

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

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

Əlyazması hüququnda

Mənsur Vasif oğlu Eyvazzadə

“Dərsdən kənar idman məşğələlərinin səmərəli təşkilinin tədqiqi”
Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman
İxtisaslaşma – Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: Professor Məcidov N.B.

Bakı – 2022

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. DƏRSDƏNKƏNAR İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİ HAQQINDA ÜMUMİ MƏLUMAT.....	7
1.1. Mövcud ədəbiyyatlarda dərskənənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinin məzmunu.....	11
1.2. Ümumtəhsil məktəblərində təcrübədə dərskənənar idman məşğələlərinin keçirilməsi haqqında.....	17
1.3. Dərskənənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinə fiziki tərbiyə müəllimlərinin münasibəti haqqında məlumat.....	19
1.4. Dərskənənar idman məşğələlərinə şagirdlərin marağı haqqında məlumat.....	29
1.5. Bəzi xarici ölkələrdə dərskənənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsi haqqında ümumi məlumat.....	32
II FƏSİL. DƏRSDƏNKƏNAR İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN TƏCRÜBƏDƏ YOXLANILMASI.....	45
2.1. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bələdiyyələrin səlahiyyətləri.....	45
2.2. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.....	47
2.3. Alınan nəticələrin müqayisəli təhlili.....	54
NƏTİCƏ.....	60
TƏKLİF.....	62
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	63

GİRİŞ

Tədqiqatın aktuallığı. Cəmiyyətin hazırkı mərhələsində gənc nəslin inkişafı üçün ölkəmizin tarixində ən əlverişli obyektiv şərait yaradılmışdır. Belə ki, indi ölkəmizdə iqtisadi, sosial-siyasi, ideoloji vəzifələr müvəffəqiyyətlə həyata keçirilir, xalqın mədəni səviyyəsi, maddi rifah halı yüksəlir, uşaq və gənclərin inkişafına təsir göstərən ailənin imkan və şəraiti genişlənir. Belə bir şəraitdə bədən tərbiyəsi və idman, fiziki vasitələr insanların sağlamlıq keşiyində durmağı, onları zərərli vərdislərdən uzaqlaşdırmağı, fiziki inkişaf etdirməyi və s. aktual məsələlərdən biri olub araşdırılmasına ehtiyac duyulur.

Tədqiqatın problemi. Məlum olduğu kimi ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin əsas forması fiziki tərbiyə dərsləri hesab olunur. Lakin təcrübələr göstərir ki, proqram üzrə həftədə iki saat keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri müasir dövrün tələblərinə cavab vermir. Aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olunub ki, dərskənəkar idman məşğələlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsində problemlər var.

Elmi-texniki tərəqqi nəticəsində yeniyetmə və gənclərin hərəkət fəallığı xeyli azalmışdır. Məktəblilərin böyük bir hissəsi fiziki tərbiyə üzrə proqram normativlərini yerinə yetirə bilmirlər. Aparılan çoxsaylı tədqiqatların nəticələri göstərir ki, bu problemin aradan qaldırılması üçün dərskənəkar idman məşğələlərini təkmilləşdirmək üçün bu sahədə müvafiq islahatlar aparılmalıdır.

Bu problemi aradan qaldırmaq üçün dərskənəkar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinə idman növləri üzrə ixtisaslı mütəxəssisləri dəvət etməklə həll etmək olar. Bu vəziyyəti və şəraiti nəzərə alaraq dərskənəkar idman məşğələlərinin təkmilləşdirilməsi ən vacib məsələlərdən biridir.

Dərskənəkar məşğələlərə ixtisaslaşdırılmış məşqçilər dəvət olunmur. Müəllimlər məşqçilərlə əlaqəni saxlamırlar. Bəzi məktəblərdə idman zalları, idman qurğuları, alətləri yoxdur və ya azlıq təşkil edir. Məktəblərdə elə ixtisaslı məşqçi müəllimlər vardır ki, ixtisasına uyğun şərait olmadığından dərskənəkar idman məşğələlərini təşkil edə

bilmirlər. Buna görə də, dərşdänkənar məşğələlər zəif keçirilir, məşğələləri müəllimlər özləri keçir.

Tədqiqatın obyektı. Dərşdänkənar idman məşğələləri.

Tədqiqatın predmeti. İdman növləri üzrə dərşdänkənar idman məşğələlərin təşkili və keçirilməsi prosesı.

Tədqiqatın məqsədi. Dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili, keçirilməsi və məzmunun təkmilləşdirilməsindən ibarətdır.

Tədqiqatın vəzifələri.

1. Mövcud ədəbiyyatlarda ümumtəhsil məktəblərində dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili, keçirilməsi və məzmununu müəyyən etmək;

2. Ümumtəhsil məktəblərində dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinin təcrübədə vəziyyəti öyrənmək;

3. Dərşdänkənar idman məşğələlərinin səmərəli təşkili haqqında mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirmək;

4. Dərşdänkənar idman məşğələlərinin eksperimental təşkili və keçirilmə formalarını təcrübədə yoxlamaq.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Belə fərz edirik ki, dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinə icra hakimiyyətləri və bələdiyyələrin dəstəyi olsa və bunun əsasında idman növləri üzrə ixtisaslı mütəxəssisləri dəvət edilsə şagirdlərin idmana marağı artar, məşğələlərin təşkili və keçirilməsi təkmilləşər, istedadlı idmançıların seçilməsinə səbəb olar.

Tədqiqatın metodları. Vəzifələrin həll edilməsi üçün ümumpedaqoji metodlardan istifadə olunmuşdur. Bunlar: ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidə, sorğu və anketləşdirmə, pedaqoji eksperiment və riyazi hesablamə metodları.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. Tədqiqat zamanı ilk dəfə olaraq dərşdänkənar idman məşğələlərinin peşəkar məşqçi tərəfindən keçirilməsinin təşkil edilməsi, imkan və yolları, forma və metodları göstərilmişdir.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti. Tədqiqat zamanı əldə edilən eksperimental məzmun, təşkilatı iş, nəticələr fiziki tərbiyə müəllimi ixtisası üzrə bakalavr təhsil səviyyəsində hazırlanan mühazirə, seminar və təcrübi məşğələlərdə istifadə etmək olar.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti. Tədqiqat zamanı əldə edilən eksperimental nəticələrdən ümumtəhsil məktəblərinin idman növləri üzrə dərskənəkar məşğələlərində istifadə etmək olar.

Tədqiqatın mərhələləri. Tədqiqat əsasən 3 mərhələdən ibarət olub:

I mərhələ. Noyabr 2020-fevral 2021. Bu mərhələdə tədqiqatla əlaqədar ədəbiyyatların xülasəsi aparılmışdır. Biz 124 ədəbiyyatı təhlil edib ümumtəhsil məktəblərində dərskənəkar idman məşğələlərinin təşkili, keçirilməsi və məzmunu ilə əlaqədar məlumat topladıq.

II mərhələ. Mart-iyun 2021. Bu mərhələdə ümumtəhsil məktəblərində təcrübədə dərskənəkar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinin araşdırılmış və öyrənilmişdi. Biz 24 məktəbdə pedaqoji müşahidələr apardıq. Burada dərskənəkar idman məşğələlərinin hansı idman növləri üzrə keçirilməsi, idman avadanlığının vəziyyəti, müəllim-məşqçilərin ustalıq səviyyəsi və s. araşdırıldı. II mərhələdə biz eyni zamanda idman mütəxəssisləri ilə dərskənəkar idman məşğələləri haqında sorğu keçirdik. Xüsusi anket hazırlandı. Sorğuda 75 mütəxəssis iştirak etdi.

III mərhələ. Sentyabr 2021- mart 2022-ci ilə qədər davam etdi. Burada biz bir neçə məktəbdə idman növləri üzrə ixtisaslaşan məşqçiləri dərskənəkar idman məşğələlərinə cəlb edə bildik. Dərskənəkar məşğələlər 2 məktəbdə təşkil olunmuşdu. 140 saylı ümumtəhsil orta məktəbdə stol üstü tennis idman növü üzrə və 208 saylı ümumtəhsil orta məktəbdə isə yunan-roma güləşi idman növü üzrə dərskənəkar məşğələlər keçirilirdi. Buda əsasən ümumtəhsil orta məktəbin şəraitindən və idman avadanlığından asılı olan bir iş idi. Eksperimental yoxlama işi 5 ay müddətində aparıldı.

Tədqiqatın struktur quruluşu. Girişdən, 2 fəsildən, 8 bölmə nəticə, 73 ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. Dissertasiyanın ümumi həcmi 65 səhifədən ibarətdir.

Tədqiqatın nəticələri 4 məqalə formasında çap edilmiş və beynəlxalq konfranslarda çıxışlar olmuşdur.

I FƏSİL. DƏRSDƏNKƏNAR İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİ

HAQQINDA ÜMUMİ MƏLUMAT

Pedaqoji ensiklopediyada "dərsdənkənar işlər" "məktəbdə tədris prosesinin ayrılmaz hissəsi, şagirdlərin asudə vaxtlarının təşkili formalarından biri" kimi müəyyən edilmişdir. Dərsdənkənar fəaliyyətlər bir çox müəllim, metodist və elm adamlarının daim diqqət mərkəzindədir.

Metodik ədəbiyyatda dərsdənkənar işlərin bir çox tərifləri var. Müəlliflərin əksəriyyəti hesab edir ki, dərsdənkənar işlər tədris planı və məcburi proqram xaricində müəllimlər və şagirdlər və ya əlavə təhsil müəssisələrinin işçiləri və şagirdlər qrupu tərəfindən könüllü əsaslarla, əlbətdə ki, bütün iştirakçılarının maraqlarını nəzərə alaraq ayrılmaz hissə olmaqla həyata keçirilən tədris prosesidir və təhsil prosesinin bir hissəsidir.

Dərsdənkənar işin mahiyyəti müəllimlərin təşkilatçı və rəhbər rolu ilə dərsdənkənar dərslərdəki fəaliyyətləri ilə müəyyən edilir. Amma bu təşkilat elə bir şəkildə həyata keçirilir ki, şagirdlərin marağı və təşəbbüsü daim ön plana çıxmalıdır.

Mövzuya aid dərsdənkənar işlər müasir məktəb üçün böyük rol oynayır. Cəmiyyətin sosial və iqtisadi həyatının yenidən qurulması şəraitində yeni növ şəxsiyyətin tərbiyəsində dərsdənkənar işlərin rolu güclənir. Bu iş təşəbbüs, fəaliyyət, yaradıcılıq, özünü inkişaf etdirmə, özünü tərbiyə etmək, özünü tərbiyə etmək kimi şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə öz töhfəsini verir.

Dərsdənkənar iş bir tərəfdən, ayrılmaz keyfiyyətlərə və fəaliyyət qaydalarına malik pedaqoji sistemdir, digər tərəfdən milli təhsil sisteminin ayrılmaz hissəsidir. Bu səbəbdən də dərsdənkənar iş metodologiyasının mərkəzi problemlərindən biri həmişə tədris prosesinin bütövlüyünün təməl pedaqoji çətinliklərinin müəyyən bir versiyası olaraq dərslər və dərsdənkənar fəaliyyətlər arasındakı uyğunsuzluq olmuşdur.

Təhsil naziri hər il cari tədris ili üçün yeni tədris planı təsdiq edir və əmr imzalayır. Əmrdə “tədris planına əlavələr” adlı bir hissə olur ki, burada tədris planında nəzərdə tutulan dərskənər məşğələlərin zəruri təyinatı ilə bağlı göstərişlər verilir.

2020-2021- ci il üçün nəzərdə tutulan tədris planına nəzər salsaq, görürük ki, hər il olduğu kimi, bu il də dərskənər məşğələ qrupları və dərskələr üçün şagirdlərin sayı səkkiz nəfərdən az olmamaqla komplektləşdirilməsi nəzərdə tutulub.

Hər hansı sinifdə şagirdlərin sayı dərskənər məşğələ qrupu təşkil etmək üçün müəyyən edilən normadan az olduqda, şagirdlərin meyl və marağı nəzərə alınmaqla, həmin dərskənər məşğələ qrupuna yaxın siniflərin (məsələn, V-VI, VI-VII, VII-VIII və s.) şagirdlərinin cəlbinə icazə verilməsi qeyd olunub.

Siniflərdə dərskənər məşğələlərin verilməsi şagirdlərin meyl və bacarıqları nəzərə alınmaqla, onların ərizələri əsasında məktəb rəhbərliyinin əmrinə görə müəyyənləşdirilir.

Dərskənər məşğələlərdə şagirdlərin minimum sayı səkkiz, maksimum sayı isə 15 olur. Dərskənər məşğələlər üçün təlim tərbiyə işləri üzrə direktor müavini tərəfindən ayrıca cədvəl hazırlanır və məktəb direktoru tərəfindən təsdiq olunur. Dərskənər məşğələlər üçün ayrıca jurnal verilir. Həmin jurnalda şagirdlərin adlı siyahısı və keçilən mövzuları qeyd etmək üçün qrafalar olur və fənni tədris edən müəllim tərəfindən qeydiyyat aparılır. Dərskənər məşğələlər dərskən sonra tədris olunur və cədvələ salınmır. Cədvələ salınan dərskənər məşğələlərə görə isə qiymətləndirmə aparılmır.

Dərskələrin təşkili qaydası da fakültativ məşğələlərin təşkili qaydalarına bənzəyir. Belə ki, dərskələrin təşkili zamanı da minimum səkkiz, maksimum 15 uşaq nəzərdə tutulub. Eyni zamanda, dərskələr hər hansı bir məktəbdə dərskələrə ayrılmış ştat vahidinə uyğun yaradılır. Təhsilənlərin meyl və marağı, habelə məktəbdə müvafiq tədris maddi bazanın, pedaqoji kadr təminatının olması nəzərə alınmaqla, bir qayda olaraq, fənn və incəsənət sahələri, bədii və texniki yaradıcılıq, idman növləri üzrə yaradılır.

Dərnəklərin təşkilində əsas məqsəd təhsilalanların mövcud potensiallarının inkişafı, məlumatlılıq səviyyəsinin artırılması üçün lazımi şəraitin yaradılması, tədris proqramları əsasında qazandıqları bilik və bacarıqların genişləndirilməsi, onlarda yaradıcılıq və tətbiqetmə bacarıqlarının formalaşdırılmasından ibarətdir.

Dərnəklər şagirdlərin könüllülüüyü əsasında təşkil olunur. Bu və digər dərnək məqsəd və məzmunundan asılı olaraq, bir, yaxud bir neçə dərs ili ərzində fəaliyyət göstərə bilər. Dövlət büdcəsi hesabına maliyyələşdirilən dərnəklər ibtidai, ümumi orta və tam orta təhsil səviyyəsində təhsil alan şagirdlərdən təşkil edilir. Həmin dərnəklər komplektləşdirilərkən sinif səviyyəsindən asılı olmayaraq şagirdlərin marağı, istedad və intellekti nəzərə alınır.

Dərnək rəhbəri məktəb direktorunun əmri ilə təyin və azad edilir. Hər hansı bir dərnəyə rəhbər təyin olunarkən (müəllim, yaxud kənardan dəvət olunan mütəxəssis) onun dərnəyin istiqamətinə, məzmun və mahiyyətinə uyğun səriştə və peşəkarlığa malik olmasını təsdiq edən sənədlər (diplom, sertifikat və s.) nəzərə alınır.

Dərnəklər dərskənəkar vaxtlarda və direktor tərəfindən təsdiq olunmuş cədvəl üzrə aparılır. Dərnəklərin fəaliyyəti yerli təhsili idarəetmə orqanlarının təsdiq etdiyi illik plan əsasında təşkil olunur. Dərnək məşğələləri və şagirdlərin davamiyyəti müvafiq jurnalda qeyd edilir. İdman istiqamətli dərnəklərə cəlb edilmiş şagirdlər üçün onların sağlamlığı barədə tibbi arayış təqdim olunmalıdır.

Məktəbin rəhbərliyi təşkil olunan dərnəklərin səmərəli fəaliyyəti üçün məsuliyyət daşıyır. Dərnəklərin işinə ümumi rəhbərlik və nəzarət direktor müavinlərindən birinin vəzifə bölgüsünə daxil olunur. Dərnəklərin dərs ili (illəri) ərzindəki fəaliyyəti şagirdlərin cəlb olunduqları dərnəklərin təyinatına uyğun tədbirlərdə (sərgi, müsabiqə, yarış, konsert, olimpiada və s.) iştirak səviyyəsinə görə qiymətləndirilir. Eyni zamanda məktəbdə büdcə vəsaiti hesabına maliyyələşdirilən dərnəklərlə yanaşı, bu “Qayda”dan irəli gələn tələblər nəzərə alınmaqla ödənişli və ictimai əsaslarla da dərnəklər təşkil oluna bilər. Ödənişli dərnəklərin təşkili zamanı təhsil idarəsindən razılıq

alınmalı və direktor , dərnek rəhbəri və təhsil idarəsi arasında birgə fəaliyyətlə bağlı üçtərəfli müqavilə bağlanılır və dərnekdən gələn gəlir lazımı hesaba köçürülür.

Dərnekler məktəbdə ştat cədvəlinə sinif komplektlərinin sayına uyğun olaraq təşkil olunur. 1 stavka dərnek həftədə 12 saat olmaqla tədris olunur. Əgər dərneklerin tədrisində və ya təşkilində hər hansı boşluğa yol verildiyi aşkarlanarsa onun dayandırılması ilə bağlı məktəb rəhbərliyi tərəfindən əmr verilə bilər. Sonda onu qeyd etmək istəyirəm ki, dərnek və fakultativ məşğələlərin məktəbdə qanun çərçivəsində təşkil olunması hər kəsin ürəyincə ola bilər. Dərnek və fakultativlərin verilməsi zamanı qanundan kənar nəse etmək və ya tələbdə bulunmaq yolverilməzdir.

Məktəblilərin dərnekənar fəaliyyətləri - məktəblilərin bütün fəaliyyət növlərini (təhsil istisna olmaqla) birləşdirən konsepsiya, burada onların tərbiyəsi və sosiallaşması problemlərini həll etmək mümkün və məqsədəuyğundur (D.V. Qriqoryev, P.V. Stepanov, Məktəblilərin dərnekənar fəaliyyəti. Metodik tövsiyə, M.: Təhsil, 2010). Dərnekənar məşğələlər tədris prosesinin tərkib hissəsi və şagirdlərin asudə vaxtının təşkili formalarından biridir. Bu gün, əsasən, şagirdlərin mənalı asudə vaxtlarına, özünü idarəetmədə iştirakına və ictimai faydalı fəaliyyətə olan tələbatının ödənilməsi məqsədilə dərnek saatlarından kənar təşkil edilən fəaliyyət kimi başa düşülür. Hazırda ikinci nəslin yeni standartlara keçidi ilə əlaqədar olaraq dərnekənar fəaliyyətlər təkmilləşdirilir. Kurrikulumun layihəsinə əsasən, o, məktəb təhsilinin məcburi elementinə çevrilir və pedaqoji kollektiv qarşısında şagirdlər üçün inkişaf edən mühitin təşkili vəzifəsini qoyur.

Təhsil sistemi mürəkkəb və uzunmüddətli prosesdir, çünki cəmiyyətin həyatında, təhsil müəssisələrində, sinif otaqlarında, tələbələrin həyatında baş verən dəyişikliklər ilkin yaradılmış modelə daim düzəlişlər tələb edir. Məktəblərin müasir təhsil təcrübəsi onu göstərir ki, təhsil problemləri kompleks həllini tələb edir. Bu gün təhsil işi təkce təhsil sisteminin məsuliyyəti deyil, o, şəhərin, rayonun, dövlətin sosial həyatının bütün subyektlərinin maraq dairəsidir. Təhsil ictimai inkişafın, bütövlükdə xalqın mədəniyyətinin formalaşmasının əsas mexanizmlərindən birinə çevrilməyə hesablanıb.

