

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

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

Əlyazması hüququnda

Fidan Bəylər qızı Qurbanova

Fiziki tərbiyə məşğələlərinin və idman tədbirlərinin yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə
təsirinin tədqiqi

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifrə və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma – Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: P.ü.f.d. Heydərova M.Z.

Bakı – 2022

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. FİZİKİ TƏRBIYƏNİN YENİYETMƏLƏRİN ESTETİK TƏRBIYƏSİNDƏKİ MÖVQEYİ VƏ ƏHƏMİYYƏTİ.....	7
1.1. Fiziki və estetik tərbiyə anlayışlarının mahiyyəti və onların müqayisəli təhlili.....	7
1.2. Təlim prosesində fiziki tərbiyə üsürlərindən istifadə etməklə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin didaktik əsasları.....	13
1.3. Dərsləndənkənar idman tədbirləri vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin təşkili formaları.....	20
1.4. Turist səfərləri vasitəsi ilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin imkanları.....	26
1.5. İdman gecələrin və bayramların yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə təsiri.....	33
II FƏSİL. EKSPERİMENTİN TƏŞKİLİ, KEÇİRİLMƏSİ VƏ NƏTİCƏLƏRİ.....	43
2.1. Eksperimentin təşkili.....	43
2.2. Eksperimentin müzakirəsi.....	47
NƏTİCƏ.....	51
TƏKLİFLƏR.....	52
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	53
ƏLAVƏLƏR.....	57

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Böyüməkdə olan nəslin estetik tərbiyəsi cəmiyyətin bütün mərhələlərində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Müasir cəmiyyətlə ayaqlaşmaq üçün yeniyetmələr insan ləyaqətini ucaldan bütün gözəl keyfiyyətlərə: bədii zövqə, mənəvi zənginliyinə, elmi təsəvvürlərə, hərtərəfli dünyagörüşə malik olmalıdır.

Bu baxımdan yeniyetmələnin estetik tərbiyəsində mühüm rol oynayan bütün iş formaları, onların tərkib hissələri nə qədər bir-birindən fərqlənsələr də qarşıda duran başlıca məqsəd birdir: cəmiyyət üçün ləyaqətli övlad yetişdirmək, onun estetik-mədəni səviyyəsinin yüksəldilməsinə nail olmaq, bəşəriyyətin qarşıya qoyduğu estetik tələbləri ödəmək, həyatın mənəvi-mədəni proseslərində fəal iştirak etmək və s. Sadaladığımız keyfiyyətlərə nail olmaq çox çətin olsa da uşaqların, o cümlədən yeniyetmələrin tərbiyəsində erkən yaşlarından bu mühüm məsələyə lazımı diqqətin yetirilməsi, onların estetik tərbiyəsinin istənilən məcrada, istiqamətdə formalaşmasında mühüm rol oynayır. Məlumdur ki, estetik tərbiyə insanların iradəsini, hiss və fikirlərini birləşdirir, onlara sevinc və fərəh bəxş etməklə bərabər, gözəlliyi anladır və eyni zamanda eybəcərliklərə qarşı nifrət yaradır. Yeniyetmələri məhz bu ruhda yetişdirmək, onları ən gözəl ideallarla yaşamağa sövq etmək bugününümüzün mühüm məsələlərindən biridir. Respublikamızda həm təhsil və həm də tərbiyə sahəsində həyata keçirilən əsaslı islahatlar prosesində bu problem həmişə diqqət mərkəzində olmuşdur və bu gün də xüsusi diqqət mərkəzindədir.

“Azərbaycan Respublikasının Təhsil sahəsində islahat proqramı”nda deyilir:

“Təlim-tərbiyənin meyl, maraq, istedad və qabiliyyət əsasında qurulmasını təmin edən təmayüllərə uyğun olaraq ayrı-ayrı fənlər, habelə fənlərin integrativ kursları üzrə çoxvariantlı tədris proqramlarını hazırlamaq;

İstedadlı şagird və tələbələrin aşkara çıxarılması və istedadlarının inkişaf etdirilməsi üçün fərdi tədris planı və proqramları hazırlamaq. Həmin gənclərin ardıcıl olaraq respublikadaxili və beynəlxalq olimpiadalarda, müsabiqələrdə, konfranslarda və digər tədbirlərdə geniş iştirakını təmin etmək” (10, s. 21).

Milli təhsil sistemimizin inkişaf yollarını göstərən bu mötəbər sənəddə irəli sürülən, qarşıya qoyulan təxirə salınmaz vəzifələrin yerinə yetirilməsində fiziki tərbiyə vasitələrinin də özünəməxsus rolu, mövqeyi və yeri vardır. Fiziki tərbiyə eyni zamanda yeniyetmə məktəblilərin estetik tərbiyəsinin mühüm vasitəsi kimi böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Məhz buna görə də “Fiziki tərbiyə dərsləri və idman tədbirlərinin yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə təsiri” mövzusunda tədqiqat aparmağın zəruri hesab etdik. Mövzunun formalaşdırılmasında yeniyetmələri xüsusi vurğu ilə nəzərə çatdırmağımız təsadüfi deyil. Çünki məktəb həyatında 10-15 yaşlı şagirdləri əhatə edən yeniyetməlik dövrünü keçirənlər həyata, ətraf aləmə emosional maraqları ilə daha çox nəzərə çarpırlar. Fiziki tərbiyə vasitələrinin estetik təsiri ilə daha geniş fəaliyyətdə, təşəbbüsdə olur, onlara verilən tapşırıqları daha böyük əzmlə, həvəslə yerinə yetirməyə çalışırlar. Təhsil müəssisələrində o cümlədən orta ümumtəhsil məktəblərində keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri və dərskənar tədbirlər vasitəsi ilə aparılan estetik tərbiyə işi öz dairəsinə, təsir vasitələrinə görə daha geniş imkanlara malikdir.

Tədqiqatın problemi. Apardığımız müşahidələr deməyə əsas verir ki, fiziki tərbiyə müəllimləri bütün istiqamətlərdə işlərini düzgün qursalar da, yeniyetmələri fiziki tərbiyə məşğələləri vasitəsi ilə bu ruhda yetişdirmirlər. Nədənsə işin bu cəhətini unudurlar.

Tədqiqatın obyektı. Fiziki tərbiyə vasitələrindən istifadə etməklə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin inkişafı prosesidir.

Tədqiqatın predmeti. Fiziki tərbiyə vasitələrindən istifadə etməklə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin forma və yollarıdır.

Tədqiqatın məqsədi. Fiziki tərbiyə vasitələrindən, idman tədbirlərindən və metod və pedaqoji prinsiplərdən istifadə etməklə yeniyetmələrin estetik zövqlərini yüksəltməkdir.

Tədqiqatın vəzifələri.

1. Fiziki tərbiyə və estetik tərbiyə anlayışlarının mahiyyətini izah etmək.
2. Problemin elmi-pedaqoji ədəbiyyatda qoyuluşu istiqamətlərini tədqiq etmək.

3. Fiziki tərbiyənin yeniyetmələrin estetik tərbiyəsindəki mövqeyini, əhəmiyyətini müəyyənləşdirmək.

4. Fiziki tərbiyənin yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə göstərdiyi təsir imkanlarını üzə çıxarmaq, bu istiqamətdə müvafiq təkliflər irəli sürmək.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Fiziki tərbiyə dərslərində və dərscənəkar tədbirlərdə məqsəd-yönlü, planlı, müntəzəm, sistemli, estetik-emosional əsaslara söykənən iş prinsiplərindən, metodlarından istifadə olunarsa, təsviri sənət, əyani-bədii tərtibat vasitələrinə istinad edilərsə, şagirdlərin estetik tərbiyəsi daha ahəngdar şəkil alar, estetik zövqlülük səviyyəsi yüksələr.

Tədqiqatın metodları:

Nəzəri təhlil. Problemin mahiyyətini, pedaqoji əsaslarını şərh etmək üçün müvafiq təhlillər aparmaq.

Sənədlərin öyrənilməsi. Təhsil Nazirliyinin təsdiq etdiyi tədris planları və proqramlarını, məktəb sənədlərini, tədqiqat üçün müvafiq materilləri öyrənmək.

Pedaqoji müşahidə. Problemin real vəziyyətini öyrənmək, məktəbdəki fiziki tərbiyə müəllimləri ilə, metodistlərlə söhbət aparmaq, onların iş təcrübələrindəki diqqətəlayiq və unudulan cəhətlərini müşahidə etmək.

Pedaqoji eksperiment. Tədqiqat prosesində, müəyyənədicisi, öyrədici, yoxlayıcı mərhələlərdən istifadə etmək.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Fiziki tərbiyənin başlıca vasitələrinin yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin ahəngdar inkişafına göstərdiyi təsir imkanları müəyyənləşdirilmiş, onlardan istifadənin forma və üsulları nəzərdən keçirilmiş, bu istiqamətdə görülən işlərin imkan və yolları müəyyənləşdirilərək sistemə salınmışdır.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyənin əsas mahiyyəti, başlıca vasitələri, yeniyetmələrin estetik tərbiyəsindəki rolu, pedaqoji əsasları müəyyənləşdirilmişdir. Bunlar pedaqogika elminin müvafiq bölməsinin zənginləşdirilməsi baxımından əhəmiyyətlidir.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyə vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin formalaşdırılması sahəsində alınan nəticələr, irəli sürülən təkliflər ümumtəhsil məktəblərində və məktəbdənəkar tərbiyə ocaqlarının rəhbərlərinə, orada

çalışan müəllimlərə pedaqoji-metodik istiqamət verəcək, problem baxımından pedaqoji fəaliyyətin səmərəsini yüksəldəcəkdir.

Dissertasiyanın quruluşu. Tədqiqat işi girişdən, iki fəsildən, yeddi yarımfəsildən, nəticədən, istifadə olunmuş ədəbiyyat siyahısından və əlavələrdən ibarətdir.

I FƏSİL

FİZİKİ TƏRBIYƏNİN YENİYETMƏLƏRİN ESTETİK TƏRBIYƏSİNDƏKİ MÖVQEYİ VƏ ƏHƏMİYYƏTİ

1.1. Fiziki və estetik tərbiyə anlayışlarının mahiyyəti və onların müqayisəli təhlili

Müstəqil dövlət quruculuğu dövründə bütün təsərrüfat sahələrində yeniləşmə hiss olunduğu kimi Azərbaycan təhsilinin böyük dinamik vüsət aldığı daha aydın müşahidə etmək mümkündür. Təhsil islahatlarının uğurla həyata keçirildiyi və Azərbaycan təhsilinin Qərb təhsilinə inteqrasiya olunduğu hazırki şəraitdə təhsilin nəzəri əsaslarını özündə əks etdirən pedaqogika elmində baş verən dəyişikliklər xüsusilə tərbiyə nəzəriyyəsinə dair yeniliklər daha çox diqqət mərkəzindədir.

Müstəqil respublikamızda həyata keçirilən təhsil islahatının başlıca tələblərinə müvafiq olaraq indi ümumtəhsil məktəblərində yetişən, formalaşan nəslin fiziki tərbiyəsinə kompleks şəkildə yanaşmaq zərurəti yaranır. Bu isə öz növbəsində fiziki tərbiyə vasitələrindən kompleks şəkildə istifadə olunması vəzifəsinin həyata keçirilməsini qarşıya qoyur. Bu mühüm vəzifənin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi xeyli dərəcədə “fiziki tərbiyə” və “estetik tərbiyə” anlayışlarının mahiyyətinin düzgün başa düşülməsi vacib məsələlərdən biridir.

Apardığımız araşdırmalar göstərir ki, fiziki tərbiyə cəmiyyətdə yaranan ümumtərbiyənin mühüm tərkib hissəsidir. Fiziki tərbiyə pedaqoji prosesə xas olan bütün ümumi əlamətləri özündə ehdiva edir.

Fiziki tərbiyənin digər tərbiyə vasitələrindən fərqli cəhətləri ondan ibarətdir ki, bu hərəkəti vərdişlər insanın fiziki iş qabiliyyətini müəyyən edən hərəkəti qabiliyyətlərin, o cümlədən fiziki qabiliyyətinin formalaşdırılmasına yönəldilmiş bir prosesdir.

Fiziki tərbiyədə iki spesifik cəhət mövcuddur. Onlardan biri hərəkətlərin təlimi, ikincisi isə fiziki keyfiyyətlərin, yəni qabiliyyətlərin inkişafıdır.

Hərəkətlərin öyrədilməsinin əsas məzmununu fiziki təhsil təşkil edir, yəni insanın xüsusi təlim prosesində öz hərəkətlərinin idarə olunmasının rəasional üsullarının sistemli şəkildə mənimsənilməsidir və bu yolla həyatda zəruri olan hərəkəti bacarıqlar, vərdişlər və onlarla bağlı biliklər fondundan əldə olunmasıdır. Fiziki tərbiyənin təhsilləndirici cəhəti ondan ibarətdir ki, o, insanın həyat təcrübəsində hərəkəti imkanlarından rəasional istifadə etməsi üçün birinci dərəcəli əhəmiyyət kəsb edir.

Müvafiq ədəbiyyatlarda göstərilər ki, hərəkətlərin öyrədilməsi və fiziki qabiliyyətlərin tərbiyə edilməsi anlayışları bir-birlərilə o qədər sıx bağlıdır ki, onlar daima bir-birini əvəz edirlər. Lakin onlar heç vaxt bir-biri ilə eynilik təşkil etmir və tərbiyənin müxtəlif mərhələlərində müxtəlif şəkildə təkmilləşir.

Beləliklə, fiziki tərbiyə ümumi tərbiyənin bir növüdür və onun spesifikasiyası hərəkətlərin öyrədilməsindən və insanın hərəkəti qabiliyyətlərinin, o cümlədən fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyəsindən ibarətdir. Fiziki tərbiyə həm şəhər-kənd mühiti, burada yaradılan kompleks vasitələrdən necə istifadə edilməsi ilə sıx bağlıdır. Fiziki tərbiyə bilavasitə şəxsiyyətlə bağlıdır. Bu istiqamətdə şəxsiyyətdə aşılması lazım gələn hərəkəti qabiliyyətlərin məcmusu nəzərdə tutulur. Fikrimizin daha aydın olması üçün ədəbiyyat mənbələrindən bir neçəsinə diqqət edək:

“Fiziki tərbiyə ümumi tərbiyənin tərkib hissəsi; insanın sağlamlaşdırılmasına, fiziki cəhətdən düzgün inkişafına, iradəsinin möhkəmləndirilməsinə, zəruri hərəkət, bacarıq və vərdişlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş sosial pedaqoji prosesdir. Fiziki tərbiyə əqli, mənəvi, estetik, əmək tərbiyəsi və politexnik təhsillə vəhdətdə kompleks şəkildə həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə də ümumi tərbiyə kimi cəmiyyətin ümumi və daimi kateqoriyasıdır. Onun da məqsəd və vəzifələri, məzmun və forması ictimai-iqtisadi formasiyaların tələblərinə uyğun olaraq dəyişilir” (9, s. 551).

Belə əhatəli ensiklopedik izah elə ilk baxışdan böyük maraq doğurur və fiziki tərbiyənin digər tərbiyə sahələri ilə üzvi əlaqəsini göstərir. Cəmiyyətdə yaranan tərbiyəvi təsirlər, digər tərbiyə sahələrinin vəhdətdə götürülməsi aid olduğu sahənin inkişaf səviyyəsini göstərir.

Əlbəttə, belə misalların sayını artırmaq da olar. Güman edirik ki, fikrimizi əsaslandırmaq üçün yuxarıda göstərdiyimiz həmin nümunələr kifayətdir.

Yuxarıda göstərdiyimiz misallardan görüldüyü kimi, fiziki tərbiyə anlayışını səciyyələndirən bir sıra başlıca xüsusiyyətlərin bilməsi zəruridir. Ona görə də fiziki tərbiyənin nə demək olduğunu hərtərəfli aydınlaşdırmaqdan ötrü həmin xüsusiyyətləri də izah etmək lazım gəlir. Həmin başlıca xüsusiyyətləri nəzərdən keçirək:

Birinci xüsusiyyət. Fiziki tərbiyə hər şeydən öncə fiziki qabiliyyətləri özündə əks etdirməlidir. Pedaqoji-psixoloji ədəbiyyatda sübuta yetirilmiş belə bir müddəə vardır ki, qabiliyyətləri yaradan imkanlardır. Lakin qabiliyyət elə bir imkandır ki, bu imkan özü insanda müəyyən bilik, bacarıq və vərdişlərin üzə çıxarmasına şərait yaradır. Psixoloqların fikrincə uşağın qabiliyyəti heç də onun hökmən idmançı olmağına təminat vermir. Bunun üçün uşağa xüsusi şərait yaratmaq lazımdır. Yəni onu proqramlaşdırılmış təlim prosesində (xüsusi şəraitdə) hazırlamaq lazımdır. Psixoloqların fikirlərinə əsaslanaraq deməliyik ki, qabiliyyətlər insanın elə psixoloji xüsusiyyətləridir ki, bu xüsusiyyətlərdən asılı olaraq bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnmək işində müvəffəqiyyət əldə etmək olur. Ancaq qabiliyyətlərin özü bilik, bacarıq və vərdişlərin mövcudluğundan ibarət deyil. Deməli, bədən tərbiyəsinə yiyələnmənin başlıca xüsusiyyətlərindən biri olan fiziki qabiliyyətlərə malik olmaqdır. Çünki, bədən tərbiyəsi haqqında biliklərə, əldə edilən bacarıq və vərdişlərə yiyələnmə qabiliyyətsiz mümkün deyildir.

İkinci xüsusiyyət. Fiziki tərbiyənin başlıca xüsusiyyətlərindən biri də fiziki kamilliyə yiyələnməkdir.

N.Tusi “Əxlaqi-Nasri” əsərində insanları nəfs qüvvələrinə görə üç qrupa bölsə də onları ağılına görə iki yerə ayıraraq onlara “ağıllı insan”, “nadan insan” adlarını verir. Tusiyə görə aqillər kamil insanlardır. Kamillik isə bütün əxlaqi normaları özündə əks etdirən əxlaqi normaların vəhdəti hesab olunur. Bir qədər məqsədgönlü şəkildə işlətsək qeyd etməliyik ki, şagirdlərin fiziki kamilliyi deyəndə onların sağlam bədənində sağlam ruhun olması istiqamətində tərbiyəsi nəzərdə tutulur. Başqa sözlə şagirdlərdə sağlamlıq, dözümlülük, obyektivlik, cəldlik, səliqəlilik, təmizlik, saflıq, paklıq, ehtiramla salamlamaq, görüşmək və s. bu kimi keyfiyyətlərin üzə çıxarılması, inkişaf etdirilməsi, formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulan xüsusiyyətin əsas məziyyətləri hesab olunur.

Üçüncü xüsusiyyət. Bu xüsusiyyəti şərtləndirən ən başlıca amillərdən biri gigiyenik normaların nəzərə alınmasıdır. Gigiyenik normaların yerinə yetirilməsinə isə bioloji və fizioloji kontekstdən yanaşılması tələb olunur. Bu tələblərin isə həm məşq rejimi, həm qidalanma rejimi, həm yataq rejimi, həm də istirahət rejimi zamanı gözlənilməsi vacib sayılır.

Dördüncü xüsusiyyət. Fiziki tərbiyə ilə bağlı biliklərin verilməsi, bacarıq və vərdişlərin aşılması zamanı həm milli dəyərlərə, həm də ümumbəşəri dəyərlərə əsaslanmağın vacibliyi nəzərə alınmalıdır. Çünki, milli dəyərlərdən bəhrələnmək əgər işin birinci tərəfidirsə, ümumbəşəri dəyərlərdən bəhrələnmək fiziki mədəniyyətlə bağlı daha ətraflı dünyagörüşün əldə olunması deməkdir.

Beşinci xüsusiyyət. Fiziki bacarıqları, fiziki kamilliyi və digər əxlaqi keyfiyyətləri təlqin edən bilik, bacarıq və vərdişlərin adamlara (şagirdlərə) aşılması prosesində planlaşdırılan işləri mütəşəkkil olaraq məqsədyönlü şəkildə yerinə yetirmək lazımdır.

Yeri gəlmişkən qeyd edək ki, “estetik tərbiyə” anlayışının izahına da bu mövqedən yanaşmaq lazım gəlir. Estetik tərbiyə cəmiyyətdə yaranan ümummədəniyyətin tərkib hissəsi olaraq qəbul edilir. Anlayışın əsas mahiyyəti aşağıdakı şəkildə nəzərə çatdırılır.

“Estetik mədəniyyət estetik dəyərlərin, onların yaradılması və üsullarının məcmuudur. Estetik mədəniyyətin quruluşu çox cəhətlidir. Lakin hər şeydən əvvəl estetik mədəniyyətə aşağıdakı aspektlər daxildir: a) insanların estetik şüur səviyyəsi (estetik təlabatda; zövqdə; görüşdə; konsepsiyada; idealda); b) müxtəlif fəaliyyət növlərinin estetik cəhətləri (əməkdə; məişətdə; ünsiyyətdə; ictimai-siyasi həyatda; idmanda və s.); v) nəsillərdən – nəsillərə, cəmiyyətdən – şəxsiyyətə ötürülən müxtəlif formalarla (ailədə, məktəbdə, praktik həyatda) və münasib üsul və vasitələrlə (məişətin müxtəlif təşkili, adamların ünsiyyət mədəniyyəti, incəsənət vasitələri və s.) aşılana estetik tərbiyə” (35, s. 82).

