uyğunlaşır. Açıq havada müntəzəm surətdə dərini bərkitmək mümkündür.

Havanın temperaturundan asılı olaraq hava vannaları soyuq 6°- 14°, sərin 21°, ılıq 30°, isti 30°-dən yüksəkdir. Hava vannaları böyük fizioloji təsərə malikdir. Bu fizioloji təsir soyuq havada, hava sürətli hərəkət etdikdə və vanna qəbul etmə müddəti uzun olduqda daha çox olur. Hava vannaları qəbul etdikdə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Hava vannaları səhər gimnastikası ilə bir vaxtda qəbul edilərsə daha faydalı olar.

Qeyd etməliyik ki, yayda bədənləri bərkitməyə başlamış sağlam tələbələr qışın soyuğunda da özlərini yaxşı hiss edirlər.

Hava ilə bədəni bərkitməyin bir növü də yaşayış binalarında qapı və pəncərələrdən keçən hava cərayanlarından istifadə etməkdir. Hava vannaları yeməkdən 1 saat keçdikdən sonra qəbul edilə bilər. İliq hava vannalarını dəniz kənarında və s. yerlərdə qəbul etmək məsləhət görülür. Belə vannaları qəbul etdikdə günəş süalarından qorunmaq lazımdır.

Günəş şüaları ilə bədəni bərkitmək. Çox vaxt tələbələr dərilərinin rənglərini qaraltmağa cəhd etdikdə günəşdən yəniq baş verir. Günəş altında həddən artıq olmaq tələbələrə gənclərimizi xəstələndirə bilər. Əmək şəraitində və idman təlimi zamanı da günəşlə bədəni bərkitmək olar. Boş vaxtlarda müəyyən qaydalara riayət edərək xüsusi

günəş vannaları qəbul etmək faydalıdır. Günəş vannalarını 2 saat keçəndən sonra qəbul edilməli, şüalardan qorumaq üçün kölgədə oturmaq, gözləri tünd rəngli çəşməkdən istifadə edilməlidir.

Yuxarıda söylənilənlər orqanizm qeyri adi şəraitə birdən deyil tədricən uyğunlaşdırılmalıdır. Bu səbəbdən orqanizmin sağlamlaşdırıcı vasitələrindən istifadə sistemli xarakter daşmalıdır. Onlar gündəlik tələbə çevrilməlidir. Vasitədən istifadə fasilələrin olması orqanizmin sağlamlaşdırıcı vasitələrin təsirinə qarşı həssaslığı azaldır. Tələbələrə xüsusi yanaşmaq lazımdır. Yaş qrupu, sağlamlıq vəziyyəti, fiziki inkişaf göstəriciləri, həyat şəraiti, yaşadığı mühitə diqqət yetrilməlidir.

Yuxarıdakı araşdırmalardan gəldiyimiz qənaət aşağıdakılardan ibarətdir:

Təhsil islahatının fiziki tərbiyə üzrə qarşıya qoymuş olduğu məqsəd və vəzifələrin reallaşdırılmasında fiziki tərbiyə həmin prosesi də tələbələrin Vətənin müdafiyyəsinə və əməyə hazırlanması, zehni və fiziki cəhətdən inkişaf etdirilməsi, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və mənəvi-əxlaqi tərbiyəyə və fiziki qabiliyyətlərin inkişafına istiqamətləndirilməsi vacib şərtidir.

Yüngül atletika, gimnastika və mütəhərrik oyunlar, idman növləri, və s. məşğələlər hava, su, günəş vannalarından istifadə, gün rejmi, gigienik, yuxu rejminə düzgün əməl etmək, fiziki tərbiyə üzrə məqsəd və vəzifələrin icrasında başlıca vasitələrdən olub bu sahədə nailiyyətlər fiziki tərbiyə məşğələlərinin düzgün təşkili və keçirilməsi mühüm dərəcədə asılıdır.

Fiziki hərəkətləri icra etmək tələbələrdə duyğu hissini inkişafına müsbət təsir edir, dərs zamanı beyin tərəfindən alınan rəng, səs, lamisə, hərəkət və müvazinət informasiyalar onun fəallaşmasına səbəb olur.

Göründüyü kimi fiziki tərbiyə prosesində zehni və fiziki inkişafda psixoloji əlamətlər xüsusən əhəmiyyətə malikdir. Buna görə də tələbələrin fiziki tərbiyə prosesində tərbiyəvi eləcədə təhsil keyfiyyətləri ilə bərabər təsir göstərilməli həm də elə bilik bacarıq aşılmalıdır ki, bütün bunlar tələbələrin psixoloji hissələrini , duyğularını fəallaşdırmaqlar yanaşı, həmçinin fiziki qabiliyyətlərində inkişafına səbəb olmalıdır.

Fiziki tərbiyə müəllimi dərs dediyi tələbələrin psixoloji xüsusiyyətlərini bildikdə həmin xüsusiyyətləri nəzərə alarsa, onların hansı yaşda nəyə maraqlı olması, həmçinin onları əhatə edən aləmi necə qavramasını bilərsə işdə yaxşı nəticə əldə edər.

Fiziki tərbiyə dərslərində eşitmə duyğuları da yaxşı inkişaf edir, qaçış yerləş, zamanı bütün tələbələr addımını birlikdə ahənglə atması gözəl bir səs əmələ gətirir. Bu zaman tələbələr hərəkətlərini düzgün etməsinə kömək edir, həm də əhvalının yüksəlməsinə və müəllimin komandaları, hərəkətləri sayması (1,2,3 və s.), fiziki hərəkətləri musiqiylə edilməsi eşitmə hissini inkişaf etdirir. Lakin həddən artıq səs eşitmə orqanlarının fəaliyyətinə pis təsir edir.

Aşağı kurs tələbələrinin diqqəti zəif inkişaf etdiyindən uzun müddət fikrini eyni bir fiziki hərəkətin icrasına cəmləyə bilmir. Təlim prosesinin yaxşı keçirilməsi zamanı tələbələrdə yeni-yeni diqqəti cəlb edən keyfiyyətlər formalaşır. Fiziki tərbiyə müəllimi elə fiziki hərəkətlərdən istifadə etməli və tez-tez dəyişdirilməlidir ki, dərs maraqlı olsun və onlara aydın olsun. Müəllim fiziki hərəkətləri göstərərək terminlərdən istifadə etməlidir ki, tələbələr hərəkəti daha yaxşı yadda saxlasınlar. Bunlar nəzərə alınması fiziki tərbiyə dərslərinin inkişafını təmin edir və qarşıdakı məqsədlər reallaşır.

Müasir şəraitdə ali məktəb tələbələrinin əməyə hazırlanmasında fiziki tərbiyə prosesi olduqca əhəmiyyətlidir. Fiziki tərbiyə zamanı idman yerışı, sürətə qaçmaq, hündürlüyə, uzunluğa tullanmalar, bədəni formalaşdırıcı, inkişaf etdirən və müxtəlif növ qeyri-normal bədən əyri-liliklərini aradan qaldıran fiziki təmrinlər gənclərdə sürət-güc, elastiklik, qüvvə, çeviklik, dözümlülük kimi həyatda lazım olan hərəkət qabiliyyətlərinin yaxşı inkişafına, tərbiyələndirilməsinə kömək edir. Bu da onları gələcək əmək fəaliyyəti üçün hazırlayır. Başqa yönümdən desək tələbələrin gələcək də istehsalat təliminə iradi, fiziki, əxlaqi tərəfdən hazırlayır. Tələbələr fiziki tərbiyə, idmana yaxşı münasibət bəsləyirlər. Fiziki hərəkətlə müntəzəm məşğul olan tələbə yorulmur, müəyən bir işi daha sürətli, çevik, cəld keyfiyyətlə yerinə yetirirlər.

Fiziki tərbiyə ilə məşğul olan tələbələr iş görəndə zaman dəqiq, əzələ gücünün enerjisinə qənaət edirlər. Tələbələr fiziki tərbiyə dərslərində pəncə üzərində düzgün yerimək, cisim atmaq, qaçaraq və yerindən hündürlüyə tullanmaq, kordinasiya, müvazinət saxlamaq üzrə bilik, bacarıq və vərdişlər aşılanır. Bu da onları fərqli əmək

işlərinə (rəssamlıq, toxuculuq, yazı yazmaq, və s.) sahəsində gec yorulurlar və nailiyyətlər qazanırlar.

Hərəkəti qabiliyyətlər insanın anadangəlmə və həyatda qazanılmış əldə edilmiş, motor funksiyası olub hərəkətin icra keyfiyyətini müəyyən edir. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı bir birindən sistemli şəkildə asılıdır. Hərtərəfli fiziki kamilliyin əldə edilməsi və hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlər bunlardır:

Sürət qabiliyyəti hər hansı bir fiziki iş görəndə zaman minimum zaman sərf etmək deməkdir. Sürət qabiliyyətinə bərabər məsafəni, müxtəlif maniyələri hamıdan tez, az vaxt ərzində qaçmaqla və məşq etməklə nail olmaq olar. Sürət qabiliyyəti 10-14 yaş tələbələrində daha yaxşı inkişaf edir. Sürət qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün bu resursları aid etmək olar. Qısa məsafələrə, adi, sürətlə, dizləri yuxarı qaldırmaqla, dabanı böyük sargı əzələsinə çatdırmaqla, arxası hərəkət istiqamətinə, qaçışlarla ikincisi isə müxtəlif start vəziyyətlərində və cütlüklərlə qaçışlar. Hər bir tələbə düzgün qaçmağı bacarmalıdır. Düzgün qaçış zamanı adətən ayağın uc pəncə hissəsinin yerə basılması düzgün sayılır. Qaçış zamanı düzgün nəfəs alıb verməyi də bilmək lazımdır. Düzgün nəfəs almaq texnikası burun ilə alınır ağızla buraxılır.

Sürət -güc qabiliyyəti mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək adlanır. Bu hərəkətlərə misal olaraq qaçaraq, yerindən, hündürlüyə, uzunluğa tullanmalar, alət atmalar aid etmək olar. Burada istifadə edilən resurslara, tək və cüt ayaq üstündə, gimnastika ipi ilə tullanmalar, ağır çəkili topu, tennis topunu, yadro itələməkdən, nizə, çəki atmaqdan istifadə edilir. Ali təhsil müəssisələrində tələbələrin bu qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsində dərs yuxarı və ətraf əzələlərin inkişaf etdirilməsində tədris edilir.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti insanın dayaq hərəkət aparatının morfo-funksionl xüsusiyyəti olub hər hansı bir hərəkətin mümkün qədər geniş amplituda ilə icra edilməsi deyilir. Əyilgənlik qabiliyyəti iki növü var fəal və qeyri fəal əyilgənlik. Fəal əyilgənlik tələbənin özünün bacardığı əzələ gücünə hesabına geniş amplituda ilə, qeyri fəal əyilgənlik isə hər hansı bir hərəkətin kənar dartma, müəllimin və b. şəxsin qüvvəsinin köməyi əldə edilir. Tələbənin yaşı və cinsi, günün vaxtından, fiziki hazırlığından, havanın temperaturu əyilgənliyin inkişafına təsir edir. Əyilgənliklə

məşğul olmayada yaşlaşanda bu qabiliyyət pisləşir. Əyilmə qabiliyyəti 17-18 yaş tələbələrə nisbətən daha yaxşı olur.