Yeni təhsil standartlarının tətbiqi təhsil işinə baxışların dəyişməsinə səbəb oldu. Bu dəyişikliklər təkcə təhsilin yeni pedaqoji məqsədinin qoyulması ilə bağlı deyil, bu dəyişikliklər ilk növbədə müəllimin özünün şəxsiyyəti, onun “təhsil” anlayışına baxışlarının dəyişməsi ilə bağlıdır. Yalnız “qanadlı” müəllim “qanadlı” uşaq böyüdə bilər, xoşbəxt uşaq böyüdə bilər. Həqiqətən də, dərsləndən kənar idman məşğələləri, hər bir uşaq tərəfindən maraqlarını, hobbilərini, “mən”ini təzahür etdirməsi və açıqlaması dünyasıdır. Uşaq seçim edərək öz iradəsini sərbəst ifadə edir, özünü şəxsiyyət kimi ortaya qoyur. Məktəbdən sonra onun fəaliyyəti ilə maraqlanmaq vacibdir ki, məktəb onun üçün ikinci evə çevrilsin ki, bu da məktəbdən kənar işləri tam hüquqlu tərbiyə və təhsil məkanına çevirməyə imkan verəcəkdir.

1.1. Mövcud ədəbiyyatlarda dərsləndən kənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinin məzmunu

Ümumtəhsil məktəblərin qabaqcıl iş təcrübəsi, aparılan bir sıra elmi tədqiqat işləri, eksperimentlər və onların nəticələri elmi şəkildə sübuta yetirir ki, idman bölmələrində məşğul olmağa başlayan məktəblilərin bir çoxunun həyatında böyük dəyişikliklər baş verir. Belə ki, hələ məktəbdə dərsləndən kənar tədbirlər prosesində arzularına uyğun idman bölmələrində məşğul olarkən onların həyat rejimi dəyişir, insanlara qarşı müsbət münasibətlər yaranır, əqli, iradi, xüsusi fiziki və zehni keyfiyyətləri formalaşır.

İdman bölmə məşğələlərinin qarşısında duran məsələlər məktəbin bədən tərbiyəsi və idman üzrə kollektiv şurası tərəfindən həll edilir. Kollektiv şura nəinki proqramına görə tədris idman növlərindən olan gimnastika, yüngül atletika, voleybol, basketbol, güləşmə, futbol, badminton, əl topu, stolüstü tennis və s. üzrə bölmə məşğələləri təşkil etməli, eyni zamanda bu məşğələlərin müntəzəm davam etməsinə həmişə nəzarət etməli və işin gedişini istiqamətləndirməlidir. Yeri gəldikcə idman bölmə məşğələlərinin qarşısında (əsasnamə hazırlanarkən) məqsəd və vəzifələr qoyulmalıdır. Bunlar:

- məşğul olanların sağlamlığını və fiziki hazırlığının hərtərəfliliyini artırmaq;
- şagirdlərin mənəvi-iradi, əxlaqi və əqli cəhətdən inkişaf etmiş fəal qurucular kimi tərbiyə olunmasında məktəbin uşaq-gənclər təşkilatına lazımi kömək göstərmək;
- məşğul olanalarda dostluq, kollektivçilik, birlik, həmrəylik, gigiyenik vərdişlərlə yanaşı, normal həyat tərzi tərbiyə etmək;
- şagirdlərin məşğul olduqları idman növü üzrə qazandıqları bilik, bacarıq və vərdişləri genişləndirmək və təkmilləşdirmək;
- məktəbdə kütləvi bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri təşkil etmək üçün məşğul olanların tərkibindən müəllimə köməkçilər hazırlamaq;
- məktəbin idman şərəfini qoruyub saxlamaq, bacarıqlı idmançılar hazırlamaq, yetişdirməkdir.

Bu vəziyyəti və şəraiti nəzərə alaraq dərşdənkənar idman məşğələlərinin təmlləşdirilməsi ən vacib məsələlərdən biridir.

Məktəb yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi 3 sahədə həyata keçirilir:

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

Məktəb yaşlı uşaqlarla fiziki məşğələlərinin təşkilinin 4 forması var:

1. Dərs;
2. Məktəbin gün rejimində fiziki tərbiyə məşğələləri;
3. Dərşdənkənar məşğələlər;
4. Məktəbdən kənar məşğələlər.

Fiziki tərbiyə proqramının üçüncü bölməsi şagirdlərin gündəlik fiziki tərbiyə və idman məşğələləri ilə təmin olunmasına yönəldilmiş fiziki tərbiyə prosesinin məzmunundan ibarətdir. Burada məşğələlərin dərşdənkənar formaları xüsusi yer tutur. Onlar fiziki tərbiyə müəlliminin rəhbərliyi altında keçməklə şagirdlərin geniş

özfəaliyyətinə əsaslanır. Əgər bu işə bilavasitə yeniyetmə və gənclər təşkilatları, fiziki tərbiyə kollektivi şurası, şagirdlərin valideynləri, hamı təşkilatlar cəlb edilərsə, o daha effektiv olar.

Məktəb rəhbərlərinin vəzifəsi, birgə fəaliyyət göstərməklə, hər bir şagirdi bu və ya digər dərşdənkənar məşğələ növünə cəlb etməkdir. Bu növlərə bədən tərbiyəsi dərnəkləri, idman bölmələri, ibtidai hazırlıq qrupları, sağlamlıq qaçışı qrupları, atletik gimnastikası və başqaları aiddir.

Dərşdənkənar məşğələlər könüllüdür. Hətta bu dərnəklərdə fiziki tərbiyənin kompleks proqramları həll edildiyi halda bütün şagirdlərin iştirakı mütləq deyil. Ona görə belə məşğələləri təşkil edənlər, uşaqların bu məşğələlərə marağını yaratmalıdırlar. Bu birinci növbədə məşğələlərin yüksək emosionallığı ilə əldə edilməlidir. Hazırlığından asılı olmayaraq hər bir şagirdin özünü göstərməsinə imkan yaradılmalıdır. Təsadüfi deyil ki, müəllimin pedaqoji ustalığı dərşdənkənar məşğələlərdə daha çox özünü büruzə verir. Əgər müəllim metodlara, dərş keçmə üsullarına, onların təşkilinə yaxşı malik olmuşdursa, uşaqların məşğələlərə davamiyyət yüksək olur.

Tədris günü ərzində aparılan bədən tərbiyəsi formaları aşağıdakılardır:

- Dərşə qədər gimnastika;
- Bədən tərbiyəsi dəqiqələri və fasilələri;
- Uzunadılmış tənəffüslər zamanı oyunlar və fiziki hərəkətləri;
- Günü uzunadılmış qruplarda idman saatları.

Dərşdənkənar məşğələlər üçün fiziki hərəkətlər idman istiqamətli olması ilə səciyyəlidir. Əgər gün rejimi məşğələlərində əsasən bir sinfin şagirdləri iştirak edilirsə, sinifdənkənar məşğələlərdə müxtəlif siniflərin şagirdləri əhatə edilir.

Dərşdənkənar məşğələləri təşkil etmək üçün birinci növbədə aşağıdakı tədbirlər həyata keçirilməlidir.

1. Bədən tərbiyəsinin təbliğat və təşviqatı.
2. Məktəbdə bədən tərbiyəsi fəallığının hazırlanması.

3. Məktəbdə “Vətənin Müdafiəsinə Hazırım” kompleks normativlər işinin aparılması.

4. Məktəbdə yarışların təşkili və keçirilməsi.

5. Bədən tərbiyəsi bayramlarının keçirilməsi və şagirdlərin kütləvi çıxışları.

6. Məktəbdə idman axşamlarının təşkili və keçirilməsi.

7. Məktəbdə sağlamlıq günlərinin təşkili və keçirilməsi.

8. Məktəblilərin kütləvi şəkildə fiziki təlimlə məşğul olması üçün müəllimin və şagirdlərin maddi bazanı yaratmaq işi.

9. Şagirdlərin bədən tərbiyəsi məqsədlərinə nail olması üçün müəllim kollektivinin rolunu artırmaq.

Müəllim həmin tələbləri nəzərə almalı və şagirdləri müstəqil məşğələlərə cəlb etməkdə bunlardan istifadə etməlidir.

Fiziki tərbiyəni, mənəvi şüuru və mənəvi əxlaqı formalaşdırmaq üçün spesifik metodlardan istifadə olunur. Bunlar başlıca olaraq kollektiv hərəkəti fəaliyyət şəraitlərində üzə çıxır. Fiziki tərbiyə prosesində məktəblilərin şəxsiyyətinin iradi keyfiyyətləri formalaşır, onlarda inadkarlıq, mətanətlik, əməksevərlik tərbiyə olunur.

Fiziki hərəkətlər məşğələlərində estetik tərbiyə bu istiqamətlərə yönəldilmişdir:

1) xarici görünüşdə gözəlliyə nail olmağı düzgün başa düşməyin və bu gözəlliyə nail olmaq üçün fəallığın tərbiyəsi;

2) hərəkətlərdə gözəlliyi başa düşməyin tərbiyəsi və təcrübədə gözəlliyi təcəssüm etdimək bacarığının formalaşdırılması;

3) hissiyata təsir göstərmək, gözəlliyi dərk etmə ilə əlaqədar həyəcan keçirmək, gözəlliyi ətraf mühitə keçirmək, adamlarla qarşılıqlı münasibət yaratmaq tərbiyəsi.

Bədənin gözəlliyi haqqında təsəvvür sağlamlıqla, düzgün qamətlə, harmonik inkişafı bağlı olmalıdır. Şagirdlər kollektiv birgə fəaliyyətin estetik effektini, dəqiqliyi, qrupların ritmik hərəkətini, bir-birinə, uyğunluğu və qarşılıqlı anları hiss etməli və başa düşməlidirlər. Sınıfədnəkar həyata keçirilən həmin tədbirlər bədən tərbiyəsi üzrə tədris materiallarını müvəffəqiyyətlə mənimsəməyə, "Əməyə və Vətənin müdafiəsinə

hazır ol" kompleksinin norma və tələblərinə hazırlığa başa çatdırmağa və onları yerinə yetirməyə kömək edir, şagirdlərin sağlamlığını və məzmunlu istirahətini təmin edir, idman bacarıq və vərdişlərini möhkəmləndirir, məişətdə fiziki tərbiyənin müxtəlif vasitələrindən şüurlu istifadə etməyə şərait yaradır. Sinifdənə tədbirlər gənc nəslin hərtərəfli tərbiyəsi və inkişafında mühüm rol oynayır. Respublikada uşaqlar, yeniyetmələr və gənclərlə dərindən fiziki tərbiyə işlərini təmin edən dövlət və ictimai birliklər, idarələr şəbəkəsi fəaliyyət göstərir, Uşaq-gənclər idman məktəblərində, idman bölmələrində, uşaq-turist ekskursiyası stansiyalarında çoxsaylı şagird kontingenti məşğuldur. Bu təlim-tərbiyə müəssisələrində müntəzəm təlim - məşq məşğələləri, müxtəlif məzmunlu kütləvi tədbirlər həyata keçirilir. Əmək, turist, idman düşərgələrində gün ərzində sağlamlıq tədbirləri, o cümlədən orqanizmi möhkəmləndirmə prosedurları, müəyyən fiziki hərəkət növləri üzrə təlim-məşq məşğələləri bölmələrdə olduğu kimi, düşərgələrin gündəlik həyatında nəzərdə tutulmuş kütləvi tədbirlər təşkil olunur. Mədəniyyət və istirahət parklarının, idman və turist bazalarının uşaq bölmələrində üzməyi, güləşməyi və i.a. öyrənmək üçün qrup halında məşğələlər, kütləvi oyunlar, müsabiqələr, idman əyləncələri və s. tədbirlər keçirilir. Dərindən tərbiyə müəssisələrində şagirdlərin üzməyi öyrənmələrinə xüsusi əhəmiyyət verilir. Üzgüçülüyn tarixi çox qədimdir. Məsələn, hələ 900 il bundan əvvəl "Qabusnamə" əsərinin müəllifi oğluna üzməyi öyrənməyi təsviyə edirdi. Qabus oğlunun təlim-tərbiyəsini iki məşhur sərkərdəyə tapşırır. Onlar uşağın hərbi elmlərinə yiyələnmələrinə xüsusi diqqət yetirirlər. Oğlan hərbi əid bütün fəndləri, bilikləri yaxşı mənimsəyir. Sərkərdələr əmirə xəbər göndərirlər ki, onun oğlu hərbi əid bilikləri lazımınca mənimsəyib və əmir ovlağa gəlib oğluna tamaşa edə bilər. Əmir ovlağa gəlib oğlunun hərbi fəndlərinə tamaşa edir, sərkərdələrə mükafat verir. Lakin, deyir ki, zəruri olan bir sənəti öyrətməmişlər. Yerbəyerdən soruşurlar: O hansı sənətdir? Qabus deyir: üzmək sənəti. Onun əvəzinə kim isə qılınca çalar, ox atar, lakin heç kim onun əvəzinə üzə bilib, onu xilas edə bilməz. Üzməyi bacarmaq hər bir şəxs üçün vacibdir. Yaşayış yerlərində, mənzil-istismar idarələri və ya idman klubları nəzdindəki idman bölmələrində müxtəlif

idman məşğələləri, məhəllə komandalarının yarışları təşkil edilir. Uşaqların fiziki tərbiyəsində ailənin rolu böyük və məsuliyyətlidir. Ev şəraitində uşaqların sağlamlığı qorunub saxlanmalı, habelə onların boy və fiziki inkişafı üçün əlverişli şərait yaradılmalıdır. Bu yalnız ailə tərbiyəsinin məqsədə uyğun şəkildə həyata keçirilməsi yolu ilə mümkündür. Ailədə uşaqlar səhər gimnastikası, orqanizmi möhkəmlətmək üçün prosedurlar, ev tapşırıqlarını hazırlanarkən bədən tərbiyəsi dəqiqləri etməli, yeni hərəkətləri mənimsəməli, habelə fiziki tərbiyə üzrə evə verilən tapşırıqları yerinə yetirmək üçün ya müstəqil, ya da böyüklərin köməyi ilə fiziki hərəkətləri icra etməli, istirahət günləri və ya tətilər zamanı ailəvi oyunlarda, gəzintilərdə, yürüşlərdə, iştirak etməlidirlər. Fiziki tərbiyənin təşkilatı əsasları "Ümumtəhsil məktəbi şagirdlərinin fiziki tərbiyəsi haqqında əsasnamə" ilə müəyyən edilir. Əsasnamədə Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi tərəfindən fiziki tərbiyəyə rəhbərlik, habelə Gənclər və İdman Nazirliyinin məktəblilərin fiziki tərbiyəsinə təsir göstərməsi vəzifələri müəyyən olunmuşdur. Bundan əlavə həmin sənəddə fiziki tərbiyəni həyata keçiməkdə məktəb pedaqoji kollektivinin bütün üzvlərinin vəzifələri də müəyyən edilmişdir. Məktəbdə uşaqların mükəmməl fiziki tərbiyə işlərinin təşkilinə və bunun üçün şərait yaradılmasına məktəb direktoru və onun müavinləri cavabdehdilər. Fiziki tərbiyə işlərinin müxtəlif formalannın təşkilində bədən tərbiyəsi, habelə ibtidai hərbi hazırlıq müəlliminin, sinif rəhbərlərinin üzərinə daha böyük vəzifələr düşür. Fənn müəllimləri məktəblilərin bölmələrə cəlb olunmasına, onların məktəbin idman tədbirlərində fəal iştirakına kömək edir, siniflə birlikdə gəzintilərə, ziyaratlara çıxır. Fənn müəllimləri imkan daxilində dərslərin məzmununu fiziki tərbiyə və gigiyena məsələləri ilə əlaqələndirir, bədən tərbiyəsi dəqiqləri keçir, idman tələblərinə təşkilatı kömək göstərirlər. Məktəbin pedaqoji şurası, valideyn komitələri şagirdlərin sağlamlığı vəziyyətini və onların fiziki cəhətdən əməyə, Vətənin müdafiəsinə və həyata hazırlıqları məsələlərini öz iclaslarında ən mühüm məsələlər səviyyəsində müzakirə etməlidirlər. Sinifdənənar işlərin təşkilində məktəb könüllü öz fəaliyyət təşkilatı – bədən tərbiyəsi kollektivi və onun ali forması olan idman klubu xüsusi rol oynamalıdır. Əsasnamədə məktəblilərin fiziki

tərbiyəsinin həyata keçirilməsində valideynlərin və məktəblərə hamilik edən əmək kollektivlərinin də üzərinə müəyyən vəzifələr qoyulmuşdur.

1.2. Ümumtəhsil məktəblərində təcrübədə dərsdankənar idman məşğələlərinin keçirilməsi haqqında

Ümumtəhsil məktəblərinin qarşısında duran vəzifə, şagirdləri zehni, əxlaqi, estetik, əmək və fiziki tərbiyə vasitələri ilə hərtərəfli inkişaf etdirməkdən ibarətdir.

Bədən tərbiyəsi hərəkətinin uşaq yaşlarından başlanaraq əhalinin bütün qruplarını ardıcılıqla əhatə edən, elmi surətdə əsaslandırılmış bədən tərbiyəsi sisteminə əsaslanan əsil ümumxalq hərəkətinə çevirmək, bədən tərbiyəsi və idmanla fəal məşğul olmağa məktəbin və tələbə gənclərin cəlb edilməsinə əzmlə nail olmaq ən mühüm vəzifədir.

Dərsdankənar bədən tərbiyəsi və idman işləri, ümumiyyətcə, eyni məqsəddə xidmət etməsilə, sinifdə aparılan tədris – tərbiyə işləri ilə sıx əlaqədə olmasına baxmayaraq, öz təşkili forması və məzmununa görə sinif dərindən fərqlənir.

Dərsdankənar işlərin düzgün təşkili, hər bir şagirdin bilik səviyyəsinin artmasına kömək edir, proqram materialını yüksək texniki və iradi – mənəvi keyfiyyətdə mənimsədir, eyni zamanda, şagirdləri VMH. Ümumittifaq bədən tərbiyəsi kompleksinin dərəcələri üzrə norma və tələbləri yerinə yetirməyə hazırlayır.

Məktəbdə dərindən sonra müxtəlif formalarda həyata keçirilən sağlamlıq bədən tərbiyəsi və idman işlərinin təşkili şagirdlərin bədən tərbiyəsi dərslərində aldıkları bilik, bacarıq və vərdişləri möhkəmləndirir, proqram üzrə nəzərdə tutulan biliklərə daha dərindən yiyələnməyə kömək edir.

Bu tədbirlər şagirdlərin əqli, əxlaqi, estetik tərbiyəsinin, ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsinin inkişaf etməsinə imkan yaradır.

Dərsdankənar işlər şagirdlərin əmək qabiliyyətini, işgüzarlığını, təşkilatçılıq bacarığını artırır, habelə seçib məşğul olduqları idman növü üzrə onların texniki və taktiki fəndlərini təkmilləşdirir.

Dərsdənkənar bədən tərbiyəsi və idman işləri şagirdlərin çevik, sürətli, davamlı olmasına və onlarda iradi – mənəvi keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur, şagirdlərin özfəaliyyət bacarığını artırır. Bədən tərbiyəsi və idmanda müntəzəm məşğul olan, ona məhəbbətlə yanaşan şagirdlərdə sinif yoldaşlarını idmanla məşğul olmağa təbliğ edir etmək bacarığını tərbiyə etmək mühüm amil hesab olunur.

Dərsdənkənar bədən tərbiyəsi və idman işlərinin daha bir mühüm vəzifəsi şagirdlərdən ictimai bədən tərbiyəsi təşkilatçıları, müxtəlif idman növləri üzrə hakimlər və dərəcəli idmançılar hazırlamaqdır.

Könüllü olan bu tədbirlər özfəaliyyət xarakteri daşıyır, şagirdlərin seçib məşğul olduqları idman növü üzrə hərəkətverici vərdiş, bacarıq və keyfiyyətlərin aşılması üçün onlarda yaradıcılıq imkanlarını artırır. Həmin tədbirlər yalnız bir sinif şagirdlərini deyil, paralel və yanaşı sinif şagirdlərinin də özündə birləşdirir. Burada yaş, cins və fiziki hazırlıq səviyyəsi nəzərə alınır, o daha geniş və rəngarəng olaraq təşkil edildikdə şagirdlərdə idmana fəal marağın formalaşması imkanı yüksəlir.