Bu şərhədən görünür ki, estetik tərbiyə o cümlədən fiziki tərbiyəyə aid olan vasitələr, komponentlər eyni zamanda insanın yaşadığı mühitin mənəvi sərvətləri kimi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Buna görə də uşaqları, yeniyetməri erkən yaşlardan

başlayaraq bu sərvətləri öyrənməyə istiqamətləndirmək lazımdır. Onları bu sərvətlərdən kompleks şəkildə istifadə etməyə alışdırmaq daha vacibdir. Çünki, özlüyündə diqqəti cəlb edən fiziki tərbiyə vasitələri eyni zamanda estetik cəhətdən daha fəal, inkişaf etdirici təsir qüvvəsinə malik olur.

Fiziki tərbiyə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin mühüm vasitəsi kimi izah edərkən burada estetik tərbiyə anlayışının mahiyyətinə də toxunmaq və bunların oxşar, fərqli cəhətlərini də diqqət mərkəzinə gətirmək zəruridir.

Araşdırmalar göstərir ki, “estetik tərbiyə” anlayışının izahında da müxtəlif mövqelər nəzərə çarpır. Məsələn “Qısa estetik lüğəti”ndə deyilir: “Estetik tərbiyə insanda, həyatda və incəsənətdə gözəllik və ülviliyi qavramaq, düzgün başa düşmək, qiymətləndirmək və yaratmaq bacarığının əldə edilməsinə və təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş tədbirlər sistemidir” (32, s. 127).

Əlbəttə, bu haqqında bəhs etdiyimiz anlayışın ixtisas lüğətində verilən şərhidir. Vaxtilə Azərbaycan və rus dillərində nəşr olunan “Pedaqogika”, “Məktəb pedaqogikası” adlı dərsliklərdə, tədris vəsaitlərində “estetik tərbiyə” anlayışı müxtəlif şəkillərdə izah olunurdu. Onlardan bir neçəsinə diqqət etmək yerinə düşər:

Professorlar Əliheydər Həşimov və Fərahim Sadıqovun nəşr etdirdikləri “Pedaqogika” - (Tərbiyə nəzəriyyəsinə dair mühazirələr) adlı tədris vəsaitində estetik tərbiyənin mahiyyəti aşağıdakı şəkildə izah olunur:

“...Estetik tərbiyə - insanda estetik hisslərin, estetik şüur və mühakimənin təşəkkül tapıb möhkəmlənməsinə səbəb olan, incəsənət əsərlərini, təbiət və cəmiyyətdəki gözəllikləri düzgün başa düşməkdə adama kömək göstərən və onda bədii yaradıcılıq qüvvələrini, obrazlı təfəkkürü, emosional aləmi inkişaf etdirən təsirlərin məcmuudur” (22, s. 245).

Akademik Q.I.Şukinanın redaktəsi ilə nəşr olunmuş “Məktəb pedaqogikası”adlı tədris vəsaitində isə deyilir:

“Estetik tərbiyə... şəxsiyyətin ahəngdar inkişafının ayrılmaz hissəsidir. Estetik tərbiyə uşağın bədii-emosional aləmini inkişaf etdirməklə qalmır, eyni zamanda onun mənəvi, intellektual, fiziki qüvvələrini inkişaf etdirir, təkmilləşdirir. Məktəblinin

gözəllik aləmi ilə təmasda olması incəsənətlə məhdudlaşmır, onun həyatının bütün sahələrini əhatə edir” (64, s.153).

Professor I.T.Oqorodnikovun redaktəsi ilə çap edilmiş “Pedaqogika şkolı” kitabında estetik tərbiyə anlayışı belə izah olunmuşdur:

“Estetik tərbiyə yetişməkdə olan nəslin gözəllik aləmi ilə təmasda olmasını, onların əqli, yaradıcılıq əməyini və gözəlliyi düzgün başa düşmək, qiymətləndirmək, habelə gözəlliyi, gözəllik ünsürlərini şəxsi və ictimai həyatda yaratmaq qabiliyyətinin inkişafı vəzifəsini həyata keçirir” (62, s.344).

Ölkəmizdə estetik tərbiyəni daha geniş aspektdə təhlil edən professor Vidadi Xəlilov da həmən müəlliflərin fikirlərilə razılaşmalı olur.

Yeri gəlmişkən qeyd edək ki, məqsədimiz həmin problem məsələlərin mahiyyətini təfəsilatı ilə şərh etməkdən ibarət deyil. Əsas məqsədimiz fiziki tərbiyənin estetik tərbiyədə mühüm bir vasitə kimi təsir imkanlarını, onların oxşar və fərqli cəhətlərini nəzərə çatdırmaqdır. Fikrimizcə fiziki tərbiyənin və estetik tərbiyənin oxşar cəhətləri aşağıdakılardan ibarətdir:

Birinci, hər ikisi cəmiyyətdə yaranan ümumtərbiyənin tərkib hissəsidir.

İkinci, hər ikisi insanın estetik hisslərini oyadıb hərəkətə gətirir. Təlim- tərbiyə prosesində istinad olunan fiziki tərbiyə və estetik tərbiyə vasitələri şagirdləri həyəcanlandırır.

Üçüncü, həm fiziki tərbiyə, həm də estetik tərbiyə vasitələri ilə təmasda olmaq yeniyetmələri, məktəbli gəncləri müstəqil düşünmək, çalışmaq, yaradıcılıq fəaliyyəti göstərməyə təhrik edir.

Dördüncü, həm fiziki tərbiyə, həm də estetik tərbiyə vasitələrinə istinad olunarkən incəsənətsiz, xüsusilə, musiqisiz keçinmək olmur. Dərs və sinifdən xaric, məktəblənkənar tədbirlərdə incəsənətin müxtəlif növlərinə geniş yer verilir, estetik emosional vəziyyət yaranır.

Beşinci, həm fiziki tərbiyə, həm də estetik tərbiyə vasitələri nəticə etibarilə uşaqların, yeniyetmələrin, müxtəlif yaş dövrünü keçirən məktəblilərin ahəngdar inkişafının, mənəvi zənginliyinin əsasını qoyur.

Fiziki tərbiyə və estetik tərbiyənin fərqli cəhətlərinə gəldikdə isə onları aşağıdakı şəkildə xarakterizə etmək olar.

Birinci, fiziki tərbiyənin əsas komponentləri, tərkib hissələri, daima hərəkət tələb edən mütəhərrik vasitələrdir.

Estetik tərbiyədə isə həmin cəhətlərə bir o qədər də ehtiyac olmur. (rəqs-xoreoqrafiya sənəti istisna olmaqla).

İkinci, fiziki tərbiyənin əsas vasitələri müxtəlif idman növləri və oyunlardır. Onların daima hərəkətdə olan formalarıdır.

Estetik tərbiyənin əsas vasitələri isə təbiətdəki, insani münasibətlərdəki gözəllik və ülvilik və müxtəlif növlü, müxtəlif canlı incəsənət əsərləridir.

Üçüncü, fiziki tərbiyənin əsas məqsədi, vəzifəsi sağlamlığı, çevikliyi, cəldliyi, fiziki dözümlü və iradəni inkişaf etdirməkdir.

Estetik tərbiyənin əsas məqsədi, vəzifəsi isə estetik hissləri, zövqü, bədii yaradıcılıq qabiliyyətlərini, (bədii qiraət, vokal ifadəliliyi, rəqs, musiqi alətlərində çalma bacarığı, təsviri sənət və s.) inkişaf etdirməkdir.

Fiziki tərbiyə və estetik tərbiyənin oxşar və fərqli cəhətlərinin yuxarıda göstərdiyimiz şəkildə nəzərə çatdırılması bir daha belə qənaətə gəlməyə əsas verir ki, bunları bir-birinə qarşı qoymaq düzgün sayıla bilməz. Əksinə, fiziki tərbiyə vasitələri ilə estetik tərbiyə vasitələri arasında qarşılıqlı əlaqə yaratmaq, uşaq, yeniyetmə şəxsiyyətinin estetik inkişafında onlardan kompleks şəkildə istifadə etmək milli təhsil sistemimizdə aparılan islahatlar baxımından da əhəmiyyətlidir. Bütün bunları nəzərə alaraq biz ilk dəfə fiziki tərbiyəni estetik tərbiyə ilə vəhdətdə götürəcəyik.

1.2. Təlim prosesində fiziki tərbiyə ünsürlərindən istifadə etməklə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin didaktik əsasları

Ölkəmizdə həyata keçirilən təhsil islahatına dair direktiv sənədlərdə şagirdlərin fiziki kamilliyinin, sağlamlığının və bədii zövqlərinin günün tələbləri səviyyəsində təmin olunması qarşısında duran təxirəsalınmaz vəzifələrindən hesab olunur. Azərbaycan

təhsilinin Avropa təhsilinə inteqrasiya olunduğu hazırki şəraitdə idman məşğələlərinin strukturunun yeniləşməsi yeni texnologiyalar əsasında qurulması qeyd olunan vəzifələrin həyata keçirilməsi işində başlıca amillərdən hesab olunur. Bu baxımdan fiziki tərbiyə dərslərinin beynəlxalq normalara uyğun həyata keçirmək üçün fiziki tərbiyə amillərinin nəzərə alınmasına ciddi ehtiyac duyulur. Təlim prosesində yeniyetmələrdə fiziki tərbiyə elementləri müvafiq pedaqoji əsaslara uyğun aşılmalıdır. Yeri gəlmişkən qeyd etmək lazımdır ki, elmi-pedaqoji ədəbiyyatda xüsusilə “Pedaqogika” adlı ənənəvi dərsləklərdə və dərs vəsaitlərində, eləcə də idman pedaqogikasının nəzəri əsaslarını özündə əks etdirən mənbələrdə yeniyetmələrə fiziki tərbiyənin aşılamağın elmi-pedaqoji əsasları barədə tutarlı məlumatlar verilməmişdir. Bunu nəzərə alaraq biz bu paragrafda idman məşğələlərində fiziki tərbiyə ünsürlərindən istifadə etməklə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsini formalaşdırmağın didaktik əsaslarını müəyyənləşdirərək bədən tərbiyəsi tədbirlərinin idman məşğələləri ilə əlaqələndirilməsi zamanı yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin təşkili formaları haqqında məlumat verəcəyik.

Fiziki tərbiyənin pedaqoji əsasları isə onun didaktik mahiyyətini, tərbiyəvi əhəmiyyətini səciyyələndirən və bunların əsasında duran ümumpedaqoji prinsiplərin, tələblərin, vasitələrin, üsulların, imkan və yolların məcmusundan ibarətdir.

Təlim prosesində fiziki tərbiyə ünsürlərinin yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə təsiri məsələsinə həm də problemin ən mühüm didaktik əsasları birbaşa daxildir. Biz burada didaktik əsaslar deyəndə fiziki tərbiyə ünsürlərinin yeniyetmələrinin estetik tərbiyəsinə təsirinin ümumpedaqoji prinsipləri, tələbləri, vasitələri, üsulları, imkan və yolları ilə bağlı müəyyənləşdirəcəyimiz sistemi nəzərdə tuturuq.

Məlum olduğu kimi, estetik tərbiyə dedikdə təbiətdə, cəmiyyətdə, insanın davranış və fəaliyyətində olan gözəlliklərin hərtərəfli duyulması, möhkəm qavranılması və düzgün qiymətləndirilməsi bacarıqlarının məqsədyönlü şəkildə qavranılması nəzərdə tutulur.

Fiziki tərbiyə ünsürlərinin hər birinin belə gözəllik, qabiliyyət və bacarıqların aşılamağı üçün geniş imkanlara malik olması şəxsizdir. lakin burada bir sıra şərtlərə əməl olunmasına ciddi ehtiyac duyulur. Onlar aşağıdakılardır:

1. Fiziki tərbiyə ünsürləri ilə bağlı həyata keçirilən işlər zamanı estetik tərbiyədə yüksək ideyalıq təmin olunmalıdır.

Bu o deməkdir ki, incəsənətlə, musiqi ilə birbaşa bağlı olan idman məşğələlərində istifadə edilən incəsənət nümunələri elə seçilməlidir ki, onların ideya bədii tutumu milli və ümumbəşəri dəyərləri özündə əks etdirmiş olsun.

Ə.Həşimov və F.Sadıqov göstərirlər ki, “estetik tərbiyədə yüksək ideyalıq təmin olunmalıdır. Estetik tərbiyə məqsədi ilə istifadə olunan material (ədəbiyyat, mahnı, musiqi, incəsənətin digər nümunələri) diqqətlə seçilməli, onların yüksək, bədii cəhətcə dəyərli və zəngin olmağına xüsusi fikir verilməlidir. Məktəblilər ideyaca xalqa, ümumbəşəri əxlaq normalarına zidd olan incəsənət əsərlərindən, çürük sənət nümunələrindən uzaq saxlanılmalıdırlar” (22, s.144). Ona görə də hər hansı fiziki tərbiyə elementləri üçün seçilmiş musiqi nümunələrinin ideya-bədii xüsusiyyətləri, onların əxlaqi mahiyyəti, milli-mənəvi normalarına uyğunluğu, estetik xisləti bir-birini tamamlamaları daima nəzərə alınmalıdır. Bundan başqa, müəllimin həmin nümunələrin tarixi, milli və ümumbəşəri dəyəri haqqında yeniyetmələrə məlumat da verməlidir.

Məsələn, əgər müəllim hər hansı fiziki təmrinlərin yerinə yetirilməsi zamanı “Heyratı”dan istifadə edirsə, bu zaman o yeniyetmələrə aşağıdakı şəkildə məlumatlar versə daha yaxşı olar.

“ - Uşaqlar, “Heyratı” ritmik muğam olsa da, onun melodiya tərəfləri idman yerləşlərinin, fiziki təmrinlərin yerinə yetirilməsində çox önəmli sayılır. “Heyratı” klassik Azərbaycan musiqisi olmaqla onun ritmik melodiyasının çox qədimdə yaranması məlum olsa da, ritmik muğam kimi, orta əsrlərdə formalaşması barədə tarixi faktlar vardır.

“Heyratı”nın insani mübarizəyə, haqq işi uğrunda döyüşə, qələbəyə, düşmənlə barışmazlığa, topağı-vətəni yad nəzər-lərdən qorumağa səsləyən əzəmətli, möhtəşəm melodiyası insanda həm də ən yüksək estetik hiss və duyğular oyatmağa onu heyran etməyə qadirdir” (46).

2. Təlim prosesində fiziki hərəkətlərin icrası zamanı fiziki tərbiyə üsürlərinin şagirdlərin estetik tərbiyəsinə təsirinin onların yaş, fərdi və cinsi xüsusiyyətlərinə uyğunluğunun nəzərə alınmasına diqqət yetirilməlidir.

Təcrübə və müşahidələr göstərir ki, bəzi müəllimlər yeniyetmələrin yaşını, onların fərdi xüsusiyyətlərini, habelə cinsi fərqlərini nəzərə almadan onlara həcminə, formasına, məzmununa, dinamik çalarlarına görə fərqlənən təmrinləri bütün siniflərdə tətbiq etməyə çalışırlar. Bəzən onlar seçdikləri bir musiqi melodiyasından bütün siniflərdə istifadə edirlər. Buna yol vermək olmaz. Çünki belə hallar pedaqoji cəhətdən düzgün sayıla bilməz. Hər şeydən əvvəl ona görə ki, belə məşğələlərdə yaş, fərdi və cinsi xüsusiyyətlərinə görə bir-birindən ciddi sürətdə fərqlənən yeniyetmələrin heç də hamısının onlara verilən fiziki hərəkətlərə, təkidlə tapşırılan təmrinlərə olan maraq və meylləri eyni deyil.

3. Təlim prosesində fiziki tərbiyə üsürlərinin yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə təsirini müəyyənləşdirərkən tədriciliyin gözlənilməsinə əməl olunması.

Təcrübə və müşahidələrə istinad edərək deməliyə ki, V–VI sinif şagirdlərinə, yəni bu yaşda olan yeniyetmələrə X–XI sinifdə oxuyan yeniyetmələrə verilən tələblərə fərq qoyulmadıqda tədricilik pozulur. Yəni V sinif şagirdləri üçün ağır olan təmrinləri və həmin təmrinlərin yerinə yetirilməsi üçün seçilən musiqi nümunələrini qavramağa onların hazır olmadıqlarını nəzərə almaq lazımdır. Ona görə də, belə məşğələlərdə müəllimlər sadədən mürəkkəbə, ibtidaidən aliyyə prinsipinə əməl edərək şagirdlər üçün əvvəlcə sadə fiziki hərəkətlər və bunların yerinə yetirilməsi üçün sadə musiqi nümunələrindən istifadə etdikdən sonra həmin didaktik materialları tədricən ağırlaşdırsalar daha yaxşı olar.

Bədən tərbiyənin əsas komponentlərindən biri olan fiziki tərbiyə məşğələləri eyni zamanda fiziki və estetik kamilliyin inkişafı üçün zəmin yaradır.

Fiziki tərbiyə üzrə təlim məşğələlərində şagirdlər möhkəm iradə, ruh yüksəkliyi, emosional hisslər keçirmək, məqsədə çatmaq qabiliyyətinə yiyələnirlər.

Məlumdur ki, uşaq, yeniyetmə şəxsiyyətinin mənəvi zənginliyi və estetik inkişafı onun hansı şəraitdə və mühitdə yaşamasından, fəaliyyət göstərməsindən çox asılıdır.

Fiziki mədəniyyəti təcəssüm etdirən fiziki tərbiyə məşğələləri bütövlükdə şagirdlərdə müvafiq estetik hiss, həyəcan oyadır, zövq oxşayır.

Fiziki tərbiyə dərslərində yeniyetmə şagirdlərin estetik qabiliyyətinin inkişafına qüvvətli təsir göstərən təmrinlərdən, idman növlərindən, yarış formalarından istifadə olunur.

Fiziki tərbiyə üzrə sinif dərslərində məşğələləri öz mahiyyətinə görə çox böyük estetik təsir imkanlarına malikdir.

“Şagirdlərdə estetik zövq və baxışların inkişaf etdirilməsində fiziki tərbiyə işləri çox mühüm rol oynayır. İnsan üçün maraqlı təşkil edilən bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri həm də gözəllik və zövq mənbəyidir” (35, s. 27).

Pedaqoji elmlər namizədi, dosent İsa Musayevin həyatı faktları, zəngin iş təcrübəsi əsasında gəldiyi bu qənaət tədqiq etdiyimiz problem baxımından çox böyük maraq doğurur, mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

“Əlbəttə, bu da məlumdur ki, fiziki tərbiyə üzrə keçilən və V – IX sinif şagirdlərini əhatə edən hər hansı dərslərində məşğələsi maraqlı, estetik emosional əsaslarda aparılırsa, o zaman estetik təsirdən söhbət gedə bilməz”.

Fiziki tərbiyə üzrə təlim məşğələlərində şagirdlərin estetik hisslərinin, zövqünün inkişaf etdirilməsində daha bir neçə şərtə əməl olunması da vacib sayılır. Birinci şərt dərslərdə ünsiyyət, davranış estetikasına riayət etməkdir. Bu prosesdə müəllim şagirdlərin xoş, qəlb oxşayan ünsiyyəti, pedaqoji prosesin bərabər hüquqlu subyekt kimi bir-birini ruhlandırması, səhvlərin, yol verilən nöqsanların etik normalar əsasında izah olunması xüsusi diqqət mərkəzində olmalıdır.

Fiziki tərbiyə üzrə təlim məşğələlərində şagirdlərin estetik hisslərini, zövqünü, fəaliyyətini inkişaf etdirməyin ikinci şərti sinif-dərs məşğələlərinin keçirildiyi yerdə estetik mühitin təşkili ilə əlaqədardır. Müəllimlərin və şagirdlərin ən müasir tələblərə cavab verən, bədii estetik cəhətdən zövq oxşayan idman formalarında məşğələyə başlaması; idman zalının bədii estetik tərtibatı, bədən tərbiyəsi və idmanın gözəllik, sağlamlıq vasitəsi olmasını diqqət mərkəzinə gətirən hikmətli sözlərin, idman növlərinin, olimpiya və dünya çempionlarının həyatından bəhs edən yarışların ən gərgin

anlarını əks etdirən foto stendlərin görümlü yerlərdə nəzərə çatdırılması fiziki tərbiyə üzrə dərslərin estetik təsir imkanlarını daha da artırır.