Qüvvə qabiliyyətinə əzələnin təqəllüsü nəticəsində xarici müqaviməti dəf etmək, ona qarşı dayanmaq deyilir. Qüvvə qabiliyyəti bütün hərəkət qabiliyyətlərinin bazası hesab olunur. Qüvvə qabiliyyəti zamanı müəllimlər tədrisdə piramida, dairəvi, zərbə metodlarından istifadə edir. Qüvvə qabiliyyətinin dörd komponenti var. Bədənin yuxarı, ön, arxa, aşağı ətrafların əzələsinin qüvvəsi. Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün vacib şərtlər hərəkətlərin icrasında seçilmiş hərəkətlər həftənin ən azı 5-6 gününü sistemli şəkildə icra edilməlidir. Hərəkətlərin kifayət qədər həcmdə çoxsaylı təkrarlarla icrası yorulmağa və beləliklə də əzələlərdə struktur dəyişikliyinə səbəb olur.

Çeviklik qabiliyyəti yeni hərəkəti asan, tez mənimsəmək, özünün hərəkət fəaliyyətinə müvafiq qurmaq və bu zaman düzgün əlverişli variant tapmaqdır. Çevikliyin reallaşması üçün, tələbənin hərəkəti təhlil etmək, dərk etmək qabiliyyətindən, hərəkət analizatorlarının fəaliyyətindən, hərəkətin kordinasiya çətinliyindən, tələbənin qətiyyət və cəsarətindən aslıdır. Çeviklik qabiliyyəti 9-13 yaş dövründə daha çox inkişaf edir. Çevikliyin inkişafı üçün idman növləri futbol, voleybol, basketbol, həndbol texnikaları, topla yerinə yetirilən hərəkətlər, topa yiyələnmə texnikaları, sürəti və istiqaməti dəyişməklə yerdəyişmələr, məkik qaçışı, tezliyin və dəqiqliyin inkişafı daxildir.

Dözümlülük qabiliyyəti hərəkətin icrası zamanı səmərəliliyini azaltmadan müxtəlif intensivlikli fiziki yükün uzun müddət yerinə yetrilməsidir. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün rəvan, fasiləsiz davamlı qaçış zamanı inkişaf edir. Dözümlülük qabiliyyəti təzahür formasına görə iki yerə bölünür. Ümumi və xüsusi dözümlülük. Ümumi dözümlülük hər hansı bir fiziki işin nisbətən aşağı intensivlikli yükün davamlı icrası zamanı təzahür etdirən qabiliyyətdir. Bura aid resurslar uzun müddət qaçış, yerləş, velosiped sürmək və üzgüçülük aid edilə bilər. Xüsusi dözümlülük hər hansı idman növündə hərəkətin yarış şəraitində müvafiq tələblərə uyğun rejimdə təzahür etdirilən qabiliyyətdir.

Fiziki tərbiyə tələbələrin estetik hisslərinə təsir göstərir. Fiziki tərbiyə müntəzəm olaraq ilə məşğul olduqda tələbələrə həyat üçün vacib olan keyfiyyətlər tərbiyə

olunmaqla onlar, eyni zamanda səliqəli olur, çevik tərpnir və sürətli hərəkət edirlər . Bu təhsil alanların fəaliyyətinə müsbət təsir göstərərək onların gümrah, pozitiv və qüvvətli olmasına kömək edir.

Tələbələrin mənəvi keyfiyyətlərinə müsbət təsir edən vasitələrdən biri də fiziki tərbiyədir. Fiziki tərbiyənin təlimi yüksək intizamlıq, düzlük, doğruluq, mənəvi dəyərlər əsasında həyata keçirilməlidir. Xüsusən, tələbələrin düzgün qiymətləndirilməsində, yarış qaydalarına əməl olunmasında bunlar özünü büruzə verməlidir. Həmin keyfiyyətlər mənəvi - əxlaqi keyfiyyətlərin formalaşması üçün çox vacibdir.

Təmali kiçik məktəb yaşlarından qoyulmuş Vətənpərvərlik hisslərinə yiyələnən gənclərimiz beynəlxalq yarışlarda, avropa, asiya, olimpiya oyunları yarışlarında ölkəmizin bayrağını zirvələrə ucaltmağa, şərəfi və ləyaqəti uğrunda apardığı buna bariz nümunələrdəndir.

Tanınmış cudoçu idman ustası, dəfələrlə respublika və avropa kuboku çempionu olmuş Hüseynov Elçin Hüseyn oğlu dizindən çox ciddi zədə aldığına baxmayaraq güləşməni inadla davam etdirir. Sonuncu beşinci görüşündə rəqibinə lazimi müqavimət göstərərək Avropa kubokuna qalib olur və bu şərəfli ada layiq görülür. Elçinin dizinin əzildiyini yoldaşları soyunub geyinmə otağına gəldikdə bilirlər. O, ciddi zədəyə görə yarışını etdirməyədə bilərdi amma bunu etmədi Vətənpərvərlik göstərərək axıra kimi mübarizə apardı komandasına xalı qazandı. Azərbaycan Respublikasının cudo idman növündə yığma komandası medal əyyarına görə həmin avropa kubokunun qalibi oldu.

Universitetlərdə tələbələrin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının yaxşılaşdırılması ilk növbədə səhər gimnastikasında başlayır, sonra isə fiziki tərbiyə dəqiqələri, böyük tənəffüslər də də oyunlar gəzintilər təşkil olunur. Əsas fiziki tərbiyə işləri isə başlıca olaraq fiziki tərbiyə dərslərində həyata keçirilir.

Milli Təhsil Konsepsiyasında və digər dövlət sənədlərində tələbələrin, gənclərin bədən tərbiyyəsi və kütləvi idmanın, eyni zamanda turizmin, ekskursionlarının, gəzintilərin, yürüşlərin inkişafının təhsilin bütün pillələrində ciddi sürətdə qarşıya vəzifə olaraq qoymuşlar. Fiziki tərbiyənin və idmanın gün rejimimizə, həyatımıza daxil etməsi tələb olunmuşdur.

Ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə məşğələlərinin əlverişli təşkili və keçirilməsi tələbələrin yaş xüsusiyyətlərini fiziki tərbiyə müəlliminin bilməsi əsas şərtlərdəndir. Müəllimlər nəinki tələbələrin fiziki inkişaf səviyyəsini, fiziki hazırlığını bilməlidir. Əsas məsələ, dərs prosesində onların psixoloji- fizioloji xüsusiyyətlərini nəzərə almağında bacarmalıdır. Bunsuz həmin fənnin nəaliyyətlərindən danışmağa, dəyməz.

Müşahidələr göstərir ki, fiziki tərbiyə müəllimləri müəllimlərinin əksəriyyəti bir qayda olaraq fiziki tərbiyə dərslərində müvafiq təşkil olunan tədbirlədə tələbələrin yaş xüsusiyyətlərinə , onların sağlamlıq vəziyyətinə nəzər yetirməlidir. Bütün tələbələr üçün vahid təlabatdan çıxış edirlər . Nəticə də tədbir zamanı tələbələr arasında xoşagəlməz xəstəliklər meydana çıxır. Tələbələrin tədbirdən sonra dərsə davamiyyəti pisləşir, təlimdən geri qalırlar. Bütün bunlar nəzərə alınaraq fiziki tərbiyə tədbirlərində iştirak etməzdən qabaq əvvəl tələbələrin səhhət- sağlamlığı yoxlamalıdır. Həmin yarışda tələbələrin iştirak edib-etməməsi barədə arayış təqdim olunmalıdır. Eyni zamanda tədbirlərdə universitetinin həkiminin iştirakı mütləqdir.

Bildiyimiz kimi əzələnin qüvvəsi onun qalınlığı, uzunluğundan və əzələ liflərinin çoxluğundan aslıdır. Tələbələrdə əzələ qüvvəsi çox olanda onların iş görməsində bir o qədər olur. Tələbələrdəki əzələlər mərkəzi sinir sistemindən gələn impluslarla yığılır və açılır. Fiziki tərbiyə prosesində hərəkətlərin köməyi ilə tələbələrin əzələsi inkişaf edir. Lakin əzələlərə verilən fiziki yükə diqqət edilməlidir. Fiziki yük tələbələrin yaşına, cinsinə, gücünə uyğun olmalıdır. Fiziki tərbiyə prosesində tək əzələ işləmir. Bu zaman sümük ,tənəffüz,ürək,qan-damar və həzm sistemlərinin hamısına müsbət təsir edir.

Fiziki tərbiyə proqram materiallarının yerinə yetirilməsi ürək qan-damar sistemine müsbət təsir edir, döş qəfəsinin həcmnin genişlənməsinə səbəb olur. Eyni zamanda müəyyən fiziki hərəkətlərin icrası ritmlə üst üstə düşməsi orqanizim üçün mühüm əhəmiyyətə malikdir. Bu qaydalara riayət edilməsi tələbələrin sağlamlığını və iş qabiliyyətinin səviyyəsinin yüksəldilməsinə müsbət təsir edir.

Tələbələrin sağlam böyüməsi, zirək, cəld, çevik və hərtərəfli inkişafı onların səmərəli qidalanmasından mühüm dərəcədə asılıdır. Tələbələr üçün fiziki tərbiyə

hərəkətləri həzm sistemini möhkəmləndirilməsi və maddələr mübadiləsinin sürətlənməsinə müsbət təsir edir.

Bütün bunlardan belə bir qənaətə gəlmək olur ki, tələbələrin fiziki tərbiyəsi və idmanı onları sağlam böyüməsinə, hərtərəfli fiziki, fiziki inkişafına istiqamətlənməlidir. Bunun üçün də fiziki tərbiyə dərsləri, tədris planına daxil edilərək tam bir akademik dərslər statusu bərpa olunmalı, bütün fiziki tərbiyə tədbirləri düzgün təşkil olunmalı və həyata keçirilməlidir.

3.2. Fiziki tərbiyə dərslərində tələbə gənclərin mənəvi iradi keyfiyyətinin formalaşdırılması işinin sistemi

Ali təhsil müəssisələrində tədris edilən fiziki tərbiyə fənninin məzmun xətləri sırasında “Şəxsiyyətin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin formalaşdırılması” mühüm yer tutur. Ali təhsil səviyyəsində məzmun xətləri üzrə ümumi təlim nəticələrindən məlum olur ki, tələbə gün rejiminə nizam-intizamla riayət edir; rəqibə hörmətlə yanaşmaqla mübarizəni yarış qaydaları daxilində aparır; hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur; komandalı fəaliyyət zamanı yoldaşları ilə əməkdaşlıq edir; komandalı fəaliyyət zamanı öz fəaliyyətini etik normalara müvafiq qurur; hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdiredici mənəvi iradi xüsusiyyətlər nümayiş etdirir [45,s.90].

Ümumi təlim nəticələri əsas standartların və alt standartların tərkib hissəsidir. Deməli, tələbənin fəaliyyətində bu məsələyə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Bu tələblər təlim qarşısında qoyulmuşdur. Lakin tələbənin dərslərdən kənar fəaliyyətində də mənəvi iradi keyfiyyətin formalaşmasına diqqət yetirmək vacib məsələlərdəndir. Bu baxımdan mənəvi iradi keyfiyyətlər insanın həyat yolunu təyin edir, onun ictimai, mənəvi simasını müəyyən edən qərarlar qəbul edir. Ona görə insan fəaliyyət göstərən bir şəxsiyyət kimi, bütünlükdə bu cür hərəkətin icrasında, əxlaqi prinsiplərə istinad edir [34, s.110].