Ümumtəhsil məktəblərində hələ kiçik yaşdan başlayaraq, şagirdlərin idmana meyl edib dərsdənkənar bədən tərbiyəsi və idman işlərinə fəal maraqla bəsləməsinin bəhrəsini biz ən görkəmli Azərbaycan idmançıları N.Hüseynov, N.Abdullayev, F.Mansurov, N.Paşayev, E.Məmmədli və başqa yoldaşların idman tərcümeyi halından görürük.

Bunlar hələ məktəbdə təhsil alan müddətdə idman ustaları normasını yerinə yetirmiş, bir qismi isə hətta, dünya əhəmiyyətinə malik idman nəticələri göstərmişdir.

Bütün bunlar bir daha sübut edir ki, dərsdənkənar bədən tərbiyəsi və idman işlərinin səmərəli təşkili şagirdlərdə dərin bilik yaradıcılıq imkanlarını artırır, hərəkətverici vərdiş, bacarıq və keyfiyyətləri təkmilləşdirərək idman marağının formalaşmasına səbəb olur.

Qəbul olunmuş Əsasnaməyə görə məktəbdə dərsdənkənar bədən tərbiyəsi və idman işlərinin təşkil olunmasına və həyata keçirilməsinə ümumi rəhbərliyi məktəbin direktoru etməlidir. Lakin həmin işlərin yerinə yetirilməsinə, bilavasitə bədən tərbiyəsi məlliminin rəhbərliyi ilə kollektiv şurası cavabdehdir. Bütün bu işlərin lazımi səviyyədə

təşkil edilməsi və həyata keçirilməsi üçün kollektiv şurası məktəbin həkimi, müəllim kollektivi, ilə sıx əlaqə saxlamalıdır.

Qabaqcıq məktəblərin təcrübəsi göstərir ki, şagirdləri dərscənkənar bədən tərbiyəsi və idman işlərinə kütləvi surətdə cəlb etmək üçün sinif rəhbərləri və valideyn kollektivinə istinad etdikdə və onlarda müntəzəm əlaqə saxladıqda qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq mümkündür.

Ümumtəhsil orta məktəb sistemində bədən tərbiyəsi üzrə belə bir mühüm iş formasının düzgün təşkil edilməsi, yetişməkdə olan gənc nəslə - gələcək vətənpərvərlik, şüurlu intizam, kollektivə sadıq olmaq, öz məktəbinin şərəfini qorumaq, ictimai mülkiyyətə sosialist münasibət oxumaq və gənclərə xas olan digər əxlaq normaları tələblərini aşılamaqda müəllimə kömək edir.

1.3. Dərscənkənar idman məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinə fiziki tərbiyə müəllimlərinin münasibəti haqqında məlumat

Dərnəklərin əsas vəzifəsi məktəbliləri müntəzəm bədən tərbiyəsi məşğələlərinə cəlb etmək, onların fiziki hazırlığının artırılmasına yardım göstərməkdir. Məşğələlər həftədə 1-2 dəfə təşkil edilir və onlar 45-60 dəqiqə davam edir. Məşğələləri fiziki tərbiyə müəllimi dərnəklər aparırlar.

Dərnək məşğələləri ayrı-ayrı siniflərin şagirdləri üçün, yaxud iki-üç, yaxud qarışıq siniflərin şagirdləri üçün təşkil edilir. Yaxşı olar ki, ictimai təşkilatçılar uşaq-idman məktəblərində, uşaq və yeniyetmələr saraylarında, turist-ekskursiya stansiyalarında təşkil edilən kurslarda iştirak etsinlər.

Dərnək məşğələlərində əsas məzmun müxtəlif fiziki hazırlıqdan ibarətdir. Lakin dərnəklər badminton, akrobatika, bədii gimnastika, səmtitapma, atıcılıq və su idmanı üzrə profilləşdirilə də bilər. OADGYC-nın köməyilə yuxarı siniflərin şagirdləri üçün hərəkət-tətbiqi idman növləri üzrə, gənc turistlər stansiyaları və bazalarının köməyilə

turizmin müxtəlif növləri üzrə (piyada, kirsə, kross, su, dağ velosiped) dərnəklər təşkil edilə bilər.

Ümumfiziki hazırlıq (ÜFH) qrupları və ƏMH qrupları bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmağı arzulayanlar üçün, həmçinin sağlamlıq vəziyyətinə görə xüsusi tibbi qrupa aid edilənlər üçün də təşkil edilir.

Məşğul olanların sayı çox olduqda yaşdan və fiziki hazırlıqdan asılı olaraq onlar qruplara bölünürlər. Məşğələlər 60 dəqiqə davam etməklə həftədə iki dəfə keçirilir. Məşğələlərin keçirilməsinə ictimaiyyətçilər, o cümlədən yuxarı sinif şagirdlərindən ibarət gənc təlimatçılar cəlb edilə bilərlər.

İdman bölmələri hər-hansı idman növü ilə məşğul olmaq istəyən əsas tibb qrupuna aid şagirdlər üçün yaradılır. Lakin bəzi idman növləri stolüstü tennis badminton, voleybol, bədii gimnastika üzrə bölmə məşğələlərində həkimin razılığı ilə tibbi hazırlıq qrup şagirdlər də məşğul ola bilərlər.

Bölmələrin vəzifəsi idmanla məşğul olmağa tələbat aşılamaq, hərəkət bacarıqlarını təkmilləşdirməkdir. Bölmələr yaradılarkən, onların uğurla işləməsinə imkan verən şərait – müvafiq bazanın olması və məşğələlərin keçirilməsi tapşırıla bilən şəxslərin olması nəzərə alınır. Məşğələlərə ümumi rəhbərlik bədən tərbiyəsi müəllimlərinə həvalə olunur. İdman bölmələrinin sayı məktəb müdiriyyətinin razılığı və bədən tərbiyəsi kollektivinin qərarı ilə müəyyən olunur. Bölmələrdə məşğələlər 1-2 saat davam etməklə həftədə 2-3 dəfə keçirilir. Keçirilməsinə 40-50% vaxt ayrılan ümumfiziki hazırlıq hərəkətlərilə yanaşı kompleks proqramın xüsusi fiziki hərəkətlərindən də istifadə olunur.

Dərnəklərdən fərqli olaraq bu və ya digər idman növü və turizm üzrə məşğələlər bütün məktəb miqyasında təşkil edilir. bölmələrin, şagirdlərin fiziki hazırlığı (məsələn, idman dərəcəsi), yaşı və cinsi nəzərə alınmaqla formalaşdırılan tədris qrupları olmalıdır. Məktəbdə, yarımqruplardan: uşaq qrupu (7-8, 9-10 və 11-12 yaş), yeniyetmələr qrupu (13-14 yaş) və gənclər qrupu (15-17 yaş), habelə III, II, I gənclər idman dərəcəsiindən başlayan yarımqruplardan ibarət bir, yaxud bir neçə idman bölməsi ola bilər. Birinci

halda bölmədə məşğul olanlar, bədən tərbiyəsi müəlliminin məşqçinin rəhbərliyi altında naşılıqdan dərəcəli idmançıya qədər yol keçirlər. Bölmədə mehriban, əlbir kollektiv yaranır. İkinci halda belə ardıcılıq yoxdur.

Uşaq və yeniyetmələrlə məşğələlərdə idman növlərinin seçilməsində düzgün səmt götürmək mühüm əhəmiyyəti kəsb edir. Şagirdləri qabaqcadan seçmə deyilən birinci mərhələyə müxtəlif idman növlərilə məşğul olmağın xüsusiyyətlərini və müxtəlif fiziki hərəkətlər verilərkən orqanizm qarşısında duran tələbləri şagirdlərə izah etmək, habelə məşğul olmağa gələn hər bir şagirdin sağlamlığını və fiziki inkişafını dəqiq öyrənmək, fiziki hazırlıq testləri keçirmək daxildir. İkinci mərhələ məşğul olanların hər birini konkret idman növündə ixtisaslaşmağa uyğun olub-olmamasının dərindən yoxlama mərhələsidir. Bu zaman yoxlama meyarlarından biri şagirdlərin idmanın texnikasına tez yiyələnməsi ola bilər. Üçüncü mərhələ seçilmiş idman növündə yüksək nəticələr qazanıla biləcək perspektivi birdəfəlik müəyyən etmək məqsədilə məşğul olanların hər birini bütün sonrakı dövr ərzində müntəzəm öyrənmə mərhələsidir.

Məktəblilərin yaşı aşağı olduqca ümumi fiziki hazırlığın əhəmiyyəti bir o qədər çox olmalıdır. Məktəblilərin yaşı çox olduqda isə məşqlərə seçilmiş idman növündə yüksək nəticələr qazanmaqla əlaqədar xüsusi fiziki hazırlıq vasitələri bir o qədər çox daxil edilir. Bununla birlikdə idman məşqinin bütün mərhələlərində ümumfiziki hazırlığın hərtərəfli üstünlük əhəmiyyətini saxlamaq lazımdır. Gənc idmançıların yaşı və məşq olunması artdıqca onlarda ümumi və xüsusi hazırlığa qarşı münasibət xüsusi hazırlığa doğru dəyişilməsinə baxmayaraq ümumi hazırlıq üçün də vaxtı artırmaq lazımdır ki, buna məşq yükünün ümumi həcmi artırmaq hesabına nail olunur.

Məktəblilərlə aparılan təlim-məşq dərsləri dərhal yüksək nəticələr qazanılmasına yönəldilməməlidir. Həddini aşmış fiziki yük şagirdlərin sağlamlığının pozulmasına aparır, onların boy artımını və orqanizmin inkişafını tormuzlayır.

İdman yarışından qabaq mütləq kifayət qədər davam edən hazırlıq keçirilməlidir. Fiziki yükü ciddi məhdudlaşdırmaq, ardıcılıqla və tədricən artırmaq, onları dincəlmə pauzaları ilə növbələşdirmək, təsir qabiliyyətinə görə müxtəlif hərəkətlər tətbiq etmək

lazımdır. Müxtəlif yarışlarda iştirak etməklə şagirdlərə öz qabiliyyət və meyillərini göstərmək imkanı vermək lazımdır. Buna görə də ixtisaslaşmanın ilk pillələrində təlim yarışları sisteminə çoxcəhətlilik xarakteri verilməsinə riayət olunmalıdır. İdman istedadı aşkar olduqca, idman hazırlığı artdıqca idman növündə daha dar ixtisaslaşmaya keçmək lazımdır ki, bu hər bir məktəblinin fərdi meyl və qabiliyyətinə daha müvafiqdir. Məşq edən məktəblinin fiziki və zehni yük rejimi onun bütün məşğuliyyət növləri və yuxu, gündüz istirahəti, yemək məsələlərinə dair gigiyenik məsləhətlər nəzərə alınmaqla qurulmalıdır.

Gənc idmançılarla işləyərkən, ibtidai mərhələlərdən ilin yaşlı idmançılarda olduğu kimi hazırlıq, əsas və keçid dövrlərinə bölünməsinə riayət olunmur.

Məşq dərsləri iki tiptən ümumi və xüsusi hazırlıq (fiziki, texniki, taktiki) tiplərindən ibarət olurlar. Lakin məşğələlərdən daha çox xüsusi hazırlığın ümumi vəzifələri həyata keçirilir. Hər bir məşğələ 10 dəqiqədən 30 dəqiqəyədək davam edən hazırlıq hissəyə, 30 dəqiqə və daha çox davam edən əsas hissəyə və 3-5 dəqiqədən ibarət tamamlayıcı hissəyə malikdir. Bundan başqa idmançılar fərdi qaydada səhər gimnastikası edir və məşqçi-müəllimin verdiyi tapşırıqları yerinə yetirirlər.

Məşğələlərin məzmunu, tədris materialının planlaşdırılması, fiziki hazırlığın kontrol göstəriciləri "Orta ümumtəhsil məktəblərin I-XI; V-XI sinif şagirdləri üçün" bədən tərbiyəsi proqramlarında - (Bakı-1992, 1996-cı illərdə çap olunmuş); və s. dövrü mətbuat materiallarında verilmişdir.

Məktəbdaxili yarışlarda iştirak etmək üçün hər bir sinifdə oğlan və qız komandaları, məktəblərarası yarışlarda iştirak etmək üçün müxtəlif siniflərin nümayəndələrindən təşkil edilmiş yığma komandalar yaradılır. Elə etmək lazımdır ki, sinif komandaların tərkibinə eyni şagirdlər daxil olmasınlar. Buna görə də tədris ilinin lap əvvəlində bir necə komanda təşkil etmək lazımdır ki, onlar vaxtında hazırlaşmağa başlasınlar. Kapitan məşqlərin cədvəlini tərtib etməlidir. Bütün kapitanlar məşq cədvəlini müəllimə verir o, isə mövcud şəraitdən asılı olaraq siniflərin təklifinə razılıq verir. Bədən tərbiyəsi müəllimi komandala yaradılmasına rəhbərlik edilməsinə ən ciddi

diqqət yetirməlidir, sonra o, komandaların müntəzəm məşq etməsini səhmana salmalıdır, çünki bu iş, mətəblilərin dərşdənkənar məşğələlərə kütləvi cəlb edilməsində daha real yollardan biridir.

Proqramın altıncı hissəsi ümumməktəb kütləvi fiziki tərbiyə və idman tədbirlərinə həsr olunmuşdur. Onlarsız mükəmməl sinifdənkənar kütləvi idman işləri ola bilməzi. Həmin tədbirlər fiziki tərbiyə və idmanın təbliğilə yanaşı şagirdləri müntəzəm məşğələlərə cəlb eləmək üçün geniş zəmin yaradır, şagirdlərdə yüksək keyfiyyətlər aşılamağa yardım göstərir, fəal istirahətin təsirli vasitəsinə və tərbiyə-idman işlərinə yekun vurmağın canlı formasına çevrilir. Nəzərə alınsa ki, tədbirlərdə şagirdlərlə birlikdə məktəbin müəllimləri, valideynlər, müxtəlif təşkilatların nümayəndələri də iştirak edir və fiziki tərbiyəyə tərəfdar ümumi kollektiv yaranır, onda onların qiyməti daha da artır. Fiziki tərbiyə və idman tədbirləri fiziki tərbiyə ilə məşğul olmağa qarşı ümumi tələbatın nəbzinə çevrilər ki, bununla da bütün fiziki tərbiyə işinin yaxşılaşmasına doğru təşəbbüs əmələ gəlir. Bax buna görə də proqramın bu hissəsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Bura dərşdənkənar tərbiyə işləri təşkilatçısının, sinif rəhbərlərinin, çağırışa qədər hazırlıq rəhbərinin, tibb işçisinin, uşaq və yeniyetmə dəstə başçıların, valideynlər komitəsinin qüvvə sərf etməsi, şagird fiziki tərbiyə fəallarının, idmançıların, məşqçilərin fəal iştirakı, hamı təşkilatların köməyi tələb olunur. Təbiidir ki, bütün bunlar məktəb direktorunun və onun müavininin rəhbərliyi ilə həyata keçirilir.

Ümumməktəb tədbirləri keçirərkən aşağıdakılara diqqət yetirilməlidir:

İdman yarışları. Tədris ilində hər şagird 8-10 yarışda iştirak etməlidir. Yarışların çox hissəsini məktəbdə keçirmək. yaxud yaxındakı məktəblərin komandaları ilə yoldaşlıq görüşləri təşkil etmək mümkündür. Birinci növbədə məktəb proqramına daxil olan hərəkət növləri üzrə yarışlar planlaşdırılmalıdır.

Yarışların hər birinə hazırlaşmaq üçün kifayət olan vaxt nəzərə alınmalıdır, məsələn, kross yarışları oktyabrın ortalarına planlaşdırılmalıdır.

Yarışların təqvimi cari il sentyabrın 1-nə kim olunmalıdır. Hər bir yarış haqqında Əsasnamə isə onlar keçirilməsinə azı iki ay qalmış müəllimlər və şagirdlərə çatdırılmalıdır.

Məktəbdaxili yarışlar, idman yarışları və idman-sağlamlıq yarışları (məsələn, sağlamlıq spartakiadasi, “Kross hamı üçündür” yarışları) dərstdən sonrakı vaxtlarda keçirilir.

Məktəbdaxili yarışları, təxminən, belə planlaşdırmaq olar: sentyabrda turist yarışları, yüngül atletika üzrə məktəb birinciliyi (paralel siniflər üzrə), tədris ilinin başlanmasına həsr olunmuş bayram; oktyabrda kross üzrə məktəb birinciliyi, stolüstü tennis üzrə turnir; noyabrda idman oyunları üzrə birincilik; dekabrda gimnastika və akrobatika üzrə birincilik; yanvarda atıcılıq üzrə birincilik: fevralda ordu gününə həsr olunmuş hərbi-tətbiqi xarakterli yarışlar; martda kirşə birincilikləri, üzgüçülük yarışları, beynəlxalq qadınlar gününə həsr olunmuş yarışlar (bədii və idman gimnastikası və s.); apreldə hündürlüyə tullanma birinciliyi; mayda kross, yüngül atletika yarışları, tədris ilinin başa çatmasına həsr olunmuş bayram.

Məktəblərarası yoldaşlıq görüşlərini müxtəlif idman növləri üzrə (oyunlar, yüngül atletika, gimnastika çoxnövlüsü; atıcılıq və s.) keçirmək olar. Yoldaşlıq görüşlərinin şərtlərini məktəblərin nümayəndələri hazırlayır.

Məktəblər arasında rayon (şəhər) yarışlarını iki kateqoriyaya: sinif komandalarının iştirakilə keçirlən və yığma komandaların iştirakilə keçirlən yarışlara ayırmaq olar. Birinci kateqoriya yarışlara "ümid startları", marş yürüşü. IX-XI siniflərin şagirdləri üçün ƏMH çoxnövlüyü, VIII-X siniflər üçün futbolyarışları, III-VII siniflər üçün mini futbol yarışları, II-V siniflər üçün “Qüvvə və zəriflik”, IX-XI siniflərin oğlanları üçün güləş yarışları, “Dostluq dördnövüküyü”, yaz və payız yüngül atletika krossları aiddir. Bundan başqa “Damamöcüzə”, Şahmat üzrə “Ağ top” yarışları, stolüstü tennis yarışları, bayram günlərində küçələrdə qaçış estafetlər (noyabr, may bayramları), turizm yarışları keçirilir.

Sağlamlıq və idman günləri. Bunları hər gün keçirmək lazımdır. Sağlamlıq və idman günlərini eyni zamanda bütün məktəb şagirdləri üçün yaxud ayrılıqda bir qrup siniflər üçün, məsələn, I-III, IV-VII, VIII-XI siniflər üçün kecirma Məsğələlərin təqribən davamətmə müddəti I-III sinifləri 4 saat, IV-VII siniflər üçün 4-5 saat, VIII-XI siniflər isə saata qədər olmalıdır. Təbiidir ki, şəhərdən kənara məsğələlərin davamətmə müddəti məktəbdə, yaxud məktəbəyaxın yerdə keçilən dərslərdən çox olur.

Kütləvi fiziki tərbiyə, idman və turizm tədbirlərinin məzmunu tərkibində qaçış, tullanmalar, atletika, topun ötürülməsi və tutulması, güc hərəkətləri, futbol, basketbol və başqa idman oyunlarının elementləri olan mütəhərrik oyunlar: topatdıqaç, şəhərcik (şarları vurub məftil hasar arasından keçirmə), idman oyunları: voleybol, basketbol, futbol, həndbol, otüstü xokkey, ətraf yerlərdə səmtitapma oyunları, turist yarışları və müsabiqələr keçirməklə gəzintilər və yürüşlər; "Şən startlar", "Ümüd startları", ƏMH çoxnövlüyü, ən yaşı qaçanlar, tullananlar, atanlar, güclülər (pudluq daşların qaldırılması, qantellərlə hərəkətlər) müsabiqəsi tipli idman yarışları; müxtəlif əyləncələr: kirşədə sürüşmələr, kross qaçışları, oyun-attraksionlar təşkil edir. Dincəlmə pauzalarında viktorinalar, stolüstü oyunlar, bədii özfəaliyyət çıxışları keçirilir.

