

BALOĞLAN QULİYEV

**FİZİKİ TƏRBIYƏNİN NƏZƏRİ-METODİK
VƏ PRAKTİK İŞLƏRİNİN
ƏSASLARI**

Bakı 2009

Bu dərs vəsaitinin işıq üzü görməsində yaxından kömək etmiş, respublikamızın görkəmli ziyalı, Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının müxbir üzvü, Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin rektoru, professor Yusif Məmmədova, tanınmış ali məktəb işçisi, fəaliyyət göstərdiyim fakültənin dekanı dosent Mustafa Əliyeva və nəşriyyatın direktoru sadə və təvazökar insan Hüseyn Hacıyevə öz dərin minnətdarlığımı bildirirəm.

Kitabın ərzəyə gəlməsində təşəbbüs göstərməsinə və köməyinə görə qızım Mətanət müəlliməyə, Kərimə təşəkkürümü bildirir, məmunluq duyuram.

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN DÖVLƏT PEDAQOJİ UNİVERSİTETİ**

BAL O Ğ L A N Q U L İ Y E V

**Pedaqoji elmlər namizədi, dosent, Azərbaycan Respublikasının
«Fəxri bədən tərbiyəsi və idman işçisi», SSRİ idman ustası**

***FİZİKİ TƏRBİYƏNİN NƏZƏRİ-METODİK
VƏ PRAKTİK İŞLƏRİNİN
ƏSASLARI***

***Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
«17» «fevral» «2010»-cu il tarixli «202» sayılı əmri ilə
dərs vəsaiti kimi təsdiq edilmişdir.***

BAKİ – «ADPU» nəşriyyatı- 2009

Elmi redaktor: Məmməd Nəsrullayev–professor, pedaqoji elmlər namizədi, ADBTİA-nın «Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası» kafedrasının müdiri.

Rəyçilər: Fərrux Rüstəmov–pedaqoji elmlər doktoru, professor, ADPU-nun «İbtidai təhsilin pedaqogikası və metodikası» kafedrasının müdiri.

Rəşid Əliyev –professor, pedaqoji elmlər namizədi, əməkdar məşqçi, ADTU-nun «Bədən tərbiyəsi və idman» kafedrasının müdiri.

Akif Əmiraslanov- pedaqoji elmlər namizədi, dosent, ADPU- nun «İdman fənləri» kafedrasının müdiri.

Əli Mehdiyev–pedaqoji elmlər namizədi, dosent, əməkdar məşqçi, ADPU-nun «Bədən tərbiyəsi və idman» kafedrasının müdiri.

Quliyev B.S. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Ali pedaqoji məktəblərin «İbtidai Təhsilin Pedaqogikası və metodikası» ixtisası üçün dərs vəsaiti.

Dərs vəsaiti

Təhsil Nazirliyi tərəfindən təsdiq olunmuş «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənn proqramı əsasında yazılmış, pedaqoji fakültələrin bakalavr və magistratura pilləsində təhsil alanlar üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Həmin dərs vəsaitindən «Fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışa qədər hazırlığı» ixtisası üzrə təhsil alan tələbələr, eləcə də müəllim-məşqçilər, tədqiqatçılar-dissertantlar və geniş oxucu kütləsi faydalana bilər.

qrifli nəşr

Müəllifin rəsmi razılığı olmadan kitabın surətinin çıxarılması q a d a ğ a n d ı r !

Bakı-«ADPU»-2009

OXUCULARA

Hörmətli oxucu, diqqətinizə təqdim edilən bu dərs vəsaiti, fiziki tərbiyə sahəsində müəllifin 48 illik pedaqoji fəaliyyətinin nəzəri-metodik və praktik iş təcrübəsi əsasında yazılmışdır. Dərs vəsaitində müəllifin Bakı şəhərindəki ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi müəllimi, 1971-81-ci illərdə isə Azərbaycan Dövlət Elmi-Tədqiqat Pedaqoji Elmlər institutunda (indiki Azərbaycan Respublikası Təhsil Problemləri institutu) işlədiyi dövrdə, eləcə də 1981-ci ildən Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetində ixtisas fakültəsində idman fənlərinin tədrisi metodikasından (gimnastika, atletika, idman və mütəhərrik oyunlar, üzgüçülük və s.) oxuduğu mühazirə və praktik dərslər üzrə topladığı təcrübə nəzərə alınmışdır.

Dərs vəsaitinin məqsədyönlü işlənməsində müəllifin praktik müəllim olması ilə yanaşı, onun dissertasiya, elmi-tədqiqat işinin fiziki tərbiyə üzrə nəzəri biliklərin mənimsənilməsinin şagird şəxsiyyətinin formalaşmasına təsirinə həsr edilməsi, burada nəzəriyyə ilə praktikanın bir-biri ilə sıx surətdə əlaqələndirilməsi, biri o birini tamamlaması da az rol oynamamışdır. Müəllifin uzun illərdən bəri Azərbaycan Müəllimlər institutunda, Bakı Pedaqoji Kadrların ixtisasartırma və yenidən hazırlanma institutunda kurslarda ixtisaslı mütəxəssislərə və sinif müəllimlərinə, həm də bakalavr təhsil pilləsində və magistraturada «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənn proqramı üzrə tələbələrə oxunmuş mühazirələr, seminar, laborator və praktik məşğələlərin aparılması zamanı qazanılmış təcrübə dərs vəsaitinin gündəmə gəlməsində, müasir məktəb sisteminin tələblərinə cavab verməsində mühüm amillərdən sayıla bilər.

Açıq etiraf etməliyik ki, müəllifin vaxtı ilə kənd rayon məktəblərində (Füzuli, Cəbrayıl, Zaqatala, Şuşa, Xankəndi, Şəki, Qəbələ, Şirvan və i.a.) fiziki tərbiyə dərslərində apardığı müşahidələri, vəziyyəti öyrənib təhlil etməsi və müəllimlər arasında sorğular keçirib ümumiləşdirməsinin nəticəsi olaraq dərs vəsaiti, metodik işləmələr, habelə ölkə daxilində və onun hüdudlarından

kənarında jurnal məqalələri çap etdirməsi, bunların da müvafiq hissəsinin yenidən işlənilib sinif müəllimi hazırlayan pedaqoji fakültələrin fənn proqramlarına uyğunlaşdırılaraq dərsliyə daxil edilməsi məqsədyönlü olmuşdur.

Bu bir həqiqətdir ki, son illərdə respublikamızda fiziki tərbiyəyə və idmana diqqət artırılmışdır. Lakin kiçik məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin nəzəri və metodiki cəhətləri və s. proqram bölmə materiallarına aid konkret ümumiləşdirici tədris-metodiki ədəbiyyat, çap tədris işləmələri, vəsait və dərsliklər demək olar ki, yox dərəcəsinədir. Bu da təbiidir. Çünki, müvafiq təhsil qurumları həmin boşluğu doldurmağa lazımı səy və təşəbbüs göstərməmiş, tələbə və magistrların, ixtisasartırma və yenidən hazırlanma kurslarına cəlb olunan dinləyicilərin, ixtisas müəllimlərinin bu sahəyə olan ehtiyacını o qədər də diqqət mərkəzində saxlamırlar. Unutmaq olmaz ki, sovetlər birliyində fiziki tərbiyəyə dair zəruri dərs vəsaitləri, tövsiyələr hazırlanıb müəllim və tələbələrə çatdırılırdı.

Artıq son vaxtlarda əlaqələr demək olar ki, kəsilmişdir, Azərbaycan dilində «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsinin nəşri dayandırılmışdır. Buna görə də fiziki tərbiyənin tədrisi üzrə müəllimlərə konkret kömək göstərə biləcək materiallara çox çətinliklə rast gəlmək mümkündür. Azərbaycanda bəhs edilən sahəyə aid dərsliklərə, tədris - metodiki vəsaitlərə çox böyük ehtiyacın olduğunu nəzərə alaraq indiyə qədər toplanılmış materialların və «İbtidai Təhsilin Pedaqogikası və metodikası» ixtisası alan tələbələr üçün oxunmuş mühazirələrin üzərində işləməklə «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənn proqramının tələblərinə cavab verən dərs vəsaiti tərtib etmək qərarına gəldik.

Dərs vəsaiti öz quruluşuna görə 3 bölmədən, 10 fəsildən və əlavələrdən ibarətdir.

Birinci bölmədə fənn proqramına uyğun olaraq **fiziki tərbiyə nəzəriyyəsinin əsaslarına dair** bəzi məsələlərin izahı verilir. İlk növbədə, fiziki tərbiyənin mövzusunun mahiyyəti və onun əhatə etdiyi məsələlər araşdırılır. Ölkəmizdə gənclərin bədən tərbiyəsi və

idmanının inkişafına xüsusi diqqət yetirildiyi nəzərə alınaraq onun tarixi keçmişinə, bu gününə və gələcək inkişaf perspektivlərinə nəzər salınır, ictimai quruluşlarda inkişaf göstəriciləri, nailiyyətləri əsasında xronikası yaradılır. Xüsusən, onun sinfi xarakter daşması, ictimai hadisə kimi əmələ gəlməsi, cəmiyyətin maddi şəraitindən və tələbatından asılılığı, mövcud cəmiyyətin məqsəd və vəzifələrinin həyata keçirilməsinə xidmət göstərməsi faktik materiallarda qısa da olsa öz əksini tapır. Azərbaycan ərazisində ən qədim zamanlardan başlayaraq Midiya və Alban dövlətləri, feodalizm, çar Rusiyası, sovet hakimiyyəti və müstəqillik dövründə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixinə aid araşdırmalar aparılır. Qədim və müasir Olimpiya oyunları, Azərbaycan idmançılarının olimpiya oyunlarında uğurları barədə məlumatlar verilir.

Bu bölmədə **müstəqil Azərbaycan Respublikasının fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti, quruluşu, əsasları və başlıca istiqamətləri** şərh edilir. Xüsusən, bu sistemin əhatə etdiyi ailə və bağçada, orta ümumtəhsil, peşə, orta və ali ixtisas məktəblərində, şəhər, kənd, fabrik, zavodlarda və Azərbaycan Silahlı Qüvvələrində fiziki tərbiyənin ümumi xarakteristikasından bəhs olunur. Pedaqoji və əsas spesifik anlayışlardan danışılarkən XIX-XXI əsrlərdə anlayışlar haqqında mühüm pedaqoji fikir tarixi araşdırılır.

Təlim, tərbiyə, təhsil anlayışları ilə yanaşı, «**Bədən tərbiyəsi**», «**Fiziki tərbiyə**», «**Fiziki inkişaf**», «**Fiziki hazırlıq**», «**Fiziki təkmilləşmə**», «**İdman**» anlayışlarının mahiyyətinə aydınlıq gətirilərkən xarici alimlərin, o cümlədən görkəmli Azərbaycan pedaqoqlarının da düşüncələri diqqətdən yayınmamış, onların bu məsələyə daha həssas və diqqətlə yanaşmaları aşkarlanmışdır (M.Muradxanov, N.Kazımov, Ə.Haşımov, B.Əhmədov, A.Rzayev, Y.Talıbov, Ə.Ağayev, Ə.Paşayev, F.Rüstəmov, M.Nəsrullayev, H.Qurbanov və s.).

Həmin bölmədə **ibtidai məktəbdə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin elmi, pedaqoji-psixoloji əsasları** aparıcı yerlərdən birini tutur. İlk növbədə, kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin məqsədi, vəzifələri və vasitələri, eləcə də «Fiziki tərbiyə

və onun tədrisi metodikasını» fənninin mahiyyəti, onun tədris və elmi fənn olması izah edilir. Bundan əlavə, kiçik məktəb yaşlıların anatomik-fizioloji və psixoloji inkişaf xüsusiyyətləri, fiziki tərbiyə təliminin təşkili və keçirilməsinin elmi-nəzəri əsasları bu prosesdə təlim metodlarından və prinsiplərindən səmərəli istifadə yolları, həm də onların nəinki əlaqəli surətdə tətbiqi, hətta qarşılıqlı istifadə imkanları şərh olunur. Eyni zamanda, qarşıya qoyulmuş vəzifə, tədris - iş və iqlim şəraitindən, təchizatdan asılı olaraq metodların seçilməsi və tətbiq olunması prinsiplərinə aid nümunələr verilir, öyrədən və öyrənənin münasibətlərinin tənzimlənməsində aktiv metodların rolu, mövqeyi araşdırılır.