Tələbələrin sağlamlığını möhkəmləndirmək və onları fiziki cəhətdən daha da inkişaf etdirməklə bərabər, tələbələrə fiziki hərəkətləri icra etmək üçün müəyyən bacarıq və vərdişlər aşılanmalıdır. Fiziki tərbiyə və idman proqramlarında bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin, müvafiq vərdişlərin növləri və dərəcəsi müəyyən edilmişdir. Fiziki tərbiyə proqramı tələbələrin həyatı üçün vacib olan hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün onların düzgün vərdişləri mənimsəməsini tələb edir. Ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə dərslərində tələbələrə düzgün yerimək, qaçmaq, tullanmaq və sairə öyrədilir. Tələbələrin fiziki cəhətdən inkişaf etdirilməsi sahəsində onların qarşısında xüsusilə böyük vəzifələr durur. Pedaqoji kollektiv tələbələrin ali məktəbə daxil olduqları ilk günlərdən etibarən onların fiziki cəhətdən inkişaf etməsi və sağlamlıq, qamət və bu kimi faktorların düzgün olmasına diqqət göstərməlidirlər.

Fiziki tərbiyə müəlliminin qarşısında idman yarışlarında, stadionda, idman meydançasında, hovuzlarda, habelə bu və ya digər gimnastika alətində hərəkətləri yerinə yetirərkən istifadə edilən bacarıq və vərdişləri öyrətmək vəzifəsi durur. Bu idman vərdişlərinin tamamilə spesifik olmasına baxmayaraq, onlar bədən tərbiyəsi işində olduqca böyük əhəmiyyətə malikdir.

Şəxsiyyətin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin inkişafı prosesinə müəyyən yaş dövründə yeni və olduqca vacib bir amil - özünütərbiyə daxildir. İnsan şüurlu şəkildə özünə lazım olan mənəvi iradi keyfiyyətləri formalaşdırmağa başlayır. Psixi fəaliyyətin bütün sahələrində-təxəyyül, təfəkkür sahəsində və digər sahələrdə insanın özü üzərində hakim olduğu iradi hərəkətlər sahəsində aydın surətdə hiss edə bilmir. Beləliklə də şəxsiyyətin təşəkkülündə onun inkişafının elə dövrü mühüm mərhələ təşkil edir ki, həmin dövrdə böyüyən insana nəinki öz hərəkət və davranışına tənqidi cəhətdən qiymətləndirməyi bacarır və öz şəxsiyyətinin mənəvi iradi keyfiyyətlərini dəyişmək vəzifəsi qoyur [3, s.90].

Bu mərhələdə fiziki tərbiyə fənninin tədrisinin əsas xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, fiziki qabiliyyətlər, onların inkişafı metodları, məşğələlərin təşkili haqqında biliklərin təkmilləşdirilməsi;
- fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi və düzgün qamətin formalaşdırılması metodikasından istifadə bacarığına yiyələnməsi;

- fiziki hərəkətin icrası zamanı orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və sadə bərpa vasitələrindən istifadə etmək bacarığının formalaşdırılması;
- ilk tibbi yardım etmək metodlarından istifadənin təkmilləşdirilməsi;
- komandalı fəaliyyət zamanı səmərəli əməkdaşlıqdan istifadə bacarığına yiyələnməsi;
- hərəkəti mədəniyyət fəaliyyətinin formalaşdırılması;
- çıxılmaz şəraitlərdə fiziki və mənəvi-iradi gücünü tətbiq etmək bacarığının təkmilləşdirilməsi;
- tələbə gəncləri zərərli vərdişlərdən çəkəndirmək və onların ziyanlarını aşılamaq;
- oturaq həyat şəraitindən uzaqlaşdırmaq və aktiv həyata öyrəşdirmək.

Bu təhsil səviyyəsində fiziki bacarıq və vərdişlər daha da təkmilləşdirilir, hərəkəti qabiliyyətlərin dinamik inkişaf etməsi təmin edilir, fiziki hərəkətlərin məqsədyönlü istifadəsi haqqında biliklər öyrədilir, hər hansı idman növünə maraq göstərməsi müəyyən edilir, tələbələrin potensial imkanlarının reallaşdırılması üçün tələb edilən şərait yaradılır, mənəvi-iradi keyfiyyətlər, çıxılmaz və çətin şəraiti qiymətləndirmək və bu şəraitdən çıxmaq üçün çevik qərar qəbul etmək bacarığı, komandada fəaliyyət zamanı öz hərəkətinə görə məsuliyyət hiss etmək, rəqibə hörmətlə yanaşmaq, vətənə sevgi və məhəbbət və onunla qürur duymaq hissləri tərbiyə olunur

Tələbələrdə mənəvi iradi keyfiyyətlərin formalaşdırılması əsas amillərdən biridir. Tələbələrdə özünə inam, intizamlılıq, məsuliyyət, vətənpərvərlik və s kimi keyfiyyətləri yetişdirmək aşılamaq həm də ali məktəblərin üzərinə düşür. Hər bir tələbənin daxilində olan mənəvi iradi keyfiyyətlərin aşkara çıxarılması müəllimlərin üzərinə düşür. Tələbələrdə mənəvi iradi keyfiyyətləri formalaşdırmaq üçün onlarda müəyyən hərəkətlər formalaşdırılmalıdır. Mənəvi iradi hərəkətlər müəyyən məqsəd uğrunda mübarizə prosesində meydana çıxan maneələri aradan qaldırmaq üçün tələb olunan səylə bağlı şüurlu hərəkətlərdir. Fransız intibah dövrünün yazıçısı və filosofu olan Mişel de Monten belə bir fikir söyləmişdir ki, uşağı tək-cə mənəvi tərbiyə etməklə kifayətlənmək olmaz, onun fiziki hazırlığının təkmilləşməsinə xüsusi diqqət yetirmək zəruridir.

Tələbələrdə mənəvi iradi keyfiyyətlərin formalaşdırılması üçün ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə fənninin böyük imkanları var. Fiziki tərbiyə fənni həm dərsdə, həm də dərsdənkənar tədbirlərdə tələbələrin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə kömək edir. Mənəvi iradi keyfiyyətlərdən olan vətənpərvərlik fiziki tərbiyənin tədrisi prosesində tələbələrdə inkişaf edir və formalaşır.

Fiziki tərbiyə hərəkət bacarıq, vərdişlərin formalaşdırılması və fiziki keyfiyyətlərin (hərəkət qabiliyyətlərin) inkişafının idarə edilməsi prosesini əks etdirir. Fiziki tərbiyənin tətbiqi xüsusiyyəti insanın hərbi, əmək və s. fəaliyyətə fiziki cəhətdən hazırlanması prosesindən ibarətdir. Fiziki tərbiyənin prinsiplərindən biri şəxsiyyətin hərtərəfli harmonik inkişaf etdirilməsi zamanı tələbələrdə iradi keyfiyyətləri hərəkətlər və oyun zamanı inkişaf etdirmək əsas şərt kimi götürülür [29, s.87].

Pedaqoji baxımdan fiziki tərbiyədə uzun təcrübədə özünü doğruldan əsas və daha əlverişli forması dərstdir. Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi prosesində tələbələrdə hərəkət qabiliyyətlər (koordinasiya, qüvvə, sürət, çeviklik, düzümlülük, cəsarət) inkişaf etdirməli, həyat fəaliyyəti üçün mühüm olan bacarıq və vərdişlər formalaşdırılaraq təkmilləşdirilməli, həmçinin onlarda mənəvi iradi keyfiyyətlər: vətənpərvərlik, mübarizlik, mərdlik, dostluq və yoldaşlıq, cəsurluq, dözümlülük və s. mənəvi və iradi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi, möhkəmləndirilməsi qarşısında duran əsas vəzifələrdən biri olmalıdır. Yalnız bu halda fiziki tərbiyə fənninin tədrisi prosesində tələbələrin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin formalaşdırılması səmərəli nəticə verə bilər. Bu baxımdan fiziki tərbiyə dərslərində tələbələrin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin formalaşdırılması imkanlarını araşdırmağa çalışdıq. Ona görə də biz təlim prosesində bu problemləri üzə çıxarmağa və tələbələrin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin formalaşması üçün fiziki tərbiyə dərslərinin imkan və yollarını müəyyənləşdirdik.

Qeyd etmək lazımdır ki, mənəvi iradi keyfiyyətlərin formalaşmasını həyata keçirmək üçün fiziki tərbiyə fənninin və idman məşğələlərinin imkanları genişdir. Milli-mənəvi mənəviyyət, əxlaq qaydalarının məzmunu tələbələrin hərəkətlərində və fəaliyyətlərində özünü bariz şəkildə göstərir. Fiziki tərbiyə dərslərində və idman məşğələlərində tələbələrin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin formalaşdırılmasına lazımı diqqətin göstərilməməsi mənfi keyfiyyətlərin və xüsusiyyətlərin inkişafına zəmin

yaradır.

Tələbələrdə idman şərəfi, idman keyfiyyətləri, idman bacarıqları, idman ustalığının təkmilləşdirilməsinə çalışmaq hisslərini (yalnız təltif naminə və maddi marağa görə yox) kiçik vaxtlarından formalaşdırmaq lazımdır. Onlarda milli şüur və milli əqidənin formalaşması son nəticədə tələbəninin və ya gənc idmançının hərəkətlərini və özünü aparmasını müəyyən edir. Fiziki tərbiyə dərsləri prosesində tələbəninin sosial xarakteri özünü göstərir və formalaşır, kollektiv münasibətlərin mexanizmləri ortaya çıxır. Fiziki tərbiyə dərslərində yalnız hərəkət bacarıq və vərdişlər yaranmır, həm də insanın digər keyfiyyətləri (qabiliyyətləri): onun intellektual keyfiyyətləri, estetik qabiliyyətləri, ünsiyyət bacarıqları, mənəvi davranış normaları formalaşır. “Fiziki tərbiyə özünəməxsus xüsusiyyətləri ilə seçilir və insana müxtəlif hərəkətləri öyrətməklə onun fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirir və zənginləşdirir, təkmilləşdirir. İnsanın təkmilləşməsində isə mənəvi iradi hərəkətlər mühüm rol oynayır. Hərəkət qabiliyyətlər, çalışmalar sayəsində təşəkkül tapır və iradi hərəkətlərin məqsədyönlü fəaliyyətinin icrasına səbəb olur”[4, s.15].

Tələbələr özünü mənəviyyatca təmiz, düzgün, saf göstərmək istəyirlər, yalana, ədalətsizliyə qarşı barışmaz olurlar. Bu dövrdə gənclər idmanın müxtəlif növlərinə və idman oyunlarına geniş maraq göstərirlər ki, burda onların mənəvi iradi keyfiyyətlərin formalaşmasına, düzgün təlim-tərbiyə almalarına geniş imkanlar açır. Fiziki tərbiyə müəllimləri təlim prosesində təlimin prinsiplərindən, metodlarından səriştəli yararlandıqda tələbələrdə milli iftixar, kollektivçilik, milli ləyaqət və s. müsbət mənəvi keyfiyyətlərin inkişafına şərait yaranır. Buna görə də tələbələrdə zəruri olan nəzəri bilik, bacarıq və vərdişlər aşılamaq, onlarda milli şüuru oyatmaq və formalaşdırmaq üçün bu gün fiziki tərbiyə müəllimləri fiziki tərbiyə dərslərində təlimin prinsiplərindən, metodlarından tam səmərəli və düzgün istifadə etməyi bacarmalı və bu onların vəzifə borcu olmalıdır.