Fiziki tərbiyə üzrə təlim məşğələlərində şagirdlərin estetik hissələrini, zövqünü inkişaf etdirməyin üçüncü şərti müxtəlif mərhələlərdən ibarət olan dərslərdə, müxtəlif təmrinlərin icrası prosesində musiqinin müşayiətinə lazımi yer verilməsidir. Bu mühüm məsələ ilə bağlı belə bir cəhəti də yaddan çıxarmaq olmaz ki, dərslərin giriş mərhələsindən başlayaraq, ayrı-ayrı təmrinlər prosesində istinad olunan şaqraq, oynaq, marş tempində olan xalq musiqisi nümunələri, o cümlədən mahnı və rəqslər (“Cəngi”, “Misri”, “Heyratı”, “Heyvagülü”), habelə Azərbaycan bəstəkarlarının son illərdə yazdıqları hərbi marşlar və mahnılar (Süleyman Ələsgərovun “Döyüşçülər marşı”, “Qələbə marşı”, Cavanşir Quliyevin “Əscər marşı”, Ramiz Mustafayevin “Çəkin Qarabağdan qara əlləri” və s.) bütövlükdə hər bir dərslərin emosional təsir qüvvəsini artırır.

Təlim prosesində sıra gedişlərinə, qaçışlara və estafet yarışlarına müvafiq musiqi nümunələrindən yerli - yerində istifadə olunması şagirdlərdə estetik hiss, həyəcan oyadır. Onları coşdurur, müvafiq hərəkətləri daha cəld, çevik və ifadəli, ahəngdar şəkildə yerinə yetirməyə səfərbər edir.

Yeri gəlmişkən qeyd edək ki, el bayramlarında, idmanla bağlı yarışlarda, kütləvi tədbirlərdə musiqidən istifadə olunması xalqımızın həyat və məişətində özünə möhkəm yer tutmuşdur.

Xalq sənətkarları zorxanalarda gücü-qüvvəni göstərən səhnələri, pəhləvanların cüləş səhnələrini, qurşaq tutmaq məqamlarını, kəndirbazların insanların əsəb tellərini tarıma çəkən həyəcanlı oyunlarını musiqi ilə müşayiət etmişlər. Hər səhnənin, hər idman növünün müvafiq musiqi nümunələri ilə müşayiəti tamaşaçı marağını daha da artırmış, eyni zamanda yeniyetmələri, gəncləri mübariz, cəsur olmağa, çətinlikdən qorxmamağa səsləmişdir.

Musiqinin insanlara, o cümlədən təbiətdəki canlılara göstərdiyi təsir çox qüvvətlidir. Qədim Yunan əfsanələrində deyilir ki, böyük musiqi bilicisi və ifaçısı Orfeyin oxuduğu ecəzkar nəğmələr adamları heyran qoyur, vəhşi heyvanları

əhliləşdirir, təbiətin qara qüvvələrini ram edirdi, müxtəlif yürüşlərin iştirakçılarına ruh yüksəkliyi bəxş edirdi.

Dahi filosof şairimiz Nizami Gəncəvi isə yazırdı:

“Bütün heyvanları yatırdıb sazla,
 Sonra ayıldardı xoş bir avazla.
 Hər bir səsə uyğun səslər çıxardan
 Bir saz düzəltdi ki, başqa bir insan
 Onun sirlərini əsla bilməzdi,
 O, sazda bir hava çala bilməzdi,
 Ustad həmin sazı çaldığı zaman
 Edərdi xəstənin dərdinə dərman.
 Çalğıda elə bir cəhət də vardı
 Ki, həkim onunla dərdi tapardı ” (38).

Nümunə göstərdiyimiz bu misralar da musiqinin bütün sahələrə, insanların həyatı ilə bağlı olan bütün proseslərə qüvvətli təsir göstərməsini, hətta müalicə vasitəsi kimi kara gəldiyini nəzərə çatdırır.

Çox qüdrətli tərbiyə vasitəsi olan musiqi bu mənada fiziki hərəkətlərlə müşayiət olunan dərslərin, müxtəlif xarakterli məşğələlərin gözəllik çələnginə çevrilir və beləliklə şagirdlərin estetik hisslərini inkişaf etdirməklə yanaşı, bir növ onların “Estetika məktəbi”nə çevrilir. Şagirdlər musiqinin ahənginə uyğun hərəkətlər etməyi öyrənir, musiqinin sürəti artdıqda onlar hərəkətlərini sürətləndirir. Musiqinin məzmunu, tərzı dəyişəndə hərəkətlərin mənası, ifadəliyi də dəyişir. Fiziki tərbiyə üzrə təlim məşğələlərində şagirdlərin estetik hisslərini, zövqünü inkişaf etdirməyin üçüncü şərti müxtəlif mərhələlərdən ibarət olan dərslərdə, müxtəlif təmrinlərin icrası prosesində musiqinin müşayiətinə lazımi yer verilməsidir.

1.3. Dərşdänkənar idman tədbirləri vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin təşkili formaları

Dissertasiyanın girişində göstərmişdik ki, pedaqoji təzahürlər sistemində fiziki tərbiyə insanın fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına, onun hərəkəti qabiliyyətlərinə və onlarla bilavasitə əlaqədar olan insan orqanizminin təbii xüsusiyyətlərinə məqsədyönlü təsir göstərən xüsusi amil kimi birinci dərəcəli əhəmiyyət kəsb edir. Nəzərə alsaq ki, fiziki tərbiyə müntəzəm olaraq insan orqanizminin bütün fərdi inkişafını təmin edir, bütün fizioloji əsaslara söykənir. Deməli o, fərdin bütün fiziki inkişafı prosesində həlledici amil rolunu oynayır. Fiziki inkişafın keyfiyyət göstəriciləri orqanizmdə gedən yaş inkişafında onun funksional imkanlarının əhəmiyyətli dəyişiklikləri ilə səciyyələnir. Bütün bunlar isə ayrı-ayrı keyfiyyətlərin və fiziki iş qabiliyyətinin ümumi səviyyəsinin dəyişikliklərində ifadə olunur. Qeyd olunan dəyişikliklər isə eyni zamanda yeniyetmələrin mədəni səviyyəsinin yüksəlməsində amilə çevrilir. Bunun üçün müxtəlif vasitələrdən istifadə etmək lazım gəlir. Fiziki tərbiyə tədbirləri vasitəsilə görülən işlər isə son nəticədə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin formalaşdırılmasına xidmət edir. Bu hər şeydən əvvəl müxtəlif xarakterli idman məşğələlərinin, xüsusilə idman növlərinin, oyunlarının canlı, əgər belə demək mümkünsə, obrazlı şəkildə ifası ilə əlaqədardır.

Fiziki tərbiyənin əsas komponentləri olan idman oyunları, yarışları, bədii gimnastika, yüngül atletika və s. həqiqi gözəllik və estetik təsir vasitələridir. Məhz buna görə də bu ecazkar gözəllik vasitələrinin mahiyyətini, icra və ifa tərzlərini müasir yeniyetmələrə çatdırmaq üçün müvafiq iş və məşğələ formalarından məqsədemüvafiq şəkildə istifadə olunmalıdır.

Fiziki tərbiyənin yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə təsir formalarını araşdırmazdan, müəyyən təsnifat aparmazdan əvvəl onun əsas komponentlərdən olan idmanın və fiziki tərbiyənin əsas vasitələrinə diqqət yetirmək lazım gəlir.

Fiziki tərbiyənin digər komponentlərindən sayılan və təlim-tərbiyə məşğələlərində ən çox istinad olunan fiziki təmrinlər, gimnastika, bədii gimnastika, turizm tədbirləri və s. problem baxımından ən təsirli vasitələrdir. Hansı ki, bu

vasitələrin köməyi və tətbiq olunması sayəində müxtəlif formalar üzrə işləri həyata keçirmək daha asan olur. Professor Əliheydər Həşimov həmin vasitələrin mahiyyətini aşağıdakı şəkildə şərh etmişdir: "...Fiziki təmrinlər - fiziki tərbiyənin vəzifələrinə uyğun surətdə təşkil edilib həyata keçirilən hərəki əməliyyatlardır. Yeriş, qaçış, dırmaşmaq, üzmək, tullanmaq, akrobatika və s. belə əməliyyatlardır. Onların növləri çox müxtəlifdir. Mütəxəssis alimlər onları gimnastika, oyunlar, turizm və idman ətrafında təsnif edirlər. Başqa sözlə desək, fiziki təmrinlərdən məktəbdə gimnastika, oyun, turizm və idman halında istifadə olunur" (22, s.171 s).

Fiziki tərbiyənin estetik zövq aşılaman vasitələrinin köməylə müxtəlif tədbirlər təşkil edilir. Bunlar fərdi, qrup, kollektiv formalarda həyata keçirilir.

Həmin formalar üzrə həyata keçirilən işləri biz şərti olaraq aşağıdakı şəkildə adlandırmışıq.

1. Fiziki tərbiyənin estetik zövq aşılaman birinci fərdi şəkildə həyata keçirilən iş forması.

2. Fiziki tərbiyənin estetik zövq aşılaman ikinci qrup halında həyata keçirilən iş forması.

3. Fiziki tərbiyənin estetik zövq aşılaman üçüncü kütləvi şəkildə həyata keçirilən iş forması.

Fiziki tərbiyənin estetik zövq aşılaman birinci forması deyəndə fərdi şəkildə həyata keçirilən iş forması başa düşülür.

Buraya qılinc oynatma, sərbəst cüləş, boks, ağırlıq qaldırma, gimnastika, bədii gimnastika və s. daxildir.

Fiziki güc tələb edən bu sahələrdə iş prosesində şagirdlərin estetik sövqlərinin hərtərəfli inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulur.

Məsələn, qılinc oynatma məşqlərinə gedən yeniyetmə ilə aparılan fərdi işlərin aşağıdakı səpgidə aparılması məsləhətdir:

- Fərdi söhbətlərdə zövqlə danışmağı öyrətmək;
- Hər bir yerişin estetik zövqü təmin edən cəhətlərini aşılamaq;
- Məşq aparılan yerlərdə göz oxşayan səliqə-sahman yaratmaq, məşq otağındakı güzgüdə ahəngdar, əlamətdar görünməyə çalışmaq;

- Məşq otağının sənə aid hissəsinin estetik gözəlliyini təmin etməyə çalışmaq lazımdır ki, qılinc, şpaqa, maska geyim əşyalarının hərəsi öz yerində olsun, sənin guşən göz oxşasın.

- Geyimin səliqəsi tamaşaçı zövqünə uyğun olsun;

- Geyimin önündə və ya arxasında yerləşdirilmiş Azərbaycan bayrağı və qərbi həmişə səliqəli, təmiz, ləkəsiz olmalı və onun görünüşü həm ideya-siyasi, həm də estetik tərbiyənin bütün normalarını ödəməlidir.

- Görüşün həm başlanğıcında, həm də sonunda təzim etmə mərhələlərinə elə əməl olunmalıdır ki, tamaşaçı özü zövq almaqla bərabər sənin də zövqünə heyran qalmalıdır və s.

Fərdi iş forması üzrə həyata keçirilən tədbirlərdə idmanın yuxarıda göstərilən digər növləri ilə məşğul olan yeniyetmələrə də bu qaydada tövsiyələr, tapşırıqlar, göstərişlər vermək olar. Belə göstərişləri, tapşırıq və tövsiyələri gimnastika və bədii gimnastika ilə məşğul olan yeniyetmələrə vermək daha faydalı olur. Çünki, belə məşğələlərdə verilən tövsiyələr yeniyetmələrin estetik zövqünün formalaşmasında çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bunun isə bir neçə üstünlüyü var.

Birincisi, bədii gimnastika məşğələləri estetik zövq aşılamaq üçün daha geniş imkanlara malikdir.

İkincisi, geyimin estetik ahəngi qamətin estetik görünməsini təmin edir.

Üçüncü, musiqinin estetik ahəngi bədii zövq aşılamaq üçün hərtərəfli şərait yaradır.

Dördüncüsü, fiziki hərəkətlərin bədii şəkildə melodiyanın xoş ahəngilə birləşəndə estetik tərbiyənin təsir gücü daha möhtəşəm, daha əlamətdar olur. Ona görə də belə məşğələlərdə fərdi formalar üzrə həyata keçirilən işlərə daha çox üstünlük verilməlidir. Ona görə ki, bu məşğələlər uşaqların və yeniyetmələrin çox böyük marağına səbəb olmaqla, geniş estetik-fiziki təsir imkanlarına malikdir. Doğrudur, elmi pedaqoji ədəbiyyatda gimnastikanın müxtəlif növlərindən, o cümlədən “əsas gimnastikası”, “gigiyenik gimnastika”, “müalicə gimnastikası”, “idman gimnastikası”, “bədii gimnastika”dan da bəhs olunur. Əslində gimnastikanın göstərilən növlərinin hər biri yeniyetmələrdə böyük maraq doğurur. Onların həyata keçirilməsində iki

başlıca məqsəd güdülür. Birinci, insanın-uşağın, yeniyetmənin sağlamlığını mühafizə etmək, orqanizmin aşağı və yuxarı ətraf nahiyələrinin ahəngdar inkişafına (əslində bu da estetik məqsədlərə aiddir) zəmin yaratmaq. İkincisi, gimnastika məşğələlərinin aparıl-ması prosesində yeniyetmələrin estetik hisslərini, zövqünü, estetik təlabatını təmin etdirmək. Lakin söhbət fiziki tərbiyə vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin inkişafından getdiyinə görə burada bədii gimnastikanın üzərində dayanmağı daha məqsədmüvafiq hesab edirik.

Bakıdakı 12, 70, 114 nömrəli məktəblərdə apardığımız sınaq təcrübələri göstərdi ki, bədii gimnastikanın estetik təsir xüsusiyyətləri aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Bədii gimnastika və onun ayrı-ayrı təmrinləri bir qayda olaraq müxtəlif xarakterli musiqi nümunələri ilə müşayiət olunur ki, bu da yeniyetmələrdə estetik hiss, həyəcan oyadır.

2. Bədii gimnastikaya aid olan təmrinlər, müvazinətli hərəkətlər şagirdlər tərəfindən müvafiq ritmlə, ahəngdarlıqla ifa olunur ki, bu da onların ritm duyma və harmonik şəkildə ifadə olunan bədii hisslərini inkişaf etdirir.

3. Bədii gimnastikaya aid olan başlıca təmrinlərin ifası şagirdlərin fərdi fantaziyasını və fantaziyadan doğan son dərəcə incə hərəkətləri musiqi ilə vəhdətdə ifa etmək qabiliyyətlərini inkişaf etdirir.

4. Yeniyetmənin estetik zövqünün bədii gimnastika'dan da bəhs olunur. Əslində gimnastikanın göstərilən növlərinin hər biri yeniyetmələrdə böyük maraq doğurur.

Yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə inkişaf etdirən fərdi məşğələlər formasına eyni zamanda yerləş və qaçış, tullanmalar, habelə müəyyən bir cisim atmaq üzrə təmrinlər də aid edilir. Çünki həmin istiqamətlər üzrə aparılan məşğələlər məhz şagirdlərdə müəyyən estetik hiss, həyəcan oyadır və beləliklə müvafiq hərəkətlərin, təmrinlərin dəqiq, ahəngdar icrası təmin olunur. Bu prosesdə yeniyetmələrdə məmnunluq, öz qüvvəsinə inam, hər hansı uğurdan, qələbədən fərəhlənmək, zövq almaq hissləri daha da qüvvətlənir.

Fiziki tərbiyə vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin inkişafına qrup halında keçirilən idman oyunlarının və yarışlarının da güclü təsiri var.

Ayrı-ayrı idman oyunlarında və yarışlarında yeniyetmələr müxtəlif səpgili hisslər keçirirlər. Bu hisslər, həyəcanlar o qədər qüvvətli və rəngarəngdir ki, onları sözlə təsəvvür etmək mümkün deyil. Təsadüfi deyildir ki, zərbaycan xalq yaradıcılığında uşaqları, yeniyetmələri estetik cəhətdən həyəcanlandıran oyunlar da üstünlük təşkil edir. Həmin oyunlar öz növbəsində çox maraqlı, mütəhərrik tamaşalar funksiyalarını yerinə yetirir, yeniyetmələrin estetik hisslərini, zövqünü inkişaf etdirir.

Pedaqoji elmlər doktoru, professor Ə.Həşimov xalq oyunlarının estetik, fiziki təsir imkanlarından bəhs edərək yazır:

“Xalq oyunları adətən açıq havada və musiqinin müşayiəti ilə keçirilir. Musiqi estetik tərbiyə, açıq hava və fiziki tərbiyə nöqtəyi nəzərindən qüvvətli amildir. Günəşin şüaları altında, təmiz havada, musiqi sədalarının müşayiəti ilə keçirilən rəngarəng xalq oyunlarının çoxu sadəcə olaraq mədəni istirahət məqsədilə icra edilsələr də insanın estetik və fiziki inkişafında son dərəcə müsbət rol oynayır” (22, s. 174).

Yeniyetmələrin fiziki inkişafını formalaşdıran və onların estetik tərbiyəsini təmin edən ən geniş yayılmış formalarından biri də kütləvi tədbirlərdir. Əsasən sinifdən xaric və məktəbdən kənar işlərə aid olan kütləvi tədbirlər, o cümlədən olimpiadalar, spartakiadalar, müxtəlif devizlər altında keçirilən turnirlər, idman yarışları, idman bayramları, turizm və yürüşlər, gəzintilər, idmanın şəxsiyyətin mənəvi zənginliyində, estetik inkişafında mühüm rol oynadığını göstərən ədəbi-bədii kompozisiyalar yeniyetmələrin yaddaşında silinməz izlər buraxır.

Həmin tədbirlərin hazırlanması və keçirilməsi prosesində iştirak edən yeniyetmələr müxtəlif səpgili estetik hisslər keçirir, tədbirin ahənginə uyğun mahnılar, şeirlər öyrənir, bədii cəhətdən dolğun, təntənəli bir şəraitdə ifa edirlər ki, bunlar da öz mahiyyətə etibarilə onların estetik tərbiyəsini inkişafına zəmin yaradır.

Respublikamızın bir sıra ümumtəhsil məktəblərində, o cümlədən Bakıdakı 12, 70, 114 nömrəli orta ümumtəhsil məktəblərinin iş təcrübəsi, habelə apardığımız sınaq təcrübələri göstərir ki, bədən tərbiyəsi üzrə həyata keçirilən kütləvi tədbirlər eyni zamanda yeniyetmələrin, yuxarı sinif şagirdlərinin estetik tərbiyəsini çox mühüm, təsirli vasitələrinə çevrilir.

Mövcud iş təcrübələri, ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin mühüm tərkib hissələrinə aid olan və öz estetik tərbiyəsinin təsir gücü ilə yadda qalan, kütləvi şəkildə həyata keçirilən belə tədbirlərdə heç şübhəsiz müvafiq metodlardan da istifadə olunur.

Göstərdiyimiz iş formaları, üzrə həyata keçirilən kütləvi tədbirlərdə müvafiq metodlardan istifadə olunmasına dair qabaqcıl təcrübədən çoxlu nümunələr götürmək olar.

Fiziki tərbiyənin estetik tərbiyəvi əhəmiyyətindən və tətbiq olunan metodlarından bəhs edən Zeynəb Rzayeva bu münasibətlə yazır:

“...Məşğələ keçilən yerdə yaradılan təmizlik, səliqə, avadanlığın yerli - yerində olması və s. estetik tərbiyəyə kömək edən amillərdir.

Fiziki tərbiyə prosesində estetik tərbiyə üçün musiqidən, müxtəlif mahnılardan, rəqslərdən istifadə olunur. Bunlardan əlavə, idman mövzusunda kinofilmlər, nümayiş etdirilir, idmançılar birlikdə sərgilərə tamaşa etməyə gedirlər. Kütləvi idman tədbirlərində estetik tərbiyə üçün səciyyəvi olan metodlar aşağıdakılardır:

1. Söz metodu – hərəkət fəaliyyətin canlı, ifadəli, emosional şəkildə izah etmək, onların tətbiq edilməsini obrazlı şəkildə başa salmaq, hərəkəti estetik cəhətdən qiymətləndirmək.

2. Əyanilik metodu – hərəkəti texniki cəhətdən təkmilləşdirilmiş və ifadəli şəkildə nümayiş etdirmək, fəaliyyət üçün həvəsləndirici nümunə şəklində salmaq.

3. Hərəkət metodu – hərəkət metoduna yaradıcılıqla yanaşmağın əməli surətdə öyrədilməsi” (53, s. 141-142).

Gətirdiyimiz bu nümunədə Z. Rzayeva fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərin estetik tərbiyəsinin formalaşması üçün səciyyəvi olan metodlardan, yəni “söz metodu”, “əyanilik metodu” və “hərəkət metodu” haqqında öz mülahizəsini söyləmişdir. Əslində Z.Rzayeva tərəfindən təqdim edilən “metodlar” elmi pedaqoji ədəbiyyatda həm də “üsullar” kimi verilir.

Ona görə də biz fiziki tərbiyənin estetik zövq aşılaman fərdi, qrup və kütləvi şəkildə həyata keçirilən iş formalarının tətbiqi zamanı istifadə olunan “metodları” pedaqoji “üsullar” şəklində işlətməyə üstünlük verir və fiziki tərbiyə müəllimlərinə,

tərbiyəçilərə, metodistlərə, məşqçilərə bəzi tövsiyələr verməyi məqsədmüvafiq hesab edirik.