Məlumdur ki, öz tarixi keçmişini bilmədən gələcəyə uğurlu addımlar atmaq mümkün deyildir. **Bu baxımdan orta ümumtəhsil məktəblərimizdə tətbiq edilmiş fiziki tərbiyədən tədris plan və proqramlarının tədqiqi** vacib bilinmişdir. Əvvəlcə, çar Rusiyası məktəblərində, sonra Azərbaycanda sovet hakimiyyəti və müstəqillik dövründə tədris plan və proqramlarında fiziki tərbiyənin qoyuluşu, mahiyyəti, vəzifələri, məzmunu öyrənilmiş, təhlil edilmiş və ümumiləşdirmələr aparılmış (XIX, XX, XXI əsrlərdə), müvafiq qənaətə gəlinmiş, müəllif yeri gəldikcə tərtib etdiyi məktəb, orta ixtisas və ali məktəb proqramlarında tədqiqatın nəticələrini müvafiq surətdə nəzərə almışdır. XX əsrin 70-ci illərində bir sıra xarici ölkə məktəblərinin tədris planında fiziki tərbiyə fənninə ayrılan saatların miqdarı, onun təşkili imkanları da araşdırılmışdır (Macarıstan, Bolqarıstan, Kuba, Polşa, Almaniya (ADR) və s.).

Fiziki tərbiyə dərsləri məktəbdə bu sahədə aparılan işlərin əsas təşkili formasıdır başlığı altında gedən yazıda isə fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keçirilməsinə dair zəruri pedaqoji-psixoloji və metodiki komponentlərin izahı öz əksini tapır. Xüsusən, dərslərin xüsusiyyətləri, vəzifələri, tipləri, onun quruluşu, hissələri, təşkili formaları, sıxlığı, fiziki yükü, habelə dərstdə yer seçmə, ona rəhbərlik və hazırlıq, ev tapşırıqları, hesabaalma, qiymətləndirmə, məşğələ yerinin düzəldilməsi, ləvazimat, vəsait və avadanlıqlarla təchizi mühüm yer tutur.

İkinci bölmədə ibtidai məktəbin «Fiziki tərbiyə» fənn proqram bölmələri üzrə hərəkətlərin xüsusi metodikası verilir. Birinci olaraq, ayrı-ayrı siniflərə aid **fiziki tərbiyədən əsas biliklərin mahiyyəti, məzmunu və öyrədilməsinin pedaqoji-psixoloji izahı və mənimsədilməsi metodları** şərh olunur.

Bu bölmədə **fiziki tərbiyə məşğələləri zamanı ilk tibbi yardım göstərmək qaydaları** üzrə məlumatlar verilir, xüsusən, məişət, idman məşğələləri, turist – yürüş və səyahətlərində baş verə biləcək zədələnmələr qeyd edilir və onların qarşısını almaq üçün tibbi yollar göstərilir. Bundan əlavə, proqram materiallarının məzmunu və keçirilməsi metodikasından bəhs olunur. Burada ibtidai siniflərdə tədris olunan gimnastika hərəkətlərinin, sıra təliminin, müvazinət, rəqs, akrobatika və s. hərəkətlərin məzmunu və icraedilmə texnikasının izahı verilir. Müəllifin vaxtı ilə seçib tədris proqramına daxil etdiyi oğlan və qızlar üçün Azərbaycan rəqs elementlərinin və milli mütəhərrik oyunların, yerinə yetirilmə metodikası, həmçinin digər mütəhərrik və idman oyunlarının kross hazırlığının, üzgüçülüyn təşkili və keçirilməsi yolları da bu bölmədə öz yerini tapır. Dərsləyin **xüsusi məktəb və qruplar** hissəsində isə azkomplektli məktəblərdə və səhhətində olan qüsurlara görə xüsusi tibbi qrupa daxil olan şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əhəmiyyəti, məzmunu, təşkili və idarə olunma məsələlərindən danışılır.

Üçüncü bölmədə isə tədris gün rejimində fiziki tərbiyə-sağlamlıq tədbirlərindən, sinifdən və məktəbdən xaric fiziki tərbiyə və idman məşğələlərindən bəhs edilir. Burada səhər gigiyenik gimnastikası, bədən tərbiyəsi dəqiqəsi, böyük tənəffüslərdə fiziki hərəkətlər, mütəhərrik oyunlar, günüzadılmış qruplarda idman saati, eyni zamanda ümumi fiziki hazırlıq qruplarının, idman bölmələrinin, fərdi məşğələlərin, idman yarışlarının təşkili şərh olunur. Bundan əlavə, uşaq-gənclər və idman məktəblərində, uşaq yaradıcılıq birliyi və mədəniyyət evlərində, istirahət və mədəniyyət parklarında, mənzil-istismar sahəsində və bələdiyyə idarələrində fiziki tərbiyə və idman işləri işıqlandırılır. Həmin bölmədə **ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi** də diqqət

mərkəzində saxlanılmış və orada kiçik məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin əhəmiyyəti və vasitələrindən, gün rejimindən, uşaq orqanizminin möhkəmləndirilməsindən, ailədə uşaqların bədən tərbiyəsi dəqiçəsindən və səhər gigiyenik gimnastikasının təşkili və keçirilməsindən danışıılır. Bu bölmədə həm də **şagirdlərin fiziki tərbiyəsində məktəb, ailə və ictimaiyyətin birgə işindən, onun təşkili formalarından** bəhs edilir. Valideyn konfranslarına, sinif valideyn iclaslarına, valideynlərlə və ictimaiyyətlə aparılan işlərə, onun məzmunu və təşkilinə xüsusi yer ayrılır.

Dərs vəsaitində **I-IV siniflər üçün mütəhərrik oyunlar**, onların təşkili və keçirilməsi metodikası, yekunlaşdırılması qaydaları, eləcə də fiziki tərbiyə üzrə **dərs nümunələri** əlavə kimi təqdim olunur.

Açıq etiraf etmək lazımdır ki, dərslik müəllifləri dərsliyi tərtib edərkən hər şeyi öz üzərinə götürmür, o, bilavasitə öz təcrübəsinə, tədqiqat işlərinə, müşahidələrinə istinad etməli olsa da belə, digər tədqiqatlar, dərs vəsaiti hazırlayan müəlliflərin yaradıcılığına da hörmətlə yanaşır və müraciət edir. Əgər belə olmasa, həmin dərslik öz lazımi qiymətini, yerini ala bilməz. Yazının müəllifi də öz təcrübəsinə əsaslanmaqla bərabər, mövcud problemlərə aid yazılan elmi-tədqiqat işlərindən, dərs vəsaiti, metodiki işləmə və tövsiyələrdən, dissertasiyalardan, məqalələrdən, qabaqcıl müəllimlərin təcrübəsindən istifadə etmişdir. Bununla paralel auditoriyaya öyrədilməsi zəruri olan başlıca mövzuların metodikası müəllif tərəfindən bir daha işlənilib ümumiləşdirilmiş, mövcud proqramın çərçivəsinə salınmışdır.

Uzun illərdən bəri müəllifin pedaqoji fəaliyyətinin məhsulu və nəticəsi olaraq, işıq üzü görən bu dərsliyin bütün çətinliklərinin öhdəsindən nə dərəcədə gəldiyimizi müəyyənləşdirməyi hörmətli həmkarlarımla və oxucularımızın ixtiyarına buraxırıq.

Dərs vəsaiti üzərində gələcək işləri davam etdirərkən, Sizdən alacağı arzu və təkliflərə, irad və tövsiyələrə görə müəllif minnətdar olacaqdır.

Hörmətlə, müəllif.

BİRİNCİ BÖLMƏ

FİZİKİ TƏRBİYƏNİN NƏZƏRİ-METODİK MƏSƏLƏLƏRİ.

I FƏSİL. FİZİKİ TƏRBİYƏNİN MÖVZUSU VƏ İNKİŞAF TARİXİ

P L A N

- 1.1. Fiziki tərbiyənin mövzusu.
- 1.2. Azərbaycanca bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı.
- 2.1. Azərbaycanca bədən tərbiyəsinin yaranması.
- 2.2. Azərbaycanca feodalizm dövründə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı.
- 2.3. Azərbaycanca XIX əsrin sonu, XX əsrin əvvəllərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı.
- 2.4. Azərbaycanca Sovet hakimiyyəti illərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı barədə (1920-1991-ci illər).
- 2.5. Qədim və müasir Olimpiya oyunları.
- 2.6. Azərbaycan idmançılarının Olimpiya oyunlarında iştirakı və nailiyyətləri.

Ə D Ə B İ Y Y A T

1. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti Heydər Əliyevin Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin yaradılmasının onillik yubileyi haqqında sərəncamı. Bakı şəhəri, 12 dekabr, 2001-ci il.
2. Heydər Əliyev və Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı. Layihənin rəhbəri: İlham Əliyev, müəlliflər: Ç.Hüseynzadə, C.Rəhimov, Bakı, 2002-ci il.
3. İlham Əliyev. Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı. Bakı, 2002-ci il.
4. E.F.Acalov Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixi. Bakı. «Maarif» nəşriyyatı. 1985-ci il.

5.A.Abiyev, D.Quliyev. Helsinkidən başlayan yol. «Adiloğlu» nəşriyyatı. Bakı. 2002-ci il.

I. FƏSİL.FİZİKİ TƏRBIYƏNİN MÖVZUSU VƏ İNKİŞAF TARİXİ

1.1. Fiziki tərbiyənin mövzusu

Fiziki tərbiyə insanın fiziki cəhətdən təkmilləşməsinin idarə olunmasının ümumi qanunauyğunluqlarına əsaslanan bir elm olmaqla, həm də ümumi pedaqoji qanunauyğunluqlara istinad edir.

Fiziki tərbiyənin mövzusu Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin məqsədini, vəzifələrini, prinsiplərini və tərbiyənin digər tərkib hissələri ilə əlaqəsini öyrədir. Bundan əlavə, fiziki tərbiyənin mövzusu fiziki tərbiyənin vasitələrini, formalarını bu prosesdə tətbiq olunan metodları, prinsipləri, metodikanı izah edir. Məktəb yaşlı uşaqların fiziki keyfiyyətlərinin inkişafı, hərəkət bacarıq və vərdislərinin formalaşması yollarını mənimsədir.

Fiziki tərbiyənin mövzusu keçmişdə mövcud təcrübəni, həmçinin müasir təcrübəni öyrənir, təhlil edir, ümumiləşdirir. Azərbaycan fiziki tərbiyəsinin mövzusu milli dəyərlərə əsaslanır, milli oyunların, idman növlərinin inkişafına xidmət edir.

Fiziki tərbiyə digər elmlərlə də əlaqədardır. Xüsusilə, anatomiya, biologiya, fiziologiya, gigiyena, kimya və i.a.

Fiziki tərbiyə psixologiya, pedaqogika elmləri ilə də sıx bağlı olmaqla yanaşı, bu elmlərə əsaslanaraq təlim olunur.

Bütün bunlarla bərabər, fiziki tərbiyənin mövzusuna onun tarixi, anlayışları, tədqiqat metodları, metodikası və s. daxildir. Bu fəsildə fiziki tərbiyənin mövzusuna aid olan bəzi vacib məsələləri qısa şəkildə şərh etməyi zəruri bilirik. Xüsusən onun tarixi, anlayışları, sistemi və təlimi əsaslarının şərhini nəzərdə tuturuq.

1.2. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı

2.1. Azərbaycanda bədən tərbiyəsinin yaranması.

Ümumbəşər milli mədəniyyətinə qovuşmuş və ona dəyərli tövhələr vermiş milli mədəniyyətimizin tarixi qədim, keçdiyi yol olduqca çətin və şərəfli olmuşdur.

Bədən tərbiyəsi və idman milli mədəniyyətimizin tərkib hissəsi kimi milli mövcudluğumuzun daimi dayağı olmuş və gələcəkdə də olacaqdır. Həmin baxımdan xalqımızın bədən tərbiyəsi və idmanının inkişaf yoluna nəzər salmaq xüsusi zəruriyyət kəsb edir.

Qədim Azərbaycanda ibtidai icma quruluşunun meydana gəlməsi, sinfi cəmiyyətin yaranması fiziki qüvvə və bacarıqların təkmilləşməsinə, maddi, mənəvi nailiyyətlərin artmasına, sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə səbəb olmuşdur. Bütün bunlar Azərbaycanda fiziki tərbiyənin meydana gəlməsinə təkan vermiş, müdafiə və hücum xarakterli müxtəlif növ fiziki hərəkətlərdə öz əksini tapmışdır. Atçapma, nizə tullamaq, cürbəcür oyunlar öz inkişafı mərhələsinə qədəm qoymuşdur.

Tarixi mənbələrə və arxeoloji qazıntılara istinad edərək göstərmək lazımdır ki, Midiya dövlətinin yarandığı dövrdə hərbi reforma keçirildi, qoşunların hərbi-fiziki hazırlığı daha da artırıldı, nizə tullayanlar, ox atanlar və s. süvari dəstələr yarandı. Midiya hərbi süvariləri qoşun növü kimi ilk dəfə meydana gələn ölkələrdən biri oldu. Midiya dövlətinin süqutundan sonra yerli əhali, qoşun hissələri yadellilərə qarşı amansız olmuş, torpaq uğurunda böyük qəhrəmanlıq nümayiş etdirmişlər.