Fiziki tərbiyə dərslərində tələbələrin mənəvi iradi hisslərinin də formalaşdırılması böyük rol oynayır. Mənəvi iradi hisslər insan tərəfindən digər insanlara, öz hərəkətlərinə, mövcud vəziyyətə öz münasibətini araşdırmağa kömək edir. Bu baxımdan tələbələrdə kollektivçilik, şərəf və ləyaqət, düzlük, komandada çalışmaq,

kollektiv və Vətən qarşısında məsuliyyət hisslərini formalaşması müəllimlərin qarşısında duran çox vacib məsələlərdəndir.

Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi prosesində düzgün istiqamətləndirilmiş idman oyunları yalnız tələbələrin fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmir, həm də onların sağlamlığını təmin edir, onlarda vətənpərvərlik, böyüyə hörmət, xeyirxahlıq kimi mənəvi keyfiyyətlərlə yanaşı, intizamlılıq, mübarizlik, cəsurluq, son qələbəyə qədər vuruşmaq kimi iradi keyfiyyətlərin formalaşması üçün geniş imkanlar yaradır. Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi prosesində və idman məşğələləri zamanı göstəriciləri və fiziki bacarıqları yüksək olan tələbələrə nizam-intizamlılıqları ilə deyil, eyni zamanda özünü zəif göstərmiş tələbənin yoldaşlarınınə da təlim-tərbiyə prosesinə cəlb etmək, onların bacarıqlarını lazımı istiqamətə yönəldərək onlarda mənəvi iradi keyfiyyətləri formalaşdırmaq əsas şərtidir.

Müasir şəraitdə hər bir fiziki tərbiyə dərsi formal xarakter daşımamalı, müasir dövrlə, ictimai-siyasi baxışla sıx əlaqələndirilməlidir. Tələbələr müəllimin rəhbərliyi altında ölkədə və dünyada baş verən hadisələri öyrənir, onları təhlil edir, Avropa və dünya çempionatında, olimpiya oyunlarında ölkəmizi yüksək səviyyədə təmsil etmiş idmançıların iştirakına münasibətlərini bildirirlər. Fiziki tərbiyə dərslərinin mühüm vəzifələrindən biri gələcək nəslin mənəviyyatca sağlam böyüməsini mühüm vəzifələrdən biri gələcək nəslin mənəviyyatca sağlam böyüməsini, fiziki cəhətdən düzgün inkişafını təmin etməkdən ibarət olmalıdır. Mənəviyyatca və fiziki cəhətdən sağlam olan insan isə Vətənin, xalqın mənəvi iradi keyfiyyətlərinin formalaşmasını həmişə üstün tutur.

Fiziki tərbiyə dərsləri və idman məşğələləri tələbələrdə çətinliklərdən qorxmamaq, cəsarət, mərdlik, mübarizlik, mənəvi cəhətdən pak olmaq kimi müsbət əxlaqi və iradi keyfiyyətlərin aşılmasına geniş imkanlar açır. Məhz bu kimi müsbət keyfiyyətlərə malik olan tələbələr gələcəkdə ölkəmizə ləyaqətli bir şəxsiyyət kimi formalaşdıraraq Vətənimizin müdafiəsinə həmişə hazır olurlar. Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi prosesində və idman məşğələlərində qazanılmış mənəvi-iradi keyfiyyətlər tələbələrin möhkəm əqidəyə sahib olmalarına geniş imkanlar yaradır. Bu baxımdan

fiziki tərbiyə müəllimləri tələbələrə mərdlik, mübarizlik, sadəlik, dözümlülük kimi keyfiyyətləri aşılamaqla, onların iradəsini möhkəmləndirməyə çalışmalıdırlar.

Fiziki tərbiyə dərslərinin məqsədi tələbələrdə mənəvi iradi keyfiyyətlərin, qorxmazlığın, mübarizliyin, mərdliyin, dözümlüyn, vətənpərvərliyin, düzlüyn, kollektivçiliyin formalaşdırılması, fiziki cəhətdən möhkəm, sağlam, güclü və çətinliklərin öhdəsindən gələn cəmiyyət üzvlərinin yetişdirilməsi, həyatda vacib olan bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasından ibarətdir. Xəstə və fiziki cəhətdən zəif gənclərlə onların fiziki və mənəvi iradi inkişafında öz yaşdılarına çatmaları üçün fərdi məşğələlərin aparılması, həmçinin tibb işçiləri ilə, psixoloqlarla məsləhətləşmələrin keçirilməsi tədrisin effektivliyini daha da artırmış olar.

Fiziki tərbiyə dərsi zamanı cəldlik və çeviklik - yeni hərəkəti tez bir zamanda mənimsəmək, dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq olaraq hərəkəti fəaliyyətini qurmaq və həmişə səmərəli həll yolunu tapmaq bacarığıdır. Hər bir qabiliyyətin qiymətləndirilməsi üçün müxtəlif ölçü meyarları müəyyən edilir. Demək olar ki, bütün hallarda:

1. Hərəkətin icra edilmə çətinliyi;
2. İcra etmədə dəqiqlik;
3. Hərəkətin icrasına sərf edilən müddət ölçü kimi qəbul olunur.

Çevikliyin hərəkəti qabiliyyəti kimi formalaşdırılması onun əsas komponentlərinin inkişafı əsasında həyata keçirilir.

Çevikliyin formalaşması aşağıdakı şərtlərdən asılıdır:

1. Tələbəninin öz hərəkətini təhlil etmək, onu başa düşmək qabiliyyətindən;
2. Hərəkəti analizatorların fəaliyyətindən;
3. Hərəkətin icrasının çətinliyindən;
4. Digər qabiliyyətlərin inkişafının səviyyəsindən;
5. Tələbəninin cəsarət və qətiyyətli olmasından və s.
6. Tələbəninin diqqətinin səviyyəsindən və s.

İlk mərhələ zamanı çox sadə və bəsit hərəkətlərin köməyi ilə tələbələrdə öz bədəninin fəzada yerləşmə vəziyyətini qiymətləndirmək bacarığı inkişaf etdirilir. Məsələn, qolu, ayağı, gövdəni bükmək, saxlamaq və əvvəlki vəziyyətinə qaytarmaq (topun baş üzərindən, sinədən, başın arxa tərəfindən tullanması və s.).

Növbəti mərhələ zamanı hərəkətin icrası bir qədər də mürəkkəbləşdirilir. Məsələn, düzxət boyunca hərəkət vaxtı əvvəlcədən qeyd edilmiş yerdə dayanaraq müxtəlif tərəflərə dönmə, yerində fırlanma hərəkəti yerinə yetirilir və yenidən düz xətt boyunca hərəkət davam etdirilir.

Üçüncü mərhələdə isə hər hansı hərəkəti fəaliyyəti həyata keçirən zamanı gözlər bağlanılır. Bu vəziyyətdə tələbə bədənin müəyyən vəziyyətini alır və ya səsi eşidərək yeri müəyyən edir və s. Fəza hərəkəti hissənin formalaşması üçün hərəkətin icrası getdikcə çətinləşdirilir. Hərəkətin zaman parametrlərinin dəqiqliyin formalaşdırmaq üçün “zaman hissiyatının”, yəni hərəkəti fəaliyyət zamanı vaxt göstəricilərini fərqləndirilmək bacarığının formalaşmasına yönəldilir. Rəqib komandanın atdığı topun oyuna daxil edilərkən ilkin trayektoriyasına görə enmə məkanını müəyyən etmək, hərəkətin icra vaxtını təyin etmək dəqiqliyi tələbələrdə çox sürətlə inkişaf edir. Hər hansı hərəkəti fəaliyyət vaxtı bədənin müvazinətin düzgün saxlanılması zəruridir. Müvazinət statik və dinamik formada təzahür edir.

Çevikliyin inkişafı üçün fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan vasitələr bir neçə qrupa bölünür. Bunlara aşağıdakılar aiddir:

- idman oyun növləri (basketbol, voleybol, futbol, badminton);
- idman oyun növlərinin elementlərindən istifadə edən estafetlər;
- müvazinətin təzahürünü şərtləndirən xüsusi hərəkətlər kompleksi və akrobatika;
- icrası hərəkəti fəaliyyətin tez və yenidən bərpa edilməsini zəruri edən, yaxın məsafəli maneələri olmaqla çox mərhələli estafetlərdən ibarətdir.

Fiziki tərbiyə dərslərində qüvvənin təzahürü aşağıdakı şərtlərdən asılı olaraq

formalaşır:

1. Əzələ qruplarını innervasiya edən hərəkəti yerinə yetirən sinir impulslarının tezliyi və gücündən;
2. Əzələnin elastikliyi və reaktivliyindən;
3. Bədəndə mübadilə prosesinin xüsusiyyətindən;
4. Aqonist və antoqonist əzələ təqəllüsünün koordinasiyasından;
5. Əzələnin fizioloji en kəsiyinin qalınlığından;
6. Eyni vaxtda hərəkətdə iştirak edən bir neçə əzələ qrupunun koordinasiyasından və s.

Gənc tələbələrdə metodiki cəhətdən qüvvə hazırlığı ilk olaraq dinamik hərəkətlərdən istifadə etməklə, onlarda əzələlərin en kəsiyini artırmaqla, qüvvənin maksimal inkişafına şərait yaratmaqla formalaşır. Bu məqsədlə hərəkətlərin “imtinaya qədər”, “piramida”, “dairəvi”, “zərbə” metodları ilə icrasına daha çox üstünlük verilməlidir.

Yuxarıda izah etdiyimiz üsullar dərslərin prosesində hərəkətlərin çoxsaylı və təkrar-təkrar icrasını zəruri edir. Hərəkətlərin yalnız bir tələbə tərəfindən dönə-dönə təkrarı tədris prosesində yeknəsəklik yaradır. Bunu qarşısını almaq məqsədilə hər bir hərəkətin icrası zamanı komanda üzvlərinin yarışması formasından istifadə edilməlidir. Dərsin bu cür təşkili onun dinamik, əyləncəli və maraqlı olmasına səbəb olacaqdır. Komandakı iştirakçıların yerinə yetirdikləri təkrar hərəkətlərin toplusu hər bir komandanın nəticəsi kimi müəyyən olunacaqdır.

Dözümlülük qabiliyyəti - təsir edilən zonalara aid olan fiziki yükü icra etmək qabiliyyət vasitəsilə daha çox yorulmaya qarşı dayanmaq kimi xarakterizə olunur. Ümumi və xüsusi dözümlülük anlayışları mövcüddür. Ümumi dözümlülük nisbətən aşağı intensivli fiziki yükün davamlı icrası zamanı təzahür etdirilən qabiliyyətdir. Xüsusi dözümlülük hər hansı ixtisaslaşma növündə əsas hərəkətin maksimal (yarış şəraitinin tələblərinə müvafiq) rejimdə icra qabiliyyətidir.

Dözümlülüğün təzahürü aşağıdakı şərtlərdən asılıdır:

1. Tələbənin ümumi ağciyərinin həyat tutumundan;
2. Əzələ liflərinin xüsusiyyətindən (“qırmızı” əzələ lifləri dözümlü, “ağ” əzələ lifləri isə sürətli, lakin dözümsüz hesab edilir);
3. Həyata keçirilən hərəkətin oksigen tələbatı və orqanizmin enerji imkanlarından;
4. Orqanizmin qüvvə və sürət imkanlarından;
5. Bədənin yorulması zamanı bu hərəkətləri orqanizmin fizioloji vəzifələrinin icrasının dayanıqlığından və s.

Ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə dərslərində ümumi və sürət dözümlülüyünün inkişaf edərək formalaşması nəzərdə tutulur. Tələbələrin ümumi dözümlülünə ayrılmış fiziki tərbiyə dərslərinin ənənəvi təşkili zamanı müəyyən məsafəyə kross qaçışı həyata keçirildiyi üçün dərs bəzən maraqsız və sıxıcı alınır. Bu zaman tələbələrdə belə dərslərdə aktiv iştirak arzusu çox aşağı, bəzən də maraqsız dərəcədə olur. İlk növbədə fiziki tərbiyə dərslərində müəllim tərəfindən istifadə ediləcək vasitələr dörd qrupa bölünmüşdür:

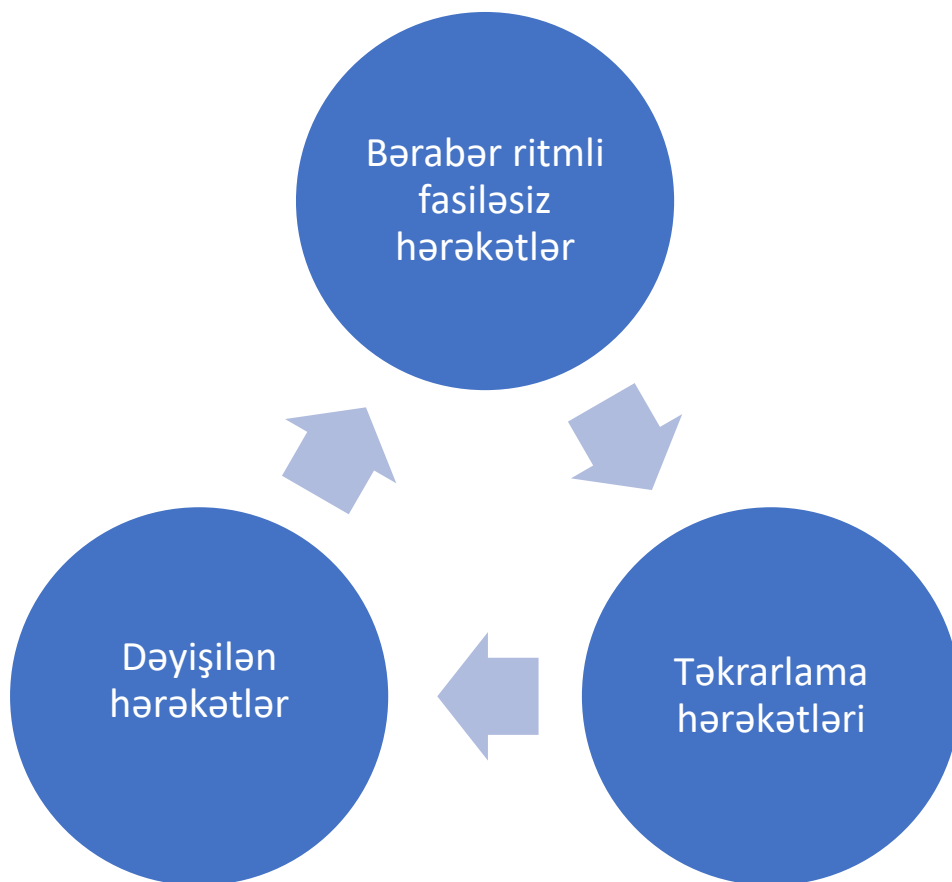
- çoxmərhələli estafetlər;
- komandalar arasında çətin şəraitli yollarda kross qaçışları;
- təbii və süni maneələri dəf edərək qaçışlar;
- uzun mərhələli estafetlər.

Tələbə gənclərin dözümlülüyü dərs vaxtı müxtəlif hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vaxtı dərslərin motor sıxlığı ilə artırıla bilər, ancaq daha effektiv nəticələr əldə etmək üçün xüsusi istiqamətlənmiş hərəkətlər tələb olunur.

İstifadə edilən əsas metodlardan:

- a) bərabər ritmli fasiləsiz hərəkətlər;
- b) dəyişilən hərəkətlər;
- c) təkrarlama hərəkətləri.

DÖZÜMLÜLÜYÜN XÜSUSİ İSTİQAMƏTLƏRİ



Ümumi dözümlüyn artması üçün bərabər və dəyişən metodlardan istifadə etmək məsləhətdir. Dözümlüyn artırılması üzərində işləyərkən həmişə yadda saxlamaq lazımdır ki, yükləmə həm həcmcə, həm də intensivlikcə tədricən artmalıdır. Dözümlüyn tərbiyəsi ilə məşğul olarkən yükləmənin fərdi olması daha vacib sayılır, çünki bioloji yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır. Məsələn, 14 yaşlı qızlarda dözümlüynün təbii yüksəlmə prosesi dayanır, oğlanlarda isə bu vaxt ən yüksək sıçrayış mərhələsidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, gənclərin hərtərəfli artma vaxtları orqanizmin funksional imkanlarını aşağı salır, buna görə də tələbələrin çoxmüddətli iş qabiliyyətləri azalır. Nəzərə alsaq ki, keyfiyyətlərin əlaqələri bir-birinə müsbət təsir edir, gənclərin tərbiyəsinə kompleks şəkildə yanaşmaq lazımdır. Fiziki hərəkətlərin,

oyunların tədrisi prosesində fiziki tərbiyə müəllimləri bir çox çətinliklərlə qarşılaşırlar.

3.3. Sorğu (anketləşdirmənin) təşkili və nəticələrinin ümumiləşdirilməsi

Bilirik ki, bizim magistr dissertasiyamız tələbə gənclərin sağlam həyat tərzində fiziki tərbiyə dərslərinin roludur. Qarşılaşdığımız əsas problem ondan ibarətdir ki, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası, Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti (hərbi çağırışadək hazırlıq fakültəsi), Milli Aviasiya Akademiyası, Polis Akademiyası yəni bir başa fiziki güc tələb edən və idman pedaqoji kadr hazırlayırlayan yuxarıdakı ali təhsil müəssisələrindən başqa ölkəmizin gənc tələbə potensialı yerləşdiyi və ölkə gəncliyinin özəyi olan ali təhsil müəssisələrində Bakı Dövlət Universiteti, Bakı Mühəndislik Universiteti, Bakı Slavyan Universiteti, Azərbaycan Texniki Universiteti, Azərbaycan Tibb Universiteti, (istisna hərbi həkimlik) Sumqayıt Dövlət Universiteti, Gəncə Dövlət Universiteti, Gəncə Aqrar Universiteti, Naxçıvan Dövlət Universiteti, ölkəmizdə bir çox fillalı olan Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti və s universitetlərdə fiziki tərbiyə dərsləri tədris planına daxil deyil, akademik dərslər statusunda yoxdur. Ancaq ki, adları sadalanan ali təhsil müəssisələrində İdman klubları könüllülük prinsipi ilə idman məşğələləri keçirir. Belə sual ola bilər ki, ölkəmizin tələbə potensialı olan gənclərimiz yuxarıda adları çəkilən ali təhsil müəssisələrində təhsil almırlarsa, digər ali təhsil müəssisələrində təhsil alırlar. Bu suala cavab tapmaq üçün problemin başlanğıç nöqtəsinə nəzər salmaq lazımdır.

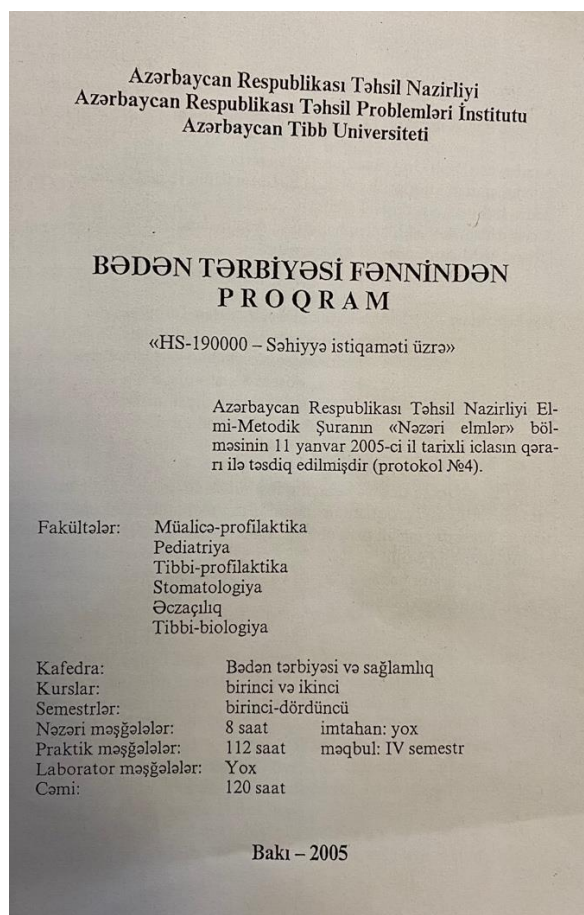
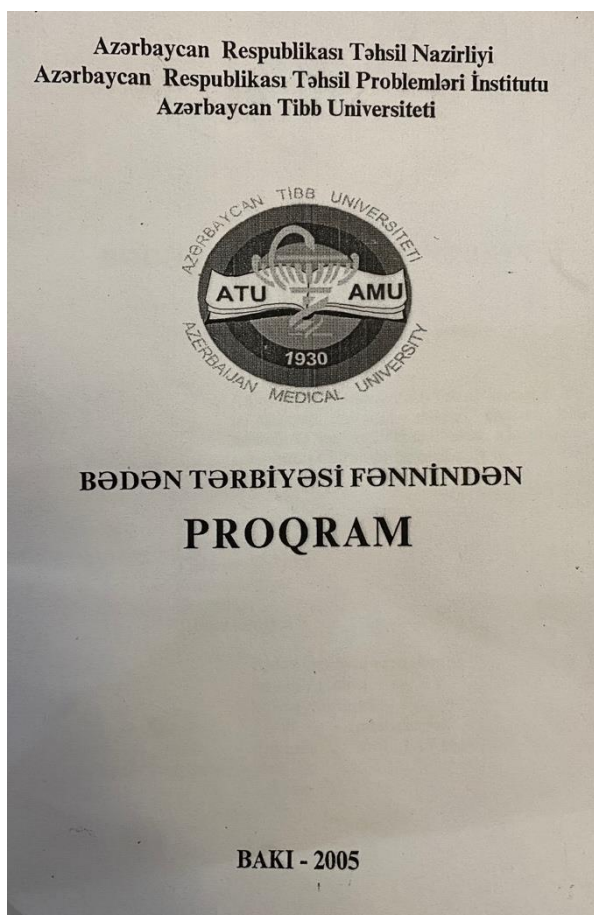
Bizim ölkəmizin vahid idarəetmə sisteminin əsası olan Azərbaycan Respublikası Ədliyyə Nazirliyi hüquqi statusu olan ölkənin mənafeyinin , sərhədlərin qorunması, xalqın rifahının, istək və tələblərinə xidmət edən 12 noyabr 1995-ci il ümumi xalq referendumu ilə qəbul olunan Azərbaycan Respublikasının əsas qanunudur. Bizim bu informasiyanı verməkdə əsas məqsədimiz odur ki, xalqın,

millətinin gələcəyini düşünən dövlətimiz bir sıra qanun konsepsiyaları irəli sürmüşdür. Bu mövzu ilə birbaşa əlaqəli olan qanunlar.