Fiziki tərbiyə müəlliminin və fiziki tərbiyə kollektivi Şurasının hazırladığı sağlamlıq günü haqqında əsasnamədə vəzifələr, rəhbərlik, keçirilmə yeri və vaxtı, iştirakçılar. program, kütləvi yarışların keçirilmə şərtləri və qalibləri müəyyən olunma qaydaları, nizam qaydaları (düzülmətd. hərəkətmələr, yerlərə təyin olunması, proqramın hər novum başlanması və qurtarması, kütləvi oyunların və əyləncələri yeri, onların keçirilməsinə cavabdehlər, məktəbə qayı qaydaları), tədbirin yekunlaşdırılması göstərilir.

Uşaq və yeniyetmələrin məsğələlər zamanı idman növlərinin seçilməsində düzgün istiqamət götürməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu baxımdan Bakıdakı 190 sayılı orta məktəbin qabaqcıl təcrübəsi diqqəti cəlb edir. Məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi Qədir Məmiyev şagirdlərin idman növlərini onların yaş xüsusiyyəti və cinsinə uyğun

seçilməsinə xüsusi əhəmiyyət verir. Bu isə onun şagirdlərlə bədən tərbiyəsi və idman işlərinin təşkilinin ilk mərhələsi hesab olunur.

Möhkəm sağlamlıq, fiziki hazırlıq olmasa, qarşıya qoyulan məsələlərin öhdəsindən gəlmək mümkün olmaz. Məhz buna görə də məktəb islahatı uşaqların fiziki hazırlığı ilə daha ciddi məşğul olmağı, gənc nəsli güclü, çevik və cəsur böyütməyi təhsil işçilərindən, müəllimlərdən tələb edir. Bu da məktəbdə işin yaxşı təşkilindən asılıdır. Bu baxımdan Qusar rayonunun Çiləgir kənd orta məktəbinin pedaqoji kollektivinin işi təqdirə layiqdir. Bədən tərbiyəsi müəllimi pedaqoji elmləri namizədi, ali kateqoriyalı Məhəbbət Həsənov dərsləri, məşəğləri yüksək səviyyədə qurmaq üçün bütün qüvvəsindən bacarıqla istifadə edir. Şagirdləri əməyə, Vətənin müdafiəsinə ictimai, həyatda fəal iştirak etməyə hazırlamaqla bərabər, onlara idmanın sirlərini də öyrədir.

Məktəbdə tədris gün rejimi dərşəqdər gimnastikadan başlayır. I-XI sinif şagirdləri idman təşkilatçılarının köməyi ilə hər gün birinci dərşin başlanmasına 20 dəqiqə qalmış məktəbin idman meydançasına düzölməklə səhər gimnastikası ilə məşğul olurlar. Gimnastika hərəkətləri hər həftə (müəyyən qədər) yeniləşdirilir. Böyük tənəffüslərdə də fiziki hərəkətlərdən və mütəhərrik oyunlardan geniş istifadə olunur. Bu şagirdlərin yorğunluğunu aradan qaldırır bədən tərbiyəsi dərslərinə marağını artırır.

Məktəbin həyətəyanı sahəsində pedaqoji kollektivin səyi və gücü ilə idman şəhərciyi, voleybol və futbol meydançası, qaçış yolları, uzununa və hündürlüyə tullanma xəndəyi (müvafiq şərait) yaradılmışdır. Məktəbdə yaradılan şəhərcikdə turnik, tirlər, idman keçisi və idman atı quraşdırılmışdır. Təhsil ocağının dəhlizində idmana aid stendlər, idmançılarının şəkillər lövhəsi, VMH kompleksi üzrə normativ tələblər, komisiyyə üzvlərinin siyahısı, idman nailiyyətlərini əks etdirən guşələr vardır. Məktəb bədən tərbiyəsi kollektivi şagirdlər arasında bədən tərbiyəsi və idmanın geniş inkişaf etməsində sinif rəhbərlərinin qüvvəsindən də bacarıqla istifadə edilir. Sinif rəhbərlərinin çoxu bütün dərşdənkənar bədən tərbiyəsi - sağlamlıq tədbirlərində olduğu kimi, VMH

kompleksi üzrə tədbirlərin və idman yarışlarının keçirilməsində Məhəbbət müəllimə yaxından kömək göstərirlər.

Məktəbdə keçirilən dərskənənər tədbirlər və idman yarışları ictimaiyyətin böyük marağına səbəb olur. Bu kimi tədbirlər məktəbin pədaqoji kollektivini valideynlərlə yaxından bağlayır. Valideynlərin bədən tərbiyəsi və idmana marağı artır. Buna görə də məktəbin fiziki tərbiyə və idman işlərində valideynlər həvəslə iştirak edirlər.

Şagirdlərin fiziki tərbiyə və idman işlərinin inkişaf etdirilməsində VMH kompleksinin də mühüm rolu vardır. Buna görə də məktəbdə normaların ödənilməsinə (vaxtaşırı) böyük məsuliyyətlə yanaşırlar.

Məktəbin pədaqoji şura iclaslarında VMH kompleksnin norma və tələblərinin ödənilməsi ilə bağlı bir neçə dəfə məsələ müzakirə edilmiş, onun tətbiqinin daha da yaxşılaşdırılması üçün tədbirlər müəyyənləşdirib həyata keçirilmişdir.

Abşeron rayonunun Xırdalan qəsəbə I saylı məktəbində dər il müddətində keçirilən pədaqoji şuralarda və məktəbin ictimai təşkilatlarının, valideyn komitəsinin, bədən tərbiyəsi üzrə birləşmənin iclaslarında da mühüm məsələnin (VMH kompleksi üzrə) müzakirəsinə geniş yer verilir. Elə buna görə ki, məktəbdə VMH kompleksi üzrə normaların yerinə yetirilməsində müəyyən nailiyyətlər əldə edilmişdir. Ötən dər ilində məktəb üzrə MH kompleksi normalarının ödənilməsinə cəlb olunmuş 950 şagirddən 470 nəfəri normaları tam yerinə yetirmişdir. Bunlardan isə 170 nəfəri qızıdır. Məktəbdə bədən tərbiyəsi və idman kütləviliyində fərqlənən və bütün uşaqların həvəslə iştirak etmək istədiyi "Ümid startları" yarışları da böyük müvəffəqiyyətlə təşkil edilib. Yarışlardan əvvəl məktəbdə "Ümid startları" üzrə komissiya yaradılır. Məktəbin direktoru, tərbiyə işləri üzrə direktor müavini, hərbi rəhbər, uşaq-yeniyyət və gənclər təşkilatının rəhbəri, bədən tərbiyəsi müəllimi komissiyanın tərkibinə seçilirlər. Yarışın maraqlı keçməsi üçün o, tətənəli şəkildə təşkil edilir. 1999/2000 tədris ilində yarış aşağıdakı kimi keçirilirdi: I-XI sinif şagirdləri sıraya düzləndilər. Bədən tərbiyəsi təşkilatçıları əllərində şuarlarla (güclü, çevik, cəsurlun! "Azərbaycan idmançılarna eşq olsun!") siradan irəlində dayandılar. Məktəbin bədən tərbiyəsi şurasının sədri əlində

bayraq hamıdan qabaqda, sonra isə müavinlər əllərində ölkəmizin ümummilli lideri Heydər Əliyevin portreti dayandılar. Məktəbin direktoruna raport verildi. Direktor şagirdləri salamlayaraq, onlara idman startlarında müvəffəqiyyətlər arzuladı. Sonra komandalar arasında mübarizə başlandı. Yarışların nəticəsinə görə III, V, IX siniflər qalib gəldilər. Onlar həm də rayon üzrə keçiriləcək birincilikdə iştirak etmək hüququ qazandılar.

Məktəbdə ayrı-ayrı idman bölmələri fəaliyyət göstərir. 80 nəfər şagird şahmat, 12 nəfər voleybol, 110 nəfər futbol, 90 nəfər yüngül atletika bölmələrində məşğul olur. Bölmələrdə gənc müəllimlər - Hüseynova Mahirə (baş bədən tərbiyəsi müəllimi), yüngül atletika (Aşurova Şəlalə), futbol (Sərdarov Həmid), basketbol (Tahirov İlqar), dama, şahmat (Qarabağlı Zahid) və başqalarını göstərmək olar. Məktəbdə belə bir qayda var ki, idman bölmələrində yalnız "4" və "5" qiymət alanlar qəbul olunurlar. Buna görə də məktəbdə bütün şagirdlər çalışır ki, yaxşı oxusun və istədikləri idman bölməsinə üzv ola bilsinlər.

Təcrübə göstərir ki, idmanla müntəzəm məşğul olan şagirdlərin iş qabiliyyəti yüksək olur. İdman onların fiziki inkişafı ilə yanaşı intellektual inkişafına da müsbət təsir göstərir. Onlardan şüurlu münasibət yaradır, ictimai əməyə həvəsi artırır, dostluq kollektivçilik, mehribançılıq hisslərini gücləndirir.

Məktəbyanı idman meydançasında qonşu məktəblərin və bir sıra ictimai təşkilatların komandaları ilə tez-tez voleybol, futbol yarışları təşkil edilir. Bununla yanaşı, hər il məktəbin spartakiadası keçirilir. Spartakiadanın proqramına voleybol, futbol, şahmat, yüngül atletika və dama yarışları daxil edilir. Məktəb spartakiadasının qalibləri rayon birinciliyində yarışmaq hüququ qazanırlar.

Məktəbin idmançı-şagirdləri rayon birinciliyi yarışında həmişə uğurla çıxış edərək məktəbin bədən tərbiyəsi kollektivinin şərəfini yüksək tuturlar.

Hər dərs ilinin sonunda məktəbdə keçirilən dərsdənkənar fiziki tərbiyə və idman işlərinə yekun vurulur. Qazanılmış müvəffəqiyyətlər qeyd olunur. Eləcə də buraxılan nöqsanlar da ətraflı şəkildə təhlil edilir.

İstər məktəbin fiziki tərbiyə müəllimləri, istərsə də məktəbin rəhbərliyi qeyd edir ki, fiziki tərbiyə və idmanın kütləvililiyi sahəsindəki göstəriciləri hələlik ölkənin göstəricilərindən aşağıdır. Məktəbin kollektivi qarşıya çıxan qüsurları düzəltmək üçün öz işlərini yenidən qurmağa səy göstərirlər. Belə ki, şagirdlər arasında idmanın həqiqi kütləvililiyinə nail olmağa, onlarda idmana daxili tələbat yaratmağa, mövcud idman qurğularından istər dərslərdə, istərsə də dərsdənkənar tədbirlərdə, şagirdlərin asudə vaxtlarının səmərəli təşkilinə xüsusi qayğı göstərirlər.

1.4. Dərskənkənar idman məşğələlərinə şagirdlərin marağı haqqında məlumat

Maraq dairəsi üzrə idman klubları nəinki yaşayış yerlərində, idman qurğularında, idman cəmiyyətlərində, həmçinin məktəblərdə təşkil edilir. Klubu təşkil etmək üçün əvvəlcə təşəbbüs qrupu yaradılır. Həmin qrup qarşıdakı məşğələlərin məzmunu və vəzifələri haqqında valideynlərə və şagirdlərə məlumat verir, ümumi iclas təyin edir və iştirak etmək istəyənləri müəyyənləşdirir. İclasda klubun idarə heyəti seçilir. Klubun idarə heyəti işin növləri üzrə komissiyalar yarada bilər.

Klubun məşğələləri belə bir sistemdə qurulur: həftədə bir dəfə, məsələn, bazar günləri ümumi məşğələ keçirilir. Əvvəlcə nəzəri məlumat verilir, sonra bu və ya digər texniki fəndlər və taktiki səylər öyrədilir, hərəkət keyfiyyətləri inkişaf etdirilir. İşin bu hissəsinə adətən təlimatçı rəhbərlik edir. Sonra idarə heyətinin üzvləri qruplara bölünür və başda komandirlər olmaqla praktik hərəkətlərə başlayırlar. Qalan günlərdə hərə özü üçün münasib vaxtda müstəqil məşğul olur. Məşğul olan yerinə yetirilmiş işi gündəliyinə yazır. Gündəlik vaxtaşırı təlimatçıya göstərilir.

Sağlamlıq klubunun məzmunun əsasını xüsusi qaçış hazırlığı hərəkətləri, müxtəlif intensivlikli və müxtəlif müddətli qaçışlar, maneələrin dəf olunması, oyunlar, gimnastika təşkil edir. Məktəbin yaxınlığında qaçış üçün bir kilometrədən üç kilometrə qədər, yaxud daha uzun yol (trass) salınır. Yaxşı olar ki, trass bir dairədən ibarət (səkkizvari formada, bir neçə dairə) olsun. Məsafəni hər 100-200 metrədən bir parlaq rənglənmiş; startın sonrakı məsafəsini bildirən göstəricilərlə nişanlayırlar. Trassın yanında maneələr zolağı hazırlanır, qüvvəni, çevikliyi və dözümlülüğü inkişaf etdirmək üçün trenajorlar qoyulur.

Hərəkətlərin sağlamlığa xeyir verməsindən ötrü fiziki ukun necə tənzim edilməsi barədə məşğələlərdə valideyn və şagirdlərə məlumat verilir. Şagirdlər müxtəlif şəraitlərdə qaçışın səmərəli texnikasını öyrənir, texnikanın metodikasını mənimsəyirlər. Əvvəlcə, seçmə metodu ilə qarışıq (qaçışı yerləşlə növbələşdirməklə) və sakit intensivlikdə bərabər templi qaçış tətbiq etməklə ümumi dözümlülüğü və cəldiyi inkişaf etdirmək məqsədyönlüdür. Eyni zamanda hər bir məşğələyə maksimal sürətlə qısa məsafələrlə qaçmaq daxil edilir. Sonralar təkrar qaçış və müxtəlif məsafə kəsiklərində dəyişən: məsafə boyu qaçışın 25% qısa, 50% orta və 50% uzun qaçış tətbiq etməklə dözümlülüğün inkişafına keçilir.

Məşğul olanların hər biri düzgün tənəffüs öyrənməli, nəbzın bərpa olunma göstəricilərinə görə tətbiq olunan fiziki yükün onun gücünə münasib olmasını qiymətləndirməyi, öz gücünü bütün məsafə boyuna bərabər bölməni öyrənməlidir.

Bədən bərkitmə klubunda şagirdlər valideynlərilə birlikdə payızdan sağlamlıq qaçışına, ümuminkişaf gimnastikasına və oyunlara başlayırlar. Bütün bunları bədəni bərkidici prosedurlarla uzlaşdırırlar.

Atletik gimnastika klubunda qüvvə hərəkətlərinin həvəskarları, bədənin quruluşunu və qamətini yaxşılaşdırmağı istəyən, güclü və dözümlü olmağı arzulayan gənclər birləşirlər. Məşğələlərdə nəinki qüvvə, həmçinin koordinasiya, boşalma hərəkətlərindən, çevikliyin inkişafı üçün təmrinlərdən, habelə müxtəlif qaçış, tullanma və atma hərəkətlərindən istifadə olunur. Qüvvə tələb edən hərəkətlər (ştanq ilə, pudluq daşlarla, qantellərlə, doldurulmuş toplarla, espanderlərlə hərəkətlər), ikilikdə bir-birinə

müqavimət göstərməklə hərəkətlər, öz ağırlığını (bədənin) dəf etməklə edilən hərəkətlər tətbiq olunur. Ayrı-ayrı əzələ qruplarına müstəsna təsir göstərən və kompleks şəkildə təsir göstərən hərəkətlərdən istifadə olunur. Əzələlərin gərginləşməsini onların boşalması ilə növbələşdirirlər, bir qrup əzələlərin səyini onlara əks əzələ qrupunun boşalması koordinasiya edirlər. Maksimal imkanların 60-90%-nə bərabər qüvvə sərf olunan hərəkətlər tətbiq olunur. Onlar seriyalar 4 – 6, 8 – 10, 12 – 15 dəfə təkrar (şagirdlərin hazırlığından asılı olaraq) edilə bilər.

Partlayış qüvvəni (qəflətən sərf olunan) az qüvvə sərf etməklə (maksimal imkanın 20-40%), maksimal sürətlə 10 – 20 dəfə yerinə yetirilən hərəkətlər inkişaf etdirir.

Qüvvə dözümlülüyünü inkişaf etdirmək üçün “İmtinaya qədər” metodundan istifadə edirlər, yəni maksimum yükün 40-60%-dən istifadə etməklə hərəkətlər bir neçə seriyaya icra edilir.

Uşaq-gənclər idman məktəbinin ibtidai hazırlıq qrupları hərəkət idman hazırlığının səviyyəsindən asılı olmayaraq idmanla məşğul olmağı arzulayan bütün şagirdlər üçün ümumtəhsil məktəblərində qruplar təşkil edilir. Qrupda 18-25 şagird məşğul olur. Qruplarda məşğələlər yaşdan asılı olaraq həftədə 2-3 dəfə keçirilir.

Məzmununu ƏMH kompleksinin tələbləri təşkil edən məşğələlərdə şagirdlərin hərtərəfli fiziki inkişafını təmin etmək hədəfə alınır. Ümumi hərəkət hazırlığa azı 60% vaxt ayrılır. Vaxtın qalan 40%-i UGİM-nin məşqçi-müəllimi, yaxud belə qruplarda məşq aparmaq üçün cəlb edilmiş şəxslərin rəhbərlik etdiyi idman növünün öyrənilməsinə sərf olunur.

Proqrama UGİM-nin ibtidai hazırlıq qrupları üçün materialı daxil edilmişdir. Bu onunla əlaqədardır ki, həmin qruplar dərscənkənar müəssisələrin (UGİM) proqramının ümumi fiziki hazırlıq bölməsinə müvafiq olub həmin idman növü üzrə məktəbin idman bölməsinin proqramı əsasında işləyirlər.

UGİM ibtidai hazırlıq qruplarının kütləvi fiziki tərbiyə və idmanın inkişafının təsirli formalarından biri olduğunu nəzərə alaraq məktəb rəhbərləri və müəllim UGİM direktoru ilə birlikdə mümkün qədər çox belə qrup yaratmaq üçün səy göstərməlidirlər.

1.5. Bəzi xarici ölkələrdə dərşdėnkėnar idman mėşğėlėlėrinin tėşkilı vė keçirilmėsi haqqında ۆmumi məlumat

Hər bir ölkənin, eləcə də onun yaşadığı ictimai-siyasi sistemindən asılı olaraq bunların da hər birinin özünəməxsus təhsil, təlim və fiziki tərbiyə sistemi mövcuddur. Göstərilənləri öyrənil təhlil etmək, ۆmumiləşdirmək, bir tərəfdən tədqiqatın dəyərliiliyini artırırsa, digər tərəfdən də ۆmumtəhsil məktəblərimizdə fiziki tərbiyənin təkmilləşməsinə, milli zəmində qurulmasına kömək edə biləcəkdir materialların toplanmasına zəmin yaranır. Bu baxımdan xarici ölkə məktəblərinin fiziki tərbiyə sahəsindəki bizə məlum olan təcrübəsinə istinad edək.

Macarıstan ۆmumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə ۆzrə proqram və tədris planlarının, dərşdėnkėnar və dərşdėnkėnar işlərin təkmilləşdirilməsi istiqamətində böyük müvəffəqiyyətlər qazanılmışdır. I-III siniflərdə fiziki tərbiyə dərşlərinin gündəlik həyata keçirilməsi, IV-XI siniflərdə isə həftədə 3 saata çatdırılması buna canlı misaldır. 70-ci illərin axırlarında tətbiq olunan proqramlar məcburi və əlavə tədris materiallarından ibarət olmuşdur. Əsas material minimum olsa da, onu bütün şagirdlərin mənimsəməsi məcburidir. Bu təxminən proqramların 2/3 hissəsini təşkil edir. Əlavə materialdan əsas material keçildikdən sonra istifadə etmək olar. Proqramlarda hərəkətlərlə bərabər, onların nə məqsədlə yerinə yetirilməsi də göstərilir. Gimnastika, ۆmuminkişafetdirici hərəkətlər, yüngül atletika və idman oyunlarına ۆstünlük verilir. Tədris prosesində başlıca diqqət şagirdlərin hərəkəti fəallığının artırılması və düşüncə tərzinin inkişafına yönəldilmişdir.