Qədim Azərbaycanın Şimal vadilərində yaşayan albanlar arasında ovçuluq, atçapma inkişaf etmişdir. Onlar vəhşi heyvanları qovub nizə ilə, yaxud oxla ovlayırdılar. Alban dövləti hərbi-fiziki hazırlığa xüsusi diqqət yetirir, onun döyüşçüləri düz qılınclarla düşmənlərə qarşı amansız olmuş, vuruşlardan şərəflə çıxmışlar. Düşmənlərə qarşı döyüşdə kişilərlə bərabər qadınlar da döyüşür və igidlik göstərirdilər. Albanlar beş yaşından başlayaraq iyirmi dörd yaşına kimi kamandan ox atmağı, nizə tullamağı və at çapmağı, hətta qaçış hərəkətlərini də öyrənirdilər. 72 km məsafəyə sürətlə qaçış yarışları təşkil olunur, bu məsafəni dəf edənlər «Şatır» (qaçışla

məşğul olan adam) adlandırılırdı. Əlbəyaxa vuruş və təkbətək döyüşdə Azərbaycan bahadırları, nəinki Qafqazda, hətta Şərqi ölkələrində öz məharətlərini dəfələrlə göstərmişlər.

Şifahi xalq ədəbiyyatının bütün janrlarında fiziki tərbiyənin öz əksini tapdığını müşahidə edirik. Qeyd etməliyik ki, dastanlardakı xalq qəhrəmanlarının igid, cəsur, dözümlü, mübariz və qorxmaz olmaları onların müxtəlif növ oyunlarla, fiziki hərəkətlərlə iradə və bədənlərini möhkəmləndirmələrinə səbəb olmuşdur.

Herodota, Diodora, Kitabı-Dədə-Qorquda, «Oğuznamə»yə, «Qobusnamə»yə, dastan və nağıllarımıza (Koroğlu, Qaçaq Nəbi və s.), habelə Y.V.Çəmənşiminli, Ə.Ş.Haşımova və başqalarının tədqiqatlarına istinad etsək, Qobustan qayalarında həkk edilmiş təsvirləri təhlili etsək, məlum olur ki, qədim Azərbaycanda hərbi-fiziki hazrlığa xüsusi diqqət yetirmişlər. Toy mərasimlərində, Novruz bayramında milli fiziki hərəkətlərdən, oyunlardan istifadə etmişlər. «Od üstündən tullanmaq», «Çovkan» və s. oyunları misal göstərmək olar.

Azərbaycanda şahmat oyununun geniş vüsət tapması da məlumdur. IX əsrdə C.Naxçıvani yalnız Azərbaycanda deyil, Qafqaz və Orta Asiyada ən güclü şahmatçı olmuşdur.

Yunanıstan, Roma və şərq ölkələri ilə Azərbaycanın iqtisadi-siyasi əlaqələrinin mövcudluğu bu ölkələrin ən yaxşı fiziki tərbiyə forma və metodlarının tarixi vətənimizdə mənimsənilməsinə zəmin yaratmışdır. Bunun xalqımızın fiziki tərbiyəsinin inkişafına, ölkəmizdə ilk fiziki tərbiyə sisteminin yaranmasına müsbət təsiri olmuşdur və əksinə, Azərbaycan milli oyunları, fiziki hərəkətləri başqa ölkələrin fiziki tərbiyə və idmanının formalaşmasına öz müsbət təsirini göstərmişdir. «Covkan» oyununun bizdən Hindistana, oradan isə İngiltərəyə keçməsi buna əyani sübutdur.

2.2. Azərbaycanda feodalizm dövründə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı

Həmin dövr tədqiq olunarkən tarixçi E.Acalov göstərir ki, həmin dövrdə fiziki tərbiyə vasitələrində elə bir ciddi dəyişiklik olmayıb. Fiziki tərbiyənin forma və metodları əvvəlki kimi qalmışdır. Lakin islam dininin geniş yayılması nəticəsində, o, Azərbaycanın bədən tərbiyəsi və idman hərəkətində öz izini qoymuşdur. Əgər qədim Azərbaycanda bədən tərbiyəsi ümumi tərbiyə sistemində aparıcı rol oynayırdısa, orta əsrlərdə isə o ikinci plana keçirildi. Əhalinin intellektual və zehni cəhətdən inkişafına səbəb olan oyun və hərəkətlərə az fikir verilməyə başlandı. Bəzi oyunlara hətta qadağalar qoyuldu. Onların xalqın həyat tərzindən çıxarılmasına səy göstərildi. Fiziki tərbiyəyə deyil, dini-mənəvi tərbiyəyə daha üstünlük verildi, qayğı göstərildi. Bu uzun çəkmədi. Yerli feodal dövlətləri yarandı ki, bu da XI əsrdən başlayaraq ərəb işğalçılarını ərəzimizdən qovmaq məqsədilə hərbiçilərin hərbi-fiziki hazırlığına diqqətin artırılmasına səbəb oldu. Həmin dövrdə ictimai quruluşa uyğun fiziki tərbiyə sistemi yarandı. Feodal gəncləri ov etməklə, at çapmaqla fiziki-hərbi möhkəmliyini artırır, kəndlilər isə yalnız məişət oyunları ilə məşğul olurdular. Çünki onların başqa cür imkanları yox idi. Bütün bunlara baxmayaraq, ordu sıralarında, həm də xalq arasında güləş, daş qaldırmaq, at sürmək, üzgüçülük, nizə tullamaq, kamandan ox atmaq, qaçış və s. milli idman növləri ilə məşğul olmaq kütləvi hal almışdır.

XI-XII əsrlərdə Azərbaycanın iri şəhərlərində cıdır meydanları düzəldilir, at sürmək, güllə atmaq, şahmat yarışları keçirilirdi. «Covkan» oyunu təşkil olunurdu. Bu oyunlar ciddi qayda-qanunlarla idarə edilirdi.

Nizami, Xaqani, Tusi, Əhvədi, M.Naxçıvani kimi orta əsr mütəfəkkirlərinin əsərlərində, xalq oyunlarından bəhs edən epizodların izahına və təhlilinə də rast gəlirik. Böyük Nizaminin «İsgəndərnamə» poemasında şairin ilhamla yaratdığı pəhləvanlar surətləri, şübhəsiz, xalq arasında yaşamış el bahadırlarının ümumiləşdirilmiş obrazlarıdır.

Çingizxan, Şah İsmayıl Xətai, Şah Abbas dövründə ölkənin fiziki tərbiyəsi xeyli inkişaf etmişdir. Bundan əlavə, Azərbaycana

şan-şöhrət gətirmiş «Zorxanalar» geniş vüsət almışdır. Xüsusilə, Bakıda, Şamaxıda, Şəkiddə, Qarabağda, Naxçıvanda «Zorxana»ların təşkil edilməsi burada yüzlərlə cavanın öz fiziki hazırlığını, fiziki gücünü artırmasına səbəb olmuşdur.

2.3. Azərbaycanca XIX əsrin sonu və XX əsrin əvvəllərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı

Görkəmli filosof, yazıçı və şairlərin əsərlərinə xüsusilə A.Bakıxanovun, M.F.Axundovun, M.Kazımbəy, H.Zərdabi, N.Nərimanov və başqalarının tədqiqatlarına istinad edərək deyə bilərik ki, bu illərdə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında mühüm tərəqqi olmuşdur. XIX əsrdə Yaxın və Orta Şərqdə və Zaqafqaziyada seçilib sayılan Şuşalı Nabat, Sarablı Rüstəm, Seyidhəsən, Hüseyinqulu Hacı Mürsəlqulu oğlu, M.A.Axundov və Ş.Abdullanın, habelə XX əsrin əvvəllərində beynəlxalq aləmdə tanınan peşəkar güləşçi, dünya çempionu Sali Süleyman, Rəşid və Cümşüd Yusifov, Eldar və Çingiz Göyçaylı qardaşları, Məmmədli Qazaxlı və b. yaşamışdır. Onların Azərbaycan idmanının təbliğində danılmaz rolu olmuşdur.

XX əsrin başlanğıcında neft çıxarılması və emalı ilə əlaqədar çoxlu xarici ölkə mütəxəssisləri, o cümlədən Rusiyanın müxtəlif guşələrindən fəhlələr Bakıya axışıb gəlirdilər. Bunun nəticəsində Bakıda gimnastika, üzgüçülük, ağır atletika və s. idman növləri daha da inkişaf etməyə başladı. Bu zaman Bakıda futbol da geniş vüsət aldı. Ərazi prinsiplərinə görə, həm də təhsil ocaqlarında futbol komandaları yarandı. Beynəlxalq görüşlər keçirilirdi. Azərbaycan Demokratik Respublikasında, sovet hakimiyyəti quruluşunun ilk vaxtlarında idmana diqqət artırıldı.

2.4. Azərbaycanda sovet hakimiyyəti illərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı barədə (1920-1991-ci illər)

Sovet hakimiyyətinin ilk illərindən başlayaraq SSRİ dövründə Azərbaycanda uşaq və yeniyetmələrin, gənclərin, həmçinin əhalinin bədən tərbiyəsinə, idmanına diqqət artırılmışdır. Bu sahədə proqramlar, dərs vəsaiti hazırlanıb nəşr edilmişdir. Artıq bədən tərbiyəsi və idman planlı surətdə həyata keçirilmişdir. ƏMHO, ƏMH bədən tərbiyəsi kompleksləri hazırlanıb bu sahədə normativlər qəbul olunmuşdur. Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı SSRİ-nin faşist Almaniyası üzərində Böyük Vətən müharibəsi illərində qələbəsinin mühüm şərtlərindən biri olmuşdur.

SSRİ dövründə «Dinamo», «Spartak», «Bruvestnik», «Neftçi» kimi və b. könüllü idman cəmiyyətləri, həmçinin UÇİM yaradılmışdır. Bunların sayəsində Azərbaycanda böyük idman geniş vüsət almışdır. Respublikada O.Seyidov, S.Səfərov, M.Məcidova, L.Hacıyeva kimi güclü gimnastlar yetişmişdir.

1944-cü ildə ağır atletika üzrə keçirilən SSRİ çempionatı Azərbaycan idmançısı Əhməd Məhəmməd oğlunun qələbəsi ilə başa çatdı. Bu igid döyüşçü və idmançı 1942-ci ildə baş vermiş qanqrena nəticəsində hər iki ayaq pəncəsini itirdi. Lakin o, Moiseyevin əfsanəvi igidliyini təkrar edərək, sevimli məşğuliyyətinə qayıtdı, yaralandıqdan sonra iştirak etdiyi birinci ölkə çempionatında ikinci yeri tutdu. Bir il sonra, Azərbaycanda sovet hakimiyyətinin qurulmasının 25-ci ildönümünə həsr olunmuş respublika yarışlarında Əhməd Məhəmməd oğlu ümumittifaq rekordu, 1946-cı ildə isə SSRİ birinciliyində dünya rekordunu müəyyən etdi.

Müharibədən sonrakı illərdə Azərbaycan idmançıları güləş üzrə böyük nailiyyətlər əldə etdilər. M.Babayev, İ.Dadaşov Sərbəst güləş üzrə 4 dəfə SSRİ çempionu oldular. Gənc güləşçi R.Məmmədbəyov XV Olimpiya oyunlarında (Helsinki, 1952) gümüş medal qazandı. Melburn Olimpiadasında (1956) bakılı Y.Konovalov atletika üzrə II yeri tutub gümüş medal qazandı (4x100).

Voleybolçularımız isə 1957-cı ildə SSRİ kubokunun sahibi oldular. Bu yarışda fəxri qələbəni O.Ağayev, A.Makaqanov, Y.Abbasov, X.Zülfüqarov, H.Ələkbərov, F.Rzayev və b. əldə etdilər.

A.İbrahimov (Sərbəst güləş), M.Allahverdiyev (3 dəfə) və A.Niftullayev Yunan-Roma güləşi üzrə, N.Hüseynov, Z.Hüseynova (8 dəfə) Cüdo üzrə və b. müxtəlif illərdə dünya çempionu olmuşlar.

2.5. Qədim və müasir olimpiya oyunları

Qədim Olimpiya oyunları. Olimpiya oyunlarına aid ilkin məlumatlar eramızdan əvvəl 776-cı ilə aiddir. Həmin ildən yarışların qalibləri qeydə alınmış və onun 4 ildən bir keçirilməsi qərara alınmışdır. Olimpiya oyunlarının vətəni Yunanıstandır.

Olimpiya oyunlarının keçirildiyi günlər bütün ölkədə sülh, əmin-amanlıq hökm sürür. Bu zaman «Müqəddəs sülh» 3 ay davam edir. Oyunlara gedən yaxud onlardan qayıdan hər kəs toxunulmaz hesab edilirdi.

Qədim dövrlərin Olimpiya oyunları qalibləri arasında məşhur xadimlər də olmuşdur. Məsələn, makedoniyalı Filipp (makedoniyalı İsgəndərin atası) atçapma yarışlarında I yerə çıxmış, riyaziyyatçı Pifaqor oyunların qalibi olmuşdur.

Qadınların, qulların qədim olimpiadalarda iştirakı qadağan edilirdi.