Fiziki tərbiyənin estetik zövq aşılaman fərdi, qrup və kütləvi şəkildə həyata keçirilən iş formalarının tətbiqi zamanı istifadə olan üsulları mərhələlər üzrə həyata keçirmək lazım gəlir. Ona görə ki, tərbiyə metodikasının tələbinə görə belə tədbirlərdə işin mərhələlər üzrə həyata keçirilməsi vacib sayılır. Burada tərbiyə işinin milli və ümumbəşəri dəyərlər əsasında mənəvi keyfiyyətlərin aşılması amilini də nəzərdən qaçırmaq olmaz. Unutmaq olmaz ki, fiziki tərbiyənin inkişafı prosesində uşaqların, yeniyetmələrin estetik zövqləri yalnız milli-mənəvi keyfiyyətlərin aşılması ilə mümkün sayılır.

Müvafiq mərhələlər üzrə, müəyyən üsulların gücündən istifadə etməklə hazırlanan, həyata keçirilən fiziki mədəniyyəti özündə əks etdirən tədbirlər yeniyetmələri əgər bir tərəfdən sağlam, çevik, qaməti dürüst, siması əhval-ovqatı xoş, dözümlü, inadkar, əzəmətli, gümrah, cəsəətli, qoçaq, igid, əyilməz, dönməz, barışmaz bir insan kimi yetişdirirsə, digər tərəfdən hər cür yüksək bədii zövqə, mədəni davranışa malik, bütün estetik dəyərləri öz mənəvi simasında əks etdirən sağlam ruhlu vətəndaş kimi formalaşdırır.

Ona görə də bədən tərbiyəsi tədbirləri vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin ən kamil imkanlarından, səmərəli yollarından və dəyərli formalarından istifadə edilməsi pedaqoji cəhətdən düzgün sayır, zəruri və vacib hesab edilir.

1.4. Turist səfərləri vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin imkanları

Fiziki tərbiyə vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin formalaşdırmağın təşkili formalarından biri də turizm səfərləri və yürüşlərdir. Bu işə, bu sahəyə fiziki tərbiyəsi üzrə ümumtəhsil məktəblərinin proqramlarında da diqqət yetirilmişdir. Belə tədbirlər respublikamızın bütün məktəblərində keçirilməsə də, işi yaxşı təşkil edilmiş məktəblərdə vaxtaşırı aparılır.

Turist səfərləri və yürüşlərilə həyata keçirilən spesifik işlər şagirdlərin estetik qabiliyyətlərin formalaşmasına xidmət edir. Ona görə də biz bu yarımfəsildə məhz

yetişməkdə olan nəslin estetik qabiliyyətlərini formalaşdıran, inkişaf etdirən və təkmilləşdirən turizm işlərinin məzmunu haqqında söhbət açacağıq. Onu da qeyd edək ki, turizm öz növlərinə görə çox müxtəlif olur.

Turizm bizim eradan əvvəl mövcud olmuş, cəmiyyətin inkişaf mərhələsində özünə geniş yer tutmuşdur.

“Turizm (fransızca-tourisme, tour - gəzinti, səfər) - asudə vaxtda səyahət, fəal istirahət növlərindən biridir. Turizm insanın səhhətini yaxşılaşdırır, iş qabiliyyətini artırır, görüş dairəsini genişləndirir və s”.

“Turizm” anlayışı özündə iki cəhəti birləşdirir: gəzinti və yürüş. Gəzintilər turizm-ekskursiya marşrutu üzrə məqsədyönlü səyahətdir ki, bu da nəqliyyat vasitələrindən istifadə etməklə həyata keçirilir.

Yürüş isə hər hansı marşrut üzrə aktiv hərəkətdir (piyada, xizəklə, qayıqla, velosipedlə, bərə ilə və s.)

Turizm çox böyük sosial mədəni potensiala malikdir. Fiziki mədəniyyətin bu forması üzrə həyata keçirilən tədbirlər eyni zamanda mənəvi estetik, ekoloji tərbiyəyə də müsbət təsir göstərir.

Yuxarıda artıq qeyd etmişdik ki, turizmin bir çox növləri mövcuddur: ölkə daxili, sərbəst, sağlamlaşdırıcı, gəzinti, yürüş, yarış, toplanış və s. Hər hansı bir turizm növünün estetik əhəmiyyəti isə hər şeydən əvvəl orada estetik dəyərlərin nə dərəcədə yer tutması ilə bağlıdır. Müxtəlif məzmunlu turizm işləri ən yaxşı istirahət vasitəsi olmaqla yanaşı, həm də şagirdlərin qəlbində dərin estetik izlər buraxır, onların mənəvi zənginliyinə qüvvətli təsir göstərir.

Həyatın gözəlliyindən doğan ilkin estetik hisslər insanın ümumi inkişafı ilə tədricən təşəkkül edir, genişlənir. Böyüməkdə olan nəslə estetik hiss və zövq aşılayan bu tədbirlər ilk növbədə məktəbəqədər tərbiyə müəssisələrində, daha sonra isə ümum-təhsil və digər müxtəlif tipli məktəblərdə davam etdirilir.

Fiziki tərbiyə işinin bütün sahələrində olduğu kimi məktəbdə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin inkişafına xidmət edən turizm səyahətlərinin və yürüşlərinin keçirilməsində qarşıda aşağıdakı vəzifələr durur.

- Yeniyetmələrdə çeviklik, dözümlük, cəldlik və bir sıra digər keyfiyyətləri aşılmaqla bərabər onların estetik zövqlərini inkişaf etdirmək;

- Yeniyetmələrdə doğma respublikamızın torpağına məhəbbət, vətənpərvərlik hissləri tərbiyə etmək;

- Yeniyetmələrdə diyarşünaslıq, tarixi bilikləri aşılamaq, onlara təbiəti sevdirmək, təbiətin gözəlliyindən zövq almağı öyrətmək;

- Təbiətin mühafizəsinə diqqət vermək, mədəniyyət və memarlıq abidələrini qorumağı tərbiyə etmək.

Həmçinin yeniyetmələrin, yuxarı sinif şagirdlərinin estetik hisslərinin, zövqünün inkişafına qüvvətli təsir göstərən turizm və gəzintilərin, yürüşlərin təşkilinə verilən pedaqoji tələblərin nəzərə alınması xüsusilə vacibdir. Bu tələbləri aşağıdakı kimi qeyd etmək olar:

- qruplar təşkil edilərkən şagirdlərin yaşlarının nəzərə alınması;
- il ərzində 2 dəfədən az olmayaraq turist səfərləri təşkil etmək;
- turist səfərlərini tətil vaxtlarında və ya əlamətdar günlərlə əlaqədar olaraq təşkil etmək;

- ilk turist səfərini daha yaxın yerlərə və bir günlük təşkil etmək;
- turizm səfərlərini tədris ilinin əvvəli və axırında təşkil etmək;
- turist səfəri zamanı hava şəraitini nəzərə almaq;
- turist səfərini elə yerə təşkil etmək lazımdır ki, orda şagirdlər fiziki təmrinlər və oyunlar keçirə bilsinlər.

Turist yürüşlərinin təşkili zamanı ilin fəsillərinin estetik xüsusiyyətləri də yaddan çıxarılmamalıdır. İlin, günün müxtəlif vaxtlarında havanı, çay və çəmənlikləri, bitki və heyvanlar aləmini müşahidə etmək şagirdlərin təbiətin estetik xassə və keyfiyyətləri haqqında biliklərini artırmaqla bərabər, onların estetik hisslərinin inkişafına zəmin yaradır.

Doğma diyarımız geniş turizm imkanlarına malikdir. Ucsuz - bucaqsız respublikamızın elə bir guşəsi tapılmaz ki, oraya turist səfəri təşkil etmək imkanı olmasın. Füsunkar Göygöl, Maral göl, Kür, Araz, Samur, Qusarçay, Gəncəçay və digər çayların sahilləri turistlər üçün gözəl məkandır

Turist səfərlərinin yeniyetmələrin estetik tərbiyəsi sistemində layiqli yer tutması üçün bir sıra pedaqoji şərtlərə əməl etmək vacibdir. Bunları aşağıdakı şəkildə nəzərə çatdırmağı məqsədamüvafiq hesab edirik:

1. Turist səfərlərinin, gəzintilərinin obyektləri, müddəti qabaqcadan müəyyənləş-dirilməli, bu zaman daha çox estetik təsir imkanlarına malik olan tarixi yerlər, abidələr, habelə təbiət gözəllikləri ilə zəngin olan guşələr nəzərə alınmalıdır.

2. Səfər, gəzinti üçün seçilən obyektlərdə estetik hisslərin, zövqün inkişafına zəmin yaradan obyektlər, guşələr haqqında şagirdlərə veriləcək məlumatlar qabaqcadan dəqiqləşdirilməlidir.

3. Turist səfərləri, gəzintiləri zamanı yeniyetmə məktəblilərin estetik təəssüratlarının səviyyəsini öyrənmək üçün müvafiq müsahibələr aparılmalıdır.

4. Turist səfərləri zamanı yeniyetmə məktəblilərin əldə etdikləri nadir daşlardan, gül-çiçəklərdən, ağac budaqları və kütüklərindən ibarət kolleksiyalar məktəb muzeylərində, yaxud müvafiq fənn kabinetlərində əks etdirilməli, şagirdlərin estetik fəaliyyəti nəzərə çatdırılmalıdır.

5. Turist marşrutlarından asılı olaraq onun müddətini və estetik təsir imkanlarını qabaqcadan nəzərə almaq lazımdır.

Turizm tədbirləri vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin inkişafı məsələsindən bəhs edərkən doğma şəhərimizin məşhur dənizkənarı bulvarı, parkları, mey-danları ilə bağlı bir günlük gəzintilərin əhəmiyyətini də unutmaq olmaz. Təcrübə göstərir ki, şəhər, rayon, mikrorayon daxilində keçirilən bir günlük gəzintilər, yürüşlər daha səmərəlidir. Çünki, bir günlük gəzintilər, yürüşlər zamanı artıq avadanlıq götürmək lazım gəlmir.

Gəzintinin və ya yürüşün maraqlı və səmərəli keçməsi üçün əvvəlcədən həmin yerə gedib mövcud imkanları öyrənmək, dəqiq iş planı tərtib etmək lazımdır. Bu zaman orada hansı nadir ağacların, güllərin olduğunu, təbiət gözəlliyinin hansı cəhətinə şagirdlərin diqqətini daha çox cəlb etmək lazım gələcəyini müəyyən etmək faydalıdır. Tədbirdən bir həftə qabaq həmin siniflərin sinif rəhbərləri və fiziki tərbiyə müəllimləri valideyn iclası çağıraraq səfərin məqsədi, marşrutu, müddəti, ona hazırlıq məsələlərini müzakirə edirlər. Səfərin məqsədi şagirdlərin fəal istirahətini təşkil etməklə onların

estetik zövqlərini formalaşdırmaqdan ibarətdir. Səfər zamanı şagirdlər bir sıra bacarıq və vərdislərə yiyələnmişdirlər.

Bundan sonra valideynlər və təşkilatçı müəllimlər səfərə hazırlıq işləri görürlər. Valideynlər uşaqları üçün rahat geyim, yol çantası, yol üçün yemək və s. hazırlayırlar. Müəllimlər şagirdlərlə söhbət aparır, yolda davranış qaydaları, təbiətə, tarixi abidələrə münasibətlə bağlı qaydaları onlara izah edir, meşədə tonqal qalamaq, su hövzələrindən, bulaqlardan istifadə etmək haqqında məlumatlar verirlər. Şagirdlərə izah edilir ki, qrupdan ayrı düşmək, tək gəzmək olmaz, çünki meşədə azmaq təhlükəsi yaranar və s. bu kimi təlimatlar verilir.

Səfər zamanı təşkilatçı müəllimlər şagirdlərinin fəal istirahətini maraqlı təşkil etmək məqsədilə qabaqcadan hazırladıqları iş planı üzrə hərəkət edirlər. Onlar uşaqlara meşədə gördükləri bitkilər, ağaclar, quşlar, cücülər haqqında məlumat verir, meşənin insan həyatındakı əhəmiyyəti haqqında söhbət açırlar. Meşə talasında mütəhərrik oyunlar, estafet yarışları təşkil edilir. Sonra onlar bulaq başına toplaşaraq müəllimin bulaqlar haqqında danışdığı məlumatları maraqla dinləyir, onların haraya töküldüyünü, hansı çayı qidalandırdığını öyrənirlər.

Bütün günü təmiz havada, təbiətin qoynunda dincəlib əylənən uşaqlar günün sonunda heç bir yorğunluq hiss etmədən, böyük bir ruh yüksəkliyi ilə geri qayıdırlar. Səfər zamanı çəkdikləri fotosəkillər, videolentlər onlara bu unudulmaz səyahətdən yadigar qalır.

Turizm səfərləri və yürüşləri keçirilərkən pedaqoji tələblərə, şərtlərə əməl olunması vacibdir. Hər bir konkret marşrutun və bu marşruta hazırlaşan kollektivin qarşısında müəyyən məqsəd və vəzifələr qoyulmalıdır. Bununla yanaşı, qrup iştirakçılarının şəxsi məqsədləri, ümumi qrupun məqsədi ilə üzvi surətdə bağlı olmalıdır. Yalnız bu halda yürüşün bütün prolemlərini müvəffəqiyyətlə həll etmək olar. Turizm o qədər çoxcəhətli prosesdir ki, səyahətçilərin bütün arzu və tələbləri qabaqcadan və ya hərəkət, fəaliyyət zamanı nəzərə alınmalıdır. Əlbəttə bunun üçün turizmin müxtəlif növlərinin mahiyyəti, xarakteri də diqqət mərkəzində olmalıdır. Turizmin ən geniş yayılan növləri aşağıdakılardır.

İdman turist yürüşləri-mütləq təyin edilmiş marşrutlar üzrə hərəkət etmək, müəyyən edilmiş maneələri dəf etmək və s.

Tədris turist yürüşləri -yürüş prosesində çadır qurmaq, tonqal qalamaq, müvafiq istiqamətləri, cəhətləri təyin etmək və s.

Diyarşünaslıq yürüşləri-müxtəlif regionlar üzrə şəhər və rayonlarla, yaşayış məskənləri ilə tanış olmaq, onların təbiətini, tarixini öyrənmək.

Tədqiqatçılıq yürüşləri – yeni marşrutları öyrənmək, dağların, çayların, göllərin təsvirini vermək, həmin yerlərin təbiətini, tarixini əks etdirən kolleksiyalar toplamaq.

Ekspursiya yürüşləri tarixi yerlərə səyahət etmək, orada yaşamı görkəmli insanların adları ilə bağlı yerləri yaxından öyrənmək.

Hərbi vətənpərvərlik yürüşləri – Azərbaycan xalqının qəhrəmanlıq tarixi ilə bağlı olan döyüş yerlərini görmək, inqilabi tarixi hadisələrlə bağlı faktlarla daha yaxından tanış olub müəyyən qeydlər götürmək.

İctimai faydalı yürüşlər - meşələrin, bağların, müxtəlif yaşıllıq sahələrinin təmizlənməsi, dərman bitkilərinin toplanması.

Tədqiqatçılıq yürüşləri – yeni marşrutları öyrənmək, dağların, çayların, göllərin təsvirini vermək, həmin yerlərin təbiətini, tarixini əks etdirən kolleksiyalar toplamaq.

Ekspursiya yürüşləri-tarixi yerlərə səyahət etmək, orada yaşamı görkəmli insanların adları ilə bağlı yerləri yaxından öyrənmək.

Məktəb, istərsə də ailələr tərəfindən istirahət günlərində təşkil edilən qısamüddətli turist səfərləri geniş yayılmışdır.

İlin müxtəlif fəsillərində - yayda və qışda, yazda və payızda ələlxüsus, tətillik günlərində doğma yurdun müxtəlif guşələrinə səyahətə çıxmaq, estafet yarışlarında iştirak etmək yeniyetmələrin fəal istirahətinə, onların estetik zövqünün inkişafına səbəb olur.

Turist səfərləri zamanı yeniyetmələrin müxtəlif şəhər və kənd yerləri haqqında əldə etdikləri məlumatlar eyni zamanda onların dünyagörüşünü genişləndirir.

Təbiətin qoynuna, xüsusilə meşələrə, dağlara təşkil edilən yürüşlər, gəzintilər yeniyetmələrdə romantik duyğular oyatmaqla, onlarda bir sıra bacarıqlar formalaşdırır.

Tonqal qalamaq, çadır qurmaq, quşları səsindən, ağacları qabığından, yarpağından tanımaq bacarığına yiyələnirlər.

Müxtəlif marşrutlar üzrə gəzintiyə, yürüşə çıxarkən zəruri olan əşya və avadanlığın, ərzaq məhsullarının seçilib götürülməsi onların çantalarda yerləşdirməsi yeniyetmələrin müstəqil düşünmə, yanaşma qabiliyyətlərini inkişaf etdirir.

Təbiətlə bağlı təşkil edilən bir və iki günlük yürüş, səyahət zamanı yeniyetmələrdə zəngin estetik təəssürat yaranır. Məşələrin qoynunda, dağ ətəklərində Yeri gəlmişkən qeyd edək ki, həmin növlər üzrə təşkil edilən turizm işlərinin mahiyyətində də estetik cəhətlər vardır. Bu hər şeydən əvvəl səyahətlərin, səfərlərin, gəzintilərin keçirilmə vaxtı və obyektləri ilə bağlıdır. Onu da qeyd edək ki, istər qurulan çadırlarda gecələyən yeniyetmələr səhərin açılmasını, səhər çağının gözəlliklərini duyur, quşların nəğməsini eşidir, güllü-çiçəkli yamacları, ətir saçan otlağı, yaşıllıqları seyr edirlər. Bütün bunlar yeniyetmələri-yuxarı sinif şagirdlərini həyəcanlandırır, onların estetik hisslərini inkişaf etdirir.

Təbiət materiallarından-rəngbərəng daşlardan, qurumuş ağac budaqlarından, gül-çiçəklərdən, dərman bitkilərindən, otlardan toplanan kolleksiyalar isə yeniyetmələrin, yuxarı sinif şagirdlərinin estetik zövqlülüyünü, estetik fəaliyyət səviyyəsini nəzərə çatdırir.

Bu cür səfərlər şagirdlərdə dostluq, mehribanlıq, səmimiyyət, təbiətə qayğılı münasibət kimi hisslərlə yanaşı həm də böyük estetik zövq tərbiyə edir. Onları fiziki cəhətdən gümrahlaşdırmaqla yanaşı həm də onlara vətən təbiətinin gözəlliklərini duymağı, sevməyi öyrədir və estetik fəaliyyət səviyyəsini nəzərə çatdırir.

Bütün sahələrdə olduğu kimi idman və fiziki tərbiyə üzrə dərşənkənar məşğələlər, mədəni kütləvi tədbirlər məqsədli şəkildə həyata keçirilir. Maraqlı burasıdır ki, həmin məşğələlər, müxtəlif xarakterli tədbirlər yeniyetmələrin, yuxarı sinif şagirdlərinin həm fiziki, həm də estetik tərbiyəsində mühüm rol oynayır. Doğrudur, fiziki tərbiyənin vasitələri ilə həyata keçirilən məşğələlərin, tədbirlərin əsas məqsədi fiziki inkişafa zəmin yaratmaqdır. Bununla yanaşı, həmin məşğələlərin, tədbirlərin həyata keçirilməsinin mühüm bir məqsədi də yeniyetmələrin estetik tərbiyəsini daha da inkişaf etdirməkdən ibarətdir.

Apardığımız müşahidələr, sorğular göstərir ki, indii respublikamızın demək olar ki, bütün şəhər və kənd məktəblərində fiziki tərbiyə üzrə dərşdänkənar tədbirlər, turizm, gəzintilər, yürüşlər təşkil olunur, idmanın müxtəlif növləri üzrə bölmələr, dərnəklər fəaliyyət göstərir, oyunlar və yarışlar keçirilir.

1.5. İdman gecələrin və bayramların yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə təsiri

Dərşdänkənar işlərdə fiziki tərbiyə üzrə müxtəlif məzmunlu məşğələlər, tədbirlər vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinə daha da inkişaf etdirmək üçün qarşıya aşağıdakı vəzifələr qoyulur:

1. Fiziki tərbiyə vasitəsilə yeniyetmələrin estetik hisslərini, zövqünü inkişaf etdirmək;
2. Fiziki tərbiyə üzrə dərnəklər, tədbirlər şəbəkəsini genişləndirmək, onların estetik təsir istiqamətlərini diqqət mərkəzində saxlamaq;
3. Fiziki tərbiyə üzrə praktik məşğələlər, habelə müxtəlif tədbirlər vasitəsilə şagirdlərin estetik görüşlərini, estetik fəaliyyətini inkişaf etdirmək;

Belə tədbirlərin pədaqoji mahiyyəti və elmi pədaqoji əsasları haqqında danışmağa ciddi ehtiyac duyulur. Bunu nəzərə alaraq biz bu yarım fəsildə dərşdänkənar işlərdə idman tədbirləri vasitəsilə yeniyetmələrdə aşılınması zəruri sayılan estetik tərbiyə məsələləri barədə bir qədər geniş söhbət açmağı məqsədə müvafiq hesab edirik.