Bu ölkənin məktəblərində fiziki tərbiyə maraqlı formalarda təşkil olunur. İdman sinifləri və dərşdėnkėnlərdə məşğul olanlar arasında öyrədilmiş proqram materialı ۆzrə məktəbdaxili, məktəblər və şəhərlərarası (proqramın bir hərəkət növü daxil olmaqla) müxtəlif növ kütləvi yarışlar, görüşlər keçirilir. İdman cəmiyyətlərində məşğul olanlar arasında isə kubok yarışları və olimpiadalar təşkil olunur.

Yeni proqramlar 2 hissədən tərtib olunub. Proqramın I hissəsi adi bədən tərbiyəsi dərslərinə həsr edilib. Burada müəllimin qarşısında ayrı-ayrı idman növləri üzrə deyil, müxtəlif növ kütləvi fiziki hərəkətlər üzrə biliklər verilməsi konkret vəzifə kimi qoyulmuşdur. Proqramın II hissəsi üçüncü dərəcə aiddir. Bura uşaqlara boş vaxtlarında müstəqil məşğul olmaları məqsədilə öyrədilən idman növləri daxildir. Buna görə də həmin fənn idman yönümü deyil, ümumi ənənəvi qaydada aparılır.

Qeyd etməliyik ki, Macarıstan məktəbliləri üçün xüsusi fiziki hazırlıq göstəricisi sistemi yaradılmamış, lakin onun yerinə yaş, qruplarına uyğun hazırlanmış testlərdən istifadə edilir.

Almaniyada IV-VI siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərinə həftədə 3 saat, qalan siniflərdə isə 2 saat vaxt ayrılmışdı. Fiziki tərbiyə dərslərinin və tədris idman işlərinin təkmilləşdirilməsi və səmərəli təşkili hesabına həmin ölkənin idman nailiyyətləri yüksək olmuşdur. Şagirdlərin hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı üçün dərstdə əlavə hərəkətlərin tətbiqi, dairəvi məşq metodundan və fiziki hazırlıq testlərindən istifadə gələcək idmançıların idman peşə yönəminin təməlini qoymuşdu. Bundan əlavə hərəkət-idman hazırlığı, habelə dərskənənər və dərskənənər tədbirlər silsiləsində məcburi idman hazırlığı formalarından istifadə, bütün uşaqların idman bölmə məşğələlərinə məcburi cəlb olunması böyük idmana gedən yolda güclü təkan verdi. Eyni zamanda, müəllimlər qarşısında konkret vəzifələrin qoyulması, dərslərin 3 hissədən təşkili və onların vəzifələrinin milli mənsubiyyətə uyğunlaşdırılması fiziki tərbiyənin inkişafına müsbət təsir göstərdi. II siniflərdən başlayaraq üzgüçülük dərslərinin təşkili, dərslərin açıq havada meydançada keçirilməsi, fiziki tərbiyənin ƏMH kompleksi əsasında qurulması, nəhayət bunların hər bir məktəblinin gündəlik həyatına daxil olması bu ölkənin böyük idmanından xəbər verirdi. Məktəb fiziki tərbiyəsinin əsasən «məşq», «idman» yönəmində təşkilinin müsbət tərəfləri olsa da, o, fiziki təhsilin təlim prosesində ön plana keçməsinə mane olmuşdu.

Bolqarıstan ümumtəhsil məktəblərində I-III və VIII siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri həftədə 3 saat, qalan siniflərdə isə 2 dəfə keçirilir. Bədən tərbiyəsi dərsləri bu

sahədəki işlərin əsas təşkil formasıdır. IV sinifdən etibarən paralel siniflər birləşdirilir (bu şərtlə ki, hər sinifdə orta hesabla 35 şagird olsun) və burada dərsi 2 müəllim aparır, onlardan biri oğlan, digəri isə qız qrupları ilə məşğul olur. III sinifdən başlayaraq, 25 m məsafəyə üzmək öyrədilir (şərait varsa). Məşğələlər il ərzində və ya tətillərində təşkil oluna bilər. Turizm, ekskursiya və yürüşlərə ildə 12 gün vaxt ayrılır. Həmin iş dərsləri, istirahət və tətillərində keçirilir.

Bolqarıstan məktəblərində kütləvi idman məşğələ və tədbirləri, səhər gimnastikası (məcburi), bədən tərbiyəsi dəqiqələri, fasilələrdə oyun və əyləncələr təşkil edilir.

Kuba respublikasında məktəblilərin fiziki tərbiyəsinə qayğı daha böyükdür. Onillik, texnikum və peşə-texniki məktəblərində bədən tərbiyəsi dərslərinə həftədə 3 saat, günüuzadılmış qruplarda isə 5 saat ayrılmışdır. «Bədən tərbiyəsi» fənni politexnik təhsil, əmək və ümumi fənlər sistemində III yeri tutur. Müxtəlif təhsil müəssisələrinin cədvəlinə bədən tərbiyəsi dərsləri ilə yanaşı, tədris məşğələsinə qədər səhər gimnastikası, bədən tərbiyəsi dəqiqəsi, seçmə idman növü üzrə bölmə məşğələləri daxil olunur. Nazirlik, təşkilat və müəssisələrdə komissiyalar fəaliyyət göstərir ki, bunlar da uşaqların fiziki tərbiyəsinin məktəblərdə, yerlərdə təşkilinə nəzarət və yaxından kömək edirlər. I-III siniflərdə mütəhərrik oyunları, III siniflərdə isə gimnastikaya üstünlük verilir. Bundan əlavə, III sinifin proqramına voleybol və basketbol, IV sinifdən isə futbol üzrə (oğlanlar) elementlər daxil edilir. VII-X siniflərdə komandalı oyunlara 51 saat, yüngül atletikaya 27 saat (hər bir sinifdə) verilir. Proqramda fiziki tərbiyənin tədrisi üzrə tövsiyələr verilir, şərait olduqda isə üzgüçülüyn şagirdlərə öyrədilməsi şərəf və borc sayılır.

Ölkənin əyalətlərində idman sinifləri, çoxbölməli idman məktəbləri yaradılmışdır. İdman məktəblərinin uşaq və gəncləri internatda yaşayır, pulsuz yeməklə, idman geyimi və s. təmin olunur. Həmin məktəblərin uşaqlardan seçdiyi idman növü üzrə yüksək idman nailiyyətləri ilə bərabər, yaxşı oxumaq da tələb olunur. Əks halda onlar yarışa buraxılmırlar.

Ruminiya məktəblərində proqram I-IV, V-VIII, IX-X və XI-XII siniflər üçün ayrıca tərtib edilmişdi. I-IV siniflərdə qamətin formalaşması, çevikliyin inkişafı, mütəhərrik oyunlar və estafetlər, yuxarı siniflərdə isə yüngül atletika hərəkətləri, gimnastika və akrobatika elementləri və idman oyunlarına əsas tədris materialları kimi üstünlük verilir. Məktəbdə dərscdən kənar kütləvi-idman tədbirləri tədris tərbiyə işlərinin tərkib hissəsi hesab olunur. Buna görə də məktəblilər istirahət günləri stadion və meydançalarda keçirilən müxtəlif növ idman yarışları və müsabiqələrində iştirak edirlər. Uşaqlar yay və qış tətillərini, adətən dağlarda və dəniz kənarında təşkil olunmuş sağlamlıq düşərgələrində keçirir və yerli iqlim şəraitinə müvafiq kütləvi-idman tədbirlərində iştirak edirlər.

Monqolustan məktəblərində bədən tərbiyəsi dərsləri həftədə 2 saat keçirilir. Monqol uşaqları dərscdə, adətən yüngül idman kostyumunda iştirak edirlər. Əksəriyyət məktəblərdə hər bir sinifin özünün müvafiq rəngdə geyimi olur. Ayrı-ayrı məktəb, rayon və şəhərlərin də özünəməxsus idman geyimləri vardır. Həmin geyimləri məktəbin əmək emalatxanasında əmək müəlliminin rəhbərliyi altında uşaqlar və valideynlər hazırlayırlar.

Vyetnam məktəblərində bədən tərbiyəsi dərslərinə həftədə 2 saat vaxt ayrılır. Yuxarı siniflərdə dərsləri ixtisaslı müəllimlər, ibtidai məktəbdə isə sinif müəllimi kçir. Fiziki tərbiyə proqramları II hissədən: «Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatlar» və «Fiziki hərəkətlərin praktik məşğələləri» ndən ibarətdir. « Nəzəri məlumatlar» bölməsində fiziki tərbiyənin sağlamlıq, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıq əhəmiyyəti, gün rejimində fiziki tərbiyə, hərəkət məşğələlərində özünə müstəqil nəzarət etməklə əlaqədardır. Praktik bölmədə isə əsas gimnastika, yüngül atletika, mütəhərrik oyunlar, üzgüçülük (IV sinif), IX sinifdən başlayaraq atıcılıq kiçikçaplı tufəngdən proqram tədris materialı kimi verilir.

Tədris gün rejiminə daxil olan fiziki tərbiyə tədbirləri bütün şagirdlər üçün məcburidir. Şagirdlər öz fiziki tərbiyəsini təkmilləşdirmək məqsədilə V sinifdən başlayaraq, əlavə olaraq, hər hansı bir idman növü üzrə həftədə 2 dəfədən az olmayaraq

mütləq məşğul olmalıdır. Kütləvi-sağlamlıq-idman tədbirləri ildə 3 dəfə tədris ilinin əvvəlində və sonunda, tətillərində təşkil olunur.

İtaliya məktəblərində bədən tərbiyəsi dərsləri keçirilməsə də, fiziki tərbiyənin zəruri olduğunu hamı dərk edir. Fiziki tərbiyə məşğələləri idman ittifaqlarının daima diqqət mərkəzində olub, onların gündəlik həyatına daxil olmuşdur. Əsas məqsəd uşaqların sağlamlığını qorumaq, onlarda insani keyfiyyətləri tərbiyə etməkdən ibarətdir. Xalq idman ittifaqları böyük nüfuza malik olsa da, İtaliya hökuməti yalnız İtaliya Milli Olimpiya Komitəsini tanıyır. Burada uşaqların kütləvi sağlamlıq-idman tədbirlərinə üstünlük verilir. Qalıbları başqa yarış iştirakçılarından fərqləndirməmək üçün mükafatlandırmır, lakin yarış iştirakçılarından hamısına mükafat verilir. İdman İttifaqları peşəkarlığa meyl göstərmir, uşaqların ümumi hərəkət mədəniyyətinə, qamətinə, yerləşinə, eləcə də qeyri-normal onurğa əyrilikləri ilə mübarizəyə ciddi diqqət yetirirlər.

İtaliyanın bir çox məktəblərində fiziki tərbiyə ilə dərstdən sonra məşğul olurlar. Dərstdən sonra uşaqlar evə gedir, nahar etdikdən sonra, yenidən məktəbə qayıdır, idman, musiqi və s. ilə məşğul olur, ev tapşırıqlarını isə oradaca yerinə yetirirlər. Şagirdlər dərstdə qiymətləndirilmir. Lakin müəllim yetişdirmələrinin bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnmə səviyyəsini özü üçün müəyyənləşdirir.

Fransada bədən tərbiyəsi üçüncü pedaqoji fənn hesab olunur. Ölkədə uşaqların fiziki tərbiyəsinə heç də digər fənlərdən az diqqət yetirilmir, onun tədrisinə fiziki tərbiyə idman klublarının müəllim və nümayəndələri cəlb olunur. Əmək haqqının 4,4 %-i dövlət, qalan hissəsi isə valideynlər tərəfindən ödənilir. Dərstdən kənar tədbirlərin təşkili və keçirilməsinə böyük məbləğdə xərc sərf olunur ki, bunu da bir çox valideynlərin ödəmək imkanları yoxdur.

ÜPF həftədə 2,5 saatdan 3 saata qədər davam edir. Məşğələlər qaydaya görə dördüncü günü, ümumtəhsil fənləri olmayan boş vaxtlarda və şənbə günləri günün II yarısında təşkil olunur. Bu zaman onları gəzməyə çıxarıb, göbələk yığır, rəqs edir, nəğmə oxuyur, şəkil çəkir və təbiətlə tanış olurlar. Sonra isə gördüklərini məktəbdə qeydə alırlar. Gətirdikləri yarpaqlardan, ağaclardan əmək dərslərində müxtəlif fiqurlar

və əşyalar düzəldirlər. Ümumiyyətlə, fiziki tərbiyə məşğələlərinin çox hissəsi şagirdlərin sağlamlığına həsr olunur. Gəzintidə hərəkətlər yerinə yetirilir, kros yerləşləri, estafet qaçışları, tullanma və atmalar, üzgüçülük öyrədilir.

Fransa tədris sistemində yerli coğrafi şərait nəzərə alınır, fiziki tərbiyə kompleks surətdə həyata keçirilir. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi fakültativ idman məşğələləri, mövsümvari mərkəzlər vasitəsi ilə də aparılır ki, bu zaman tədris prosesini, istirahəti və idman məşğələlərini normal təşkil etmək mümkün olur. Məşğələlərin kütləvi hal almaması həmin sistemin nöqsanlarından sayılmalıdır.

Yaponiyanın uşaqların fiziki tərbiyəsi üzrə təcrübəsini öyrənməyə dəyər. İbtidai məktəbin fiziki tərbiyəsinə tədris ilində 105 saat (I-VI siniflər həftədə 3 saat) ayrılır və bunun 10 saati gigiyena dərsinə verilir. Kiçik orta məktəbdə isə (VII-X siniflər) fiziki tərbiyəyə 125 saat verilir ki, bunun yalnız 105 saati fiziki tərbiyə, qalan saatlar isə gigiyena dərslərinə ayrılır. İbtidai məktəbin bədən tərbiyəsi proqramına gzyo-do, qılıncoynatma və milli güləşdən (sumo) hər hansı biri əlavə olunur. Məktəb bu növlərdən birini seçə bilər. Seçilmiş güləş növünə 20 saat nəzərdə tutulur (125 saatdan). Böyük orta məktəbin (X-XII siniflər) proqramına əlavə bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi də daxil olur. X sinifdən başlayaraq gigiyena sərbəst fənn kimi fəaliyyət göstərir. Burada bədən tərbiyəsinə 295 saat, gigiyena və güləşə hər birinə 70 saat əlavə saat verilir. Ümumiyyətlə, fiziki tərbiyə üzrə bilik, bacarıq və vərdislərə 435 saat ayrılır. Bu şagirdlərin sərbəst məşğul olmaları üçün də zəmin yaradır. Lakin orada dərslər oxumlar üzrə, bəzən də sıra təlimi keçmədən birbaşa hərəkətlərdən başlanır.

Yaponiya məktəblərində fiziki tərbiyədən fakültativ məşğələlər və idman dərnəkləri də təşkil olunur. Bədən tərbiyəsi müəllimləri həmin işləri əmək haqqı almadan gördükləri üçün, bu tədbirlər bəzən də pozulur. Lakin Yaponiya məktəblərində fiziki tərbiyə və idmana maraq çox böyük olmaqla, möhkəm intizam da vardır.

İsveçrənin özünəməxsus təhsil sistemi mövcuddur. Uşaqların təlimi 6-7 yaşlarından başlayaraq, daxili işlər departamentinin (nazirlər) səlahiyyətində olur. Onlar V-VII sinfi bitirdikdən sonra qabiliyyətlərinə, maraqlarına və imkanlarına görə öz

təhsillərini xalq məktəblərinin (2-4 illik) yuxarı siniflərində, məktəblərdə davam edə bilirlər. Uşaqlar həmin müddətdə ümumtəhsil almaqla paralel, müəyyən bir ixtisasa da sahib ola bilər ki, bu da məktəbi bitirdikdən sonra onlara işləmək imkanı verir. Ümumtəhsil başa çatdıqdan sonra hazırlıqlı və yaxşı təmin olunmuş gənclər təhsilini gimnaziyanın nəzdində, sonra isə gimnaziyada, digər gənclər isə peşə-texniki məktəblərində davam etdirə bilirlər.

Fiziki tərbiyə ixtisasçıları 1460-cı ildə bünövrəsi qoyulmuş ölkənin ən böyük və qədim universitetinin gimnastika və idman fakültəsini bitirdikləri üçün, onlara gimnastika və idman müəllimi də deyirlər. Bədən tərbiyəsi dərsləri imkan daxilində qız və oğlan qruplarına bölünməklə keçirilir. Dərslər həftədə 3 saat keçirilməklə, bunlardan biri qoşa (90 d q.), digəri isə 45 dəq. Müddətində aparılır.

Ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanı inkişaf etdirmək haqqında qanun və məktəblər üzrə xüsusi ekspert komissiyası vardır. Bunlara baxmayaraq, bədən tərbiyəsi əsas fənn sayılmır, rəhbərlik bu işə nəzarət etmir və məsuliyyət də daşımır. Buna görə də bədən tərbiyəsi dərslərinə qətiyyətli diqqət yetirilmir. Gimnastika və idman müəllimi bu işi sərbəst və müstəqil aparır. Ona nəzarət olunmur.

İsveçrədə tədris ili 39 həftədən ibarət olub, bu vaxt ərzində 117 saat bədən tərbiyəsi keçilməsi planlaşdırılır. Məcburi məşğələlərlə yanaşı, əlavə məşğələlər də təşkil olunur ki, buna da il boyu 20 saat həcmində vaxt sərf edilir. Fiziki tərbiyədə qiymətləndirmə ildə 2 dəfə: dərs ilinin ortasında və axırında aparılır. Kontrol hərəkətlər əsasında məktəblilərin fiziki hazırlığını yoxlamaq məqsədi ilə VIII sinifdə imtahan keçirilir.

Avstriyanın məktəb fiziki tərbiyə proqramlarında I-II siniflərdə bədən tərbiyəsinə həftədə 21 saat, qalan siniflərdə isə bədən tərbiyəsi dərslərinə 3 saat verilir. Tədris tapşırıqları əsasən dərstdə icra olunur. Məktəbdə III sinifdən etibarən üzgüçülük təlim edilir. Üzgüçülük hovuz olmadıqda qonşu məktəblərin hovuzundan istifadə olunur. Maraqlıdır ki, zəif nəticə göstərənlərə aşağı qiymət yazılmır ki, yüksək nəticə göstərənlər onların fiziki hazırlığının zəif olduğunu hiss etməsinlər.

1976-cı ildən bədən tərbiyəsi kompleksi təsis olunmuş və o, yaşa və cinsə uyğun differensiallaşdırılmışdır. I sinifdən başlayaraq kompleksin normalarını ödəyənlər bürünc, gümüş və qızıl nişanlarla təltif edirlər. Həvəskar və hazırlıqlı məktəbli-idmançılar görkəmli məşqçilərin rəhbərliyi altında məşq edir və idman ustalığını artırır. Keçirilən kütləvi idman tədbirlərində təcrübələrini zənginləşdirir və gələcək böyük yarışlara hazırlaşır.

İsveç məktəblərində həftəlik bədən tərbiyəsi dərsləri I sinifdə -1, II sinifdə -2 saat, III sinifdən başlayaraq 3 saat keçirilir. Tədris ilinin sonunda şagirdlər «Gimnastika və idman fənni» üzrə qiymətləndirilir. Qiymət kamal attestatına yazılır. Qız və oğlanların yaşı və cinsi nəzərə alınmaqla dərstdə məşğulolma proqramı hazırlanır və departament tərəfindən təsdiq olunur. Məsələn, oğlanlar üçün proqramda gimnastikaya vaxtın 20-25%-i, topla oyuna 50-60 % və digər növlərə 20 % sərf olunur. Qızlarda isə əksinə: gimnastikaya 50 %, topla oyuna 30% vaxt ayrılır. Məktəblilərin fiziki hazırlığında üzgüçülüyə də xüsusi diqqət yetirilir və bunun təlimi mütləqdir. Müvafiq şərait yoxdursa, onda kommunanın, ya da cəmiyyətlərin üzgüçülük hovuzlarından istifadə edilir. Üzgüçülük 2 həftədə bir dəfə keçirilir. Şagirdlər ilin axırında isə üzgüçülükdən imtahan verirlər. Proqram tələblərini ödəməyənlər üçün yayda üzgüçülük məşğələləri təşkil olunur. Ölkə məktəblərində kütləvi sağlamlıq – bədən tərbiyəsinə də diqqət yetirilmir. Məktəbdə və klublarda az da olsa, idman növləri üzrə bölmələr fəaliyyət göstərir, müvafiq yarışlar keçirilir.