Romalılar Yunanıstan üzərində qələbə çaldıqdan sonra oyunların əhəmiyyəti və iştirakçıların sayı azalırdı. Roma imperatoru I Feodasiy ölkədə xristianlığı məcburi qəbul etdirəndən sonra Olimpiya oyunlarını bütpərəstlərin mərasimi hesab edib onu eramızın 394-cü ilində qadağan etmişdir.

Müasir Olimpiya oyunları. Müasir olimpiadanın yaradıcısı Fransız Pyer de Kuberten 1896-cı ildə Olimpiya oyunlarını bərpa etdi.

Olimpiya rəmzi – Olimpiya hərəkəti sistemi atributlarına bunlar daxildir: Olimpiya hərəkəti üçün ümumi sayılan bütöv Olimpiya rəmzi, olimpiya devizi (birlikdə olimpiya emblemini təşkil edir) və BOK-nin şəxsi mülkiyyəti sayılan olimpiya bayrağı (ağ qumaş parça olub, mərkəzində olimpiya rəmzi vardır). O, 1913-cü ildə BOK tərəfindən təsdiqlənmişdir.

Olimpiya devizi – beş hörülmüş halqadan ibarətdir: bir-biri ilə üç həlqə yuxarı cərgədə, ikisi də bir-biri ilə birləşdirilmiş

halqa aşağı cərgədədir. Yuxarı cərgədə mavi, qara və qırmızı halqa (soldan sağa), aşağı cərgədə isə sarı və yaşıl həlqələr yerləşir.

2.6. Azərbaycan idmançılarının yay Olimpiya oyunlarında iştirakı və nailiyyətləri

Sovet idmançıları ilk dəfə olaraq XV Olimpiya oyunlarında iştirak etmişlər (1952-ci il, Finlandiya-Helsinki). Azərbaycan idmançıları da Sovet komandasının tərkibində ilk olaraq bu olimpiadaya qatılmış və ölkə idmançılarının qazandıqları nailiyyətlərdə onların da əməyi olmuşdur. Sovet idman heyətinin tərkibində Rəşid Məmmədbəyov (sərbəst güləş), İbrahimpaşa Dadaşov (sərbəst güləş) və Xandadaş Mədətov da (yüngül atletika) var idi. Helsinkidə ən yüksək nəticəni R.Məmmədbəyov göstərmiş və Olimpiadanın gümüş medalını qazanmışdır.

Ümumiyyətlə, müasir Olimpiya oyunlarında (1952-2008-cü illər) 184 Azərbaycan idmançısı iştirak etmiş, 16 qızıl, 14 gümüş və 16 bürünc medal qazanmışlar.

Azərbaycan idmançılarının Yay Olimpiya Oyunlarında əldə etdikləri yüksək nailiyyətlər bunlardır:

R.Məmmədbəyov. 1952-ci il XV Olimpiya oyunları, gümüş medal (Helsinki-Finlandiya – sərbəst güləş);

Y.Konovalov. 1956-cı il XVI Olimpiya oyunları- gümüş medal (Melburn-Avstraliya), 1960-cı il XVII Olimpiya oyunları , gümüş medal – atletika (4x100), Roma-İtaliya.

A.İbrahimov. 1964-cü il XVIII Olimpiya oyunları bürünc medal (Yaponiya-Tokio);

İ.Rıskal, V.Lantratova, 1968-ci il XIX Olimpiya oyunları, qızıl medal (Meksiko, voleybol). Bununla yanaşı İ.Rıskal Münhen Olimpiadasında da (XX 1972-ci il) qızıl medal, Tokio 1964-cü il XVIII olimpiya oyunlarında gümüş və Monreal-Kanada Olimpiadasında isə bürünc medal qazanmışdır (Olimpiada-XXI, 1976-cı il);

R.Şabanova, L.Şubina-1976-cı il, XXI Olimpiya oyunu qızıl medal (Monreal-Kanada, həndbol);

Moskva (SSRİ) XXII Olimpiada, (1980-ci il) L.Savkina qızıl, B.Yakuşa, V.Pereverzev, Y.Kuryuçkin II yer (avar çəkmə), T.Şviqanova (ot üstə xokkey) bürünc medal;

İ.Məmmədov, V.Koretski (qılıncoynatma), **İ.Ponamaryov** (futbol) – XXIV Olimpiada qızıl medal (1988-ci il Cənubi Koreya-Seul). Belə ki Seul Olimpiadasında 3 qızıl, 1 gümüş və 2 bürünc medal əldə edilmişdir;

N.Hüseynov (cüdo), **İ.Belinki** (gimnastika) XXV Olimpiya oyunları qızıl medal (İspaniya-Barselona-1992-ci il). İ.Belinki şəxsi yarışlarda isə bürünc medal qazanmışdır.

N.Abdullayev (sərbəst güləş), XXVI Olimpiada gümüş medal (ABŞ-Atlanta);

N.Abdullayev (sərbəst güləş), **Z.Meftahəddinova** (güllə atıcılığı), XXVII Olimpiya oyunları- qızıl medal (Avstraliya-Sidney 2000-ci il);

F.Mənsurov (Yunan-Roma güləşi), XXVIII Olimpiya oyunları-qızıl medal (Afina-2004-cü il). 4 idmançımız isə bürünc medal qazanmışlar (İ.Həşimova, Z.Meftahəddinova – güllə atıcılığı, Ağası Məmmədov, Fuad Aslanov– boks üzrə).

XIX Olimpiya oyunları. Pekin (Çin), 2008-ci il.

XXIX Olimpiya oyunlarında komandamız 7 medal qazanmışdır: 1 qızıl (Elnur Məmmədli – cüdo), 2 gümüş (Rövşən Bayramov, Vitali Rəhimov – Yunan-Roma), 3 bürünc (Mövlud Mirəliyev – cüdo, Mariya Stadnik – Xateq Qazimov - sərbəst güləş, Şahin İmranov – boks).

Paralimpiada da isə idmançılarımız 10 medal qazanmışdır. Onun 2-si qızıl (İlham Zəkiyev – cüdo, Uluxan Musayev – yadro itələmək), 3-ü gümüş və 5-i bürünc medal olmuşdur.

Yoxlama-test sualları:

1.Fiziki tərbiyənin mövzusu hansı məsələləri əhatə edir?

- 2.Qədim Azərbaycanda ibtidai icma quruluşunun meydana gəlməsi, sinfi cəmiyyətin yaranması nəyə səbəb olmuşdur?
- 3.Midiya dövlətinin yarandığı dövrdə hərbi reformanın keçirilməsi ilə əlaqədar nə kimi süvari dəstələr yarandı?
- 4.Alban dövləti qoşunların hansı hazırlığına çox diqqət yetirir?
- 5.Albanlar 5 yaşından başlayaraq 24 yaşına kimi hansı hərəkət (idman) növlərini öyrənirdilər?
- 6.Albanlar neçə km məsafəyə sürətli qaçışlar keçirir və bu qaçışda iştirak edən adamlar necə adlandırılırdı?
- 7.Toy mərasimlərində, Novruz bayramında ən çox oynanılan milli oyunlar hansılardır?
8. IX əsrdə görkəmli şəxsiyyətlərdən kim şahmat üzrə nəinki Azərbaycanda, hətta Qafqaz və Orta Asiyada ən güclü şahmatçı hesab olunurdu?
- 9.Hansı ölkələrlə iqtisadi-siyasi əlaqələrin mövcudluğu ölkəmizdə fiziki tərbiyə sisteminin yaranmasına müsbət təsir göstərmişdir?
- 10.Orta əsrlərdə İslam dininin geniş yayılması nəticəsində fiziki tərbiyəyə deyil hansı tərbiyəyə üstünlük verilirdi?
- 11.XI-XII əsrlərdə Azərbaycanın iri şəhərlərində bədən tərbiyəsi və idman sahəsində nə kimi işlər görülür və hansı oyunlar təşkil olunurdu?
- 12.Orta əsr mütəfəkkirlərindən hansının əsərlərində xalq oyunlarından bəhs olunur?
- 13.Azərbaycanda fiziki tərbiyənin inkişafına diqqət yetirən şah və sərkərdələrin soyadını söyləyin.
- 14.«Zorxanalar» nə vaxt və ilk olaraq hansı şəhərlərdə təşkil olunmuşdur?
- 15.Azərbaycanda XIX əsrin sonu və XX əsrin əvvəllərində yaşamış görkəmli filosof, yazıçı və şairlər bir çox tədqiqatlarını fiziki tərbiyəyə və milli-xalq oyunlarının tarixinə həsr etmişlər. Bunlar kimlərdir?

- 16.XIX əsrin sonu XX əsrin əvvəllərində yaşamış beynəlxalq aləmdə tanınan peşəkar güləşçi-pəhləvanların soyadını söyləyin.
- 17.XX əsrin əvvəllərində Azərbaycanda idmanın inkişafına təsir göstərən amilləri sadalayın.
- 18.Əhməd Məhəmməd oğlunun şəxsi-idman həyatını səciyyələndirin.
- 19.Voleybolçularımız neçənci ildə SSRİ kubokunun sahibi olmuşlar?
- 20.4 dəfə SSRİ çempionu olan idmançıların soyadını söyləyin.
- 21.İlk dəfə olaraq Yay Olimpiya Oyunlarında gümüş medal almış idmançımızın soyadını deyin.
- 22.Avrupa və dünya birinciliyində qızıl medal qazanmış idmançılarımızın adını söyləyin.
- 23.Sovet hakimiyyəti dövründə Yay Olimpiya Oyunlarında gümüş və qızıl medal almış idmançılarımızın soyadını söyləyin.
- 24.Müstəqil Dövlətlər Birliyi dövründə (MDB) Yay Olimpiya Oyunlarında qızıl medal qazanmış idmançılarımızın soyadını və adını söyləyin.
- 25.Müstəqillik dövründə Azərbaycan idmançılarının Yay Olimpiya Oyunlarında iştirakı və qazandıqları müvəffəqiyyətləri sadalayın. Qızıl medalçıların soyadını söyləyin.
- 26.XXIX Olimpiya oyunları harada və neçənci ildə keçirilmişdir?
- 27.XXIX Yay Olimpiya Oyunlarında idmançılarımız neçə qızıl, neçə gümüş və neçə bürünc medal qazanmışdır?
- 28.Qədim Olimpiya oyunları barədə bildiyinizi söyləyin.
- 29.Müasir Olimpiya oyunları haqqında nələri söyləyə bilərsiniz?
- 30.Olimpiya oyunlarının vətəni olan ölkənin adını söyləyin.
- 31.2008-ci ildə Pekində (Çin) keçirilən paralimpiada da idmançılarımız cəmi neçə medal almışlar?

32. Azərbaycan paralimpiada idmançıları Çində keçirilən Olimpiya oyunlarında neçə qızıl, neçə gümüş və neçə bürünc medal Vətənimizə gətirmişlər?

Yaradıcı iş üçün təxmini mövzular:

- 1.H.Ə.Əliyev və müstəqil Azərbaycanda Olimpiya hərəkatının inkişafında onun rolu və qayğısı.
- 2.İ.H.Əliyev Azərbaycanda Olimpiya hərəkatının təşkilatçısı, inkişafetdiricisi və lideri kimi.
- 3.Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına dövlət qayğısı.
- 4.Görkəmli Azərbaycan idmançılarının həyatı; idman fəaliyyəti və Olimpiya hərəkatının inkişafında onlar aparıcı bir qüvvə kimi.

1.3.AZƏRBAYCANDA FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİ

P L A N

- 3.1.Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti.
- 3.2.Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin əsasları.
- 3.3.Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi.
- 3.4.Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi.
- 3.5. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə.
- 3.6.Peşə, orta və ali ixtisas məktəblərində fiziki tərbiyə.
- 3.7.Şəhər, kənd, fabriklər və zavodlarda fiziki tərbiyə
- 3.8.Azərbaycan Silahlı Qüvvələrində fiziki tərbiyə

Ə D Ə B İ Y Y A T

- 1.H.H.Qurbanov. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, «Adiloğlu» nəşriyyatı, 2001-ci il.
- 2.E.Acalov, Ş.Əzizova, V.Ələkbərov. Bədən tərbiyəsi və idman tarixi. Bakı, «Müəllim» nəşriyyatı, 2007-ci il.
- 3.Ailə tərbiyəsi (valideynlər üçün lüğət). Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1970-ci il.
- 4.B.Quliyev. Ailədə, hazırlıq sinifində və bağçada altıyaşlıların fiziki cəhətdən məktəbə hazırlanması (bax: Altı yaşlı uşaqların məktəbə hazırlanması. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1980-ci il səh. 70-82; 153-159; 196-205).
- 5.B.Quliyev, E.Acalov, M.Nəsrullayev. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1982-ci il.
- 6.R.Baxşəliyev. Fiziki və hərbi-tətbiqi təlimlərin fizioloji əsasları. Bakı, 1997-ci il.
- 7.H.Qurbanov, A.Əsgərov, Ə.Ramazanov. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, «Avropa» nəşriyyatı, 2006-cı il.