Fiziki tərbiyə üzrə dərşdänkənar tədbirlərin bir sıra növləri vardır. Məsələn, gecələr, görüşlər, oyunlar, yarışlar, müsabiqələr, turnirlər, didaktik oyunlar, (musiqili – süjetli oyunlar, musiqili - hərəkətli oyunlar, musiqili-kütləvi oyunlar və s.) turizm tədbirləri, yürüşlər, ədəbi-bədii kompozisiyalar, idman bayramları, idman estafetləri və s. göstərmək olar. Onların hamısı haqqında geniş danışmaq mümkün olmadığını nəzərə alaraq bu fəsildə onlardan bir neçəsinin məzmunu haqqında söhbət açacağıq.

Ümumtəhsil məktəblərində oxuyan yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin mühüm vasitələrindən biri də fiziki tərbiyə üzrə həyata keçirilən gecələrdir. Bu onunla izah olunur ki, yeniyetmələr, yuxarı sinif şagirdləri hələ kiçik yaşlarından, yəni məktəbə

ayaq açdığı vaxtdan başlayaraq idmana çox böyük maraq göstərirlər. Sonra onların bu maraq dairəsi tədricən genişlənir.

Fiziki tərbiyəyə aid olan idman, turizm işləri, fiziki tərbiyə, fiziki tərbiyə üzrə sinif-dərs məşğələləri öz növbəsində şagirdlərin ətraf aləmə estetik münasibətini inkişaf etdirir.

Fiziki tərbiyəyə aid olan həmin sahələr üzrə keçirilən dərşdənkənar işlər, məktəbdənkənar tədbirlər yeniyetmələrin, yuxarı sinif şagirdlərinin maraq dünyasını genişləndirir, estetik hissələrini qüvvətləndirir. Müxtəlif xarakterli idman yarışları, tamaşaları yeniyetmə məktəbliləri özünə çəkir, emosional ton yaradır. Buna görə də digər sahələrlə yanaşı, bədən tərbiyə üzrə gecələrə də maraq günbəgün artır. Çünki fiziki mədəniyyətlə bağlı təlim-tərbiyə işlərinin yüksək səviyyədə təşkil olunduğu məktəblərdə müntəzəm olaraq maraqla qarşılanan idman gecələri keçirilir. Gecənin proqramları məzmununa və xarakterinə görə müxtəlif olur. Bəzi proqramlar yalnız məktəbin ən yaxşı idmançılarının göstərdikləri idman nömrələrindən, (bəzən dəvət olunmuş idman ustaları ilə birlikdə) bəziləri isə idmançıların və bədii özfəaliyyət üzvlərinin birgə çıxışlarından ibarət olur. Qarışıq proqram üzrə hazırlanan gecələr müxtəlif quruluşa malik olur. Bu fərəhli və həyəcanlı tədbirlərə həm kiçik, həm də böyük yaşlı məktəblilər həvəslə hazırlaşırlar və belə tədbirləri səbirsizliklə gözləyirlər.

Gecələrin həm də müxtəlif növləri vardır. Elmi-pedaqoji ədəbiyyata istinad etsək, onları şərti olaraq iki yerə ayırmaq olar. Birincisi, fiziki tərbiyə ilə bir başa bağlı olmayan gecələr, ikincisi, isə, birbaşa fiziki tərbiyə və idmanla bağlı olan gecələr. Birincilərin sırasına “şəir yarışları”, “poeziya gecələri”, “rəqs gecələri”, “muğam gecələri”, “mahnı gecələri”, “vokal gecələri”, “estrada gecələri”, “xatirə gecələri”, “diskusiya gecələri”, “şəhidlərin xatirəsinə həsr olunmuş gecələr”, “əmək qəhrəmanlarının şərəfinə həsr olunmuş gecələr”, “milli qəhrəmanlarla görüşə həsr olunmuş gecələr” və s. daxildir. Lakin bu gecələrin hər birində fiziki tərbiyənin estetik zövq aşılaman nümünələrinin nümayiş etdirilməsi mərhələsi də təşkil oluna bilər.

İkincilərin sırasına isə görkəmli idmançıların “xatirə gecələri”, “adlı-sanlı idmançıları anma gecələri”, “gimnastika gecələri”, “bədii gimnastika gecələri”,

“yüngül atletika gecələri”, “idman rəqsləri gecələri”, “idman mahnıları gecələri”, “xalq oyunlarına həsr olunmuş gecələr”, “stolüstü oyunlar gecəsi” və s. daxildir.

Məktəblilər, xüsusilə yeniyetmələr belə gecələrə böyük maraq göstərirlər. Ona görə ki, onların bir qismi bu gecələrin iştirakçısı, bir qismi isə tamaşaçısı olurlar.

Məktəb rəhbərləri, fiziki tərbiyə müəllimləri, müxtəlif idman bölmələrinə rəhbər-lik edən mütəxəssislər bu cəhəti nəzərə alaraq bədən tərbiyəsi üzrə gecələrə də xüsusi diqqət yetirməlidirlər.

Bədən tərbiyəsi üzrə gecələrin daha maraqlı keçməsi, estetik tərbiyə vasitəsinə çevrilməsi üçün aşağıdakı pedaqoji tələblər əsas götürülməlidir:

1. Fiziki tərbiyə üzrə gecələrin fiziki tərbiyə və idmanın hansı sahəyə həsr olunacağı qabaqcadan müəyyənləşdirilməlidir.

2. Fiziki tərbiyə üzrə keçiriləcək gecələr üçün xüsusi ssenarilər hazırlanmalı, oradakı aparıcı mətnlərdə bütövlükdə fiziki tərbiyə və idmanın əhəmiyyəti, estetik təsir imkanları lazımi şəkildə əks etdirilməlidir.

3. Gecənin estetik cəhətdən daha təsirli alınması üçün müxtəlif görkəmli sənətkarların, xüsusilə fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olmuş sənətkarların, habelə fiziki tərbiyə və idman xadimlərinin həyatından bəhs edən maraqlı əhvalatların nəzərə çatdırılmasına xüsusi əhəmiyyət verilməlidir.

4. Gecənin keçiriləcəyi yerin gecənin məzmununa uyğun olaraq estetik-bədii tərtibatına xüsusi diqqət yetirilməlidir.

5. Gecənin ssenarisinə fiziki təmrinlər və musiqinin müşayiətilə icra olunan çıxışlar və bədii özfəaliyyət kollektivi üzvlərinin çıxışları da daxil edilməlidir.

Bu prinsipial tələblər, mövzusunun, həsr edildiyi idman sahəsindən asılı olmayaraq bütün gecələr üçün xarakterikdir. Müxtəlif məzmunlu gecələrə hazırlaşarkən prinsip rolunu oynayan həmin tələblər əsas götürülməlidir. Çünki idman gecələri öz növbəsində idman nailiyyətlərini əks etdirən estetik xarakterli kütləvi tədbirlərdəndir. Fiziki tərbiyə üzrə dərslərdən əlavə tədbirlərin bir sıra növləri vardır. Məsələn, gecələr, görüşlər, oyunlar, yarışlar, müsabiqələr, turnirlər, didaktik oyunlar, (musiqili – süjetli oyunlar, musiqili - hərəkətli oyunlar, musiqili-kütləvi oyunlar və s.) turizm tədbirləri, yürüşlər, ədəbi-bədii kompozisiyalar, idman bayramları, idman

estafetləri və s. göstərmək olar. Onların hamısı haqqında geniş danışmaq mümkün olmadığını nəzərə alaraq bu fəsildə onlardan bir neçəsinin məzmunu haqqında söhbət açacağıq. 1. Fiziki tərbiyə və idmana həsr edilən gecələrdə estetik hiss və həyəcan yaradan vasitələrə istinad olunur ki, bunlar da öz mahiyyəti etibarilə estetik fon yaradır. Estetik mahiyyətə malik olan aşağıdakı başlıca cəhətlər nəzərə çarpır:

Birincisi, fiziki tərbiyənin nailiyyətləri əyani tərtibat (şüarlar, çağırışlar, stendlər, idmanın inkişafı ilə bağlı göstəricilər, diaqramlar və s.) vasitəsi ilə nəzərə çatdırılır.

İkincisi, qabaqcadan xüsusi ssenari əsasında hazırlanan hər bir gecə bədii-estetik xarakteri ilə yeniyetmə məktəbliləri heyrtləndirir.

2. Fiziki tərbiyə üzrə gecələrin məzmunu ilə bağlı deyimlər, habelə respublikamızda fiziki tərbiyə və idmanın inkişafı ilə bağlı son illərdəki nailiyyətlərimizi əks etdirən, bədii cəhətdən yüksək səviyyədə tərtib olunan stendlər məktəblilərə estetik zövq verir, onların bu sahədəki anlayışlarını genişləndirir.

3. Fiziki tərbiyə üzrə gecələrə hazırlıq prosesində məşğələlərdə iştirak edən yeniyetmə məktəblilərin təşəbbüskarlığını, estetik fəaliyyətini artırır, onları mənən daha da inkişaf etdirir.

Bütün bunlar öz növbəsində belə bir qənaətə gəlməyə əsas verir ki, fiziki tərbiyə üzrə müxtəlif mövzularda keçirilən gecələr yeniyetmə məktəblilərin estetik tərbiyəsinin inkişafına qüvvətli təsir göstərir.

Ümumtəhsil məktəblərinin şagirdlərinin estetik tərbiyəsində idman bayramlarının da özünəməxsus təsir imkanları vardır. Bu hər şeydən əvvəl idman bayramlarının fiziki, mənəvi və estetik mahiyyəti ilə bağlıdır.

İdman bayramı həm ümumtəhsil məktəblərində, həm də geniş miqyasda təşkil olunduqda (şəhərin küçə və meydanlarında, stadionlarda, mədəniyyət və istirahət parklarında və s.) müxtəlif idmanla bağlı mədəni, bədii tematik tədbirlər kompleksidir. İdman bayramlarında yaradıcılıq təşəbbüsü göstərən idman və incəsənət mütəxəssisləri, müxtəlif nəsillərdən olan insanlar fəal iştirak edirlər.

“Bayram” anlayışı “gecə” (tamaşa) anlayışdan daha genişdir. Tamaşa çox vaxt idman bayramının tərkib hissəsi olur. O, həmişə müəyyən səhnəsi olan meydanda

(stadion meydançasında, idman sarayı səhnəsində, səhnədə və s.) keçirilir. Bu zaman səhnə tamaşaçını iştirakçılardan ayırır və bu tədbirin müəyyən vaxt limiti yaranır. Bu proses bayramın tənənəsini daha da artırır.

İdman mübarizəsinin dinamikası və kəskinliyi, xarakterlərin və taktiki ideyaların çarpışması, kütləvi səhnələrdən, gimnastika yarışlarından alınan estetik zövq idman bayramlarına milyonlarla insanı cəlb edir. İdman bayramlarının hazırlanması və keçirilməsində ilk baxışdan idmana heç bir aidiyyəti olmayan müxtəlif insanlar da iştirak edə bilər. Şairlər və yazıçılar, rəssamlar və bəstəkarlar, müxtəlif sahənin əməkçiləri və mütəxəssislər bir sözlə, hamı bayramın mümkün qədər canlı, normal, əlvan və yadda qalan olması üçün əllərindən gələni edir.

İdman bayramlarının mahiyyəti, quruluşu elədir ki, maraqlı çıxışlar rəngarəng lövhələr bir-birini əvəz edir. Məktəbin idmançıları fiziki hazarlığını və texniki ustalılıqlarını nümayiş etdirirlər.

Çeviklik və qüvvət, cəldlik və dözümlülük, cəsarət, iradə və yüksək, plastik hərəkət mədəniyyəti hər bir çıxışa aid olmaqla, bayramın bütün iştirakçılarını valeh edir. İdman bayramlarının daha yönümlü olmasını təmin edən vasitələrdən sayılan rəng-rəng gimnastika, akrobatika hərəkətləri də diqqəti cəlb edir.

Qızların bədii gimnastika üzrə, xüsusilə rəngli halqa, lent və digər fiqurlarla çıxışları zövq oxşayır.

Bayramda yeniyetmə oğlanların və qızların paralel xəttlərlə, yaxud dairəvi formalarda musiqi sədaları altında icra etdikləri oynaq, çevik hərəkətlər tamaşaçılarda müsbət emosiyalar yaradır. Nümunəvi çıxışlar bayramın gözəlliyini daha da artırır.

İdman bayramları öz mahiyyətinə, xarakterinə görə çox böyük estetik təsir qüvvəsinə malikdir. Hər bir idman bayramında demək olar ki, idmanın və incəsənətin bütün vasitələrinə istinad olunur ki, bu da öz növbəsində uşaqlara, yeniyetmələrə, məktəbli gənclərə çox böyük estetik təsir göstərir.

Diqqəti cəlb edən cəhət budur ki, görkəmli idman mütəxəssisləri, pedaqoqlar idman bayramının əsas məzmununu, mənəvi-estetik mahiyyətini göstərməklə bərabər, həmin bayramların mütəşəkkil və maraqlı keçməsində çox böyük rol oynayan təşkilat komitəsinin fəaliyyət istiqamətlərinin hazırlanması üzərində də dayanırlar. Belə bir

cəhət xüsusi qeyd olunur ki, idman bayramlarına hazırlığın daha səmərəli keçməsi üçün xüsusi təşkilat komitəsi yaradılır. Komitə görüləcək işi sahələr üzrə müəyyənləşdirir, bu sahələrin məsul şəxslərini təyin edir, müvafiq vəzifə bölgüsü aparır.

Təşkilat komitəsi eyni zamanda idman bayramının mövzusununu və buna uyğun çıxışları, nümayiş etdirələcək səhnələri, ayrı-ayrı lövhələri müəyyənləşdirir, maddi təchizat işlərini nizama salır.

Bu prosesdə əsas diqqət bayramın bədii rəhbərinin və onun köməkçilərinin, qərargah rəisinin, maddi təchizata məsul şəxslərin, musiqi rəhbərlərinin, rəssamın, dikturun-aparıcının, mühəndis-konstruktorların və s. mütəxəssislərin düzgün müəyyənləşdirilməsinə yönəldilir.

Göründüyü kimi, göstərilən məsələlərin idman bayramlarının daha məzmunlu keçirilməsində, bədii-estetik təsirinin artırılmasında mühüm rol var. Bununla belə, unutmamaq olmur ki, həmin məsələlər və prinsiplər eyni zamanda şəhər, rayon miqyasında keçirilən idman bayramları üçün daha xarakterikdir. Bununla belə, yuxarıda göstərilən bir sıra başlıca məsələlər ümumtəhsil məktəblərində keçirilən idman bayramlarına da aid olunur.

Hər hansı ümumtəhsil məktəbində idman bayramları keçirilərkən tədbirin estetik mahiyyətini daha parlaq şəkildə nəzərə çatdıran cəhətlərə xüsusi diqqət yetirilməli, işə yerli şəraitə uyğun şəkildə yanaşılmalıdır. Biz də belə bir fikrə haqq qazandırırıq ki, idman bayramlarına hazırlıq işlərinin ilk mərhələsi olan təşkilat komitəsinin yaradılması və burada vəzifə bölgüsünün düzgün aparılması vacibdir. Məktəb idman bayramı üzrə təşkilat komitəsini yaradarkən ilk növbədə bu kollektivin işə yararlı olan üzvlərini, müvafiq mütəxəssisləri oraya cəlb etmək zəruridir. Biz də Bakıdakı 114 nömrəli məktəbdə keçirdiyimiz idman bayramına hazırlıq prosesində çox mühüm, prinsiplər əhəmiyyət kəsb edən başlıca cəhətləri, müvafiq tələbləri əsas götürdük. Daha aydın olmaq üçün həmin məktəbdə keçirilən “Sağlamlıq gözəllikdir” adlı bayramın əsas mahiyyətinə və gedişinə diqqət edək. (Bax: “Əlavələr”ə)

Nümunə göstərdiyimiz sınaq təcrübəsi belə bir fikir söyləməyə əsas verir ki, məktəb idman bayramları yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin çox mühüm və əlverişli

formasıdır. Çünki idman bayramları məzmununa, əhatəliliyinə, kütləviliklərinə görə məktəbdə həyata keçirilən digər tədbirlərdən əsaslı şəkildə fərqlənir.

İdman bayramı mahiyyətinə görə fiziki tərbiyə və incəsənət vasitələrini özündə birləşdirir ki, bu da uşaqlara, yeniyetmələrə çox qüvvətli estetik təsir göstərir.

İdman bayramlarında cazibəli sıra yerləşləri, qaçışlar, bədii gimnastika, emosional hiss, həyəcan oyadan oyunlar, həmçinin müxtəlif məzmunlu marş, mahnı, rəqs melodiyalarının ifası yeniyetmə məktəblilərin estetik zövqünün inkişafına, estetik fəaliyyətinin genişlənməsinə zəmin yaradır.

Fiziki tərbiyə və onun ayrı-ayrı vasitələri xalq arasında geniş yayıldığından indi elə bir adam tapılmaz ki, işindən-peşəsindən asılı olmayaraq bu və ya digər idman növünə, idman yarışlarına maraq göstərməsin. Yaşadığı yerə, təbii şəraitə uyğun olaraq dağların, meşələrin qoynuna səyahətə çıxmasın. Təbiətin ecazkar gözəlliyini seyr etməsin. Bütün bunlar insanları cilalayır, sağlam və gümrah etməklə bərabər, onlarda estetik hisslər oyadır, zövqünü inkişaf etdirir.

Yeniyetmələrə - yuxarı sinif şagirdlərinə gəlincə isə deməliyik ki, fiziki tərbiyənin yuxarıda göstərdiyimiz vasitələrinin hər biri onlarda hədsiz maraq, heyrət hissi oyadır.

İdman bayramlarının ədəbi-bədii kompozisiyalar şəklində keçirilməsi yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsinin formalaşdırılması baxımından xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Apardığımız müşahidələr və sorğular göstərir ki, hər hansı ümumtəhsil məktəbində hər 100 nəfər şagirddən 95-i fiziki tərbiyə və idmanın bu və ya digər növünə aludədir. Maraqlı burasıdır ki, bu sahədə onlara hər hansı bir ideya, tapşırıq verəndən sonra belə onlar fəallıqlarını daha da artırır, müxtəlif xarakterli yarışlarda, tədbirlərdə iştirak edir və hər hansı bir tədbirin mütəşəkkil başa çatmasına nail olurlar. Belə tədbirlərin biri də ədəbi-bədii kompozisiyalardır.

Yeniyetmə şagirdlərinin fiziki tərbiyə vasitəsilə estetik tərbiyəsinin inkifafında ədəbi - bədii kompozisiyalar xüsusi yer tutur. Şəxsi təcrübəmiz, Elmi-pedaqoji ədəbiyyatın, habelə qabaqcıl təcrübənin təhlili göstərdi ki, digər sahələrdə olduğu kimi,

fiziki tərbiyə üzrə də ədəbi-bədii kompozisiyalar müxtəlif mövzuları əhatə edir. Bunlar əsasən aşağıdakı istiqamətlərdə olur:

1. Fiziki tərbiyənin, fiziki tərbiyə və idmanın həyati əhəmiyyətini üzə çıxaran, görkəmli şəxsiyyətlərin bu barədəki dəyərli fikirlərini daha lirik, bədii emosional şəkildə nəzərə çatdıran ədəbi-bədii kompozisiyalar;

2. İdmanın müxtəlif növlərinin əhəmiyyətini və bu sahədə çox böyük uğurlar qazanan görkəmli idman ustalarının nailiyyətlərini nəzərə çatdıran ədəbi - bədii kompozisiyalar;

3. Respublikamızda fiziki tərbiyə və idman hərəkətinin tarixini, idmanın bugünkü vəziyyətini daha konkret şəkildə, faktlarla, parlaq nümunələrlə nəzərə çatdıran ədəbi - bədii kompozisiyalar.

Əlbəttə, həmin istiqamətdə hazırlanan ədəbi-bədii kompozisiyalara yeniyetmələr, yuxarı sinif şagirdləri çox böyük maraq göstərirlər. Buna görə də çalışmaq lazımdır ki, ədəbi-bədii kompozisiya ssenariləri hazırlayarkən fiziki tərbiyə və idmanın həyati əhəmiyyəti, estetik təsir oyadan ecazkar anlarını ifadə edən aparıcı mətinlər müxtəlif canlı musiqi nümunələri ilə müşayiət olunsun.