1. Təhsil qanunu
2. İdman qanunu

İndi isə keçək magistr dissertasiyasının əsas probleminə götürsək ki, Azərbaycan Respublikasının müstəqil dövlət kimi formalaşdığı dövrdən 2015-ci ilədək Fiziki Təbiyə dərsləri həm fiziki təbiyə dərsləri başlığı altında, həmçinin də Bədən Tərbiyəsi dərsi başlığı altında ali təhsil müəssisələrində dərs kimi keçirilir. Ancaq bizim Avropa modelində olan konsepsionist yanaşmamız nəticəsində təhsil sistemində gedən kəskin islahatlardan biri olaraq fiziki təbiyə dərsləri tamamilə ali təhsil müəssisələrinin tədris planından qaldırıldırması oldu və bunun paralelində könüllülük prinsipi ilə hər ali təhsil müəssisəsində idman klubları yaradıldı və bu idman klubları da idman məşğələlərinin mütəmadi olaraq dövlət tərəfindən maliyyələşərək keçirdilər. Ancaq burada maraqlı bir sual var. Bu məşğələlər nə qədər səmərəli verir və bu məşğələlərin son nəticə etibarını ilə hansı yerə çatacaq? Tədqiqatımızı araşdıran zaman bir çox ali təhsil müəssisələrinin fiziki təbiyə ixtisası üzrə idman klublarında məşq keçən müəllimlərlə, idman klublarının rəhbərləri ilə və universitet, inistut və akademiya rəhbərləri ilə kontaktda olduq. Bu zaman 2015-ci ilədək olan bir çox prosesə agah oldu. Bizim əlimizdə hal hazırda Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, Azərbaycan Respublikası Təhsil Problemləri İnstitutu və Azərbaycan Tibb Universitetinin HS-190000 kodlu səhiyyə istiqamətləri üzrə Bədən tərbiyəsi fənnindən proqramı vardır. Bu proqram Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin Elmi-Metodik Şurasının Nəzəri elmlər bölməsinin 11 yanvar 2005-ci il tarixli iclasının qərarı ilə protokol 4 nömrəsi ilə təsdiq edilmişdir. Biz tədris proqramına yaxından diqqət yetirdikdə tələbələrin sağlam qalması, tələbələrin hərəkəti aktivliyinin maksimal səviyyəyə çatdırılması, tələbələrin dövlətin sərhədlərinə vətəni qorumağa maksimum fiziki gücün yığılması üçün ən yaxşı metodların istifadə edildiyini görə bilirik. Proqramın məzmununu proqramın məzmununu tədris proqramının əsas hissələrinin mənimsənməsi üçün tədris saatlarının bölünməsi. Üç əsas bölmə

üzrə tədris proqramının qurulması tədris işləri üzrə proqramın aşağıdakı kimi bölgüləri var idi: tədris kursları və tədris saatlarının cəmi kimi bir neçə informasiyanı özündə əks etdirirdi. Tədris kursları elə adından görsəndiyi kimi 2015-ci ilədək birinci və ikinci kurs tələbələrinə aktiv şəkildə fiziki tərbiyə dərsləri tədris olunurdu. Burada bir çox bölmə başlığı altında fiziki tərbiyə dərsləri keçirilirdi. Burada nəzəri, praktiki, tibbi-praktik yarım bölmə, tədris-məşq yarım bölməsi, dözümlülük, cəldlik, çeviklik, sürət, güc, nəzarət, test normativləri olaraq bu bölmələrin başlığı altında



Fiziki Tərbiyə tədris olunmuşdur. Azərbaycan Respublikası inkişaf etməkdə olan ölkə olduğu üçün bir çox islahatlarda Avropa Konsepsiyası modelindən istifadə edir. İnkişaf etmiş Avropa ölkələri bu islahatları tətbiq etmiş və uğurlu nəticə əldə etmişdirlər. Buradan belə bir sual yaranır: Avropa modelinin Azərbaycana tətbiqi niyə səmərə vermir? Bu zaman insanların təhsil səviyyəsi, dünyagörüşü, yaşam standartları, özünə qulluq keyfiyyətləri bu kimi bir çox məsələlər qarşıya çıxır. Avropalı gənc şüurlu şəkildə anlayır ki, fiziki cəhətdən sağlam qalmaq üçün o fiziki

təmrinlər ertməlidir. Idman məşğələlərindən həvəskar və peşəkar şəkildə fəaliyyətdə olmalı, fiziki tərbiyə və fiziki mədəniyyət ilə məşğul olmalıdır. Ancaq fiziki tərbiyə ilə məşğul olduqda insan şən, xoşbəxt, sağlam, uzunömürlü yaşaya bilər. Bunu anlayan Avropalı gənc yuxarıda sadalananların hər birini şüurlu şəkildə dərk edərək öz üzərində tətbiq edərək sağlamlığının keşiyində durur. Bizdə isə Azərbaycanlı gənc üçün məsələ tamamilə fərqlidir. Azərbaycanlı gənc bir sıra problemlərlə üz bəz qalır, bunların nəticəsi olaraq tələbə asudə vaxtını səmərəli keçirə bilmir. Zərərli vərdişlər və onun gələcəyi üçün heç bir faydası olmayan işlərlə məşğul olur. Nəticə etibarilə idmanla süurlu səkildə məşğul olmadığı üçün bitkin, yorğun və həyata həvəzsiz olur.

PROQRAMIN MƏZMUNU

Tədris proqramının əsas hissələrinin mənimsənilməsi üçün tədris saatlarının bölünməsi.

Üç əsas bölmə üzrə tədris prosesinin qurulması üçün tədris işləri üzrə proqram aşağıdakı kimi bölünmüşdür:

Bölmənin adı	Tədris kursları		Saatların cəmi
	I	II	
I. Nəzəri	4	4	8
II. Praktiki	56	56	112
1 – tibbi-praktik yarımbölmə	6	6	12
2 – tədris-məşq yarımbölməsi			
Dözümlülük	10	10	20
Cəldlik	10	10	20
Çeviklik	10	10	20
Sürət	6	6	12
Güc	10	10	20
III. Nəzarət (test normativləri)	4	4	8
Cəmi	60	60	20

Ancaq bizim belə bir mottomuz varki bu mottoyla apardığımız araşdırmanın nəticəsi ilə gənclər birliklərindən biri olan İrəli İctimai Birliyinin sosial iş katibliyinin 250-dən çox gənc və bir çox ali təhsil müəssisələrində 300 gənc olmaqla 550-dən çox gənc arasında anonim sorğu keçirildi. Sorğuda iştirak edənlərin cavablarından maraqlı nəticələr əldə etdik. Anketin şəffaf şəkildə olması üçün anonim keçirdik.



Anketimizdə verilən suallara göz gəzdirək.

1. Sizin ali təhsil müəssisəsində fiziki tərbiyə dərsləri keçirilir ?
2. Siz asudə vaxtlarınızda fiziki tərbiyə ilə məşğul olursunuz ?
3. Sizin ali təhsil müəssisəsində dərstdən kənar ödənişsiz idman klublarının olduğu barədə məlumatınız var ?
4. Ali təhsil müəssisəsində idman klublarında varsa, hansı idman bölmələrinin olduğu barədə məlumatınız var ?
5. Siz ali təhsil müəssisəsində hansı idman bölməsini əlavə edilməsini istərdiniz ?
6. İdman klublarının fəaliyyəti sizi qanə edir ?
7. Təhsil müəssisələrində məcburi təhsil modelində (tədris planında) fiziki tərbiyə dərsləri təşki edilsin ?

8. Fiziki tərbiyə dərsləri tədris planına daxil edilsə, digər dərslərlə birgə keçirilməsi ümumi fiziki göstəricilərə müsbət təsir edə bilərmi?
9. Təklif və iradınız ?



550-dən çox anket nəticəsində belə bir qərara gələ bilərik ki, fiziki tərbiyə dərsləri digər dərslərlə birgə keçirildikdə tələbələrin ümumi akademik göstəricilərini kəskin şəkildə yaxşılaşdırır. Tələbə sağlam, gümrəh və enerjili olduqda dərslərin digər fəaliyyətlərdə də (könüllülük, təcrübə programları və s.) və ya bir başa fəaliyyətində də müsbət nəticələr əldə edir. Ancaq belə bir problem var ki, Azərbaycanlı gənc ilə Avropalı gəncin düşüncə tərzində kəskin şəkildə fərqlər var. Avropalı gənc uzunömürlü yaşayan, könüllü şəkildə idmanla məşğul olur. Azərbaycanlı gənc isə məcburilik prinsipi olmasa, fiziki təmrinlərlə məşğul olmaz. Düzü, millətimizi düşünən dövlətimiz Avropa Konsepsiyasını Azərbaycanla eyniləşdirmə prinsipi ilə ali təhsil müəssisələrində idman klublarının fəalliyətini başlatmışdır. İdman klubları

haqqında bunu asanlıqla qeyd edə bilərik ki, azərbaycanlı tələbələr (gənclər) idman klublarında iştirakı çox zəifdir. Ümumi göstəricinin 20-25 faizi və klublarımızda idman fəaliyyəti ilə məşğul olan şəxslərin ümumi göstəricisinin 70-80 faizi əcnəbi tələbələr yer alır. Çünki onlar yerli tələbələrə nisbətən daha yüksək təhsil haqqı ödəyirlər. Aldıqları xidmətlər arasında idman klubları var. Bütün xidmətlərdən maksimum istifadə etməyə çalışırlar.

Burada əsas problem bu günün gəncliyi sabahın gələcəyi olmasıdır. Gənclərimiz idmanda həvəskar və peşəkar idmana cəlb edilə bilməsidir. Əsas səbəb fiziki tərbiyə dərslərinin doğru planlanmasıdır. Buna görə də tələbələrdə idmana maraq qalmayıb. Digər dərslərin həddən artıq ağır olması tələbələrdə fiziki tərbiyə dərslərinə marağın qalmamasına səbəb olur . Yuxarıda sadalananlara nəzər salaraq onu demək olar ki, fiziki dərslərin keçirilməsi əvvəlki kimi bərpa olunmalıdır.

ANKET
Sorgu (Anonim)

1. Sizin ali təhsil müəssisəsində fiziki tərbiyə dərsləri keçirilir ?
Bəli _____ Xeyr

2. Siz asudə vaxtlarınızda fiziki tərbiyə ilə məşğul olursunuz ?
Bəli _____ Xeyr

3. Sizin ali təhsil müəssisəsində dərstdən kənar ödənişsiz idman klublarının olduğu barədə məlumatınız var ?
Xeyr yoxdur

4. Ali təhsil müəssisəsində idman klublarında varsa, hansı idman bölmələrinin olduğu barədə məlumatınız var ?
Bu barədə məlumatım yoxdur

5. Siz ali təhsil müəssisəsində hansı idman bölməsini əlavə edilməsini istərdiniz ?
Futbol, Basketbol, Gülləş.

6. Idman klublarının fəaliyyəti sizi qanə edir ?
Bəli _____ Xeyr

7. Təhsil müəssisələrində məcburi təhsil modelində (tədris planında) fiziki tərbiyə dərsləri təşkil edilsin ?
Bəli Xeyr _____

8. Fiziki tərbiyə dərsləri tədris planına daxil edilsə, digər dərslərlə birgə keçirilməsi akademik göstəricilərə müsbət təsir edə bilərmi?
Bəli Xeyr _____

9. Təklif və iradınız ?
Həl - hazırda yoxdur.

Azərbaycan Respublikası qanunlar toplusunda öz yerini almış 8, 14, 19, 32, 33, 37 sayılı "Təhsil" qanunlarının qərarlarına əsasən.