1.3.AZƏRBAYCANDA FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİ

3.1. Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti

Məlum olduğu kimi, hər bir dövlətin onun ictimai quruluşuna və mənafeyinə uyğun olaraq fiziki tərbiyə sistemi də mövcuddur.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sistemi o müstəqillik aldığı gündən etibarən yaranmışdır. Bu sahədə yeni nazirlik Azərbaycan Gənclər və İdman Nazirliyi, Azərbaycan mədəniyyət və turizm nazirliyi yaradılmış, Respublika Təhsil Nazirliyi və Səhiyyə nazirliyi nəzdində təhsil ocaqlarında bədən tərbiyəsi və idman inkişaf etdirilmişdir. Bundan əlavə, ölkəmizdə bir sıra idman klubları, cəmiyyətləri mövcuddur ki, bütün bunlar da bədən tərbiyəsi, idman və turizmin inkişafına yönəldilmiş işlər aparırlar. Onlar əhalinin bütün təbəqələrini əhatə edir. 18 ildən artıqdır ki, ölkəmizdə milli Olimpiya Komitəsi yaradılmışdır. Buna hazırda ölkə prezidenti İlham Əliyev cənabları rəhbərlik edir.

Yuxarıda söylənilən nazirlik, təşkilat, cəmiyyət, klub və idman federasiyaları bir mərkəzdən idarə olunur. Və onlar Azərbaycanın bütövlükdə vahid fiziki tərbiyə sistemini təşkil edirlər. Bu sistem fiziki tərbiyənin prinsiplərini, «Vətənin müdafiəsinə hazırım»fiziki tərbiyə kompleksinin nəzəri və praktik normativlərini əsas götürərək müəyyən istiqamətlərə yönəldilmişdir. Bura əhalinin hərtərəfli fiziki tərbiyəsi, fiziki tərbiyə sisteminin ideya yönəmi, habelə xəlqilik və elmiliyin təmin olunması daxildir.

3.2. Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin əsasları

Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsi bütün yaş təbəqələrindən ibarət olan əhalinin fiziki tərbiyəsindən mühüm dərəcədə asılıdır. Əhalinin **hərtərəfli fiziki tərbiyəsi** dedikdə, müasir cəmiyyətin quruculuq mənafeyinə xidmət, xalqı əməyə və ölkənin müdafiəsinə hazırlamaq, torpaqlarımızın erməni işğalçılarından azad edilməsi nəzərdə tutulur.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin ideya əsasları isə Azərbaycan Dövlət quruculuğunun və fiziki tərbiyəsinin əsasları, milli adət və ənənələrimiz, islam dəyərləri təşkil edir.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin ideya əsaslarını eyni zamanda Azərbaycan dövlətinin bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı ilə əlaqədar qəbul etdiyi qərar, göstəriş və sərəncamlar təşkil edir. Həmin qərar, göstəriş və tapşırıqlar milli bədən tərbiyəsi sisteminin əsaslarını müəyyən etməklə bərabər, onun inkişaf etdirilməsinin göstəricisi, həm də praktik cəhətdən həyata keçirilməsini təmin edir.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin xəlqiliyi dedikdə isə bədən tərbiyəsi hərəkətinin kütləviliyi, bədən tərbiyəsi və idmanın xalq kütlələri arasında müvafiq və geniş yayılması, xüsusən milli idman və mütəhərrik oyunların inkişaf etdirilməsi kimi başa düşülür.

Fiziki tərbiyə sisteminin elmiliyi dedikdə bədən tərbiyəsi və idmanın elmi cəhətdən inkişafı nəzərdə tutulur. Bu o deməkdir ki, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı bu sahədə aparılan elmi-tədqiqat işlərinə əsaslanır. Bu nəzəriyyə ilə praktikanın sıx əlaqəsi nəticəsində müvəffəqiyyət qazanır.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin nəzəriyyə və metodikası, pedaqoqika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya və gigiyena kimi elmi fənlərə istinad edir.

Fiziki tərbiyə sisteminin təbii-elmi əsasları görkəmli xarici və Azərbaycan fizioloq alimlərinin fiziki tərbiyə və idman üzrə elmi-tədqiqat işlərinin nəticəsinə əsaslanır. Həmin tədqiqat işlərinə istinad olunmaqla fiziki tərbiyənin metod və prinsipləri, məşq aparmanın qanunauyğunluqları, bilik, bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması, dərsin quruluşu və sxemi müəyyənləşdirilir. Bundan əlavə, bədən tərbiyəsi dərsinin və idman məşqlərinin təlimində yaşın, cinsi xüsusiyyətlərin və hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafının nəzərə alınması yolları da fizioloqların idman üzrə təliminə əsaslanır.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sistemi ölkə daxilində fəaliyyət göstərən, fiziki tərbiyə və idmanın inkişafına xidmət edən bütün nazirlik, onların tabeliyində olan idarə və müəssisələri, idman

klublarını, təşkilat və sistemləri özündə birləşdirir, vahid sistem yaradır. Həmin sistemin rəhbərliyi bağça, məktəb, zavod və fabrikin fiziki tərbiyəsini təşkil etməklə yanaşı, eləcə də ona məsuliyyət daşıyır və nəzarət funksiyalarını yerinə yetirməyə borcludur. Bu sistemə

- Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi,
- Uşaq bağçasında fiziki tərbiyə;
- Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə;
- Ali və orta ixtisas, lisey, kollec və peşə məktəblərində fiziki tərbiyə;
- Azərbaycan Silahlı Qüvvələrində fiziki tərbiyə;
- Şəhər, kənd, fabrik və zavodlarda fiziki tərbiyə daxildir.

3.3. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi

Uşaqların sağlamlığı və onun orqanizminin möhkəmləndirilməsi ilk növbədə ailədən başlayır. Uşaqlar ilk addım atmağı, yeriməyi, qaçmağı və s. təbii hərəkətləri ailə şəraitində öyrənirlər. Bütün bunlar əsasən oyunlar zamanı, gəzintilər vaxtı həyata keçirilir. Uşaqları oyunsuz təsəvvür etmək mümkün deyildir. Ona görə də hər bir ailə uşağının fiziki tərbiyəsində, gigiyenasına diqqət yetirməlidir. Valideynlər uşaqların sağlamlığı qayğısına qalmağa, səhiyyə tələblərini onlara öyrətməyə borcludur. Xüsusən uşaqların normal yatmalarına, dişlərini, əllərini, ayaqlarını təmiz saxlamalarına, sudan, təmiz havadan düzgün istifadə etmələrinə nəzarət etməli və səy göstərməlidir.

3.4. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi

Azərbaycan ailəsində uşaqların bir qismi bağçalara gedir və orada fiziki cəhətdən tərbiyə olunurlar. Uşaq bağçasında fiziki tərbiyə planlı, məqsədyönlü və mütəşəkkil şəkildə həyata keçirilir. Uşaq bağçasında «Uşaq bağçasında tərbiyə və təlim» proqramına əsasən uşaqlar sərbəst, təbii, əl-ayaq hərəkətlərini bir-birinə uyğunlaşdırmaqla ayaqlarını sürümədən, başını aşağı salmadan yerimə və qaçışın müxtəlif növlərini mənimsəyirlər. Onlar yerləş,

qaçış, hoppanma, qol-çiyin, ayaq, gövdə üçün hərəkətləri icra edirlər. Bütün bu təmrinlər onların bədənlərinin normal inkişaf etməsinə, sağlamlığının təmin edilməsinə şərait yaradır.

Uşaq bağçasının fiziki tərbiyə işləri xüsusi proqramlara əsaslanır. Uşaqlar bədən tərbiyəsi proqramında göstərilən hərəkətləri və müxtəlif növ olduqca maraqlı oyunları yerinə yetirərək öz sağlamlıqlarını möhkəmləndirir, şən və gümrah böyüyür, təbii hərəkət vərdişlərini formalaşdırır. Eyni zamanda sadə hərbi-fiziki hazırlığını yüksəldir, gələcək zehni, fiziki əməyə və vətənin müdafiəsinə hazırlaşır.

3.5. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə

Fiziki tərbiyə orta ümumtəhsil məktəblərindən başlayaraq tədris edilir. Bu bir həqiqətdir ki, Azərbaycan dövləti sağlam gənc nəsil tərbiyə etməyə lazımı əhəmiyyət verir. Azərbaycanda ibtidai məktəb yaşından başlayaraq uşaqların fiziki tərbiyəsi diqqət mərkəzindədir. Kiçik məktəbyaşlarından başlayaraq şagirdlərin bədəncə möhkəmlənməsinə və hərtərəfli fiziki inkişafına fikir verilir.

Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərsləri keçirilir. Burada I milyon şagird iştirak edir. Dərslər tədris ilində həftədə 2 dəfə 45 dəqiqə olmaqla təşkil olunur. Bundan əlavə, məktəblərdə sinifdən və məktəbdənkənar kütləvi bədən tərbiyəsi və idman işləri də təşkil olunur. Məktəblilər idman bölmələrinə, müxtəlif növ yarışlara, kütləvi idman tədbirlərinə cəlb olunurlar. Məktəbdə aparılan fiziki tərbiyə tədbirləri uşaqların bədəncə və iradəcə möhkəm olmasına zəmin yaradır. Onlara «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksinin normativlərini yerinə yetirməsinə kömək göstərir.

Orta ümumtəhsil məktəbində fiziki tərbiyə işləri bədən tərbiyəsi proqramları əsasında təşkil olunur. Hər bir sinif üçün nəzəri və təcrübi proqram bölmələri vardır. Proqram tədris materialları tədricən çətinləşdirilir və ardıcılıqla öyrədilir. Bu da uşaqların orta məktəbi bitirərkən tam sağlam olmasını, həyata hazırlığını təmin edir.

3.6. Peşə, orta və ali ixtisas məktəblərində fiziki tərbiyə

Peşə, orta ixtisas və ali məktəblərdə də bədən tərbiyəsi və idman üzrə işlər təşkil olunur. Həmin müəssisələrdə həftədə bir dəfə olmaqla 80 dəqiqə iki il ərzində bədən tərbiyəsi dərsləri keçirilir. Kütləvi idman tədbirləri təşkil olunur, yarışlar keçirilir. Təhsil müəssisələrində şagird və tələbələr yüksək idman nailiyyətləri göstərirlər.

Həmin tədris müəssisələrində də dərslər bədən tərbiyəsi proqramı əsasında keçirilir. Bu zaman verilən ixtisasın xüsusiyyətləri nəzərə alınır. Başqa sözlə əməyə hazırlıqla (peşəyönümlü) bağlı müəssisələrdə əməyin yönəminə uyğun da fiziki hərəkətlər, oyunlar seçilir və tətbiq olunur. Bu bir tərəfdən gələcək ixtisaslı mütəxəsisləri həm həyata və həm də ixtisaslı kadr kimi onları vəzifələrini yüksək səviyyədə həyata keçirməyə imkan verir. Çünki gələcək mütəxəsislər bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olarkən ürək-damar, tənəffüs və sinir sistemlərini, dayaq hərəkət aparatını daha da möhkəmləndirir və beləliklə öz əmək məhsuldarlığını artırır, onlara tapşırılmış işləri az bir vaxt içərisində, layiqincə icra etməyə nail olurlar.

Ali təhsil sistemində Azərbaycan Dövlət Bədən tərbiyəsi və İdman Akademiyası, Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti bədən tərbiyəsi üzrə ixtisaslı mütəxəsislər hazırlayırlar. Akademiya müəllim-məşqçilər, ADPU isə əvvəllər orta məktəblər üçün hərbi müəllim, hazırda isə orta məktəb və digər tədris müəssisələri üçün «Gənclərin çağırışa qədər hazırlığı və fiziki tərbiyəsi» üzrə mütəxəsislər – müəllimlər hazırlayır.

ADBİA 1930-cu ildə Bakıda açılmış və Zaqafqaziyanın ilk Bədən Tərbiyəsi institutu adı altında fəaliyyət göstərmişdi. 1936-ci ildən isə Zaqafqaziya Dövlət Bədən Tərbiyəsi institutu deyil Azərbaycan Dövlət Bədən tərbiyəsi institutu kimi fəaliyyətini davam etdirmişdi. Son vaxtlar isə Akademiya statusunu almış və bu ad altında dövlət əhəmiyyətli işlər görür. Bu ali təhsil ocağı bakalavr pilləsində bakalavr hazırlıqlı müəllim-məşqçilər və magistratura təhsilində isə yüksək ixtisaslı mütəxəsislər hazırlayır. Ölkəmizin

təhsil müəssisələrinin bədən tərbiyəsi, idman kadr ehtiyaclarını təmin edir.