Fiziki tərbiyəyə aid ədəbi-bədii kompozisiyaların şagirdlərin estetik tərbiyəsinə qüvvətli təsir göstərməsində mövzunun düzgün seçilməsindən də çox şey asılıdır. Buna görə də problem baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edən mövzuların seçilməsinə xüsusi diqqət yetirilməli, onların estetik təsir imkanları qabaqcadan nəzərə alınmalıdır. Fikrimizcə, indiki şəraitdə yeniyetmələrin, məktəbli gənclərin estetik tərbiyəsinə qüvvətli təsir göstərən aşağıdakı mövzulara xüsusi diqqət yetirilməlidir:

“İdmanla yaxşıca qılsan aşına”, “Sağlamlıq ən gözəl nemətdir”, “İdman görkəmli insanların həyatında”, “İdmanımız nailiyyətlərimiz” və s. mövzularda ədəbi-bədii kompozisiyalar böyük estetik təsir imkanlarına malik olur. Daha aydın olmaq üçün Bakıdakı 114 nömrəli məktəbdə sınaqdan keçirdiyimiz “İdmanla yaxşıca qılsan aşına” ədəbi-bədii kompozisiyanın ssenarisinə uyğun olaraq tədbir keçirdik (Bax: “Əlavələr”ə).

Ədəbi-bədii kompozisiyanın ssenarisini eksperimental məktəb kimi seçdiyimiz 114 sayılı məktəbin yeniyetmə şagirdləri və fiziki tərbiyə müəllimləri hazırladılar.

Eksperimentdən əvvəl ədəbi-bədii kompozisiyanın hazırlanmasına, təşkilinə, həyata keçirilməsi və tamaşaçı kimi fəallıq göstərməsinə 220 şagird cəlb etdik. Əsas məqsədimiz isə qeyd etdiyimiz kimi fiziki tərbiyə və idmanın gözəlliyini, təmrinlərin həmahəngliyini duyub, qavrayıb, qiymətləndirə bilənləri; fiziki mədəniyyət və idmanın estetik-bədii mənbəyi kimi qiymətləndirənləri; musiqilə idmanın vəhdətini yüksək qiymətləndirənləri; musiqilə idmanın vəhdətindən yaranan və estetik təsirə malik olan hərəkətləri nümayiş etdirənləri üzə çıxarmaqdan ibarət idi. Ssenari əsasında həyata keçirilən tədbirdən sonra sorğu keçirildi. Alınan nəticə isə aşağıdakı cədvəldəki kimi oldu.

Cədvəl 1.1.

114 sayılı məktəbdə keçirilən eksperimental-sınaq təcrübəsinin nəticələrini göstərən cədvəl

Estetik tərbiyənin inkişaf göstəriciləri	Eksperiment-sınaq təcrübəsindən əvvəl şagirdlərin sayı 220	Eksperiment-sınaq təcrübəsindən sonra şagirdlərin sayı 220
Fiziki tərbiyə və idmanın gözəlliyini, hərəkətlərinin həmahəngliyini duyub qiymətləndirə bilənlər	125/56%	188/85%
Fiziki tərbiyə və idmanın estetik tərbiyə vasitələrindən biri olduğunu dərk edib fikir müzakirəyə yürüdənlər	90 /40%	190/86%
Musiqini idmanla vəhdətdə götürülməsinin əhəmiyyətini, estetik təsir imkanlarını yüksək qiymətləndirənlər	140/63%	180/81%
Musiqi müşayiətilə idman yarışlarının estetik təsir imkanlarının artmasını göstərə bilənlər.	150/68%	190/86%

Cədvəldən görüldüyü kimi, fiziki mədəniyyət üzrə ədəbi-bədii kompozisiyalar şagirdlərin estetik tərbiyəsinə, ələlxüsus onların estetik zövqlülük səviyyəsinin artmasına əhəmiyyətli təsir göstərmişdir. Belə ki, həmin kompozisiyaların ifasında və dinlənilməsində iştirak edən, habelə rəyi soruşulan 220 nəfər şagirddən ancaq 125

nəfəri (56%) eksperiment sınaq təcrübəsindən əvvəl fiziki tərbiyə və idmanın estetik gözəlliyini, hərəkətlərin həmahəngliyini duyub qiymətləndirə bilmişdir. Sınaq təcrübəsindən sonra bu rəqəm 188 (85%) nəfər olmuşdur.

Sınaq təcrübəsindən əvvəl şagirdlərin 90 (40%) nəfər fiziki tərbiyə və idmanın estetik tərbiyə vasitələrindən biri olduğunu dərk edib, fikir-mühakimə yürüdə bilmişlər. Bu rəqəm sınaq təcrübəsindən sonra 190 (86%) nəfər olmuşdur.

Musiqinin idmanla vəhdətdə götürülməsinin əhəmiyyətini, estetik təsir imkanlarını yüksək qiymətləndirənlər təcrübədən əvvəl 140 nəfər, (63%) təcrübədən sonra isə 180 nəfər (81%) olmuşdur.

Musiqi müşayiətilə idman yarışlarının estetik təsir imkanlarının artmasını göstərə bilənlərin sayı təcrübədən əvvəl 150 nəfər, yəni 68%, təcrübədən sonra isə 190 nəfər, yəni 86% olmuşdur.

Bütün bunlar bir daha göstərir və belə bir fikir söyləməyə əsas verir ki, fiziki tərbiyə və idmana həsr olunan ədəbi-bədii kompozisiyalar da yeniyetmə məktəblilərin estetik zövqünün inkişafında, estetik tərbiyəsində mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

II FƏSİL

EKSPERİMENTİN TƏŞKİLİ VƏ MÜZAKİRƏSİ

2.1. Eksperimentin təşkili

Yuxarıda söylədiyimiz fikirlərimizin doğruluğunu, bir sıra cəhətlərini nəzərə çatdırmaq üçün eksperimental işə müraciət etmək lazım gəldi. Tədqiqatın fərziyyəsinə əsaslanaraq yuxarıdakı elmi müddəaların düzgünlüyünü araşdırmaq, müqayisəli şəkildə yoxlamağı və müvafiq qənaətə gəlməyi qərarlaşdırdıq. Başqa sözlə desək, irəli sürdüyümüz müddəaların doğruluğunu yoxlamaq məqsədilə Bakı şəhəri Suraxanı rayonundakı 114 sayılı məktəbin V – IX siniflərində eksperiment keçirməyi qərara aldıq. Bu məqsədlə tədris müəssisələrində müşahidələr və fiziki tərbiyə müəllimləri ilə söhbətlər edilmişdir. Söhbət zamanı məktəbin ümumi vəziyyəti, şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə maraqları, onların estetik zövqləri, idman nailiyyətləri, şagirdlərin estetika haqqında məlumatları, ümumən idmana, idman oyunlarına maraqları haqqında məlumat topladıq. Müəllimlərin ümumi məlumatlarından məlum oldu ki, şagirdlərin estetik inkişaf göstəriciləri nisbətən zəifdir, onların estetik zövqləri arzu olunan səviyyədə deyil, dərsgənəkar fiziki tərbiyə məşğələlərinə maraqları çox zəifdir.

Beləliklə eksperimentçi müəllimlər kimi məktəbin bədən tərbiyəsi müəllimləri Zeynalova Vəfa və Qurbanov Cəmşid müəllimlər seçildilər. Onların dərsgedikləri V – IX siniflərdən V^a, VI^a, VII^a, VIII^a, IX^a sinifləri eksperimental və V^b, VI^b, VII^b, VIII^b, IX^b sinifləri isə nəzarət siniflər olaraq müəyyənləşdirildi. Tədqiqata V-IX siniflərdə oxuyan həm qızlar, həm də oğlanlar cəlb olundu. Bu siniflərdə üç mərhələdən ibarət tədqiqat işi apardıq. Birinci mərhələdə ilkin olaraq yeniyetmələrin problemlə bağlı nəzəri biliklərini yoxladıq, onlarla anket sorğusu apardıq.

Anket sorğusuna aşağıdakı suallar daxil edilmişdi:

- 1) Fiziki tərbiyə deyəndə nə başa düşürsən?
- 2) İdmanın hansı növlərini tanıyırsan?
- 3) Gimnastika xoşuna gəlirmi?

- 4) Dərslərin musiqi ilə keçirilməsini istərdinmi?
- 5) Fiziki tərbiyəni şərtləndirən hansı amilləri bilirsən?
- 6) Musiqi sədaları altında addımlamağı xoşlayırsanmı?
- 7) Estetika və estetik tərbiyə nədir?
- 8) Musiqi ilə idmanın qarşılıqlı əlaqəsinə necə baxırsan?
- 9) Sən hansı idman növündən daha çox zövq alırsan?
- 10) Məktəbinizdə təşkil olunan hansı idman tədbirlərindən daha çox zövq alırsan?

Aparılan ilkin anket sorğularının cavablarından məlum oldu ki, şagirdlərin, estetik tərbiyə, dərsdənkənar məşğələlər, estetik zövqlərin inkişaf etdirilməsi metodikasına haqqında nəzəri bilikləri bəsitdir.

Bunları biz aşağıdakı cədvəllər vasitəsi ilə görə bilərik.

Cədvəl 2.1.

Eksperimental siniflərdə anket sorğusunun nəticələrini göstərən cədvəl.

№	Siniflər	Şagirdlərin sayı	Cavabların səviyyəsi		
			Tam cavab	Yarımqıq cavab	Cavab verə bilmədi
1	V ^a sinfi	30	6	10	14
2	VI ^a sinfi	29	5	9	15
3	VII ^a sinfi	31	6	8	17
4	VIII ^a sinfi	29	7	6	16
5	IX ^a sinfi	26	8	9	9
	Cəmi	145	32/22%	42/28%	71/48%

Cədvəl 2.2.

Nəzarət siniflərdə anket sorğusunun nəticələrini göstərən cədvəl.

№	Siniflər	Şagirdlərin sayı	Cavabların səviyyəsi		
			Tam cavab	Yarımqıq cavab	Cavab verə bilmədi
1	Vb sinfi	28	4	6	18
2	Vlb sinfi	27	3	9	17
3	Vllb sinfi	30	4	11	15
4	Vlllb sinfi	26	6	7	15
5	IXb sinfi	28	8	8	16

Cədvəl 2.2-nin ardı

	Cəmi	139	25/17.5%	41/29.5%	81/58.991%
--	------	-----	----------	----------	------------

Hazırladığımız anket sorğularına həm eksperimental, həm də nəzarət siniflərindən cavablar aldığımız.

Eksperimental siniflərdə aparılan anket sorğusunun nəticələrin aşağıdakı kimi olmuşdur:

Cədvəllərdən görüldüyü kimi eksperimental siniflərdə sorğuda iştirak edən 145 şagirdədən 32-i (22%) tam cavab vermiş, 42 (28%) nəfəri isə yarımçıq cavab vermişdir. Cavab verə bilməyənlərin sayı isə 71(48%) nəfər olmuşdur.

Nəzarət siniflərdə isə anket sorğusunda iştirak edən 139 şagirdədən 25 (17%) nəfər suala tam cavab vermiş, 41(29%) nəfəri yarımçıq cavab vermiş, 81(58%) nəfər isə heç cavab verə bilməmişdir.

Beləliklə, ilkin olaraq apardığımız anket sorğuların cavabları həm eksperimental, həm də nəzarət siniflərdə çox da ürək açan olmamışdır.

İkinci öyrədici mərhələdə eksperimentçi müəllimlərə təklif etdik ki, eksperimental siniflərdə gimnastika dərslərini təklif etdiyimiz musiqi nömrələrinin müşayətilə keçsinlər. Onu da nəzərə çatdırım ki, V – IX siniflərində təlim proqramında gimnastikaya 16 -18 saat vaxt ayrılır. Bu məqsədlə qabaqcadan hazırladığımız lent yazılarını müəllimlərə təqdim etdik və V – VI siniflərdə S. Quliyevin “Əsgər marşı”, VII – VIII siniflərdə S.Ələsgərovun “Qələbə marşı”, IX sinifdə isə “Heratı” ritmik muğamını təklif etdik və həmçinin təklif etdik ki, dərsləri hazırladığımız metodika ilə keçsinlər. Çünki, dərslərdə maqnitafondan istifadə edərkən bəzi qaydalara riayət etmək vacibdir. Belə ki, musiqini lentə yazmazdan əvvəl hər-hansı bir fiziki çalışmanı yerinə yetirmək üçün müəllimin komandasını lentə yazmaq lazımdır. Məsələn, “Diqqət”, “Addım-la marş”, “Baş-la”, “Dur” və s. Təklif etdiyimiz kimi müəllimlər çalışmanı musiqi sədaları altında yerinə yetirməzdən əvvəl onun çətin detallarının texnikasını xüsusi olaraq uşaqlara izah etdilər. Metodikaya uyğun olaraq texnika üzərində işləyərkən müəllim hərəkəti yavaş tempə, kiçik amplituda ilə nümayiş etdirməli və yeri gəldikdə əyani vasitələrdən istifadə etməlidir. Çalışmanı izah etdikdən və

musiqisiz sınaqdan keçirdikdən sonra müəllim şagirdlərə elan edir ki, həmin çalışmanı musiqi sədaları altında yerinə yetirəcəklər. Müəllimlər daha fəal qızlardan birini çalışmanı yerinə yetirməyə dəvət edir. Qalanlar müşahidə edirlər. Çalışmaların texnikasının mənimsənilməsində bunun əhəmiyyəti çoxdur və həm də səhv cəhətlərinin qarşısını almağa yardım edir. Beləliklə “Diqqət” komandası verilir və 2-3 saniyədən sonra musiqi səslənir, şagirdlər musiqi sədaları altında çalışmalarını yerinə yetirirlər. Onlar fiziki çalışmalarını yerinə yetirərkən müəllim qısa göstərişlər verərək, bəzən də 1, 2, 3, 4 sayaraq onlara hərəkətlərin tempini və ritmini dəqiqləşdirməkdə kömək edir. Bütün bu çalışmaların yerinə yetirilməsi 10-15 dəqiqə vaxtı əhatə edir. Sonra isə dərs fiziki tərbiyə üzrə digər proqram materialları ilə davam etdirilir.

Əlavə olaraq biz eksperimentçi müəllimlərə aşağıdakı nəzəri məsləhətlər də verdik.

1. Əgər yerinə yetirilən çalışma çətindirsə, onu göstərməzdən əvvəl ona gətirib çıxara biləcək hərəkətlər üzərində işləmək lazımdır.

2. Əgər çalışmalar VI sinifdən keçirilməyə başlanarsa, müəllim 1, 2, 3-cü sinfin proqram materiallarında nəzərdə tutulan fiziki çalışmalarını əvvəlcə uşağa mənimsəyib, sonra VI sinfin proqramında nəzərdə tutulan çalışmalarını başlaya bilər.

3. Hərəkətə tam hazır olmayan şagirdləri bu hərəkətləri göstərməyə tələsdirmək lazım deyil, çünki buna hazır olmadıqlarına görə aldıkları pis qiymət onları həvəsdən sala bilər.

4. Şagirdlərdə hərəkəti təhlil etmək və onun mahiyyətini anlamaq bacarığını tərbiyə etmək lazımdır. Yəni hərəkət çətindirsə onu göstərməzdən əvvəl ona gətirib çıxara biləcək hərəkət elementləri üzərində işləmək lazımdır.

5. Əşyalarla və əşyasız çalışmaların öyrənilməsi üçün maqnitafonda musiqi parçaları 2 variantda yerinə yetirilir. 1-ci variant. Musiqi parçaları hissə-hissə (hissələrlə, hər birini 4-8 taktda) 8-10 saniyə. 2-ci variant. Musiqi parçası bütövlükdə hərəkəti yerinə yetirmək üçün lentə yazılır.

6. Nəzərə almaq lazımdır ki, uşağın yaşı çox olduqca o, aşağı sinfin şagirdləri üçün nəzərdə tutulan çalışmalarını asanlıqla mənimsəyir, buna görə də həmin çalışmaların mənimsənilməsi üçün ayrılan vaxtı bir qədər qısaltmaq olar.

7. Proqram materiallarının mənimsənilməsinin çətinliyini və ayrılan saatların miqdarının məhdud olduğunu nəzərə alaraq, çalışmaların sərbəst yerinə yetirilməsi metodikasını həm dərs vaxtı, həm də dərstdən sonrakı vaxtlarda öyrənmək lazımdır.

8. Ümuminkişaf hərəkətlərini və bədii gimnastika üzrə çalışmaları musiqi ilə yerinə yetirmək məqsədmüvafiqdir, bu, şagirdlərin bütün yaş həddində (əl çatan) mümkün və əlverişlidir.

Beləliklə, biz təlim prosesində hər 6 saatdan sonra musiqi nömrələrini dəyişməklə şagirdlərin musiqi sədaları altında təmrinləri necə yerinə yetirməsinə nəzarət etdik. Bu müddət ərzində Vb, VIb, VIIb, VIIIb, IXb sinifləri yalnız nəzarət altında saxladıq .

Müşahidələr göstərdi ki, eksperimental siniflərin şagirdləri fiziki tərbiyə dərslərinə idman formasında, daha həvəslə gəlir, dərslərə gecikmir, heç bir bəhanə ilə dərstdən yayınmır və dərs zamanı hərəkətləri həvəslə yerinə yetirirlər.

Nəzarət siniflərdə isə bunların əksini müşahidə etdik.

2.2. Eksperimentin müzakirəsi

Aparılan eksperimentin doğruluğunu yoxlamaq üçün sonda bir də anket sorğuları keçirdik. Anket sorğusuna V – IX siniflər üçün aşağıdakı suallar daxil edildi.

- 1) İstərdinmi gimnastikanı musiqi ilə keçsinlər?
- 2) Musiqi ilə keçirilən hansı idman növlərini tanıyırsan?
- 3) İdmanın hansı növlərindən xoşun gəlir?
- 4) Estetik zövq deyəndə nə başa düşürsən?
- 5) İdman bayramlarını şərtləndirən hansı amilləri bilirsən?
- 6) Musiqi sədaları altında addımlamağı xoşlayırsanmı?
- 7) Musiqi və idmanın oxşar cəhətlərini sadalaya bilərsən?
- 8) Musiqi ilə idmanın qarşılıqlı əlaqəsinə necə baxırsan?
- 9) Sən hansı idman növündən daha çox zövq alırsan?
- 10) Fiziki tərbiyə dərslərinin musiqi ilə keçirilməsinə necə baxırsan?

Hazırladığımız anketlərə həm eksperimental, həm də kontrol siniflərdən cavablar aldıq. Cavabları aşağıdakı cədvəllərdən görmək olar.

Cədvəl 2.4.

Eksperimental siniflərdə anket sorğusunun nəticələri göstərən cədvəl.

№	Siniflər	Sinifdə şagirdlərin sayı	Cavabların səviyyəsi		
			Tam cavab	Yarımçıq cavab	Cavab verə bilmədi
1	V ^a sinfi	30	22	8	0
2	VI ^a sinfi	29	18	9	2
3	VII ^a sinfi	31	25	5	1
4	VIII ^a sinfi	29	21	8	0
5	IX ^a sinfi	26	17	8	0
6	Cəmi	145	103 (71%)	38 (26%)	3 (2%)

Cədvəl 2.5.

Nəzarət siniflərdə anket sorğusunun nəticələri göstərən cədvəl.

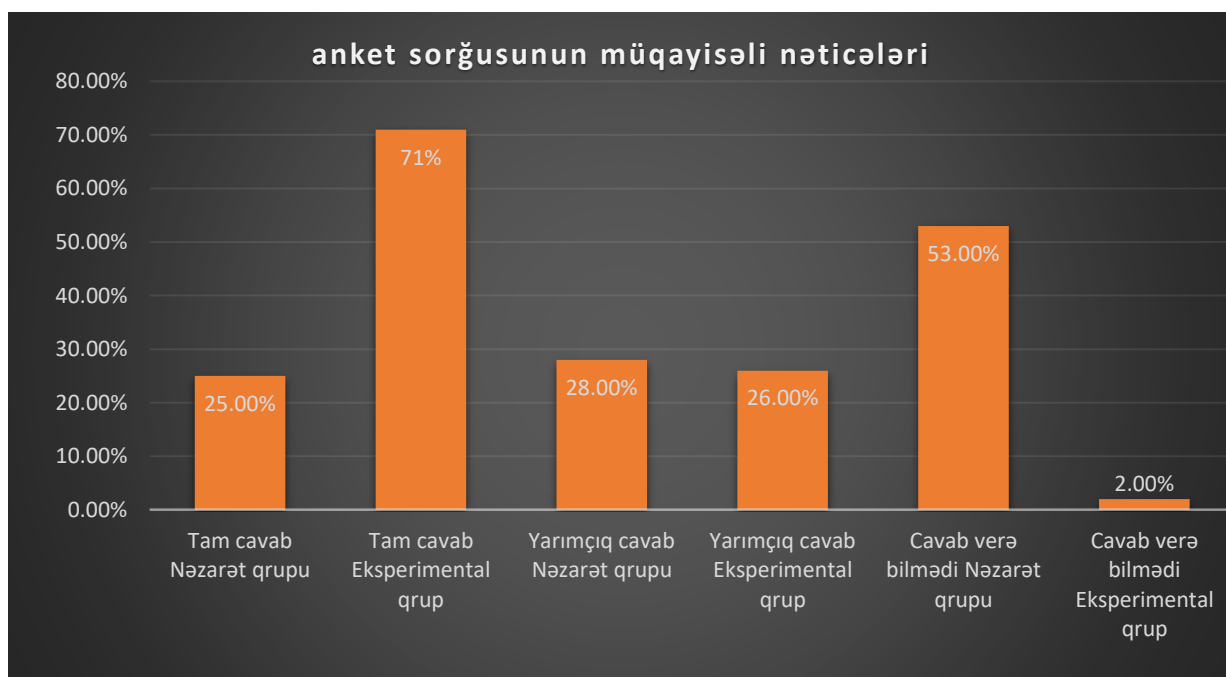
№	Siniflər	Sinifdə şagirdlərin sayı	Cavabların səviyyəsi		
			Tam cavab Verdi	Yarımçıq cavab Verdi	Cavab verə bilmədi
1	Vb sinfi	28	5	6	16
2	VIb sinfi	27	6	11	18
3	VIIb sinfi	30	6	8	14
4	VIIIb sinfi	26	8	9	16
5	IXb sinfi	28	9	10	10
6	Faiz		34 (25%)	39(28%)	74(53%)

Cədvəl 2.6.