Maddə 8: Təhsil sistemin quruluşu

Maddə 8.0.1

Maddə 14: Təhsil müəssisəsi

Maddə 14.5.3

Maddə 19: Ümumi təhsil

Maddə 19.2

Maddə 19.7

Maddə 32: Təhsil alanın hüquq və vəzifələri

Maddə 32.3.6

Maddə 33: Təhsil verənin hüquq və vəzifələri

Maddə 33.2.2

Maddə 33.3.7

Maddə 37: Təhsil sistemində mülkiyyət münasibətləri

Azərbaycan Respublikası qanunvericiliyinin 2020-ci il №11, maddə 1335

Maddə 7.3.1 : “İdman” qanunu - Bədən tərbiyəsi və idmanın təşkili qanun konsepsiyalarını və “Təhsil” qanunlarını əsas tutaraq deyə bilərik ki, fiziki tərbiyə dərsləri təhsilin bütün mərhələlərində məktəb qədər hazırlıq dövründən ali təhsilin ən son pilləsinə qədər hər bir səviyyədə yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq onlar üçün tənzimənən vahid konsepsiyalı tədris planına əsasən keçirilməlidir. Əks halqa bu təhsil islahatı ölkəmizin 2 böyük qanunlar toplusuna ziddiyə təşkil edir. Həmçinin istisna 4 təhsil müəssisələrindən başqa digər ali təhsil müəssisələrində Misal: Bakı Dövlət Universiteti, Bakı Mühəndislik Universiteti, Bakı Slavyan Universiteti, Azərbaycan Texniki Universiteti, Azərbaycan Tibb Universiteti, (istisna hərbi həkimlik) Sumqayıt Dövlət Universiteti, Gəncə Dövlət Universiteti, Gəncə Aqrar Universiteti, Naxçıvan Dövlət Universiteti, ölkəmizdə bir çox filialı olan Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti və s müəssisələrdə tədris olunarsa ölkəmizdə savadlı rəqabətə davamlı kadr ixtisaslarının yetişməyinə ölkənin 86 faizi bakalavr təhsili alan gənclər və 12 faiz magistr təhsil səviyyəsində, 2 faiz doktorant və dissertant, elmi fəlsəfə doktorları səviyyəsi daha da yüksəlməyinə burada magistr və doktorantura təhsilindən söhbət gedir. Həmçinin idmanda fiziki tərbiyə mütəxəssisləri rəqabətli əmək bazarında layiqli olduqları yerlərə gələ bilərlər. Ölkənin ən böyük ali təhsil müəssisələrindən biri Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası əvvəlki illərdə birinci tədris ili üzrə 1000 nəfər tələb qəbul etdiyini bilirik. Son illər bu say 1000 nəfərdən 1500-ə yüksəldiyini və rəqabətli əmək bazarında 1000 nəfərə qarşı 500 artım olmuşdur. Hər il məzun sayı artdıqca daha da artır. Fiziki tərbiyə dərslərinin ali təhsil müəssisələrinə tədris planında daxil edilərək keçirilməsi fiziki tərbiyə və idman

ixtisasçıların məşğullunun təmin olunmasına və bütün bunların paralenində ölkənin işsizlik göstəricilərinin aşağı düməsinədə köməklik göstərəcək. 2015-ci ildə qəbul olunmuş təhsil islahatı ölkənin ali qanunvericilik normalarını təkzib edir. Beləliklə yuxarda sadalanan hər bir maddələr istər təhsil, istərsə də idman qanununda yazılmışdır ki, təhsilin istənilən mərhələsində məktəbəqədər təhsil, Ali məktəb (bakalavr, magistr, doktorantura) təhsil pilləsində məşğul olanların istər az yaşlı uşaqlar, məktəblilər, istərsə də ali təhsil müəssisələrində təhsil alan tələbənin sağlamlığı dövlətimizin prioritet məsələlərindən biridir. Buna görə də məcburi fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi zəruridir. Apardığımız müşahidələr, idman klubları ilə əlaqələr, orada məşq edən tələbələr və rəhbərlərlə söhbət zamanı belə bir fikrə gəldik ki, tələbələr fasiləsiz təmin olunmuş, yəni bütün təhsil pillələrində, məktəbəqədər, məktəb, ali məktəb (bakalavr, magistr, doktorantura) təhsil pilləsində məşğul olmalıdırlar. Tələbələrin nəinki sağlam qalmalarına, həmçinin həvəskar və peşəkar idmana cəlb edilməlidir. Fiziki Tərbiyə dərslərinin dərs kimi keçirilməsi tələbələrin şəxsi fiziki mədəniyyəti tərbiyəvi, sağlamlıq, inkişafetdirici, təhsilləndirici tənəffüs fəaliyyətləri olmaqla 5 şərti özündə birləşdirir. Bu bölgü, təbii ki, şərtidir, lakin təlim-tərbiyə prosesini planlaşdırmağı asanlaşdırır və fiziki tərbiyə dərslərində tələbələrin əsas vəzifələrini səmərəli şəkildə həyata keçirməyə imkan verir. Bu şərtlər aşağıdakılardır:

1. Tərbiyəvi fəaliyyət: diqqətin bir yerə toplanması, şəxsiyyətlərarası ünsiyyət vərdişlərinin yaranması, xarakter xüsusiyyətlərinin formalaşdırılması, emosional vəziyyətin və mədəni davranışın əsaslarının idarə olunması;

2. İnkişafetdirici fəaliyyət: əsas hərəkəti keyfiyyətlərin (əzələ qüvvəsi, hərəkətlərin sürətliyi, tolerantlıq, sürət-güc keyfiyyətləri, cəldlik və zirəklik) formalaşdırılması.

3. Sağlamlaşdırıcı fəaliyyət: tənəffüs sisteminin möhkəmləndirilməsi üçün, görmənin və qamətin pozulmasının profilaktikası məqsədilə, bioloji baxımdan fəal nöqtələri masaj etmək vərdişləri, yeniyetmələrin fizioloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasını nəzərdə tutur.

4. Təhsilləndirici fəaliyyət: tələbələrin fiziki, psixoloji və mənəvi sağlamlığı üçün fiziki tərbiyə məşğələlərinin roluna dair; başlıca hərəkəti çalışmaların yerinə

yetirilməsi metodikasına aid bilgi; səhər gimnastika kompleksinin, əsas hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafı, müxtəlif istiqamətlərdə məşqlər və məşğələlərlə bağlı hazırlıq çalışmalarının keçirilməsi üçün məşğələlərin hazırlanması.

5. Tənəffüs fəaliyyəti: hərəkəti oyunların və əyləncələrin, idman oyunlarının (futbol, voleybol, həndbol, basketbol, badminton və s.) və digər idman növləri üzrə (seçim yolu ilə) müstəqil məşğələlərin təşkili və aparılması; orqanizmi möhkəmləndirən hərəkətlərin həyata keçirilməsi; öz funksional vəziyyəti üzərində nəzarət, fiziki işdən sonra bərpaedici hərəkətlərin yerinə yetirilməsi; səmərəli gün rejiminin tərtibi.

Ölkəmizi sevən hər zaman xalqına, millətinə xidmət edən ölkəmizin sərhədlərin daima qoruyan, güclü, sağlam, bilikli, punkdual nəsil yetişdirilməsinin əsas vasitəsidir. Idman klublarında çalışmaq işsizlik faizni azalada bilər. Bu da idman ictimaiyyətinin, həvəskar idmanın aktivliyinə, sağlam gələcəyin uzunömürlülüəyünə, millətə bunun kimi məsələlərə müsbət təsir edir. Beləliklə, fiziki tərbiyə dərsləri ali təhsil müəssisələrində daxil edilərək tədris edilməsi təklifimizdir. İstifadə edilməsi ilə tələbə gənclərin ən əsas sağlamlıq mənəvi iradi keyfiyyətlərin effektivliyinin artmasına gətirib çıxaracaqdır. Tədqiqatda qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün müəyyənləşdirilmiş işçi fərziyyənin düzgünlüyünü təsdiq edərək aşağıdakı nəticələrə yiyələnməyə imkan verir.

NƏTİCƏ

Aparılan tədqiqat işindən sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

- 1) Fiziki tərbiyə dərslərinin tədris planına daxil edilərək ali təhsil müəssisələrinin hər birində dərs kimi keçirilməsi tələbələrin sağlamlıq, fiziki ruhsal və bu tip bununla ekvivalent olacaq digər xüsusiyyətlərin inkişafına, ümumi akademik göstəricilərinin yüksəlməsinə müsbət təsir edə bilər.
- 2) Sağlamlıq xüsusiyyətləri yüksək olan tələbələrin sayı günü gündən artar və bu da ölkəmizin gəncliyinin sağlam, güclü, rəqabətə davamlı və daim inkişaf edən şəxsiyyət kimi formalaşmasına dəstək olar.
- 3) Ölkənin sərhədlərinin qorunmasında güclü, çevik, analitik düşünmə qabiliyyəti olan strategiya düşünə bilən və paraleldə hər bir xüsusiyyəti, hər bir insani keyfiyyəti yüksək səviyyədə inkişaf etmiş gənc ölkəmizin qorumağında, vətəni sevməyində, psixoloji və paraleldə mənəvi hisslərinin yüksəlməyə maksimal təsir göstərə bilər.
- 4) Ölkədə olan fiziki tərbiyə və idman ixtisasında bitirmiş, ixtisaslı kadrların gələcək müddətdə işsizlik faizinin aşağı düşməsinə və paraleldə ölkədə ali təhsili gənc sayının orta faizinin yüksəlməyinə gətirib çıxara bilər. Necə ki, cari il üzrə hər zaman 1005 yüzünə yaxın tələbə məzun bitirən fiziki tərbiyə və idman ixtisasçıları günü gündən sayları artmaqda və ümumiyyətlə işsizlik faizi maksimum yüksəlməkdədir. Ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə dərsləri tədris planına daxil edilərək dərs kimi tədris edilsə, ali təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə və idmanın inkişafı dərsləri üzrə məşqçi, müəllim və paraleldə ali məktəb müəllimlərinin sayı artmasına tələbat da olacaq və paralelində ölkədəki işsizlik faizinə də maksimum təsir göstərə biləcəkdir.