3.7. Şəhər, kənd, fabrik və zavodlarda fiziki tərbiyə

Azərbaycan müstəqillik qazandıqdan sonra, xüsusilə 2003-ci illərdən başlayaraq ölkə prezidenti İ.Əliyev bir sıra vacib sərəncamlar vermişdir. Həmin sərəncam, göstəriş, tövsiyə və qərarlar bütün təbəqələrdən olan insanların bədən tərbiyəsi və idmanını əhatə edir. Bütün bunlarda başlıca məqsəd isə əhalinin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, iş qüvvəsinin artırılması, əmək məhsuldarlığının yüksəldilməsi, habelə Vətənin müdafiə qüdrətinin təmin olunmasından ibarətdir. Bu məqsədlə də şəhər və kəndlərimizdə böyük quruculuq işləri aparılır, yeni-yeni Olimpiya idman kompleksləri tikilib əhalinin istifadəsinə verilir. Belə komplekslərin sayı artıq 18-i keçmişdir. Yaxın gələcəkdə isə onların sayı 30-a çatacaqdır. Qeyd etməliyik ki, bütün komplekslərdə dünya standartlarına uyğun üzgüçülük hovuzları, stadionlar, idman meydançaları və zalları, idmançılar üçün mehmanxanalar tikilib ən müasir idman alət, avadanlıq, qurğu və ləvazimatları ilə təchiz olunmuşdur.

3.8. Azərbaycan silahlı qüvvələrində fiziki tərbiyə

Azərbaycan torpaqlarının erməni təcavüzündən təmizlənməsi gənclərin hərbi fiziki təlimindən çox asılıdır. Buna görə də Azərbaycan Silahlı Qüvvələrində, Hərbi Donanmada və Hərbi Hava Qüvvələrində gənclərin fiziki tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirilir və onlarla hərbi-fiziki tətbiqi xarakterli təlim-tərbiyə işləri, eləcə də idmanın hərbi-tətbiqi növləri (yüngül atletika, əlbəyaxa döyüş, gimnastika, güləş, cüdo, sambo, üzgüçülük, atıcılıq və s.) üzrə müntəzəm olaraq məqsədyönlü tədbirlər həyata keçirilir. Silahlı Qüvvələrdə hərbi-fiziki, tətbiqi təlimlər – Vətənin müdafiəsində, zəbt edilmiş torpaqların azad edilməsində əvəzedilməz əhəmiyyət kəsb edir. Çünki bu təlimlər zamanı hərbi xidmətdə olan gənclərimiz hərbi-tətbiqi idman növləri üzrə müvafiq bilik, bacarıq və vərdişlərə

yiylənirlər. Bütün bunlar da Vətənin müdafiəsi və düşmən üzərinə hücum zamanı qələbənin təmin olunmasına şərait yaradır. Buna görə də silahla rəftar etmək və müxtəlif hərəkətlər dairəsində aparılan müntəzəm təlimdən əlavə, əvvəl libassız, sonra da tam döyüş geyimində (hərbi) müxtəlif məsafələrə qaçış, tullanmaq, atmaq, sıçramaq, dırmanmaq, güləşmək, əlbəyaxa vuruşmaq, üzmək və s. idman növləri üzrə məşqlər milli ordumuzda geniş miqyasda tətbiq olunur. Bu təlim üsulu «Təlimdə tər çox, müharibədə qan az axmalıdır» tarixi hərbi düstura tam uyğun gəlir. Doğma Yuxarı Qarabağın və onun ətrafındakı yeddi rayonunun Ağdam, Füzuli, Laçın, Cəbrayıl, Zəngilan, Qubatlının və Kəlbəcərin qaytarılması sülh baş tutmasa hərbi texnika ilə yanaşı, Milli Ordunun fiziki hazırlığından, Vətənpərvərliyindən, dözümlülüyündən, cəsurluğu və çevikliyindən, möhkəm iradəsindən, yüksək psixoloji əhval-ruhiyəsindən mühüm dərəcədə asılı olacaqdır.

Milli ordunun hərbi-fiziki hazırlığı səhər gimnastikasından, əsgərlərin, matros və təyərəçilərin gün rejimindən (yemək, normal yuxu, fəal istirahət və s.), onların adət-ənənələrə, səhiyyə və gigiyena tələblərinə, bədənlərini fiziki hərəkətlərlə möhkəmləndirməklə bərabər təbii amillərdən də (hava, su, günəş) başlıca vasitələrdən biri kimi istifadə etmələri də az əhəmiyyət kəsb etmir.

Yoxlama-test sualları:

1. Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyətini şərtləndirən başlıca amillər hansılardır?
2. Əhalinin hərtərəfli fiziki inkişafı dedikdə nələr nəzərdə tutulur?
3. Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin ideya əsaslarını nə təşkil edir?
4. Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin xəlqiliyi dedikdə nə başa düşülür?
5. Fiziki tərbiyə sisteminin elmiliyi dedikdə nələr nəzərdə tutulur?
6. Fiziki tərbiyənin təbii-elmi əsasları nəyə əsaslanır?
7. Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminə daxil olan təşkilat və müəssisələrin adlarını söyləyin.
8. Müasir ordunun fiziki tərbiyəsinin mahiyyəti nədən ibarətdir?
9. Milli ordunun hərbi-fiziki təlimində vacib rol oynayan idman növlərinin adını söyləyin.
10. İ.Əliyevin regionlarımızda fiziki tərbiyə və idmanın inkişafı ilə əlaqədar apardığı xoş və fərəhləndirici işlər hansılardır?

Yaradıcı iş üçün təxmini mövzular:

1. Ailədə məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin təşkili.
2. Ali məktəblərdə tələbələrin fiziki tərbiyəsinin məqsədi və onun təşkili.
3. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin vasitələri.

I.4. PEDAQOJİ VƏ BƏDƏN TƏRBİYƏSİ ÜZRƏ ƏSAS SPESİFİK ANLAYIŞLAR

PLAN

- 4.1. Anlayışlar haqqında pedaqoji fikir tarixindən.
- 4.2. Xarici və Azərbaycan pedaqoqlarının bədən tərbiyəsi anlayışları barədə düşüncələri.

ƏDƏBİYYAT

- 1.N.Kazımov. Tərbiyənin elmi-pedaqoji əsasları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1983-cü il.
- 2.B.Əhmədov və A.Rzayev. Pedaqogikadan mühazirə konspektləri. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1983-cü il.
- 3.Y.Talıbov, Ə.Ağayev və b. Pedaqogika. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1993-cü il.
- 4.N.Kazımov, Ə.Həşimov. Pedaqogika. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1996-cı il.
- 5.N.Kazımov. Məktəb Pedaqogikası. Bakı, «Caşioğlu» nəşriyyatı, 2002-ci il.
- 6.B.Əhmədov. Üç anlayış haqqında. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 12 iyun, 1974-cü il.
- 7.B.Əhmədov. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsi haqqında. «Məktəbdə Bədən Tərbiyəsi» məcmuəsi, №4, 1978-ci il.
- 8.Y.Talıbov, H.Qurbanov. İxtisasa giriş. Bakı, 2000-ci il.
- 9.H.Qurbanov. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, «Adiloğlu» nəşriyyatı, 2001-ci il.

I.4. PEDAQOJİ VƏ BƏDƏN TƏRBIYƏSİ ÜZRƏ ƏSAS SPESİFİK ANLAYIŞLAR

4.1. Anlayışlar haqqında pedaqoji fikir tarixindən

İctimai həyat bəzi mühüm xarakterik məsələlərlə, elmi-texniki tərəqqinin sürətlə inkişafı və genişlənməsi ilə səciyyələnir. Müasir elmin inkişafı təbii bir hal hesab olunmaqla yanaşı, özü ilə müvafiq qanunauyğun hadisələri də meydana çıxarır. Bu özünü bir tərəfdən elmlərin differensiallaşmasında, digər tərəfdən inteqrasiyasında göstərir. Hər bir elmin özündə şaxələnmə sürətlənir, bununla yanaşı, elmlərin bir-birinə yaxınlaşması, bir-birinin naliyyətlərindən istifadə etməsi güclənir.¹

Bütün bunları tərbiyə problemləri ilə məşğul olan elmlərə, eyni zamanda pedaqoqika elminə də aid etmək lazımdır. Qeyd etməliyik ki, pedaqoqikanın sürətlə differensiallaşması, yəni bu sahədə yeni-yeni tədqiqat obyektlərinin və tədqiqat istiqamətlərinin meydana çıxması onun digər elmlərlə əlaqələrini o, cümlədən orta ümumtəhsil məktəbi şagirdlərinin fiziki tərbiyəsi ilə əlaqələrini daha da möhkəmləndirir.

Fiziki tərbiyə pedaqoji proses kimi pedaqoqika elminin bütün qanunlarından, prinsiplərindən, təlim metodlarından, həmçinin digər elmlərlə əlaqələrindən və i.a. əsas mənbə kimi qidalanır və bunun nəticəsində inkişaf edir, nəzəri və təcrübi cəhətdən daha da təkmilləşir. Həmin baxımdan, yəni müasir şəraitdə pedaqoqika elminin differensiallaşması, fiziki tərbiyə prosesi ilə qarşılıqlı əlaqələndirilməsinin genişlənməsi, onun təkmilləşməsinə zəmin yaratması, ilk növbədə isə bu sahədə tədqiqatın aparılması bəzi zəruri pedaqoji anlayışların bir daha araşdırılmasının vacibliyini irəli sürür.

İctimai həyatımızda baş verən yeniliklər adamlar arasında qarşılıqlı münasibətlərdə, insanların xarakter və tərbiyəsində çox böyük dəyişikliklər əmələ gətirir. Bütün bunlar həyatımızın mühüm sahələrindən biri olan əhalinin, böyüməkdə olan gənc nəslin

¹ N.M.Kazımov, Pedaqoqikanın bəzi tədqiqat həddləri haqqında. «Azərbaycan məktəbi» jurnalı. №11, 1974-cü il, s.51.

tərbiyəsindən bəhs edən pedaqoqika elminin məzmunu, anlayışları və s. ilə daha geniş əlaqə yaratmış və müəyyən qədər genişlənmişdir. Bundan əlavə, pedaqoqika elmləri üzrə müxtəlif mövzularda doktorluq və namizədlik disertasiyaları müdafiə olunmuş Azərbaycan dilində nəşr edilmişdir. Bu əsərlərdə pedaqoji anlayışlar qismən də olsa diqqət mərkəzində olmuş, onun məzmunu və mahiyyəti əsasən ictimai cəmiyyətə xidmət etmək baxımından izah edilmişdir.

Təssüf ki, hazırda bədən tərbiyəsi və idman sahəsində işləyən mütəxəssislərin əksəriyyəti pedaqoji anlayışlara köhnə ənənəvi qaydada yanaşır, çox vaxt isə biganə qalır, onun fərqi nə varmırlar. Lakin görkəmli pedaqoqlar pedaqoji və istərsə də bədən tərbiyəsi üzrə spesifik anlayışlara daim diqqət yetirmiş və münasibətlərini açıqlamışlar. Çünki bədən tərbiyəsi müəlliminin tərbiyə, təhsil və təlimin mahiyyətini düzgün dərk etməsi, mövzu baxımından anlayışların hər birinin konkret məqsəd və vəzifələrini müəyyənləşdirməsi, onları məqsədəuyğun səviyyədə həyata keçirməsi fiziki tərbiyə prosesinin optimallaşdırılmasına əsaslı zəmin yaradır.

Bir cəhəti də unutmamaq olmur ki, elmi-texniki tərəqqinin inkişafı ilə əlaqədar olaraq, təlimində mahiyyəti dəyişir və təkmilləşir. Bundan əlavə, Təhsil haqqında Qanun orta ümumtəhsil məktəbinin işində ciddi dəyişikliklər aparılmasını tələb edir. Buna görə də bütün fənlər kimi fiziki tərbiyə fənninin proqramlarının məzmunu, məqsəd və vəzifələri də dəyişir, yeni iş formaları və üsulları yaranır, mövcud üsullarda demokratikləşmə, həmçinin təlim-tərbiyə prosesində məsələlərə humanistcəsinə yanaşma daha geniş vüsət alır. Qeyd etməliyik ki, təlimin məzmunundakı dəyişikliklər ixtisas müəllimlərinin iş üslubunu heç də dəyişməmiş, onlar təlimin yeni məzmununu pedaqoji fəaliyyətlərində lazımcı qiymətləndirmir. Xüsusən, təlimin yeni vəzifələrini nəzərə almır, təlimin mahiyyətinin dəyişdirilməsinə məhəl qoymurlar. Nəticə etibarlı ilə fiziki tərbiyə üzrə şagirdlərin bilik və bacarıqlara yiyələnməsi səviyyəsi o qədər də yüksək olmur, bu sahədə vərdişlər

çətinliklə formalaşır. Buna görə də fiziki təlim zamanı anlayışlar yerində işlədilməli, mahiyyət və məzmun təhrif olunmamalı, necə varsa elə də dərk edilməli, təlim prosesində məqsəd və vəzifələr müvafiq, konkret olmalı, müəllimin və şagirdin funksiyaları obyektiv qiymətləndirilməlidir.