Dünyanın aparıcı dövlətlərinin təhsil sistemlərinə nəzər yetirsək, görərik ki, məktəbdə fiziki tərbiyə dərslərinə əlahiddə bir yanaşma var. Sadəcə “fiziki tərbiyə” demək kifayət etmir. Avropada, Yaponiyada, ABŞ-da təhsil ocaqlarında idman milli ideyanın bir hissəsidir. Mübarizə ruhu, dözümlülük, fiziki güc və mədəniyyət, sağlam vətəndaş. Fiziki tərbiyə dərslərinin son məqsədi budur. Yaponiyada müəllim sağlamlığında kiçik problem olan uşağı məktəbi bitirənədək müşayiət edir. Britaniyada fiziki tərbiyə ingilis dili və riyaziyyatla eyni statusa malikdir. ABŞ-da kolleclər idmançı

məktəb məzunu uğrunda amansız mübarizə aparırlar. Danimarkada məktəblərdə su idman növlərinə aid 3 fərqli fiziki tərbiyə dərsləri keçilir.

ABŞ-da idman milli ideyanın bir parçası kimi səciyyələndirilir, məktəblər isə müxtəlif idman növlərinin milli komandaları üçün baza rolunu oynayır. Ona görə də burada fiziki tərbiyə dərsləri sadəcə dərs deyil, demək olar ki, bütün şagirdlərin cəlb olunduğu miqyaslı sistemdir. Hər bir məktəbin idman üçün bütün lazımi şəraiti var: beysbol, basketbol, voleybol, futbol (Amerika və Avropa) sahələri. Əksər təhsil ocaqlarında hovuzlar fəaliyyət göstərir. Bütün məktəblər məktəblərarası və regional yarışlarda iştirak edirlər. Bu yarışlar yerli televiziya ilə canlı yayımlanır. Hər bir amerikalıya uşaq yaşlarından idman və sağlamlıq ideyaları təlqin olunur. Teleyayımlar zamanı idmançı məktəblilərin adları ekranda əks olunur. Yəni necə peşəkar futbolda Messi və Ronaldonun adlarını görür, statistikalari ilə tanış oluruq, eynilə məktəbli uşaqlar barədə də yerli TV-lər məlumat verirlər. İdmançıların sinif və məktəb yoldaşları, qohumları və ailə üzvləri onlara stadionlarda və ya ekran qarşısında azarkeşlik edirlər.

Yeniyyətlər və məktəb mövzusunda istənilən ABŞ filmi yadınıza salın, ən azı bir dəfə də olsa idman yarışlarını əks etdirən səhnəni xatırlayacaqsınız. Həmin filmdə mütləq hansısa məktəb komandası, yaxud idmançı məktəbli barədə bir süjet var. ABŞ-da fiziki tərbiyə dərslərinin böyük bir hissəsi yarış və komanda oyunu üzərində qurulub. Birinci sinifdən uşaqların məktəbdaxili və məktəblərarası yarışlara qatılmaq imkanları var. Uşaq idman növünü özü seçir.

Ayrı-ayrı şatlarda idman kütləvi şəkildə dua oxunması ilə başlayır. Dərsin əvvəlinə təsadüf edən isinmə hərəkətləri kifayət qədər uzun çəkir. Uşaqları qaçmağa məcbur edirlər, sonra sıra topla komanda hərəkətlərinə gəlir. Amerikalı pedaqoqların fikrincə bu, ən azı 3 məqsədə nail olmağa köməklik göstərir: əzələlər isinir, əvvəlki dərslərdə yığılmış enerji istifadə olunur, uşaqlar komanda halında qərar qəbul edib işləməyə öyrənirlər. Dərsin ikinci hissəsi fitnessə həsr olunur. Uşaqlar iki qrupa bölünürlər və müxtəlif hərəkətlər edirlər: kimisi topla oynayır, kimisi isə qaçır. Müəllimlərin fikrincə, uşaq özü hansı hərəkətlərin onun ürəyincə olduğunu, hansına

orqanizminin tab gətirdiyini müəyyən edir. Dərsin sonuncu hissəsi isə oyuna həsr olunur. Amerikada söhbət əsas etibarilə basketbol və voleyboldan gedir. Bəzi məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərini xüsusi bölmələr əvəzləyir. Uşaq özü müəyyən edir hansı bölməyə və günün hansı saatına yazılsın. Əksəriyyət dərs gününün tən ortasına yazılır ki, “oturaq dərs”lərdən istirahət edə bilsin.

1986-cı ildən etibarən ABŞ məktəblərində “Prezident çağırışı” adlı xüsusi proqram fəaliyyət göstərir. Proqrama 6-17 yaşlı uşaqlar cəlb olunur. Proqrama 5 növ idman çalışması daxildir: 1 mil məsafəsinə qaçış, 4*39 futluq xırda qaçış, turnikdə sallanma və çəkinmə, uzanıqlı formada bədənin əyilməsi, qabağa əyilmə.

Amerika məktəblərində hər iki cinsi təmsil edən uşaqların iştirak etdikləri komandalar fəaliyyət göstərir. Qızlar üçün yalnız amerikan futbolu komandası olmur. Fiziki tərbiyədən yüksək qiyməti olan məktəbli üçün kollecə daxil olma prosesində ciddi güzəştlər mövcuddur. Hər bir kollec istəyir ki, yaxşı idmançısı olsun. Ona görə də bu təhsil ocaqları arasında məktəbi yenicə bitirmiş idmançı gənc uğrunda ciddi mübarizə gedir. Sanki komandalar Messini və ya Neymarı transfer etmək istəyirlər.

Amerikada həmçinin çəkisi artıq olan uşaqlar və böyüklər üçün xüsusi qruplar fəaliyyət göstərir. Bu klublara yalnız çəkisi artıq olan şəxslər daxil ola bilərlər. Məsələn, Çikaqoda tətbiq edilən standartlara görə, “ağırçəkililər” klublarına normadan 23 kq artıq çəkisi olan uşaqlar və böyüklər daxil ola bilərlər. Belə klubların yaradıcıları hesab edirlər ki, kök uşaqlar üçün hamının getdiyi su hovuzu, yaxud məşq zalına getmək o qədər də asan deyil və bir çox halda psixoloji maneədir. Ona görə də xüsusi missiyalı klublar çox populyardır.

Yaponiyada sağlam vətəndaş formalaşdırmaq dövlətin ən öndə gələn vəzifələrindəndir və milli ideyanın bir hissəsidir. Ona görə də bu ölkədə uşaqların sağlamlığına hələ məktəb illərindən diqqət yetirməyə başlayırlar. Oxucu inanmaya bilər, ancaq Yaponiyada fiziki tərbiyə müəlliminin aylıq məvacibi bir zavod direktorunun əməkhaqqına bərabərdir. Məktəbdə 8-10 idman növündən dərs keçilir, hər növün öz müəllimi var. İdman müəllimi tək fiziki tərbiyə üzrə rəhbər deyil, onun tibbi təhsili və

savadı da olmalıdır. Güman ki, dünyanın heç bir yerində Yaponiyada olduğu qədər uşağın fiziki sağlamlığına diqqət yetirilmir. Artıq birinci sinifdə uşaq tibbi müayinədən keçir, onun anatomik xüsusiyyətləri, hansı növ fiziki yükün öhdəsindən gələ biləcəyi öyrənilir. Əgər uşağın sağlamlığı ilə bağlı hər hansı qüsurlar aşkarlanarsa, fiziki tərbiyə müəllimi məktəb başa çatanadək həmin şagirdi nəzarətdə saxlayır. Müəllim bu uşaq üçün xüsusi növ idman hərəkətləri və qida mədəniyyətinə sahib vətəndaş hazırlamaqdır.

Yaponlar da komanda oyunlarını sevirlər, ən aşağı siniflərdə ciu-citsu, sumo, karate, cüdo qrupları fəaliyyət göstərir. Yaponlar arasında idman klubları mədəniyyəti çox inkişaf edib. Bir çoxları ömürləri boyu yalnız bir kluba sadıq qalırlar. Belə məktəb klublarına yaponlar “bukatsu” deyirlər. Hər bir klubun daxili ierarxiyası və mərasimləri var. Klubun başında duran şəxs strukturu formalaşdırır. Məsələn, təsərrüfat məsələlərinə baxan şəxs topların, bayraqların, bitaların vəziyyətinə cavabdehdir. Mühasibatlığa cavabdeh şəxs aydındır ki, pul məsələləri ilə məşğul olur. Soruşa bilərsiniz ki, söhbət hansı puldan gedir? Məsələ burasındadır ki, Yaponiyada valideynlər həmin idman klublarına könüllü ianələr köçürür, sponsorluq edirlər. Bu yolla məktəblilər cəmiyyətin sosiallaşması və strukturlaşması prosesinə qoşulmuş olurlar. “Bukatsu”da sərt nizam-intizam hökm sürür. Məsələn, ping-ponq qrupunda birinci il uşaqlar yalnız zəif təmizliyinə cavabdeh olur, kənara uçan topları daşıyır və heç bir idmanla məşğul olmurlar.

Yaponiyada “undokay” adlı idman yarışları çox populyardır. Bizim dilə tərcümədə bu, “idman görüşü” mənasını verir. “Undokay” uzun sürən yarışlardan ibarətdir: kimisi müxtəlif məsafələrə qaçır, kimisi torbanın içinə girib tullanır, estafetlər, hərəkətli yarışlar və s. Tamaşaçılar 5-6 saat ərzində yarışları izləməlidirlər. Bu yarışlar uşaq bağçasından başlayır, sonra məktəbdə, sonda isə universitetlərdə keçirilir. Həmin 5-6 saat ərzində valideynlər bir-birləri ilə tanış olur, müxtəlif mövzularda söhbətlər aparır, uşaqlarına azarkeşlik edirlər. Bütün bunlar kiçik yaponu mürəkkəb və rəqabətli Yaponiya reallığına hazırlayan sistemin bir parçasıdır: nizam-intizam, zəhmətsevərlik, komanda və nəticə.

1-6-cı siniflərdə uşaqlar həftədə ən azı 3 saat fiziki tərbiyə dərslərində olmalıdırlar. İbtidai siniflərdə keçilən fiziki tərbiyə dərsləri bunlardır: ümumi fiziki hazırlıq, gimnastika, üzgüçülük, yüngül atletika, toplu oyunlar, rəqs. Yuxarı siniflərdə məktəblilərin 40%-i həftədə 9 saat idmanla məşğul olur.

Qalan 60% isə ən azı 3 saat. Bu, məcburi minimumdur. Beysbol üzrə Məktəb Liqası yerli telekanallar vasitəsilə yayımlanır. Region qalibləri ölkənin ən iri stadionu - "Kosien"də bir neçə gün ölkə birinciliyi uğrunda mübarizə aparırlar. "Kosien" hər bir məktəblinin ən böyük arzudur.

Böyük Britaniyada 3 fənn məcburi xarakter daşıyır: ingilis dili, riyaziyyat və fiziki tərbiyə. Ənənəvi fiziki tərbiyədən əlavə, hər uşağa fərqli idman növlərindən məşğələlər təklif olunur. Bütün məktəblərdə hovuz, futbol, basketbol, kriket və qolf sahələri fəaliyyət göstərir. Məktəbli istədiyi halda iki və daha çox idman növü ilə məşğul ola bilər. Bəzi məktəblərdə qızlar üçün balet dərsləri məcburidir.

Orta məktəblərdə "Fiziki tərbiyə həyata hazırlıq kimi" adlı proqram fəaliyyət göstərir. ABŞ-da olduğu kimi Britaniyada da dərslərdən əvvəl və məktəblərarası yarışlara, təbiət səfərlərinə ciddi diqqət yetirilir. Təşkilati işlərə dair məsuliyyət xüsusi orqan - "Məktəb idmanı Milli Şura"sının üzərinə düşür.

Britaniya məktəblərində futbol və rəqbi ən sevimli idman növləridir. Ancaq yoqa, atçılıq, su idman növlərinə də maraq böyükdür. Elə məktəblər var ki, öz atlarına malikdir. Məktəblərdə idman dərsləri proqramı fərddir. Fiziki tərbiyə dərsləri əsas etibarilə gündüz, həftədə 2-3 dəfə saat yarım davam edir. Şənbə-bazar günlərində məktəblər arasında yarışlar keçirilir.

Avropanın müxtəlif ölkələrinin təhsil sistemində fiziki tərbiyə dərslərinə münasibət demək olar eynidir. Həftə ərzində orta hesabla 2-4 saat fiziki tərbiyə dərslərinə ayrılır. Ancaq işin təşkili və bəzi detallarda fərqlər var. Məsələn, Fransada dərslər arasında iki saatlıq fasilə olur. Bu müddət ərzində məktəblilər müxtəlif idman növləri ilə məşğul olurlar. Bundan əlavə, məcburi fiziki tərbiyə dərsləri var. Fiziki mədəniyyət uşaq bağçalarından başlayır. Həftə ərzində ən azı 4-6 saat! Uşaqlar 4

yaşından qaçmağı, tullanmağı, suda dayanmağı öyrənirlər. Fransada stadion və idman zalları çoxdur. Ancaq onların bəziləri çox vaxt boş olur və istifadəsiz qalır. Hər şey şəhərdən, qəsəbədən və nəhayət, məktəbin özündən asılıdır. Harda ki idman bölmələri var, dərscdənənar idman yarışları keçirilir, orada idman qurğuları tam gücü ilə fəaliyyətdədir. Ancaq bütün məktəblərdə tədris proqramına uyğun olaraq fiziki tərbiyə dərsləri məcburidir.

Almaniyada müxtəlif idman klublarına üzvlük çox populyardır. Məktəbdə hər hansı idman növü ilə məşğul olan uşağın yerli komandaya üzv olması dəstəklənir. Belə klublarda üzvlük pulludur, ancaq qiymət o qədər də yüksək deyil. Almaniyada elə məktəblər var ki, hər gün fiziki tərbiyə dərsci olur. Orta hesabla isə həftə ərzində 3-4 saat idman dərslərinə ayrılır. Burada da yerli dəstək proqramı fəaliyyət göstərir: “Gənclik Olimpiada üçün məşq edir”. Yarışlar 12 idman növü üzrə şəhər və rayon səviyyəsində keçirilir. İdman klublarının nümayəndələri tez-tez belə yarışlara gəlib idmançı məktəbliləri diqqətdə saxlayırlar.

İtaliyada məhəllə və küçə futbolu çox populyardır. Uşaqlar və valideynlər tez-tez məhəllələr arasında yarışlar təşkil edirlər və bu oyunlar barədə məlumatlar yerli mətbuatda dərc olunur. 13 illik təhsil prosesində fiziki tərbiyə dərsləri italyanlar üçün çox vacibdir. Bu dərslərdə fiziki cəhətdən məhdud imkanlı uşaqlar da iştirak edirlər. Onlar üçün fərdi məşğələlər təşkil olunur. Hollandiya, Fransa, Belçika, Finlandiyada uşaqların məktəbə velosipedlə gəlmələri adi haldır. Buna görə də veloidman bu ölkələrdə çox məşhurdur.

II FƏSİL. DƏRSDƏNKƏNAR İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN TƏCRÜBƏDƏ YOXLANILMASI

2.1. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bələdiyyələrin səlahiyyətləri

Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idman sahəsində fəaliyyətin təşkilati-hüquqi, sosial-iqtisadi əsaslarını və dövlət siyasətinin əsas prinsiplərini müəyyən edir, bu sahədə yaranan münasibətləri tənzimləyir, hər kəsin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq hüququna təminat verir. Bu qanunun I Fəsil 5-ci maddəsində Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bələdiyyələrin səlahiyyətləri haqqında yazılıb:

5.0.1. yerli şərait və imkanlar nəzərə alınmaqla, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafının istiqamətlərinin müəyyən edilməsi, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə yerli proqramların hazırlanması və həyata keçirilməsi;

5.0.2. bədən tərbiyəsi və idmanın kütləvi inkişafı, bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və idman tədbirlərinin keçirilməsinin təmin edilməsi ilə bağlı yerli əhəmiyyətli məsələlərin həllində bilavasitə iştirak edilməsi;

5.0.3. əhalinin bütün qrupları arasında bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğinin və maarifləndirmə işlərinin aparılması;

5.0.4. bədən tərbiyəsi-sağlamlıq tədbirlərinin və idman yarışlarının, həmçinin vətəndaşların iş və yaşayış yeri üzrə kütləvi bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və idman tədbirlərinin təşkili;

5.0.5. bələdiyyələrin bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və idman tədbirlərinin təqvim planlarının təsdiqi və icrası;

5.0.6. bələdiyyələrin bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və idman tədbirlərinin tibbi təminatının təşkili;

5.0.7. bələdiyyələrin bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və idman tədbirlərinin keçirilməsi zamanı ictimai asayişin və ictimai təhlükəsizliyin təmin olunmasında iştirak edilməsi;

5.0.8. bələdiyyələrin yığma idman komandalarının formalaşdırılması qaydalarının təsdiqi, onların maddi-texniki təminatı məsələlərinin həll edilməsi;

5.0.9. bələdiyyə ərazisində keçirilən bələdiyyələrarası, rayon, şəhər, regional, respublika, beynəlxalq idman yarışlarının və milli yığma komandaların təlim-məşq toplanışlarının təşkili və keçirilməsində iştirak edilməsi;

5.0.10. bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına müvafiq maddi dəstək verilməsi;

5.0.11. bələdiyyə mülkiyyətində olan idman obyektlərinin, bədən tərbiyəsi-sağlamlıq obyektlərinin saxlanılmasının, təchizatının, təmirinin və səmərəli istifadəsinin təmin edilməsi;

5.0.12. bələdiyyələrin nəzdində olan bədən tərbiyəsi-idman təşkilatlarının formalaşdırılması, yenidən təşkili və ləğvi, onların maliyyələşdirilməsi və tam miqyaslı fəaliyyəti üçün şəraitin yaradılması;

5.0.13. əlilliyi olan şəxslər, o cümlədən sağlamlıq imkanları məhdud 18 yaşınadək uşaqlar arasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə tədbirlərin həyata keçirilməsi;

5.0.14. müvafiq normativ hüquqi aktlar və proqramlar əsasında əhalinin müxtəlif qruplarının əmək, tədris və istirahət rejiminə bədən tərbiyəsi və idmanın daxil edilməsi;

5.0.15. bələdiyyə ərazisində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə Dövlət proqramlarının icrasında iştirak edilməsi;

5.0.16. bələdiyyə ərazisində yaşayan əhalinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin monitorinqinin keçirilməsi;

5.0.17. bələdiyyə ərazisində fəaliyyət göstərən bədən tərbiyəsi və idman subyektlərinə dəstək verilməsi;

5.0.18. Azərbaycan Respublikasının qanunvericiliyində müəyyən edilmiş digər səlahiyyətlərin həyata keçirilməsi.

Bədən tərbiyəsi və idman haqqında qanunun I fəsil 5 maddəsini təhlil etdikdə məlum olur ki, dərindən idman məşğələlərinin təşkili, keçirilməsi, təminatı, maddi dəstək verməsi, monitorinq keçirilməsi, idman obyektlərinin təmiri, saxlanılması və s. bələdiyyələrin çox böyük səlahiyyətləri var. Odur ki, ümumtəhsil məktəblərində

dərsdən kənar idman növləri üzrə məşğələlərin təşkili, keçirilməsində Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanununa istinad edərək bələdiyyələrin dəstəyindən istifadə etmək lazımdır.