İlkin və son anket sorğusunun müqayisəli nəticələri göstərən cədvəl.

Qruplar	Şagirdlərin sayı	Tam cavab	Yarımqıq cavab	Cavab verə bilməd
Eksperimental qruplar	14	103 (71%)	38 (26%)	3 (2%)
Nəzarət qruplar	13	34 (25%)	39 (80%)	74 (53%)
Fərq		37%	2%	71%

Tətbiq olunan metodika əsasında eksperimental və nəzarət siniflərdə şagirdlərin estetik göstəricilərinin səviyyəsini histqram vasitəsilə də müəyyən etməyə müyəssər olduq.



Cədvəllərdən görüldüyü kimi eksperimental siniflərdə sorğuda iştirak edən 145 şagirddən 103-i nəfər, yəni 71% tam cavab vermiş, 38 nəfər, yəni 26% isə yarımçıq cavab vermişdir. Cavab verə bilməyənlər isə 3 nəfər, 2% olmuşdur.

Nəzarət siniflərdə isə anket sorğusunda iştirak edən 139 şagirddən 34 nəfər, 25% tam cavab verdi, 39 nəfər, 28% yəni isə yarımçıq cavab verdi, 74 nəfər, 53% heç bir suala tam cavab verə bilmədi.

Buradan belə nəticəyə gəlmək olar ki, fiziki tərbiyə dərslərini musiqinin müşayiətilə keçirənlər şagirdlərin sağlamlığı ilə yanaşı onların estetik zövqlərini də inkişaf edirir, onlarda yaradıcılıq vərdişləri formalaşdırır, hərəkəti fəaliyyəti daha da artırır, dərslərə maraq və meylləri çoxaldırlar.

Apardığımız eksperiment belə bir qənaətə gəlməyə əsas verir ki, fiziki tərbiyə dərslərində coşğun və lirik musiqi nümunələrindən istifadə şagirdlərdə ruh yüksəkliyi, cəldlik, maksimum fəallıq yaradır.

Fiziki tərbiyə üzrə dərslərin ayrı-ayrı mərhələlərində istinad olunan müasir vokal və instrumental musiqi nümunələri isə öz növbəsində şagirdlərin hərəkətlərində incəlik, zəriflik, sərbəstlik xüsusiyyətlərini nəzərə çatdırır.

Eksperimental siniflərdə şagirdlər musiqinin ruhunu, müəyyən emosional vəziyyəti ahəngdar hərəkətlərlə ifa etmək qabiliyyətlərinə yiyələndilər ki, bunlar da yeniyetmələrin estetik tərbiyəsinin səviyyəsini göstərən başlıca keyfiyyətlərdəndir.

NƏTİCƏ

1. Respublikamızda həyata keçirilən təhsil islahatının başlıca tələblərinə müvafiq olaraq indi ümumtəhsil məktəblərində yetişən nəslin mənəvi-estetik tərbiyəsinə kompleks şəkildə yanaşmaq zərurəti yaranmışdır. Bu öz növbəsində estetik təsir vasitələrindən kompleks şəkildə istifadə olunması vəzifəsinin həyata keçirilməsini qarşıya qoyur.

2. Araşdırmalar göstərdi ki, şagirdlərin gözəl görkəmdə olmalarına, məşğələlərin keçirildiyi idman salonlarının və meydançalarının estetik tərtibatına xüsusi diqqət yetirilmişdir. Çünki, şagirdlərin, yeniyətmələrin hər cəhətdən gözəl, zövq oxşayan avadanlıqla təmin olunmuş yerdə fiziki tərbiyə ilə məşğul olmaları onların estetik hisslərini, zövqünü inkişaf etdirir; bu da problemlə bağlı mühüm əhəmiyyət kəsb edən məsələlərdəndir.

3. Apardığımız tədqiqatlar belə bir qənaətə gəlməyə əsas verir ki, təlim prosesində sıra gedişlərinə, qaçışlara və estafet yarışlarına müvafiq musiqi nümunələrindən yerli-yerində istifadə olunması şagirdlərdə estetik hiss, həyəcan oyadır. Gimnastikanın, o cümlədən bədii gimnastikanın, digər mütəhərrik, sücetli oyunların musiqi müşayiətilə təşkili, bu prosesdə rəngarəng vasitələrdən istifadə olunmasına xüsusi diqqət yetirilməsi fiziki tərbiyənin mühüm estetik amillərindən biri kimi daha təsirli mahiyyət daşıdığını üzə çıxarır;

4. Tədqiqat göstərdi ki, fiziki tərbiyə, idman, bədii gimnastika, turizm işləri üzrə təşkil edilən sinifdən xaric işlər, o cümlədən idman gecələri, ədəbi-bədii kompozisiyalar yeniyətmələrin estetik tərbiyəsinə inkişaf etdirən ən təsirli vasitələrdəndir.

5. Tədqiqat onu da göstərdi ki, ümumtəhsil məktəb şagirdlərinin estetik tərbiyəsində idman bayramlarının da özünəməxsus təsir imkanları vardır. Idman bayramları yeniyətmənin estetik tərbiyəsinin çox mühüm və əlverişli formasıdır. Çünki bunlar məzmununa, əhatəliliyinə, kütləvililiyinə görə məktəbdə həyata keçirilən digər tədbirlərdən əsaslı şəkildə fərqlənir.

TƏKLİFLƏR

Gəldiyimiz nəticələr aşağıdakı təklifləri irəli sürməyə imkan verir:

1. İndiki dövrdə fiziki tərbiyə vasitələrinin yeniyetmələrin, məktəbli gənclərin estetik tərbiyəsində artan rolunu, təsir imkanlarını nəzərə alaraq dərslər və dərslərdən kənar məşğələlərdən istifadə olunmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir.

2. Fiziki tərbiyə vasitəsilə yeniyetmələrin estetik tərbiyəsini inkişaf etdirməyin imkanlarını nəzərə alaraq dərslərdə və dərslərdən kənar işlərdə estetik tərbiyənin aşılınması yollarını göstərən metodik vasitələrin hazırlanması, çap olunaraq müəllimlərə çatdırılması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

3. İdmançıların nailiyyətlərinin, xüsusilə son illərdə respublikamızın idmançılarının dünyada göstərdiyi uğurları nəzərə çatdıran idman gecələri və bayramlarının nümunəvi ssenarilərinin hazırlanması problem baxımından əlverişli iş şəraiti yaradar.

4. Turist səfərləri və yürüşlər yeniyetmələrin estetik tərbiyəsi sistemində layiqli yer tutur. Belə ki, müxtəlif məzmunlu turizm işləri ən yaxşı istirahət vasitəsi olmaqla şagirdlərin qəlbində dərin estetik izlər buraxır, onların mənəvi zənginliyinə qüvvətli təsir göstərir.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Abbasov A.N. Əlizadə N.Ə. Pedaqogika. Bakı: Renessans, 2003, 202 s.
2. Abbasov T.T. İdman və mütəhərrik oyunlar. Bakı: Maarif, 2003, 63 s.
3. Acalov E.F. Bədən tərbiyəsi və idman şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafında əsas vasitə kimi // Məktəbdə bədən tərbiyəsi, 2009, № 2, s. 16-19
4. Ağayev Ə.A. Pedaqoji fikrimiz, dünənimiz, bugünümüz. Bakı: Elm, 2003, 299 s.
5. Ağayev H.H. Azərbaycan milli xalq oyunları. Bakı: Azərnəşr, 2002, 80 s.
6. Ağayev H. Uşaq idman oyunları. Bakı: Gənclik, 2002, 48 s.
7. Axundova S.A. Azərbaycan uşaq oyunları. Bakı: Gənclik, 2003, 59 s.
8. Aslanlı M.I. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik. B.: Gənclik, 2003, 248 s.
9. Azərbaycan Sovet Ensiklopediyası. IX cild, Bakı: Azərnəşr, 2006, 622 s.
10. Azərbaycan Respublikasının Təhsil sahəsində İslahat proqramı. Bakı: 2009, 21 s.
11. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin tərtib etdiyi ümumtəhsil məktəblərinin II sinif proqramı. Bakı: Öyrətmən, 2003, 29 s.
12. Azərbaycan Respublikası Təhsil Qanunu. Bakı: Öyrətmən, 1993, 26 s.
13. Azərbaycan Respublikası Təhsil Qanunu. Bakı: "İqtisad Universiteti", 2009, 27 s.
14. Bayramov Ə.S. Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: Çinar, 2002, 626 s.
15. Bədən tərbiyəsi idman terminləri lüğəti. Bakı: Azərnəşr, 2008, 199 s.
16. Bəşirov B.B. Ali məktəb didaktikası. Bakı: Maarif, 2012, 215 s.
17. Əliyev N. Ə Təhsil millətin gələcəyidir. Bakı: Təhsil, 2002, 508 s.
18. Əliyev R. Tərbiyə psixologiyası. Bakı: Nurlan, 2006, 200 s.
19. Əliyeva Z., Mollayeva A. Pedaqogika. Bakı: ADU, 2005, 238 s.
20. Əliyev İ.M. V-IX sinif şagirdlərinin sinifdən xaric işlər prosesində fiziki tərbiyə və idman tədbirlərinin yolları. Bakı: Nurlan, 2007, 78 s.
21. Həsənova Z.A., Cəfərov Q.M. İdmançı hazırlığının əsas cəhətləri və xüsusi prinsipləri. Bakı: 2004, 145 s.

22. Həşimov Ə.Ş, Sadıqov F.B. Pedaqogika / Tərbiyə nəzəriyyəsinə aid mühazirələr, Bakı: Təbib, 2005, 245 s.
23. Hüseynov F. Fiziki tərbiyənin V-VIII siniflərdə planlaşdırılması və qiymətləndirilməsi. Bakı: Müəllim, 2015, 108 s.
24. Hüseynov F. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərdə fiziki tərbiyə. Bakı: Müəllim, 2012, 200 s.
25. Kazımov N.M. Məktəb pedaqogikası. Bakı: Çarşıoğlu, 2005, 476 s.
26. Kazımov N.M. Məktəb pedaqogikası. Bakı: Çarşıoğlu, 2002, 448 s.
27. Quliyev D., Səfərova A. Azərbaycan idmanının dünəni, bu günü. Bakı: Təknur, 2003, 320 s.
28. Quliyev N. İdman məktəbləri. “Azərbaycan müəllimi” qəz., 2004, 14 mart.
29. Məcidov N.B. İdman nəzəriyyəsi. Bakı: Nərgiz, 2009, 148 s.
30. Məcidov N.B. Bədən Tərbiyəsi Nəzəriyyəsi və Metodikası. Bakı: Müəllim, 2018, 219 s.
31. Məcidov N.B. Bədən Tərbiyəsi Nəzəriyyəsi və Metodikası. Bakı: Müəllim, 2019, 230 s.
32. Məmmədov M.Ə. Qısa estetik lüğəti. B.: Maarif, 2003, 193 s.
33. Məmmədov C.M. Diplomatik psixologiya. Bakı: Sabah, 2005, 225 s.
34. Mərdanov M. Azərbaycan təhsili islahat yollarında: uğurlar, problemlər, vəzifələr. “Azərbaycan müəllimi” qəz., 2005, 16 avqust.
35. Musayev I.Ə. Şagird şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişafına fiziki tərbiyə prosesinin təsiri. Bakı: Maarif, 2003, 158 s.
36. Mustafayeva R.Ş. və Mustafayeva S.Ə. Pedaqogika / Ümumi pedaqogika üzrə mühazirə xülasələri, Bakı: Maarif, 2002, 31 s.
37. Nəbiyev A. Azərbaycanın qədim milli oyunları / 1 ümumrespublika konfransların materialları, Bakı, 2003, 98 s.
38. Nəsirov N. Ekskursiya necə təşkil edirəm. “Azərbaycan müəllimi” qəz., 2004, 20 avqust.
39. Nəsrullayev M.Ə. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Araz, 2012, 371 s.

40. Orta ümumtəhsil məktəblərinin bədən tərbiyəsi proqramı / V – XI sinifləri üçün. Bakı: 2006, 33 s.
41. Paşayev Ə., Rüstəmov F. Pedaqogika. Bakı: Çalıoğlu, 2002, 510 s.
42. Pedaqogika / Tərtibatçılar: Muradxanov M., Vəlixanov İ. B.: Çinar 2004, 386 s.
43. Rzayeva Z., Cəfərov Q. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: İnvest, 2004, 182 s.
44. Sadıqov F.B. Müqayisəli pedaqogika. Bakı: Ünsiyyət, 2003, 310 s.
45. Sadıqov F.B. Pedaqogika. Bakı: Bakı Biznes Universiteti, 2006, 256 s.
46. Sadıqov F.B. Pedaqogika. Bakı: Bakı Biznes Universiteti, 2010, 304 s.
47. Talıbov Y.R. Pedaqogika. Bakı: Adiloğlu, 2003, 139 s.
48. Talıbov Y.R. Azərbaycan mütəfəkkirləri və maarifçilərinin əsərlərində ailə tərbiyəsi. Bakı: Maarif, 2002, 269 s.
49. Talıbov Y., Sadıqov F., Quliyev S. Azərbaycanda məktəb və pedaqoji fikir tarixi. Bakı: Ünsiyyət, 2003, 516 s.
50. Talışlı M. Şagirdlərlə sinifdən xaric və məktəbdən kənar tədbirlərin təşkili // Azərbaycan məktəbi, 2018, № 2, s. 4-9
51. Muradxanov M. Pedaqogika. Bakı: Maarif, 2004, 430 s.
52. Təlim–tərbiyə prosesində şəxsiyyətinin formalaşmasının xüsusiyyətləri, yol və vasitələri / Elmi əsərlər tematik məcmuəsi, Bakı: 2004
53. Rzayeva Z. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Maarif, 2002, 180 s.
54. Ümumtəhsil məktəbləri I – XI sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi üzrə kompleks proqramı. Bakı: 1985, 56 s.
55. Ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə proqramı. I- XI sinif şagirdləri üçün. Bakı: 2002, 87 s.
56. Xəlilov V.C. Şagirdlərin estetik tərbiyəsi və inkişafı // Azərb. məktəbi, 2004, № 3, s. 43-48
57. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: 2009, 359с.

58. Муравов Н. В. Спорт и физическая красота человека. Киев: издательство Радшкала, 1981, 103 с.
59. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Москва: ФиС, 2006, 302 с.
60. Мороз Г.П. «Развивать силу». Москва: ФиС, 2005, 112 с.
61. Муравов Н.В. Спорт и физическая красота человека. Киев: Радшкала, 1981, 103 с.
62. Казаков М.В. «Врачебный контроль в тяжелоатлетики». Москва: ФиС, 2005, 234 с.
63. Огородникова И.Т. Педагогика школы М., «Просвещение, 2008, 344 с.
64. Ципин Л.Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. Пособие. СПб: Копи-Р Групп, 2012, 103 с.
65. Щукина Г.И. Педагогика школы. М., Изд., Просвещение, 2007, 153 с.

ƏLAVƏLƏR

İdman gecələri

Tədbir məktəbin idman zalında keçirilir. Həmin gün zal bayram sayığı bəzədilmişdir. Zalın divarları rəngbərəng lampalar, yüksək idman nailiyyətləri qazanmış idmançıların və məktəbin çempionlarının şəkilləri ilə bəzədilmişdir. Böyük mütəfəkkirlərimizin idmana, sağlamlığa həsr etdirdikləri müdrik kəlamlar əsasında hazırlanmış trafaretlər zalın görkəmli yerlərindən asılmışdır. Bunların içərisində böyük öndərimiz, Dövlətimizin memarı olan həmişəyaşar insan, idmançıların dostu Heydər Əliyevin “İdman insanları həm fiziki həm də mənəvi cəhətdən yüksəldən vasitədir”, Azərbaycan xalqının klassik şairlərindən biri olan N.Gəncəvinin

“Bədən sağlam olsa, saf olar söz də,

Süst adam süst olar bədəndə, sözdə” - Pantürkist damğası vurularaq ömürlük sürgünə məhkum edilən, lakin əbədiyyata qovuşan Hüseyn Cavidin “Sağlam bədən, sağlam fikir, sağlam beyin” kimi kəlamları diqqəti daha çox cəlb edir.

Zalın yuxarı başında “Rəyasət Heyəti” deyilən yerdə direktor və dəvət olunmuş qonaqlar oturmuşdur. Onların başı üzərində belə bir şüar var: Müstəqilliyimiz əbədidir, dönməzdir. H.Ə. Əliyev.

Zalda idman tədbirinin iştirakçıları üçün də xüsusi yer ayrılmışdır. Məktəbin fəal şagirdləri tədbirə dəvət olunmuşlar. Budur, hamının səbirsizliklə gözlədiyi dəqiqələr gəlib çatır. Ətrafımızda musiqi alətlərimizin həzin səsi eşidilir.

Bayramın rəsmi açılış hissəsi başlanır. İdmançılar zal boyunca düzülüblər. Gecəyə rəhbərlik edən fiziki tərbiyə müəllimi məktəbin direktoruna raport verir. Direktor raportu qəbul edir, tədbir iştirakçılarını salamlayır, onlara can sağlığı və təhsildə müvəffəqiyyətlər arzulayır.

Fiziki tərbiyə müəllimi məktəbin idman rekordçularını Azərbaycan Respublikasının bayrağını qaldırmağa dəvət edir. Bu zaman dövlət himni səslənir. Himn sədaları altında bayraq qaldırılır. Sonra hər tərəfdən zala şarlar buraxılır. Şarların üstündə “sülh”, “idman”, “dostluq” sözləri yazılmışdır.

Bayramın rəsmi hissəsinin başa çatması haqqında komanda verilir. İdmançılar onlar üçün ayrılmış yerləri tuturlar.

İdmançıların nümunəvi çıxışları başlanır. Məktəbin V–VII sinif şagirdləri rəngarəng lentlərlə sərbəst hərəkətlər göstərilir. Hərəkətlərə uyğun seçilmiş musiqi nümunələri çıxışların effektini artırır. İdmançılar zalı dövrə vuraraq tamaşaçıların alqışları altında öz yerlərini yeni çıxışa hazırlaşan idmançılara verirlər.

Səhnəyə yuxarı sinif şagirdlərdən ibarət qız və oğlan qrupları daxil olurlar. Oğlanlar əllərində halqa, qızlar isə gül dəstələri tutublar. Şən musiqi çalınır. Oğlanlar cəld addımlarla böyük dairə düzəldir, qızlar isə dairənin ortasında gözəl rəqs nümayiş etdirirlər.

Çıxışlarından sonra səhnəyə məktəbin IX sinif şagirdləri gəlirlər. Onlar idman gecəsində turnikdə yellənmə hərəkətləri göstərilir. Bükülüb açılmaqla, diz bükümündə sallanmaqla, dayaqlarla icra edilən hərəkətlər tamaşaçıları həyəcanlandırır, onlara estetik zövq verir. İdmançılar nümunəvi çıxışdan sonra zalı tərk edirlər.

İdmançıların nümunəvi çıxışlarından sonra zala məktəbin özfəaliyyət kollektivinin üzvləri daxil olurlar. Onlar “Gül dəstəsi” Azərbaycan rəqsini ifa edirlər. Gənc rəqqasların çıxışları tamaşaçılarda yüksək əhval ruhiyyə yaradır, özfəaliyyət kollektivinin üzvləri tamaşaçıların alqışları altında zalı tərk edirlər.

Gecənin yarış hissəsi başlayır. Meydançaya VII – VIII siniflərin qızlarından ibarət komandalar yaxınlaşır. Onlar ağ və sarı rəngli idman formalarında final görüşlərini keçirirlər. Oyun çox maraqlı və gərgin şəraitdə davam edir. Görüş vaxtı tamam olan-da hakim fit çalaraq oyunun bitdiyini bildirir. VII sinif şagirdləri qalib gəlir. Kiçik yaşlı şagirdlər qalib gələn komandanın üzvləri gül dəstələri ilə təbrik edirlər.