Yuxarıda göstərilənləri nəzərə alsaq, pedaqoji proses kimi təhsil, tərbiyə və təlim anlayışlarının, o cümlədən bədən tərbiyəsi, fiziki tərbiyə, fiziki təhsil, fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq, idman, fiziki kamillik və i.a. nəzərdən keçirilməsi faydalı olardı. Bir çox pedaqoji anlayışların həll edilməməsinə, bu sahədə bir sıra dolaşıqlığın olmasına, müəyyən pedaqoji anlayışlar üzrə həddindən artıq böyük fikir ayrılığının mövcudluğuna baxmayaraq ilk növbədə üç mühüm pedaqoji anlayışa–təhsil, tərbiyə və təlim anlayışlarına və bunlar arasındakı münasibətlərə söylənilmiş fikirlərə qismən də olsa nəzər-nöqtəyimizi bildirməyə, aydınlıq gətirməyə çalışacağıq.

Təhsil anlayışı. Pedaqogika alimləri təhsilə tərif vermək məqsədilə müxtəlif mövqedən ona yanaşmış və hazırda da yanaşmaqdadırlar.

Tanınmış rus pedaqoqlarından P.P.Qruzdev (1940), N.K.Qonçarov (1947), İ.A.Kairov (1948) təhsili ümumi pedaqoji anlayış hesab etmiş, həmçinin onu pedaqogikada əqli tərbiyə də adlandırmışlar. Lakin burada bir cəhəti də qeyd edək ki, dilimizdə işlədilən təhsil, tərbiyə, təlim və s. kimi istilalar bir çox hallarda dolaşıqlıq əmələ gətirdiyi üçün bəzən onları ya bir-biri ilə eyniləşdirir, ya da əsassız olaraq biri digərindən tamamilə təcrid olunur. Müvafiq pedaqoji ədəbiyyatın bir hissəsində «Əqli tərbiyə» anlayışının lazımı səviyyədə izah olunması, «əqli təhsil» ilə bir-birini tamamlamasının düzgün və aydın şərh edilməsinə baxmayaraq bəzi pedaqoqlar, nəinki «əqli tərbiyə» terminindən istifadə etmir, hətta onu pedaqoji anlayış kimi imtina edirlər. Lakin «əqli tərbiyə» ni yaxşı halda «əqli təhsil» adlandıran və bunları eyniləşdirən yazılara da rast gəlmək mümkündür.

İ.T.Oqorodnikov «Pedaqogikanın predmeti və metodları» adlı əsərində «təhsil» və «tərbiyə» (dar mənada) anlayışlarını bir-

birindən ayıraraq birinciyə bilik, bacarıq və vərdişlər sistemi, «əqli tərbiyə»yə isə fiziki və əqli qabiliyyətlərin inkişafının yaranması prosesi kimi baxır². O, dünyagörüşün formalaşmasını, həm təhsil və həm də tərbiyə ilə əlaqələndirir.

Etiraf edək ki, təhsil anlayışına rus pedaqoji ədəbiyyatında müxtəlif möqələrdən yanaşanların sayı çoxdur. Nisbətən fikir yaxınlığına görə həmin mövqeləri aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq mümkündür.

Birinci qrup mövqedən çıxış edən pedaqoqlar təhsilə müəyyən bilik, bacarıq, dünyagörüşü tələb edən sistem, başqa sözlə desək, şagirdlər üçün nəzərdə tutulan fənni və onların bütün tədris fəaliyyəti kimi baxırlar (kolektiv müəlliflər).³

İkinci qrup mövqedə olan alimlər isə təhsili şagirdlərin zəruri bilik, bacarıq və vərdişlərlə silahlandırılması, qabiliyyətlərin inkişafı, dünyagörüşünün formalaşması prosesi kimi nəzərdə tuturlar (İ.A.Kairov, 1948, İ.T.Oqorodnikov, 1950,1954, İ.M.Duxovski, 1951).

Üçüncü qrup mövqedə olanlar isə təhsili bilik, bacarıq və vərdişləri əldə edib onu mənimsəməklə, dünyagörüşünün yaranması prosesi, konkret desək, bütün bunları şagirdlərin fəal yiyələnməsi prosesi kimi qiymətləndirirlər (P.P.Qruzdev, 1940, 1949, RSFSR PEA kolektiv əməkdaşları, Ş.İ.Qaneli və B.P.Esipov, 1967).

Dördüncü qrup mövqedə isə təhsilə idrak qabiliyyətinin inkişafı sayəsində qazanılmış nailiyyətə, inandırmaya və s. əsaslanan tədris prosesinin nəticəsi və əvvəllər mənimsənilmiş biliklərin məcmusu kimi baxırlar (B.P.Esipov, N.K.Qonçarov, 1946, V.E.Semenov və E.A.Xodkova, 1966)

Maraqlıdır ki, anlayışları birləşdirici mövqələrdə mövcuddur. A.A.Qorsevski (1963), E.İ.Monoszon (1966) həmin fikirdə olan pedaqoqlardandır. Onlar təhsil və proses anlayışlarına bilik, bacarıq və vərdişlər sisteminin mənimsənilməsinin nəticəsi kimi mövqedən yanaşırlar.

² P.N.Şimbirev.İ.T.Oqorodnikov. *Pedaqoqika. M., Uçpeqdiz, 1954, s.8*

³ İ.A.Kairovun redaktəsi ilə. *Pedaqoqika. M., Uçpeqdiz, 1939-cü il.*

Göründüyü kimi, birinci qrupda təhsilin məzmunu nisbətən olsa da açılmışdır. İkinci və üçüncü qrup mövqelərdə isə təhsil anlayışı təlim anlayışına xeyli yaxınlaşdırılmışdır. Halbuki, onlar axırıncı ilə iki tərəfli və eyni zamanda qarşılıqlı surətdə əlaqədardır. Yalnız dördüncü qrupa daxil edilən alimlər digər qruplara nisbətən demək olar ki, qarışıq anlayışlardan bir qədər uzaq mövqedə durmuşdular. Fikrimizcə, birinci qrupdan başqa yerdə qalan bütün qrup mövqelərdə göstərilənlər həqiqətə uyğun gəlir. Onlar təhsil fəaliyyəti prosesində onun imkanlarını əks etdirmiş və təhsillə əlaqədar aşağıdakı mövqedə durmuşlar: **təhsilə müəllim və şagirdlərin fəaliyyətlərinin təsiri altında müəyyən məqsədə doğru yönəlmiş və onun təşəkkülündə real pedaqoji proses kimi bu fəaliyyətlərin nəticəsində şagirdlərin bilik əldə etməsindən ibarətdir.**

Pedaqoqika elminin bütün nümayəndələri «**Təhsilin məzmunu**» anlayışı üzrə demək olar ki, yekdil fikirdədirlər. Onlar təhsilin məzmunu dedikdə bəşəriyyətin ümumiləşdirilmiş təcrübəsinin əsası olan müəyyən bilik, bacarıq və vərdislər sisteminə yiyələnmək və bu zəmində şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafının təmini, müasir mədəniyyətin mənimsənilməsi və müxtəlif növ ictimai faydalı fəaliyyətə fəal qoşulmasını nəzərdə tuturlar. Görkəmli alimlərin əksəriyyəti təhsilin məzmununa, həm də bilik, bacarıq və vərdislərin mənimsənilməsi şərtlərini, idrakin və yaradıcı qabiliyyətlərin inkişafının, dünya görüşlərin və inamın formalaşması və sairəni, bir sıra müəlliflər isə mədəni davranışların yaranmasını da təhsilin məzmununa daxil edirlər (B.P.Esipov və N.K.Qonçarov, 1946; İ.A.Kairov, 1948; P.P.Qruzdev, 1949 və i.a.).

Bəzən müəlliflər təhsilin məzmununna qəti fikirlərini bildirmir, ona bilik, bacarıq və vərdislər sistemi kimi baxırlar. Bundan əlavə, onlar qeyd edirlər ki, bilik, bacarıq və vərdislər qabiliyyətlərin inkişafının və dünyagörüşün formalaşmasının əsasıdır (İ.M.Duxovski, 1951; E.İ.Monoszon, 1961; M.N.Skatkin, 1967).

Son illərdə rus pedaqoji mənbələrində «təhsil» anlayışına bir mənalı baxırlar. Bəzi pedaqoqların bu cəhətdən mövqeləri üst-üstə

düşsə də bir qrup alimlərin isə «təhsil anlayışı» üzrə baxışlarında fikir ayrılığı mövcuddur.

N.E.Kovalev və başqaları təhsili əsas pedaqoji anlayış hesab edərək yazırlar: «Təhsil bilik, bacarıq və vərdislər sisteminin məcmuui kimi başa düşülür»⁴. Daha sonra müəlliflər göstərir ki, bəzi pedaqoqlar, «təhsil» anlayışına bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnmə prosesində daxil edirlər ki, bu isə təlimin mahiyyətini təşkil edir. Bunların kifayət qədər əsası yoxdur. Təlim, təhsilalmanın başlıca yoludur, təhsil isə təlimin nəticəsidir.

V.V.Belorusova və İ.N.Reşetenin ümumi redaktəsi ilə nəşr olunmuş bədən tərbiyəsi institutları üçün dərslikdə təhsilə verilən tərif belədir: «təhsil—bu elmi biliklərin, qazanılmış bacarıq və vərdislərin sisteminə yiyələnmək, cəmiyyət, insan təfəkkürünü və təbiət haqqında bəşəriyyətin toplamış olduğu, elmi cəhətdən ümumiləşdirilmiş ictimai-tarixi təcrübəni mənimsəməkdir»⁵. Orada daha sonra qeyd olunur ki, təhsil istər təlim prosesində və istərsə də özünütəhsil prosesində qazanılmış biliklərin və adamın tərbiyə olunması səviyyəsinin göstəricisinə deyilir.

Həmin dərslikdə məqsədin təhsilin məzmunu vasitəsilə həyata keçirilməsi də qeyd olunur. «Təhsilin məzmunu» bilik, bacarıq və vərdislər sistemindən ibarət olduğu göstərilir. Bunların da şagirdlərin hərtərəfli inkişafı, materialist dünyagörüşünün formalaşması, idrak maraqlarını inkişafı və s. üçün əsas olması bildirilir.

M.A.Verb təhsilin məzmununun ictimai həyat şəraitindən müəyyən dərəcə asılı olduğunu göstərmişdir. O, məzmununa münasibətini belə bildirmişdir: «Təhsilin məzmunu dedikdə, insanın

⁴ N.E.Kovalev, B.F.Rayski, N.A.Sorokin. *Vvedenie v pedaqoqiku. M., «Prosveşenie», 1975, s.29.*

⁵ V.V.Belorusova və İ.N.Reşeteninin ümumi redaktəsi ilə. *Pedaqoqika. M., «Fizkultura i sport», 1978, s.6.*

təlim prosesində yiyələnmiş olduğu bilik, bacarıq və vərdişlərin həcmi və xarakteri başa düşülür⁶.

Ümumiyyətlə, hər üç mövqelər üst-üstə düşürlər. Lakin məsələnin ciddiləşməsinə bir az diqqət yetirmiş olsaq fikrimizcə müəlliflər tərəfindən «təhsil» anlayışının açıqlanmasında ona verilən təriflərdə də müəyyən fərqlər müşahidə olunur. Əgər N.E.Kovalev və b. «təhsil» anlayışına qısa və konkret tərif verirsə, V.V.Belorusova və İ.E.Reşetenin redaktəsi ilə çıxan dərslikdə isə elmi biliklərin, qazanılmış bacarıq və vərdişlərin sisteminə yiyələnməyin və onun əsas mənbələrinin mənimsəmə yollarının şərh verilmişdir. Bundan əlavə, çox düzgün olaraq təhsili hər iki prosesdə əldə edilmiş biliklərin və tərbiyə olunmanın səviyyəsini göstərici adlandırmışdır.

M.A. Verb isə «təhsil» anlayışına deyil, yalnız, «təhsilin məzmunu» anlayışına öz fikrini bildirmişdir. O, «təhsilin məzmunu»nu bilik, bacarıq və vərdişlərin həcmi və xarakterindən ibarət olduğunu göstərmişdir.

N.E.Kovalev və b. dərs vəsaitində «təhsilin məzmunu» anlayışına toxunulmayıb, «təhsil» anlayışının şərh verilənlərlə kifayətlənilmişdir. Digər vəsaitdə «Təhsilin məzmunu» bilik, bacarıq və vərdişlər sistemi kimi qəbul olunur və onunun mahiyyəti göstərilir.

Deyilənlərdən məlum olur ki, ayrı-ayrı dərs vəsaitlərində pedaqoji anlayışların hamısına deyil, bu və ya digərinə münasibət bildirilir. Anlayışlar bir-biri ilə tam qarşılıqlı əlaqədə olduğu nəzərə alınıb onların hamısının əlaqəli şəkildə izah olunması daha faydalı olardı.