2.2. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi

Pedaqoji eksperiment təşkilində 2 qrup nəzarət və eksperimental qruplar olmuşdur. Nəzarət qrupu 140 nömrəli tam orta məktəbdə fiziki tərbiyə müəllimi tərəfindən keçirilən dərskənkanar məşğələlərdə (stol üstü tennis) VII-VIII siniflər arasında (yalnız oğlanlar) keçirilmişdir. Eksperimental qrupu isə 208 nömrəli tam orta məktəbdə yunan-roma güləşi üzrə həmin məktəbin idman zalında məşqlər keçən məşqçi Ə-ov T.Z. tərəfindən VII-VIII sinif şagirdləri arasında (yalnız oğlanlar) keçirilmişdir. Nəzarət və eksperimental qruplarının hər birində 15 şagird iştirak etmişdir. Şagirdlərin yaşları 14-15 yaş arası dəyişirdi. Məşğələlər hər 2 qrupda həftədə 3 dəfə olmaqla keçirilirdi.

Pedaqoji eksperimentin keçirilməsi sentyabr 2021-ci ildən yanvar 2022-ci ilə qədər davam etmişdir (cədvəl 2.1.).

Cədvəl 2.1.

Pedaqoji eksperimentin təşkili

Qruplar	Say	Yaş	Keçirilmə müddəti	Dioqnostik ilkin yoxlama	Məşğələnin keçirilməsi
Nəzarət	15	14 – 15	Sentyabr 2021-yanvar 2022	I KSQ (sürət)-60 metr məsafəyə qaçış (san.)	Fiziki tərbiyə müəllimi tərəfindən keçirilən məşğələ
Eksperimental	15			II KSQ (sürət güc)-150 qram tennis topunun atılması (m.)	Məşqçi tərəfindən keçirilən məşğələ
				III KSQ (əyilgənlik)-Döşəmədə oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm.)	

Nəzarət və eksperimental qruplarında uşaqların diaqnostik göstəriciləri boy, çəki, ÜDS yoxlanılmışdır (cədvəl 2.2 və 2.3.).

Cədvəl 2.2.

Nəzarət qrupunda diaqnostik yoxlamanın nəticələri

Nö	Nəzarət qrupu	BOY	ÇƏKİ	ÜDS
1	A-ev H.V.	1.61	44.3	71
2	B-ev İ.F.	1.55	50.4	72
3	B-ev K.Z.	1.58	53.2	68
4	D-ov Ə.S	1.66	55.5	73
5	E-ov C.Z.	1.51	43.7	75
6	H-zadə R.R.	1.63	49.5	67
7	H-li A. Ş.	1.59	52.8	69
8	H-ov F.N.	1.56	47.7	68
9	X-ov V.A.	1.66	50.8	75
10	Q-zadə Ş.R.	1.67	52.7	72
11	Q-ov F.S.	1.63	45.3	72
12	M-ov İ.Ə.	1.52	54.7	69
13	M-li M.İ.	1.59	52.3	74
14	O-ov R.S.	1.65	48.8	68
15	R-ov S.P.	1.55	54.7	74
	Σ	23.96	756.4	1067
	\bar{x}	1.59	50.4	71

Cədvəl 2.3.

Eksperimental qrupunda diaqnostik yoxlamanın nəticələri

Nö	Eksperimental qrupu	BOY	ÇƏKİ	ÜDS
1	B-zadə M.S.	1.55	54.5	69
2	C-ov O.E.	1.67	44.7	70
3	C-ov C. R.	1.54	43.4	68
4	Ə-ov Ə.N.	1.59	45.9	71

Cədvəl 2.3-ün ardı

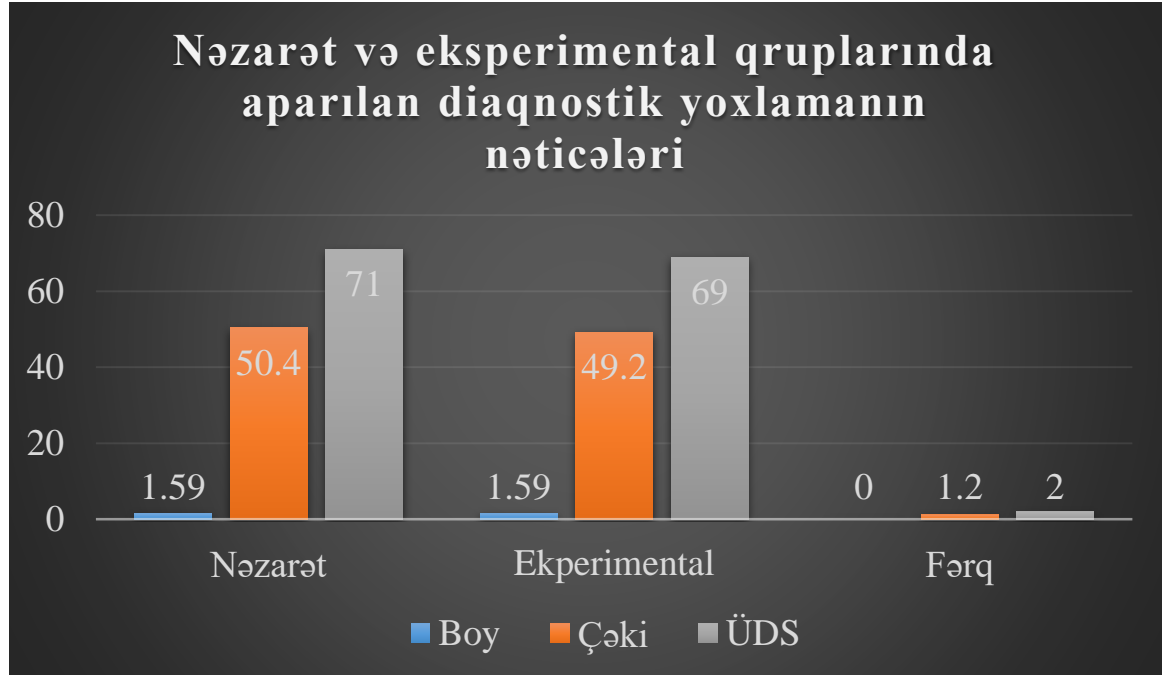
5	Ə-ov H.V.	1.51	53.7	74
6	Ə-ov M.İ.	1.59	45.2	65
7	H-ov H.M.	1.68	42.7	69
8	H-ov A.R.	1.57	57.9	68
9	H-zadə A.Y.	1.55	47.4	69
10	X-zadə Ə.X.	1.61	55.3	72
11	İ-ov Y.R.	1.56	49.5	68
12	K-ov E.R.	1.58	52.6	69
13	Q-ov R.F.	1.66	55.8	70
14	M-zadə K.V.	1.65	45.7	68
15	M-ov S.Ə.	1.57	44.4	66
	Σ	23.88	738.7	1036
	\bar{x}	1.59	49.2	69

Diaqnostik yoxlama zamanı nəzarət və eksperimental qrupları arasında şagirdlərin diaqnostik göstəriciləri boy, çəki, ÜDS orta qiymətləri və bunlar arasındakı fərq hesablanmışdır. Nəzarət və eksperimental qrupları arasında fərq az olduğuna görə bizə pedaqoji eksperimenti keçirməyə imkan yarandı (cədvəl 2.4., şək. 2.1.).

Cədvəl 2.4.

Diaqnostik yoxlamanın nəticələri

Qruplar	Boy \bar{x}	Çəki \bar{x}	ÜDS \bar{x}
Nəzarət	1.59	50.4	71
Eksperimental	1.59	49.2	69
Fərq	0	1.2	2



Şək. 2.1. Nəzarət və eksperimental qruplarında aparılan diaqnostik yoxlamanın nəticələri



Şək. 2.2.



Şək. 2.3.

140 nömrəli tam orta məktəbdə nəzarət qrupunda ancaq pedaqoji müşahidələr aparılmışdır. Nəzarət qrupunda məktəbdə olan şəraitə görə fiziki tərbiyə müəllimi dərindən idman məşğələsi kimi stolüstü tennis idman növünü təşkil etmişdi. Ancaq fiziki tərbiyə müəllimi stolüstü tennis idman növü üzrə mütəxəssis deyidi. O bacardığını şagirdlərə öyrədirdi və imkan yaratmışdı ki, onlar məşq etsinlər. Müşahidələr göstərirdi ki, şagirdlər o qədər məşq etmir ancaq bir-birləri ilə oynamağa gəlirlər. Müəyyən müddət bir-birləri ilə stol üstü tennis üzrə yarışıb gedirlər evə. Əlbətdə bununda öz müsbət cəhətləri var idi. Onlar hərəkətdə olurlar, fiziki qabiliyyətləri inkişaf edir, xüsusən cəldlik qabiliyyəti, zərərli vərdişlərdən uzaq olurlar, mənəvi və iradi keyfiyyətlər tərbiyə olunurdu.

Eksperimental qrupunda isə uşaqların maraqlarına və məktəbin şəraiti imkan vermişdir ki, yunan-roma güləşi üzrə məktəbdə dərindən idman məşğələsi aparılsın.

Məşqləri kənardan dəvət olunmuş ixtisaslı mütəxəssis məşqçi aparırdı. Məşğələlər eksperimental qrupda məşq planı əsasında keçirilirdi. Çünki, eksperimental qrupda məşqlər ixtisaslı və peşəkar məşqçi tərəfindən təşkil olunmuşdu. Məşqçi ixtisası üzrə dərin biliyə malik idi və bu da məşğələlərin maraqlı və əhəmiyyətli olmasına gətirirdi. Məşğələlərə davamiyyət eksperimental qrupda nəzarət qrupuna nisbətən daha müntəzəm və ardıcıl idi. Həmin ixtisaslı mütəxəssisin əmək haqqını uşaqların valideynləri tərəfindən ödənilirdi.

Apardığımız tədqiqat müddətində həm nəzarət həm də, eksperimental qruplarının hər birində 30 məşğələ keçirildi. Sentyabr, oktyabr, noyabr, dekabr aylarında hər 2 qrupda KSQ aparılmışdır. KSQ-də biz sürət, sürət-güc və əyilgənlik qabiliyyətini yoxladıq (cədvəl 2.5., 2.6.).

3 ay yarım davam edən yunan-roma güləşi üzrə məşqlər həftədə 3 dəfə II, IV, VI günlər: II günlər fiziki və nəzəri hazırlıq, IV günlər texniki və taktiki hazırlıq, VI günlər isə məşq və yarış tutuşmaları təşkil etdirilirdi. Bir məşq 90 dəqiqə davam edirdi. Ayda bir dəfə şagirdlərin fiziki və texniki hazırlığı üzrə yoxlama aparılırdı. Məktəbin fiziki tərbiyə fənninin tədris planına əsasən hər iki qrupdan KSQ normativləri götürülürdü. 3 ay yarımın sonunda eksperimental qrupdan olan şagirdlər 4 fənd ayaq üstə, 4 fənd isə parterdə öyrənmişdilər. 3 ay yarımın sonunda 12 nəfər şagird 5 komandanın iştirakı ilə olan yoldaşlıq yarışında iştirak etdilər. Şagirdlərdən 3-ü I yerə, 2-i II yerə, 5-i isə III yerə layiq görüldülər.

Nəzarət qrupundada stolüstü tennis üzrə dərskənənar idman məşğələsi həftədə 3 dəfə II, IV, VI günlər keçirilirdi. Bir məşğələ 90 dəqiqə keçirilirdi. 3 ay yarımın sonunda müəllim 15 nəfər uşaq arasında yarış keçirdi. Yarışıq qaydalarına əsasən uduzan şəxs yarışı tərk edirdi.

Nəzarət qrupunda aprılan KSQ nəticələri

№	Nəzarət qrupu	I KSQ Sürət	II KSQ Sürət güc	III KSQ Əyilgənlik
		60 metr məsafəyə qaçış (san.)	150 qram tennis topunun atılması (m.)	Döşəmədə oturaraq irəliyə əyilmə (sm.)
1	A-ev H.V.	10.7	24	4
2	B-ev İ.F.	11.2	27	7
3	B-ev K.Z.	10.8	20	3
4	D-ov Ə.S	9.8	31	6
5	E-ov C.Z.	11.1	28	6
6	H-də R.R.	11.8	20	3
7	H-li A. Ş.	11.6	26	5
8	H-ov F.N.	11.11	28	7
9	X-ov V.A.	9.9	30	4
10	Q-də Ş.R.	10.5	21	8
11	Q-ov F.S.	11.3	29	6
12	M-ov İ.Ə.	11.6	32	9
13	M-li M.İ.	10.5	23	3
14	O-ov R.S.	11.9	21	4
15	R-ov S.P.	10.7	27	7
Σ		164.51	387	82
\bar{x}		10.9	25.8	5.4

Eksperimental qrupunda aparılan KSQ nəticələri

№	Eksperimental qrupu	I KSQ Sürət	II KSQ Sürət güc	III KSQ Əyilgənlik
		60 metr məsafəyə qaçış (san.)	150 qram tennis topunun atılması (m.)	Döşəmədə oturaraq irəliyə əyilmə (sm.)
1	B-zadə M.S.	10.4	35	9
2	C-ov O.E.	9.7	32	11
3	C-ov C. R.	9.8	27	9
4	Ə-ov Ə.N.	10.6	32	12
5	Ə-ov H.V.	9.7	35	10
6	Ə-ov M.İ.	10.8	33	11
7	H-ov H.M.	10.5	29	9
8	H-ov A.R.	9.1	27	12
9	H-zadə A.Y.	9.9	34	9
10	X-zadə Ə.X.	10.5	33	15
11	İ-ov Y.R.	8.9	36	9
12	K-ov E.R.	10.6	31	12
13	Q-ov R.F.	8.9	35	11
14	M-zadə K.V.	9.4	30	9
15	M-ov S.Ə.	10.7	44	13
	Σ	149.5	493	161
	\bar{x}	9.9	32.8	10.7

2.3. Alınan nəticələrin müqayisəli təhlili

Tədqiqat zamanı aparılan ədəbiyyatların təhlili, ümumtəhsil məktəblərində aparılan pedaqoji müşahidələr, fiziki tərbiyə müəllimləri, şagirdlər, valideynlər və məşqçilərlə aparılan sorğu, internet vasitəsilə respublikadan kənar xarici ölkələrdə təşkil olunan dərşdənkənar məşğələlərin məzmunu, təşkili və keçirilməsi haqqında məlumatlardan müəyyən olundu ki, heç də həmişə ümumtəhsil məktəblərində təşkil olunan dərşdənkənar məşğələlər müvafiq tələblərə cavab vermir.

Müvafiq ədəbiyyatların və tədris sənədlərinin təhlili zamanı təyin olundu ki, ümumtəhsil məktəblərində dərskənər məşğələlər tədris planının tərkibinə daxil olunur və buna müvafiq tədris saatları ayrılır.

Ölkədə olan idman bazalarının 65%-ni ümumtəhsil məktəblərində olan idman zalları və meydançaları təşkil etsədə, onların bir çoxunun təmirə ehtiyacı olduğu, bir sırasının müvafiq tələblərə cavab verməməsi yəni, hətdən artıq kiçik ölçülərinin olması, idman avadanlıqlarının və ləvazimatın yararsız olması və ya olmaması səbəbindən dərskənər məşğələlərin təşkili və keçirilməsində problemlər yaranır.

Ümumtəhsil məktəblərində aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı məlum oldu ki, dərskənər məşğələlər məktəbin imkanları daxilində (idman zalı, meydançası, avadanlığı, ləvazimatı) və ümumtəhsil məktəblər arasındakı planlaşdırılan yarışlara hazırlıq əsasında təşkil olunub keçirilir.

Fiziki tərbiyə müəllimləri ilə aparılan sorğudan müəyyən olundu ki, müəllimlər şagirdlərin marağı əsasında dərskənər məşğələləri çox vaxt təşkil edib keçirə bilmirlər, çünki fiziki tərbiyə müəllimləri idman növləri üzrə universal idman mütəxəssisi deyillər.

Valideynlərlə aparılan sorğudan məlum oldu ki, onlar dərskənər idman məşğələlərinin tərəfdarıdır, çünki məktəbin idman bazası evlərinə yaxın, uşaqlar idman növləri ilə məşğul olsalar zərərli vərdislərdən uzaq olarlar, orqanizmləri möhkəmlənər, fiziki qabiliyyətləri inkişaf etmiş olar, sağlam bədən quruluşu formalaşar. Birdə valideynlər üçün uşaqların hansı idman növü ilə məşğul olmaları əsas ciddi xarakter daşımır, onlar üçün əsas peşəkar məşqçi-müəllim və təhlükəsiz məşq prosesidir.

Şagirdlərlə aparılan söhbətdən belə nəticə çıxarmaq olar ki, onların çox hissəsi idman oyunlarına, xüsusən futbola və təkmübarizlik idman növlərinə xüsusən karate idman növünə daha çox meyillidirlər. Ancaq idmana marağı olan şagirdlər bir çox hallarda məktəbdə dərskənər təşkil olunan idman məşğələlərinə könülsüz gedirlər.

“Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunu”nu təhlil etdikdə məlum olur ki, bu qanunun I Fəsil 5-ci maddəsində bədən tərbiyəsi və

idman sahəsində bələdiyyələrin səlahiyyətləri haqqında yazılıb: dərşdänkənar idman məşğələlərinin təşkili, keçirilməsi, təminatı, maddi dəstək verməsi, monitoring keçirilməsi, idman obyektlərinin təmiri, saxlanılması və s. bələdiyyələrin çox böyük səlahiyyətləri var. Odur ki, ümumtrəhsil məktəblərində dərşdänkənar idman növləri üzrə məşğələlərin təşkili, keçirilməsində “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanununa” istinad edərək bələdiyyələr ilə sıx əlaqə saxlamaq lazımdır.

Ölkədən kənar bir sıra xarici ölkələrdə dərşdänkənar idman məşğələləri haqqında məlumat topladıqda məlum oldu ki, bu məşğələləri idman növləri üzrə ixtisaslaşdırılmış peşəkar məşqçilər aparır. Ümumtəhsil məktəblərində dərşdänkənar məşğələlərin təşkili, keçirilməsi və maddi təminatı məktəb rəhbərliyi ilə bələdiyyələrin səlahiyyətində olur.

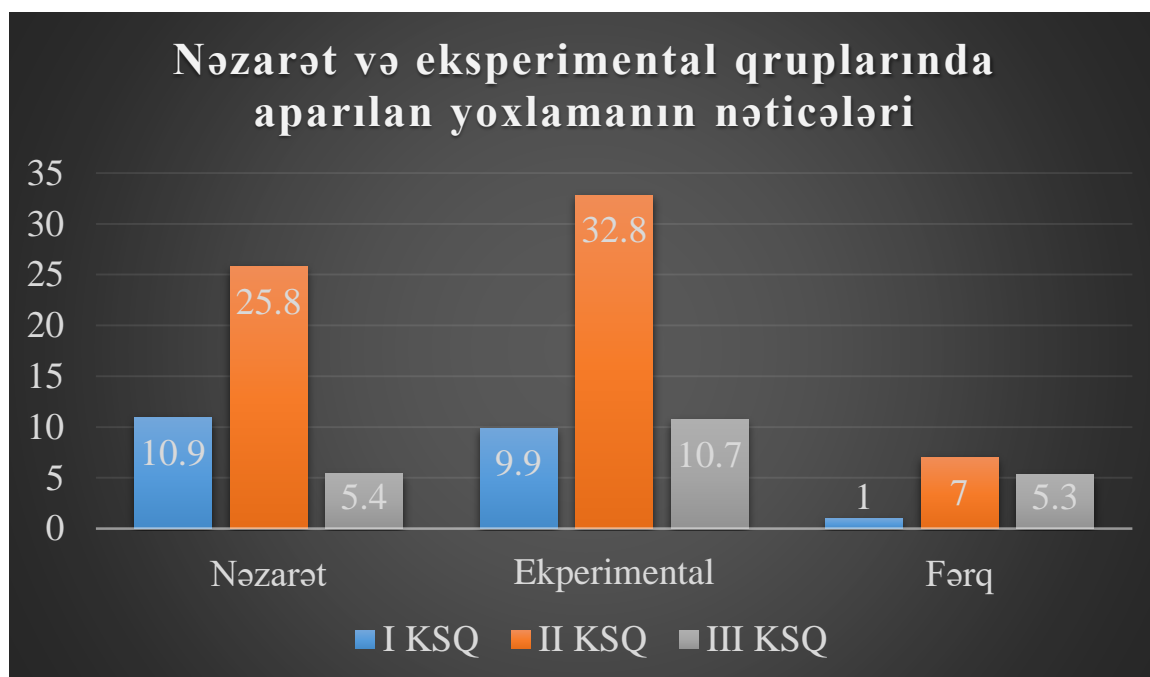
Yuxarıda qeyd olunanları nəzərə alaraq pedaqoji eksperiment təşkil olunub keçirildi. Pedaqoji eksperimentin nəticələrindən məlum oldu ki, I KSQ fiziki tərbiyə dərşinin planı əsasında sürət qabiliyyəti üzrə nəzarət qrupunun 60 metr məsafəyə orta qiymət göstəricisi 10.9 saniyə, eksperimental qrupda isə bu göstərici 9.9 saniyə olmuşdur. Qruplar arasındakı fərq 1 saniyə idi. 60 metr məsafəyə qaçışda 1 saniyə fərq yüksək nəticə kimi qeyd oluna bilər.