İdmançı qızlar zalı tərk edən kimi məktəbin gənc pəhləvanları xalça üzərinə çıxır. Onlar “Cəngi” sədaları altında bir neçə klassik gülüş nümunələri göstərilir. İdmançılar musiqi sədaları altında zaldan çıxırlar. Növbə maraqlı idman oyunları göstərənlərə çatır. Onlar Azərbaycan xalqının ən qədim oyunu olan “Kisədə qaçış” oyunu nümayiş etdirirlər.

Bu münasibətlə zala məzəli estafetçilər gəlirlər. Oyunçular iki cərgədə bir-bir düzülərək hamının üzü bir istiqamətə dayanırlar. Cərgələrin qarşısında birinci idmançıdan 15–20 metr irəlidə iki dayaq qoyulur. Bunların hər birinə bir lent bağlanır. Hər komandanın kapitanı birinci olaraq kisənin içinə girib onu belinə qədər qaldıraraq lentlə bağlayır. Hakimin fiti verilən kimi idmançılar kisənin içinə girib hoppana-hoppana dayağa çatır, lenti açaraq həmin vəziyyətdə geri qayıdırlar. Lenti və kisəni arxa-sında duran yoldaşına ötürüb geri çəkilir. İkinci şagird kisənin içinə girib hoppana-hoppana dayağa çatıb lenti açaraq bağlamalıdır. Beləliklə sonuncu oyunçuya qədər bu hərəkətlər təkrar olunur. Tapşırığı birinci yerinə yetirən komanda qalib sayılır.

Gecənin estafeti “Üç ayaq üstündə qaçış” adlı oyuna verilir.

Estafetçiləri yenə məzəli oyunçular əvəz edirlər. İki komanda bir-birindən 3 metr məsafə aralıda iki cərgəyə düzülür. Cərgələrin qarşısından xətt çəkilir. Qarşıda 15-20 metr məsafə aralıda ikinci xətt çəkilir və bura bayraqçıq qoyulur. Oyunçuları cüt-cüt yanaşı ayaqlarını bir-birinə bağlayırlar (birinin sağ, digərinin sol ayağını). Marş komandası verilən kimi cütlər bir-birinin çiyindən tutub bayraqçığa tərəf qaçıb, ona çatıb, dövrə vurub dayanırlar. Beləliklə komandaların sonuncu oyunçularına qədər bu hərəkətlər təkrar olunur. Tapşırığı birinci yerinə yetirən komanda qalib gəlir.

Qaçışla bağlı oyunu “Dartınma oyun”u əvəz edir. Bu maraqlı oyunda iki oyunçu bir-birindən 5 metr aralı məsafədə qoyulmuş stulların üstünə çıxır və hər biri kanatın bir ucundan tutur. İşarə verilən kimi hərə kanatı özünə tərəf dartaraq rəqibini stuldan salmağa çalışır. 3 rəqibini ardıcıl stuldan salan oyunçu qalib hesab olunur.

Bir-birindən maraqlı nümunələr, idman tamaşaları ilə zəngin olan gecənin sonunda qalibləri təbrik eləyirlər, onlara mükafatlar verirlər.

“İdmanımız - nailiyyətlərimiz” mövzusunda təşkil etdiyimiz gecələr də estetik təsirinə görə mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Həmin gecə aşağıdakı ardıcılıqla aparılır.

Məktəbin idman zalı gecənin mövzusunə uyğun bayramsayağı bəzədilmişdir. Zalı girəcəyində “İdman gecəsinə xoş gəlmişsiniz!” sözləri yazılmış lövhə asılmışdır. Divarların nəzərə çarpan yerlərində məşhur idmançıların, habelə məktəbli idmançı oğlan və qızların şəkilləri asılmışdır. Zalı yuxarı tərəfində məktəbin rəhbərliyi ilə

dəvət olunmuş tanınmış idmançılar oturmuşlar. Respublikamızda son illərdə idman hərəkətinin genişlənməsini göstərən filmlər nümayiş etdirilir.

İdman marşının sədaları altında iştirakçılar zala daxil olurlar. Əllərində rəmzi nişanlar, bayraqlar tutaraq nümunəvi addımlarla zalı dövrə vuraraq öz yerlərini tuturlar. Marş sona yetir, hamı yerində əyləşir. Gecəni açmaq məqsədilə məktəbin fiziki tərbiyə müəllimi direktorun və qonaqların əyləşdiyi yerə yaxınlaşır. Üzünü onlara tutaraq raport verir. Məktəbin direktoru raportu qəbul edir və deyir: İstəkli məktəbli dostlar, əziz qonaqlar salam! Hər vaxtınız xeyir! Bu möhtəşəm gecəməzdə xoş gördük sizi! Sizi bu günkü gecədə görməyimizə çox şadıq. İcazə verin, bu günkü gecəni açıq elan edək. O, məktəbin idman nailiyyətlərindən danışır, sözü məktəbin qonaqlarına verir. Qonaqlar gecəyə toplaşanların hamısını səmimi salamlayır, gecəyə dəvət olunduqlarına görə məktəbin rəhbərliyinə təşəkkürünü və minnətdarlığını bildirir. Aparıcı müəllim mikrofonla gecənin davam etdiyini bildirir. Ənənəyə görə Azərbaycan bayrağı himn sədaları altında qaldırır. Hamı ayağa qalxıb himni dinləyir. Tamaşaçıların gözü önündə zala dörd tərəfdən şarlar buraxılır. Zalı təbəssüm bürüyür, sanki, al-əlvan rənglərə boyanır.

Məktəbin şagirdlərindən ibarət xor kollektivi idmana, gəncliyə həsr olunan mahnılardan birini ifa edir. Həmin mahnı tamaşaçıların çox xoşuna gəlir. Mahnı oxuyub qurtarandan sonra şagirdlər sağa dönərək zaldan çıxırlar. Zal boşalan kimi əşyasız idman hərəkətləri göstərmək üçün VI sinfin 6 -8 nəfər şagirdi gəlir. Onlar cərgələrarası məsafə 2 metr olmaq şərtilə iki cərgədə düzülürlər. Orta tempdə musiqi səslənir. İdmançılar musiqi sədaları eşidən kimi çıxış vəziyyətindən çıxaraq hərəkətlərin icrasına başlayırlar. Onlar hərəkətləri 8 taktı və 2 dəfə təkrar etməklə yerinə yetirirlər. Əzəmətli musiqi sədaları hərəkətləri yüksək texniki səviyyədə icra etməyə şərait yaradır. Şagirdlər öz hərəkətlərini yekunlaşdırırlar. Zalda alqış sədaları eşidilir. İdmançılar tamaşaçılara minnətdarlıqlarını bildirərək yerlərini məktəbin XI sinif şagirdlərinə verirlər.

Onlar doldurulmuş topla müxtəlif hərəkətlər göstərilər. Hərəkətlərin quruluşuna, xarakterinə və dinamikliyinə uyğun musiqi səslənir. Doldurulmuş topla göstərilən hərəkətlər topun itələnməsi, atılması və tutulması, gərginlikdən (atma və

boşalma) boşalmaya, boşalmadan gərginliyə (tutma vaxtı) cəld keçməyi uyğunlaşdıran hərəkətlərdən ibarətdir. Bu hərəkətlər əlverişli olub emosionallığı ilə fərqlənir. Tamaşaçılar idmançıların nümunəvi çıxışlarını alqışlarla qarşılayırlar.

Azərbaycan xalq musiqisinin ən gözəl xüsusiyyətlərini əks etdirən çoban tütəyinin səsi ətrafa yayılır. Əli dəyənəkli çobanlar səhnəyə gəlirlər. Oğlanlardan ibarət rəqs kollektivi “Çobanlar”, “Qaytağı” rəqslərini cavanlara məxsus bir çevikliklə ifa etməyə başlayırlar. Rəqqaslar tamaşaçılara təbəssüm bağışlayır və oynaya-oynaya zaldan çıxırlar.

Gecə davam edir. Məktəbin VII –VIII sinif şagirdləri sərbəst hərəkətlər göstərmək üçün zala axışır və aralarında 2,5 metr interval saxlayaraq şahmatvari şəkildə dəstə-lərlə düzülür. Şagirdlərin idmançı geyimləri sanki, tamaşaçılara sevinc bağışlayır. Hərəkətlər orta tempdə musiqi ilə 8 taktda yerinə yetirilir. Onlar bədənlərinin bütün hissələrini elastik şəkildə hərəkətə gətirərək maraqlı və gözəgəlimli füyurlar əmələ gətirirlər. Hərəkətlər əzələlərin dartınması və boşanması, gövdənin irəli-arxaya əyil-mələri və s. ilə seçilir. Orta tempdə ifa olunan musiqi nümunəsi hərəkətlərin icrasını asanlaşdırır. İdmançıların ustalıqla icra etdikləri hərəkətlər musiqi ilə eyni vaxta sona yetir.

Gecənin aparıcısı yarış hissəsinin başlanmasını bildirir. VIII – IX sinif şagirdləri zala daxil olurlar. Hakimin işarəsi ilə voleybol üzrə yarışın son görüşü başlayır. Yarış gərgin mübarizə şəraitində keçir. VIII sinfin şagirdləri daha məsuliyyət hissi ilə oynayırlar. Hakim voleybolçu qızların fərdi ustalığını, ayrı-ayrı oyunçuların şəxsi məharətini qeyd edir. Voleybol mübarizəsində vəziyyət gah bu, gah da o biri komandaların xeyrinə tez-tez, demək olar ki, hər an dəyişir. Oyunun sonu yaxınlaşır. Nəhayət VIII sinif 1:0 hesabı açır. Onlar oyunun axırını dəqiqələrinədək bütün imkanlardan (iradə, cəldlik, dözümlük, bacarıq və s.) istifadə edirlər. Çalışırlar ki, daha çox xal hesabı ilə qalib gəlsinlər. IX sinfin şagirdlərinin var qüvvələri ilə oynamaqları buna imkan vermir. Hakim oyunun vaxtının tamam olması ilə əlaqədar fit çalır. Oyunçular zalda ayrılmış yeri tuturlar. Gecənin kütləvi hissəsində tamaşaçıları həyəcanlandıran, onların marağına səbəb olan daha bir neçə oyun nümayiş etdirilir. Müasirliyi özündə əks etdirən həmin oyunlardan biri “Keçi döyüşü” adlanır.

Oyunun iştirakçıları bir-birindən aralı 1,5 metr məsafədə qarşı-qarşıda dayanırlar. Onların hər birinin hər iki ayağını kəmər və ya kəndirlə bağlayırlar. İşarə verilən kimi oyunçular əllərini arxaya qoyub, iki ayaq üstə hoppanaraq bir-birini müvazinətdən salmağa çalışırlar. Müvazinəti saxlaya bilməyib, yıxılan yaxud əllərini açan idmançı məğlub hesab olunur.

“Keçi döyüşü” oyunu öz yerini daha bir müasir oyuna verir “İdman halqa ilə yarış” adlanan bu oyunda iştirakçılar iki komandaya ayrılırlar. Komandalar hər biri tək sıra ilə bir-birindən 3 metr məsafədə start xəttində düzülürlər. İşarə verilən kimi hər iki komandanın öndə dayanan oyunçular; halqaları ağacla vuraraq təyin olunmuş (15 - 20 metr) yerə qədər diyirlədir və geri qayıdırlar. Sonra halqanı sırada 2-ci, 3-cü, 4-cü və sonuncu duran şagird halqanı göstərilən qayda ilə hərəkət etdirirlər. Sonuncu iştirakçılar halqalarla həmin məsafəni qətt edib dayanırlar. Göstərilən qayda ilə hərəkət etdirirlər. Tapşırığı birinci yerinə yetirən komanda qalib sayılır. Meydana 20 nəfər VII –VIII sinif şagirdləri daxil olurlar. Onlar “Əsir oyunu”nu nümayiş etdirirlər.

Medançada bir - birindən aralı iki paralel xətt çəkilir. İştirakçılar iki komandaya bölünüb (hər komandada 10 nəfər olmaqla) çəkilmiş xətt boyunca qarşı- qarşıya dururlar. Təşkilatçıçılarının işarəsi ilə hər bir oyunçu qarşısında duran oyunçunu əlindən yapışib, onu özünə tərəf dartır. Müvazinəti zəif olub xətti keçən oyunçu həmin komandanın “Əsir”i olur. Oyun 2-3 dəqiqə davam edir. Təşkilatçının işarəsi ilə oyun dayandırılır, komandadakı “əsirlər” sayılır. Hansı komanda daha çox “əsir” götürübsə o da qalib hesab olunur. Bundan sonra əsirlər öz komandalarına qaytarılır və oyun yenidən başlayır. Hər iki komanda meydançada başqa bir oyun nümayiş etdirir. “Tez tərən” adlanan bu oyunda oyunçular iki dəstəyə bölünür. Dəstələr sıraya düzülürlər. Hər dəstənin bir oyunçusu qaçış xəttində hazır vəziyyətdə durur. Bu düz xətt boyu, diametr 20 sm. olan 12-15 dairə çəkilir.

Müəllimin işarəsi ilə hər iki dəstənin oyunçusu bir ayaq üstə halqalarla hoppana-hoppa əvvəlcə bir tərəfə qaçır və sonra həmin qayda ilə geri qayıdır. Növbədə duran oyunçu isə həmin oyunu davam etdirir. Oyunu birinci başa çatdıran dəstə qələbə qazanır.

“Sağlamlıq ən gözəl nemətdir” mövzusunda təşkil olunan idman gecəsi də mənəvi - estetik təsirinə görə mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Gecə idman zalında keçirilir. Zal Azərbaycan xalqının idmançı övladlarının, məktəb çempionlarının şəkilləri ilə bəzədilmişdir. Zalın tavanından asılmış cürbəcür şarlar, divarın yuxarı hissəsinə bərkidilmiş gül dəstələri zala xüsusi yaraşlıq verir. Gecəyə gələn bütün məktəblilər zalın girəcəyində yazılmış “Xoş gəlmişsiniz!” sözlərini oxuyub məmnun olurlar. Zalın yuxarı başında qonaqlar üçün üstü səliqə ilə bəzədilmiş stol qoyulmuşdur. Stolun üstündə ortada gül-çiçək, kənarlarında məktəbli idmançılara veriləcək hədiyyələr görünür. İdmançılar və gecənin iştirakçılarından bir qrupu onlara ayrılmış yerlərdə oturlar. Digər idmançılar zalda xətt boyunca düzülür. Azərbaycan Respublikasının himni səslənir. Hamı ayağa qalxıb himni dinləyib və sonra əl çalırlar. Hərə öz yerində oturur. Aparıcı zala daxil olur. Gecə iştirakçıları ilə salamlaşır və gecəni açıq elan edərək sözü məktəb rəhbərlərindən birinə verir. O, ürək sözünü deyir. Məktəbli idmançıların fəaliyyətlərindən, yarışların göstəricilərindən xüsusi söhbət açılır. Daha sonra söz qonaqlara verilir. Qonaqlar məktəbli idmançıları alqışlayırlar. Onlara daha böyük nailiyyətlər arzulayırlar. Musiqi səslənir, aparıcılar gecənin başladığını elan edir. Zala milli geyimdə 4 oğlan gəlir. Cəngi səslənir. Onlar cəngi sədaları altında müxtəlif qəhrəmanlıq fraqmentləri ifa edirlər. Alqış sədaları altında idmançılar tamaşaçılara minnətdarlıq əlaməti olaraq baş əyib zalı tərk edirlər. Onları məktəbin VI sinif şagirdi E, Nəcəfova əvəz edir. O sevimli şairimiz S.Vurğunun “Azərbaycan” şeirini bədii qiraətlə söyləyir.

IX sinif şagirdi turnik üzərində sadə sallanma hərəkətlər göstərmək üçün hazırlaşır. O hərəkətləri musiqisiz bədəni cürbəcür formalara gətirməklə icra edir və müəllimin işarəsi ilə zaldan çıxır.

Meydanda Azərbaycan xalq rəqsi “Qoçəli” səslənir. Şagirdlərdən 8 nəfəri iki cərgədə Azərbaycan milli rəqs hərəkətləri ilə daxil olurlar. 5-8 -ci taktlarda döyüş xarakterli rəqs hərəkətləri ilə qarşı-qarşıya gəlirlər. 9-12-ci taktlarda qaliblərə məxsus olan rəqs hərəkətləri nümayiş etdirərək dövrə vururlar. Sonrakı taktlarda şagirdlər qoçaqlıq rəqsləri nümayiş etdirir və meydanı tərk edirlər.

Meydana məktəbin IX sinif şagirdi D.Muradov daxil olur. O, əllərində toppuz tutaraq start vəziyyətində durub, hakimin komandasını gözləyir. İdmançı hərəkətləri müxtəlif amplitud və radiusla, müxtəlif səthlərdə icra edir. Bu hərəkətlər simmetrik və asimmetrik, sinxron və ardıcıl olur. Gövdə, qıçların hərəkəti tullanma hərəkətləri ilə uyğunlaşdırılır. İdmançı çıxışını qurtardıqdan sonra alqış sədaları altında zəlin bütün tərəflərdə dayanan tədbir iştirakçılarına baş əyərək oranı tərk edir. Sonra mavi rəngli çimərlik geyimində olan ağ çerkəli qızlar qrupu gəlir (4 nəfər). Onlar hər iki əllərində gül dəstələri tutublar. Aralarında 3 metr interval (məsafə) saxlamaqla dörd bucaqlı şəklində düzülüblər. Sakit tempdə musiqi səslənir və idmançı qızlar hərəkətlərə başlayırlar. Hərəkət və musiqi arasında dəqiq uyğunluq var. Bunlar gecənin idman oyunlarından ibarət yarış hissəsinin başladığını elan edilir. Qırmızı və göy rəngli idman forması geyinmiş iki yeniyetmə oğlan irəli çıxaraq “Xoruzların döyüşü” oyunu göstərir. Onlar bir-birindən 1,5 metr məsafədə qarşı-qarşıda döyüşürlər. Hər ikisi bir qədər irəli əyilərək bir ayağını dizdən büküb hər iki əllərini arxadan tuturlar. İşarə olan kimi hər iki oyunçu yaxınlaşaraq bir-birini itələyib müvazinətdən çıxarmağa çalışırlar. Bir əlini belə buraxan oyunçu məğlub hesab olunur. Onların dalınca doqquzunculardan 20 nəfər irəli çıxır. “Bayraqçıqlarla estafet” oyunu nümayiş etdirən doqquzuncular iki komandaya bölünür. Komandalar bir-birindən 3 metr məsafədə paralel olaraq üzü eyni istiqamətdə tək sırada durur. Komandaların qarşısında xətt çəkilir və hər komandanın qarşısında bu xəttin üzərində yerə dayaq qoyulur. Sıranın önündə durmuş kapitanlara bayraqçıqlar verilir. Təşkilatçının işarəsi ilə hər iki oyunçu qaçaraq öndə durmuş dayağın ətrafına fırlanıb geri qayıdır və xəttə çataraq bayrağı irəlində durmuş komanda yoldaşına ötürür. Özü isə sıranın arxasında durur. İkinci oyunçu eyni hərəkəti təkrar edir. Sonra isə 3-cü, 4-cü və sonuncu oyunçu da oyunu eyni qayda ilə davam edir. Sonuncu oyunçu bayrağı komandanın kapitanına ötürür. Bayrağı birinci alan kapitan komandasının qalib gəldiyini “Ura biz qalib gəldik” - deyərək bəyan edir. Alqış sədaları sona yetdikdən sonra daha böyük fiziki güc tələb edən “Kanatın dartılması” oyunu başlanır.

Yoğun kanatın ortasından qırmızı lent bağlanır. Bu lentdən hər iki tərəfə 1 metr məsafədə göy lentlər bağlanır. Sonra yerdə 3 paralel xətt çəkilir. Belə ki, kanatın

ortasından bağlanan qırmızı lent orta xəttin üzərinə düşsün. Göy lentlər isə kənardakı xəttlər üstünə düşür. Oyunun iştirakçıları iki komandaya bölünür. Komandanın kapitanları göy lentlər olan xəttin üzərində dayanırlar. Komandaların qalan üzvləri kapitanların arxasınca tək sırada düzülür. Oyunu idarə edən “Kanatı qaldır” komandasını verir. Oyunçular iki əlləri ilə kanatdan tuturlar və “Başla” komandası verilən kimi hər iki komanda kanatı özünə tərəf çəkməyə başlayır. Rəqib komandanı qırmızı lentin altındakı xəttə qədər darta bilən komanda qalib hesab olunur. Hamı qalibləri alqışlayır. Sonda “Topatdı oyunu” finişə təqdim olunur.

Oyunçular iki dəstəyə bölünür və bir-birindən 6 metr aralıda bir-birinə paralel olaraq düzülürlər. Hər dəstənin qarşısından xətt çəkilir. Müəllim finiş xəttindən 10 metr aralı dayanır.

Müəllim topları dəstə başçılılarına ötürüb “Başla” komandası verir. Hər dəstənin oyunçusu topu atıb tuta-tuta müəllimin yanına yüyürür. Sonra hər oyunçu öz dəstəsinə qayıdıb topu növbədə duran yoldaşına ötürür, özü isə keçib sıranın arxasında durur. Qaçarkən topu yerə salmayan oyunçu 1 xal qazanır.

Beləliklə gecə başa çatır.