- 5) Əsas prioritet istiqamətimiz olan tələbə gəncləri sağlam, güclü və ən əsası intizamlı, kollektivə münasibəti, yüksək yoldaşlara kömək, məsuliyyət və bu kimi bir sıra xüsusiyyətlərini tərbiyələndirmək, mehribançılıq, mənəvi keyfiyyətlərinin yüksək yerə yüksək fəaliyyət istiqamətinə çatdırılması, fərdi və komandalı işləri icra etməsinə birbaşa təsiri və bunun kimi bir çox mənəvi xüsusiyyətlərinin tərbiyəsində tələbə gənclərimizin inkişafına müsbət təsir göstərəcəkdir.
- 6) Tədqiqat zamanı tələbələrin hərtərəfli inkişafına, sağlamlığının paralelində, güclü, çevik, qüvvətli və bütün bunların ekvivalentində vətənpərvərliyin maksimum tərbiyəsində, ölkəni sevməyin maksimum tərbiyəsində, komanda və digər hallarda iş xüsusiyyətlərinin güclənməsində bütün bunların rolu müəyyən edilmiş və əhəmiyyəti göstərilmişdir.
- 7) Fiziki tərbiyə fiziki təhsilin əsas tərkib hissələrindən biridir. Fiziki təhsil çox geniş anlamda bir məfhumdur və çox böyük geniş anlam daşıyır və paraleldə fiziki bacarıqların ən yaxşı yiyələnmə prosesidir. Bütün bu biliklər fiziki inkişafa, fiziki göstəricilərin maksimum artmasına təkan verir. Bu proses xüsusi hazırlığa sahib olan mütəxəssislərin hazırlanması üçün fəaliyyət əsasında tərtib edilir və bütün bunların ekvivalentində icra edilir.
- 8) Həmçinin əxlaqi təhsilli şəxsiyyət kimi formalaşmasında, tərbiyəli, zehni və bu tip keyfiyyətlərin təkmilləşməsinə xidmət edir, onların inkişafına əsas məqsəd daşıyır. Fiziki inkişaf insan orqanizminin fiziki tərbiyə və paralellə idmanın təsiri ilə yüksək keyfiyyət göstərərək dəyişməsi, belə desək, konkret inkişaf etmə prosesidir.
- 9) Nəticə etibarilə təhsilin bütün pillələrində fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi vacib və zəruridir. Bu, həm məşğul olanların sağlamlığının maksimal inkişafına, onların fiziki hərəkəti bacarıqlarının inkişafı üçün

müvafiq şərait yaradılmasına, müvafiq fiziki göstəricilərinin yüksəlməyinə və ümumi tədris metodikasının yüksəlməyinə akademik göstəricilərinin ən yaxşı nəticələrin əldə edilə bilməsi üçün ən yaxşı funksional bacarıq və inkişaf səviyyəsi ilə tədqiqinə gətirib çıxarır. Bu səbəbdən fiziki tərbiyə dərsləri, necə ki, orta ixtisas təhsil müəssisələrində, təhsilin bütün pillələrində məktəbəqədər məktəb dövrlərində keçirilir.

- 10) Təhsilin ali məktəb səviyyəsində də burada təhsilin hər üç mərhələsi bakalavr, magistr, doktorantura mərhələlərinin hər birində fiziki tərbiyə, dərs prosesi keçirilməlidir. Bu məşğul olanların ümumi bir şəxsiyyət kimi inkişafına, hər iki bacarıqlarının inkişafına çox təsir göstərir və çox vacibdir.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev Ə.Ə. Azərbaycan ictimai-pedaqoji fikrində şəxsiyyətin formalaşması problemi. Bakı: Avropa, 2005, 288 s.
2. Aslanlı M.İ. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik. Bakı, 1993
3. Aslanlı M.İ. Yuxarı sinif tələbələrində mənəvi şüurla, mənəvi davranışın vəhdətinin formalaşdırılması: Ped.el.nam. ...dis. Bakı, 1990
4. Cəfərov N.B. Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi prosesində tələbələrin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin qiymətləndirilməsi // “Tələbə nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi: məzmun və vasitələrin yaradılması problemi” mövzusunda Beynəlxalq elmi konfransın materialları, Bakı, 2016, 25 iyun, s. 180-182
5. Cəfərov N.B. Təlim prosesində yeniyetmələrin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin formalaşmasında pedaqoji şərtləri // Azərbaycan Respublikası Təhsil İnstitutunun Elmi əsərləri, 2017, №5, s. 62-65
6. Dadaşov C., Hüseynov H. Fiziki tərbiyə dərslərində mənəvi iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması // Kurikulum, 2014, № 1, s. 63-66
7. Ələkbərov H.Y. Mütəhərrik oyunlar, Dərslik, Bakı, 2006.
8. Əliyev A., Quliyev D. Bədən tərbiyəsi və idman tarixi, Ali məktəblər üçün dərslik, Bakı, 2005.
9. Əliyev A. Vətəndaşlıq ləyaqəti tərbiyəsi üzrə işin təşkili. Bakı: Adiloğlu, 2005, 136 s.
10. Fətəliyev X.Q. Əxlaq tərbiyəsi və hərbi idman oyunları. Bakı: Gənclik, 1977, 93 s.
11. Hüseynov F.A., Bağırov S.S., Əsgərov A., Fiziki tərbiyə IV sinif, Müəllim üçün dərs vəsait, Bakı, 2011
12. İsmayılov F.F. Bədən tərbiyəsinin nəzəri əsaslarının mənimsənilməsi. Bakı: Maarif, 1990, 102 s.
13. Kazımov N.M. Milli pedaqogika yollarında. Bakı: Ağrıdağ, 2001, 444 s.
14. Kərimov Y.Ş. Pedaqoji tədqiqat metodları. Bakı: Azərnəşr, 2009
15. Komenski Y.A. Seçilmiş pedaqoji əsərlər. Bakı: Azərnəşr, 1961
16. Quliyev B.S., Acalov E.F., Nəsrullayev M.Ə. Ümumtəhsil məktəblərində

bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları. Bakı: Maarif, 1982, 146 s.

17. Quliyev B.S. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları:Dərs vəsaiti, Bakı: ADPU-nun nəşri, 2009, 313 s., s.55

18. Quliyev B.S. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların verilməsində nümunədən istifadənin tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasına təsiri // Azərbaycan məktəbi, 1976, № 4, s. 22-25

19. Qurbanov H.H. Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikasının elmi

20. Məhərrəmov M.C. Psixologiya. Bakı, 1963

21. Məcidov N.B. İdman nəzəriyyəsi: Bakalavrlar üçün vəsait, Bakı, 2002

22. Məmmədyarov İ.O. Sıra hərəkətləri. Bakı, 2001

23. Musayev İ.V. Tələbə şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişafına fiziki tərbiyə prosesinin təsiri . Bakı: Maarif, 1993, 152 s.

24. Nəsrullayev M.Ə., Qurbanov H.H., Babayev Z.A., Zülfüqarov X.Q., On bir illik ümumtəhsil məktəbinin III siniflərində bədən tərbiyəsinin təşkili, Metodik tövsiyə, Bakı, 1994.

25. Nəsrullayev M.Ə., Qurbanov H.H., On bir illik ümumtəhsil məktəbinin II siniflərində bədən tərbiyəsinin təşkili, Metodik tövsiyə, Bakı, 1992

26. Nəsrullayev M.Ə. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi, Dərs vəsaiti, Bakı, 2003

27. Rəhimov H. Bədən tərbiyəsi və idman terminləri lüğəti. Bakı: Işıq, 1975, 70 s.

28. Rzayeva Z. Bədən tərbiyəsi və metodikası.Dərs vəsaiti, Bakı, 1999

29. Suxomlinski V.A. Vətəndaşın doğulması. Bakı: Maarif, 1975

30. Talıbov Y.P., Ağayev Ə.Ə., Eminov A.İ., İsayev İ.N. Pedaqogika.Bakı: Adiloğlu,2006

31. Talıbov Y.R. Qəhrəmanlıq dastanlarında fiziki tərbiyə // Məktəbdə bədən tərbiyəsi, Bakı, 1990, № 1, s.11-17

32. Talıbov Y.R., Qurbanov H.H. İxtisasa giriş: Dərslik, 2000

33. Tağıyev Ş.T. Fənlərarası əlaqə və gənclərin çağırışa qədərki hərbi hazırlığı: Bakı: Mütərcim, 2012

34. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. Bakı: Hüquq ədəbiyyatı, 2009
35. Ümumtəhsil məktəblərinin I-IV siniflər üçün fənn kurikulumları. Bakı, 2007
36. Ümumi təhsilin fənn standartları (I-XI siniflər). Bakı: Mütərcin, 2012
37. Абиев А.Г., Курбанов Г.Г., Зульфугаров Х.Г. Теоретические основы организации физической подготовки в войсках: Учебник. Баку, 2005
38. Божович Л.И. Опыт экспериментально произвольного поведения // Вопросы психологии, 1976, №4, с. 55-68
39. Брихцин М. Воля и волевые качества//Психология личностей социалистическом обществе. М., 1999, №4
40. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983
41. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг. М.: ВАГРИУС, 1995, 303 с.
42. Гуськов С.И. Спорт и спонсоры: миф или реальность? // Спорт для всех. М., 1999, № 1-2. С. 18 25.
43. Гимнастика и методика преподавания. Под общ. ред. Б.М.Смолевского. М., // Физкультура и спорт, 1987г.
44. Зацюрский А.А. Развитие физических качеств у школьников. Минск, 1978
45. Ильин Е.П. Психология воли. СПб., 2000
46. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1980
47. Калинин В.К. На путях построения теории воли// Психологический журнал, 1999, №2, с.35
48. Коробков А.В. Двигательность и здоровье. М., 1972
49. Лукашин Ю, Хавин Б. Белые Олимпиады. М.,// Физкультура и спорт, М.: 1960, 377 с.
50. Любомиров Н.И. Современное Олимпийское движение (история, проблемы). Автореф. Дис.... кан.ред. наук. М., 1970, 41 с.
51. Люкевич У. Олимпийские знания и преподавание спортивной этики // Молодежь наука - олимпизм: Международный форум, М., 1998, С. 147.

52. Макаренко А.С. Воля, мужество, целеустремленность. М.
53. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник. Т-1, 2-ое издание, М., 1976
54. Милютин Е.Л. Особенности эмоционально-волевой регуляции в условиях внутреннего конфликта. Киев, 1998, с.16
55. Михеев А.И. Изменение отношения подростков к учебе в школе под влиянием систематических занятий спортом – Тезисы докл. VII конф. Молодых ученых. М., 1969, с.27-28.
56. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1997, 54 с.
57. Прядеин В.П. К структуре волевых качеств// Проблемы психологии воли, Рязань, 1991, с.16–19
58. Ратнер А.Б. Приглашение в олимпийский мир. М.: Сов. спорт, 1995, 31 с.
59. Рескин В. Кто посягает на олимпийский огонь? М.: 1986, 175 с.
60. Родиченко В.С. Столяров В.И. Идеология и олимпийское образование // Теор. и практ. физ. культ. М., 1996, № 6, с. 2-7.
61. Самаранч Х.А. Политика и спорт // Международная жизнь. М.: 1991, № 3, с. 219-221.
62. Сарсония С.К., Селюянов У.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. М., 1991
63. Скворцов Г.И. Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом. Челябинск, 2006
64. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Ю.Ф. Кулюткина. М.: Сов. спорт, 2004
65. Храпов В.Е. Твой лучший учитель, школа! М.: Педагогика, 1987, 174с.
66. Худалива О.В. На уровень современных требования // Физическая культура в школе, 1986, №8, с. 22-25.
67. Чичикин В.Т. Структура и регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры. М., 1992. с. 67-69.

68. Шуркова Н.Е. Вы стали классным руководителем. М.: Просвещение, 1986, 52 с.
69. Яковлев Н.М., Сохор А.М. Методика, техника, урока в школе. М.: Просвещение, 1985, 43 с.
70. Blair S.N. et al. How much physical activity is good for health? // Annual Review of Public Health, 1992, 13, p. 99-126
71. Dewey J. Human nature and conduct. An introduction to social psychology. N.Y., 1930, p. 11.8.
72. Dishman R.K. Health psychology and exercise adherence // Quest., 1981, v. 33, p. 166-180.
73. Brown G.I Human Teaching for Human Learning. New York, 1990
74. Crum B.J / Conventional Thought and Practice in PE: Problems of Teaching and Implications for Change // QUEST, 1993, 45 p 339-356