II KSQ fiziki tərbiyə dərşinin planı əsasında sürət-güc qabiliyyəti üzrə idi. Burada nəzarət qrupunun 150 qram tenis topunun uzağa atılması normativinin orta qiymət göstəricisi 25.8 metr, eksperimental qrupda isə bu göstərici 32.8 metrə olmuşdur. Qruplar arasındakı fərq 7 metr təşkil etmişdi.

III KSQ fiziki tərbiyə dərşinin planı əsasında əyilgənlik qabiliyyəti üzrə idi. Burada nəzarət qrupunun döşəmədə oturaraq dizlər bükülmədən irəli əyilmə normativinin 5.4 santimetr, eksperimental qrupda isə bu göstərici 10.7 santimetr olmuşdu. Qruplar arasındakı fərq 5.3 santimetr təşkil etmişdi (cədvəl 2.7., şəkl. 2.4.).

Nəzarət və eksperimental qrupunda aparılan yoxlamanın nəticələri

Qruplar	I KSQ Sürət	II KSQ Sürət-güc	III KSQ Əyilgənlik
	60 metr məsafəyə qaçış (san.)	150 qram tennis topunun atılması (m.)	Döşəmədə oturaraq irəliyə əyilmə (sm.)
Nəzarət	10.9	25.8	5.4
Eksperimental	9.9	32.8	10.7
Fərq	1	7	5.3



Şək. 2.4. Nəzarət və eksperimental qruplarında aparılan yoxlamanın nəticələri



Şek. 2.5.



Şek. 2.6.

Tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, dərscənkənar idman məşğələlərində peşəkar məşqçinin fəaliyyət göstərməsi şagirdlərin fiziki tərbiyə planına daxil olan KSQ normativlərinin yerinə yetirilməsində daha yüksək nəticələr göstərir, sağlamlığın möhkəmlənməsinə, bədən quruluşunun normal formalaşması, asudə vaxtların səmərəli təşkilinə, iradi və mənəvi keyfiyyətlərin tərbiyəsinə səbəb olur.

Beləliklə, tədqiqat qarşısına qoyulan məqsədə nail olundu və vəzifələr yerinə yetirildi.

NƏTİCƏ

Aparılan tədqiqatdan sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Müvafiq ədəbiyyatların və tədris sənədlərinin təhlili zamanı təyin olundu ki, ümumtəhsil məktəblərində dərsgənənar məşğələlər tədris planının tərkibinə daxil olunur və buna müvafiq tədris saatları ayrılır.

2. Ölkədə olan idman bazalarının 65%-ni ümumtəhsil məktəblərində olan idman zalları və meydançaları təşkil etsədə, onların bir çoxunun təmirə ehtiyacı olduğu, bir sırasının müvafiq tələblərə cavab verməməsi yəni, hətdən artıq kiçik ölçülərinin olması, idman avadanlıqlarının və ləvazimatın yararsız olması və ya olmaması səbəbindən dərsgənənar məşğələlərin təşkili və keçirilməsində problemlər yaranır.

3. Ümumtəhsil məktəblərində aparılan pedaqoji müşahidələr zamanı məlum oldu ki, dərsgənənar məşğələlər məktəbin imkanları daxilində (idman zalı, meydançası, avadanlığı, ləvazimatı) və ümumtəhsil məktəblər arasındakı planlaşdırılan yarışlara hazırlıq əsasında təşkil olunub keçirilir.

4. Fiziki tərbiyə müəllimləri ilə aparılan sorğudan müəyyən olundu ki, müəllimlər şagirdlərin marağı əsasında dərsgənənar məşğələləri çox vaxt təşkil edib keçirə bilmirlər, çünki fiziki tərbiyə müəllimləri idman növləri üzrə universal idman mütəxəssisi deyillər.

5. Valideynlərlə aparılan sorğudan məlum oldu ki, onlar dərsgənənar idman məşğələlərinin alqışlayırlar. Bunu belə izah edirlər ki, məktəbin idman bazası evlərinə yaxın ərazidə yerləşir, uşaqların idman növləri ilə məşğul olmaları onların zərərli vərdişlərdən uzaq olmasına səbəb olur, orqanizmləri möhkəmlənir, fiziki qabiliyyətləri inkişaf etmiş olur, sağlam bədən quruluşu formalaşır. Birdə valideynlər üçün uşaqların hansı idman növü ilə məşğul olmaları əsas ciddi xarakter daşımır, onlar üçün əsas peşəkar məşqçi-müəllimin olması və təhlükəsiz məşq prosesidir.

6. Şagirdlərlə aparılan söhbətdən belə nəticə çıxarmaq olar ki, onların çox hissəsi idman oyunlarına, xüsusən futbola və təkmübarizlik idman növlərinə xüsusən karate

idman növünə daha çox meylidirlər. Ancaq idmana marağı olan şagirdlər bir çox hallarda məktəbdə dərsdənkənar təşkil olunan idman məşğələlərinə məcburi və ya könülsüz gedirlər.

7. Ölkədən kənar bir sıra xarici ölkələrdə dərsdənkənar idman məşğələləri haqqında məlumat topladıqda məlum oldu ki, bu məşğələləri idman növləri üzrə ixtisaslaşdırılmış peşəkar məşqçilər aparır. Ümumtəhsil məktəblərində dərsdənkənar məşğələlərin təşkili, keçirilməsi və maddi təminatı məktəb rəhbərliyi ilə bələdiyyələrin səlahiyyətində olur.

8. Pedaqoji eksperimentin nəticələrindən məlum oldu ki, I KSQ fiziki tərbiyə dərsinin planı əsasında sürət qabiliyyəti üzrə nəzarət qrupunun orta qiymət göstəricisi 10.9 saniyə, eksperimental qrupda isə bu göstərici 9.9 saniyə olmuşdur.

9. II KSQ fiziki tərbiyə dərsinin planı əsasında sütət-güc qabiliyyəti üzrə nəzarət qrupunun orta qiymət göstəricisi 25.8 metr, eksperimental qrupda isə bu göstərici 32.8 metrə olmuşdur.

10. III KSQ fiziki tərbiyə dərsinin planı əsasında əyilgənlik qabiliyyəti üzrə nəzarət qrupunun orta qiymət göstəricisi 5.4 santimetr, eksperimental qrupda isə bu göstərici 10.7 santimetr olmuşdu.

11. Tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, dərsdənkənar idman məşğələlərində peşəkar məşqçinin fəaliyyət göstərməsi şagirdlərin fiziki tərbiyə planına daxil olan KSQ normativlərinin yerinə yetirilməsində daha yüksək nəticələr göstərməsinə, sağlamlığın möhkəmlənməsinə, bədən quruluşunun normal formalaşmasına, asudə vaxtların səmərəli keçirilməsinə, iradi və mənəvi keyfiyyətlərin tərbiyəsinə səbəb olur.

TƏKLİF

1. “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunu”nu təhlil etdikdə məlum olur ki, bu qanunun I Fəsil 5-ci maddəsində bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bələdiyyələrin səlahiyyətləri haqqında yazılıb: dərskənər idman məşğələlərinin təşkili, keçirilməsi, təminatı, maddi dəstək verməsi, monitoring keçirilməsi, idman obyektlərinin təmiri, saxlanılmasında və s. bələdiyyələrin çox böyük səlahiyyətləri var. Odur ki, ümumtəhsil məktəbləri “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanununa” istinad edərək bələdiyyələr ilə sıx əlaqə saxlamağı məsləhətdir.

2. Ümumtəhsil məktəblərində dərskənər idman məşğələlərinin idman növləri üzrə peşəkar məşqçilər tərəfindən keçirilməsi daha məqsədəuyğundur.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. V-IX sinif şagirdlərinin dərscdənkənar işlər prosesində fiziki tərbiyə və idman tədbirlərinin təşkili yolları. Bakı: ADNA, 2008, 73 s.
2. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin konsepsiyası (Milli Kurikulumu) // Kurikulum jurnalı, 2008, N 1, 43 s.
3. Abiyev A.Q., Bədən tərbiyəsi fənninin dövlət standartları. Bakı: 2005, 39 s.
4. Abbasov Ə.M. Təhsil islahatı və kurrikulumların hazırlanması problemi // ARTPI-nin «Elmi əsərlər»i, Bakı: 2005, 122 s.
5. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsil Konsepsiyası (Milli kurikulumu). Bakı: 2006, 38 s.
6. Ağayev Ə.Ə. Azərbaycan elmi pedaqoji fikrində şəxsiyyətin formalaşması problemləri. Bakı: Avropa, 2005, 288 s.
7. Ağayev Ə.Ə. Təlim prosesi: ənənə və müasirlik. Bakı: Avropa, 2006, 28-45 s.
8. Aslanov İ. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi və idman işləri, müəllimlər üçün metodik vəsait, Bakı: Maarif, 2009, 86 s.
9. Babanlı Y. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyənin texnologiyaları. Bakı: Müəllim, 2015, 198 s.
10. Dadaşov C.İ. Ümumtəhsil məktəblərinin VII-VIII sinif şagirdlərilə sinifdən xaric bədən tərbiyəsi məşğələlərinin təşkili yolları: Dis. Bakı, 2006, s. 22-25
11. Fətullayev Ş.E. Dərscdənkənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətinin tərbiyə olunması: Dis. Bakı, 2019, s. 33-35
12. Eyvazzadə M.V. Ümumtəhsil məktəblərində dərscdənkənar idman məşğələlərinin təkmilləşdirilməsi yolları // Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının elmi xəbərləri. 2021, № 4, s. 214-218
13. Hüseynov F.A. və başqaları. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə, Bakı: 2012, 168 s.

14. Hüseynov F. və başqaları. Fiziki tərbiyənin 5-8 siniflərdə planlaşdırılması və qiymətləndirilməsi. B.: 2015, 108 s.
15. İsgəndərov İ., İbtidai sinif müəlliminin stolüstü kitabı. B: Adiloğlu, 2012, s. 275-315
16. Qəndilov R.T., Əliyev A.F. Təhsildə yeni informasiya və kommunikasiya texnologiyaları: problemlər, prioritetlər // ARTPI-in «Elmi əsərlər»i, Bakı, 2013, 140 s.
17. Q.M.Cəfərov, Yolçuyev S.B. Adaptiv bədən tərbiyəsi. Bakı: Müəllim, 2016, 133 s.
18. Quliyev B., Acalov E., Nəsrullayev M., Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları. Bakı: Maarif, 2007, 147 s.
19. Quliyev B., Acalov E., Məmmədov H., Nəsrullayev M. Bədən tərbiyəsinin tədrisi təcrübəsi. Bakı: Maarif, 2010, 71 s.
20. Quliyev D. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi. Bakı: Müəllim, 2012, 54 s.
21. Quliyev D. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsində məktəb, ailə və ictimaiyyətin əlbir işi. Bakı: Müəllim, 2008, 60 s.
22. Quliyev D. Məktəblilərdə bədən tərbiyəsi və idmana marağın tərbiyə edilməsi. Bakı: Müəllim, 2008, 102 s.
23. Mehrabov A.O. Azərbaycan təhsilinin müasir problemləri. Bakı: Nərgiz, 2007, s. 153-154
24. Mehrabov A.O. Təhsilin fundamentallığı: şəxsiyyət və nəticə yönümlü təhsilin qurulmasına doğru // Azərbaycan məktəbi, Bakı: № 4, 2006, s. 19-33
25. Mərdanov M.S. Azərbaycanda təhsil sistemi: real vəziyyət, problemlər və islahat istiqamətləri. Bakı: Adiloğlu, 2005, 96 s.
26. Məcidov N.B. Magistr dissertasiyası: ümumi müddəalar, dissertasiyanın yazılış metodikası, tərtibatı və müdafiə qaydaları. Bakı: ADBTİA, 2011, 43 s.
27. Məcidov N.B. Fiziki tərbiyə sahəsində elmi tədqiqat işləri. Bakı: ADBTİA, 2016

28. Məcidov N. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası I hissə. Bakı: Müəllim, 2018, 210 s.
29. Məcidov N. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası II hissə. Bakı: Müəllim, 2020, 222 s.
30. Məcidov N. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası III hissə. Bakı: Müəllim, 2022
31. Məcidov N.B. İdman nəzəriyyəsi. Bakı: Nərgiz, 2009, 148 s.
32. Nəsrullayev M.Ə. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi. Bakı: Adiloğlu, 2003, 144 s.
33. Nəsrullayev M. Bədən tərbiyəsi və idman işlərinin səmərəliliyinin artırılmasına dair // Məktəbdə bədən tərbiyəsi, № 1, 2010, 84 s.
34. Nəsrullayev M., Quliyev D., Babanlı Y., Şagirdlərin fiziki tərbiyə işinin təşkili. Bakı: Adiloğlu, 2013, 169 s.
35. Nəsrullayev M., Quliyev D., Babanlı Y., Məktəbəqədər tərbiyə müəssisələrində uşaqların sağlam və gümrah böyüməsində fiziki tərbiyənin rolu. Bakı: Müəllim, 2013, 159 s.
36. Nəsrullayev M. Bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinin dərşdənkənar formaları // Məktəbdə bədən tərbiyəsi, № 5, 2012, 76 s.
37. Paşalı M.M. Orta ümumtəhsil məktəblərində aparılan dərşdənkənar bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərini təşkil etməyin müasir yolları: Dis. Bakı, 2015, s. 40-42
38. Rüstəmov F.A. Əhədova D.M., Azərbaycanda ümumi təhsilin məqsəd və vəzifələri // Xəbərlər., ADPU humanitar elmlər seriyası., 2006, № 2 may, s. 402-408
39. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Müəllim, 2004, 182 s.
40. Fiziki tərbiyə tədrisinin problemləri və perspektivləri // Elmi praktik konfransın materialları, Gənclər və İdman Nazirliyi, Bakı: 2009, 267 s.
41. Лах В.И., Физкультура 5-6-7 класс, М.: 2010, 235 с.
42. Лах В.И., Физкультура 8-9 класс, М.: 2016, 217 с.
43. Лукганенко В.П. Физическая культура: основы знаний. М.: 2017, 227 с.

44. Поварныйн А.П. Юные представители студентов об идеальной профессии, юр // Теория и практика физической культуры, 2016, №12, с. 10-13
45. Черноусова Ф.П. «Мониторинг и диагностика в управлении образовательным процессом в школе» / ТК "ПЕРСПЕКТИВА" М.: 2011
46. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания, учебник для МФК, 2-е издание, том II Москва, 2005, 255 с.
47. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. ИФК, Москва: 2004, 543 с.
48. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры, бакалавриат в высшей школе. Москва: 2004, 76 с.
49. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания, Учебник для МФК, 2-е издание, Том I, Москва: 2004, 303 с.
50. Фещенко Т.С. Информационный буклет заместителя директора по образованию и воспитанию. Набор инструментов / ТК "ПЕРСПЕКТИВА" М., 2011 г.
51. ФГОС начального общего образования / Минобрнауки Рос. Федерация – М: «Образование», 2010
52. Шевченко А.А., Перевохов О.А., Основы физического воспитания. Киев: 2011, 181 с.
53. Внеурочная деятельность школьников в условиях ФГОС второго поколения / Составители: Низова С.В., Харчевникова Е.Л.-Владимир, ВИПКРО, 2010, 32 с.
54. Недвецкая М.Н. «Модернизация системы школьного образования. Анализ. Направления. Содержание. Набор инструментов "ТК "ПЕРСПЕКТИВА", М., 2011 г.
55. Холодков Ю.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, М., 2008, 479 с.

56. Григорьев Д.В., Степанов П.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: учебник для учителей». М.: «Образование», 2010 г.
57. Курамшин О.Ф., Теория и методика физической культуры. М., 2007, 427 с.
58. Кузин Ф.А. Магистерская диссертация, практическое пособие для студентов бакалавриата, изд. Осг-89, М, 2012, 301 с.
59. Кузин Ф.А., Диссертация, методика написания, правила оформления, систематизация, изд. Осг-89, М.: 2010, 320 с.
60. Комплексная программа физического воспитания, программа общеобразовательных учреждений, 1-11 классы, М.: 2010, 143 с.
61. Eyvazzada M.V. Training of simple olympic games in extracurricular sports activities. / Олимпийское Движение, Студенческий Спорт, Коммуникации И Образование 24 ноября 2021 г. Минск, БГУФК, с. 29-30
62. Eyvazzada M.V. Organization and conduct of extracurricular sports classes in foreign countries / Вәдән Тәрбиәси вә Ыдман Академиясинин elmi хәбәрләри, Volume 4, № 1, 2022, s. 119-122
63. Developing contemporary literacies through sports, a guide for the English classroom, Alan Brown and Luke Rodesiler, Routledge Publishing, 2018, 156 p.
64. Physical education and sport pedagogy, David Kirk, Routledge Publishing, 2020, 122 p.
65. Sport and physical education, the key concepts, second edition, Timothy Chandler, Mike Cronin and Wray Vamplew, London and New York: Routledge Publishing, 2018, 266 p.
66. Education in sport and physical activity, future directions and global perspectives, Karen Petry, Johan de Jong, London and New York: 2022, 260 p.
67. Relative age effects in sport, international perspectives, Jess C. Dixon, Sean Horton, Laura Chittle, Joe Baker, London and New York: Routledge Publishing, 2022, 182 p.

68. Sport, physical education, and social justice, religious, sociological, psychological, and capability perspectives, Nick J. Watson, Grant Jarvie, Andrew Parker, London and New York: Routledge Publishing, 2022, 206 p.

69. Becoming a Better Sports Coach, Development through Theory Application, Andreas Carlsson, London and New York: Routledge Publishing, 2021, 292 p.

70. İlköğretimde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi, Pegem akademi yayıncılık - akademik kitaplar, Rasim Kale, Ankara: Pegem akademi yayıncılık, 2018, 200 s.

71. Spor Yönetiminin Temelleri ve Uygulama Alanları, Detay yayıncılık - akademik kitaplar, M. Serdar Terekli, İstanbul: Detay yayıncılık, 2017, 412 s.

72. Beden Eğitimi ve Gençlik Sporunda Pedagojik Olaylar, Pegem akademi yayıncılık - akademik kitaplar, Doç. Dr. Sinan Ayan, Ankara: Pegem akademi yayıncılık, 2019, 376 s.

73. Mikro Öğretim Uygulamalarının Öğretim Becerilerine Etkisi, Nobel bilimsel eserler, Fikret Alıncak, İzmir: Nobel bilimsel eserler yayıncılık, 2020, 134 s.

74. Hareket, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Öğrenme ve Öğretimin Temelleri Nobel yayın, İsmail Topkaya, İzmir: Nobel yayın, 2018, 396 s.

75. Beden Eğitimi ve Spor'da Temel İlkeler, Ekin yayınevi, Faruk Yamaner, Antalya: Ekin yayınevi, 2020, 265 s.

76. <http://ldhk.edu.az/>

77. <https://muallim.edu.az/news.php?id=351&lang>

78. <https://499c.ru/az/chto-takoe-vneurochnaya-deyatelnost-vneurochnaya-deyatelnost-kak-vazhnoe/>