Bir məsələyə də toxunmaq istərdim ki, anlayışlara konkret tərif verməklə işi bitmiş hesab etmək olmaz, konkret təriflər bərabər, onun həyata keçirilməsi yolları, mənbələri və mahiyyətlərinin və i.a. kompleks izahının verilməsi daha məqsədə müvafiqdir. Həmin baxımdan müəlliflərin «təhsil anlayışı» haqqında mövqelərindən birləşdirici ümumi bir fikrə gəlmək mümkündür.

⁶ Q.I.Şukinanın redaktəsi ilə. Məktəb pedaqogikası. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1982, s,261.

Fikrimizcə təhsilə aşağıdakı kimi də tərif vermək olar: **Təhsil cəmiyyət, insan təfəkkürü və təbiət haqqında bəşəriyyətin toplamış olduğu, elmi cəhətdən ümumiləşdirilmiş ictimai-tarixi təcrübəni mənimsəmə yolu ilə elmi biliklərə yiyələnmək, bacarıq və vərdislər əldə etməkdən ibarət olub təlim və özünütəhsil prosesinin nəticəsi kimi qazanılmış bilklərin, tərbiyə olunmanın və inkişaf səviyyəsinin göstəricisidir.**

«Təhsil» anlayışı Azərbaycan pedaqoqlarının da daim diqqət mərkəzində olmuşdur. Azərbaycan dilində nəşr edilmiş pedaqoji ədəbiyyatda «təhsil» anlayışına dair mövqelər rus mənbələrində olan fikirlərlə əsasən eynilik təşkil etsə də burada «təhsilə» verilən tərif onun mahiyyətinə bir daha dəlalət edir və mühüm xüsusiyyətlərini özündə birləşdirir.

Ə.Ş.Həşimov «Pedaqoqikanın mövzusu, vəzifələri və üsulları» adlı əsərində təhsil nədir? sualına «təhsil uşaqlıran bilik, bacarıq və vərdislər sisteminə yiyələnməsi və bu zəmin üzərində onlarda dünyagörüşünün yaranmasıdır»⁷ deyə cavab vermişdir. Müəllif bundan sonra işin mahiyyəti və nəticəsi olaraq bildirir ki, elmi biliklərə, bacarıq və vərdislərə yiyələnməklə, insan, təbiət və təfəkkür sahəsində bəşəriyyətin ümumiləşdirilmiş təcrübəsini mənimsəyir və beləliklə də öz dövrünün qabaqcıl mədəniyyətinə qoşulur.

A.N.Kərimov «Sovet məktəbində təhsilin vəzifələri və məzmunu» adlı əsərində isə təhsilin vəzifələri və məzmunu haqqında ümumi anlayış belə izah olunur: «Təhsilin məzmunu təlim prosesində şagirdlərə verilən bilik, bacarıq və vərdislər sisteminin məcmuundan ibarətdir»⁸. Sonra isə orada təhsilin məzmununun müəyyən edilmə istiqamətləri göstərilir.

B.A.Əhmədov və A.Q.Rzayev pedaqoji ali məktəblər üçün dərs vəsaitində pedaqoqikanın anlayışlar sistemini şərh edərək təhsil nədir? sualına cavab verirlər: «Təhsil insanın bilik, bacarıq və

⁷ *M.A.Muradxanovun rəhbərliyi ilə. Pedaqoqika. Bakı, «Azərbaycan Dövlət tədris-pedaqoji ədəbiyyatı» nəşriyyatı, 1964, s.6.*

⁸ *Yenə orda, s.126.*

vərdislərlə silahlanmasıdır»⁹. Müəlliflər eyni zamanda təhsil almanın yollarını da göstərərək qeyd edirlər ki, bu isə iki şəkildə həyata keçirilir: ya müəllimin rəhbərliyi altında (yəni təlim prosesində), ya da müəllimsiz müstəqil yolla. Deməli təhsil iki yerə bölünür:

- a) müəllimin rəhbərliyi ilə verilən təhsil (təlim);
- b) müstəqil yolla əldə edilən təhsil (özünütəhsil).

Həmin dərs vəsaitinin «Didaktikanın predmeti» fəslində isə «təhsil» anlayışı mənasına görə işıqlandırılır və bu barədə deyilir: «Təhsil anlayışı iki mənada—geniş və dar mənalarda işlədilir. Geniş mənada təhsil-insanların ümumiyyətlə bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməsidir. Dar mənada təhsil isə təlim prosesinin nəticəsi kimi, bu prosesdə qazanılmış bilik, bacarıq və vərdislər sistemi kimi başa düşülür»¹⁰. Bundan əlavə bu dərs vəsaitində təhsilin məzmunu da şərh edilir. Göstərilir ki, «Təhsilin məzmunu onun (təhsilin) qarşısında duran üç məqsədə çatmaqdan ötrü vasitə yerində çıxış edir»¹¹.

R.Y.Talıbov, Ə.A.Ağayev və b.tərəfindən nəşr etdirilmiş iri həcmli dərs vəsaitində pedaqoji anlayışlar, xüsusən «Təhsil» anlayışı nəzərdən qaçmamış ona bu cür tərif verilmişdir: «Təhsil» bəşəriyyətin əldə etdiyi biliklərə yiyələnmək prosesinin nəticəsi kimi özünü göstərir»¹². Həmin kitabda təhsil sayəsində nələrə yiyələnmək imkanı olduğu göstərilir. Bu münasibətlə deyilir ki, təhsil sayəsində gənc nəsil elmi biliklərin sisteminə yiyələnir, onun dünyagörüşü, şəxsiyyəti, mənəvi keyfiyyətləri, yaradıcılıq qabiliyyətləri formalaşır. Müəlliflər təhsilin məzmununun izahını da şərh etmişlər. Göstərmişlər ki, «Məktəblilərin təlim prosesində yiyələndiyi bilik,

⁹ B.A.Əhmədov, A.Q.Rzayev. *Pedaqoqikanın mühazirə konspektləri*. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1983, s.10.

¹⁰ *Yenə orda*, s.67.

¹¹ B.A.Əhmədov, A.Q.Rzayev. *Pedaqoqikanın mühazirə konspektləri*. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1983, s.94.

¹² R.Y.Talıbov, Ə.A.Ağayev və b. *Pedaqoqika*. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1993, s.12.

bacarıq və vərdişlərin həcmi və xarakteri təhsilin məzmunu deməkdir¹³.

N.M.Kazımov «Pedaqoqikanın bəzi tədqiqat hüdudları» haqqında elmi məqaləsində «təhsil» anlayışına qısa olaraq aşağıdakı mövqedən yanaşır: «Pedaqoji proses anlayışı təlim, tərbiyə və təhsil anlayışlarını özündə birləşdirir»¹⁴. Müəllif pedaqoji prosesin mahiyyətinə dair fikrini belə şərh edir: «Pedaqoji proses dedikdə təlim də, tərbiyə də nəzərdə tutulur»¹⁵.

«Təhsil» anlayışına verilən tərifləri nəzərdən keçirdikdə aydın olur ki, əgər birinci ədəbiyyatda (1964) «təhsil uşaqların bilik, bacarıq və vərdişlər sisteminə yiyələnməsi» deməklə kifayətlənir, həm də bunların mənbələri, mənimsənilməsi yolları və nəticə etibarını ilə hansı keyfiyyətlərə yiyələnməsi şərh olunur.

İkinci ədəbiyyatda (1983) «Təhsil insanların bilik, bacarıq və vərdişlərlə silahlanmasıdır» ifadəsindən sonra yalnız həyata keçirilməsi yolları göstərilir.

Üçüncü ədəbiyyatda (1993) «Təhsil bəşəriyyətin əldə etdiyi biliklərə yiyələnmək prosesinin nəticəsi, elmi biliklərə yiyələnmək sistemi kimi baxılır və nəticə etibarını ilə gənc nəsil üçün həyatda vacib olan keyfiyyətlər sadalanır.

Göründüyü kimi, birinci və üçüncü ədəbiyyatda təhsilin tərifini ilə yanaşı, onun mənbələri, təhsiləlmənin yollarını, nəticəsi göstərilirsə, ikinci ədəbiyyatda isə ancaq «təhsil»ə qısa tərif verilir, təhsiləlmə yolları qeyd olunur, həmçinin «təhsil» anlayışına mənasına görə mövqə bildirilir. O, bilik, bacarıq və vərdişlər sistemi kimi qəbul olunur.

Məqalədə isə pedaqoji proses anlayışının funksiyası şərh edilir. O, təlim, tərbiyə ilə eyniləşdirilir, eləcə də bunlar həmin prosesin komponenti kimi nəzərdə tutulur.

¹³ *Yenə orda*, s.117.

¹⁴ N.M.Kazımov. *Pedaqoqikanın bəzi tədqiqat hüdudları haqqında*.

«*Azərbaycan məktəbi*» jurnalı, 1974, №2, s.56.

¹⁵ *Yenə orda*, s.56.

Təhsilin məzmununa gəldikdə isə birinci ədəbiyyatda o, bilik, bacarıq və vərdişlərin məcmuundan ibarətdir deyilirsə, ikinci ədəbiyyatda, təhsildə məqsədə çatmaq üçün «vasitə» rolunda çıxış etməsi göstərilir, nəhayət üçüncü ədəbiyyatda isə bilik, bacarıq və vərdişlərin «həcmi və xarakteri» kimi təqdim olunur. Bunlardan məlum olur ki, müəlliflər müvafiq surətdə «...sisteminin məcmuundan», «...vasitə yerində çıxış edir» və «...həcmi və xarakteri» təhsilin məzmununu hesab edirlər. Buradan belə bir nəticəyə gəlmək mümkündür ki, fikirlər müxtəlif formada deyilmiş olsa da «Təhsil»in məzmununa verilən təriflər mahiyyəti açıqlayır. Fikrimizcə, bunların bir fərqi vardır ki, o da üçüncü pedaqoji mənbədə verilən tərifin digərlərinə nisbətən daha oxunaqlı və yadda asanlıqla qalmasıdır.

Azərbaycan müstəqillik əldə etdikdən sonra isə pedaqoqlarımız təhsilə bir daha məqsədyönlü yanaşmış, yəni ona ümumbəşəri Milli mahiyyət və xarakter daşımalarının zəruriliyini göstərmişlər.

N.M.Kazımov bu münasibətlə yazmışdır: «Nəhayət, təhsil məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil səciyyə daşıyır..., təhsil xalq təsərrüfatının tərkib hissəsi kimi müvafiq tədris müəssisələrində müəyyən müddətdə məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil öyrənilən, tərbiyə və inkişaf imkanlarına malik olan, təlimin həm zəruri, şərti, həm də nəticəsi olan sistemləşdirilmiş biliklərin, bacarıq və vərdişlərin, habelə mənəvi keyfiyyətlərin məcmuəsidir...»¹⁶.

Ə.X.Paşayev və F.A.Rüstəmov da təhsil anlayışına belə tərif verirlər: «Təhsil cəmiyyətin və dövlətin mənafeyi naminə şəxsiyyətin intellektual və emosional sferalarını inkişaf etdirmək, onu həyata hazırlamaq məqsədilə müasir standartlara uyğun olaraq tədris müəssisələrində mənimsənilmiş biliklər, bacarıqlar, vərdişlər və münasibətlər sistemidir»¹⁷.

¹⁶ N.Kazımov. *Məktəb pedaqogikası*. Bakı. «Çaşıoğlu» nəşriyyatı, 2002, səh.98.

¹⁷ Ə.Paşayev və F.Rüstəmov. *Pedagogika*. Bakı, «Çaşıoğlu» nəşriyyatı, 2002, səh.18.

Həmin fikirlər demək olar ki, təhsil islahatlarının tələblərinə uyğun, aydın bir şəkildə ifa edildiyini nəzərə alaraq bu məsələyə münasibət bildirməyə ehtiyac qalmır.

Yeni ictimai-siyasi quruluşun yaranması ilə əlaqədar təhsil qanununun meydana gəlməsini nəzərə alaraq indiki şəraitdə ümumtəhsil məktəbində təhsili ümumtəhsil kimi yeni keyfiyyətdə görməli; Təhsil milli zəmində hərtərəfli elmi biliklər mənimsətməli, bacarıq və vərdişləri aşılamalı, idrak və yaradıcı qabiliyyətləri inkişaf etdirməlidir.

Azərbaycan vətəndaşlarının gələcək peşəsindən, fəaliyyətindən və iş şəraitindən asılı olmayaraq onlarda dünyagörüşü formalaşdırılmalıdır. Təhsil haqqında qanunda deyildiyi kimi təhsilin başlıca vəzifəsi ... yüksək əxlaqi və mənəvi keyfiyyətlərinə, demokratikliyinə görə dünyanın ən qabaqcıl ölkələrinin vətəndaşları səviyyəsində dura bilən sağlam yurddaşlar yetişdirmək və bununla yüksək sivilizasiyalı cəmiyyət qurmağa, Azərbaycanı dünyanın ən inkişaf etmiş demokratik dövlətlərindən birinə çevirməyə qadir olan insan tərbiyə etməkdir¹⁸.

Təhsil haqqında yeni qanunda isə təhsilin mahiyyətinə konkret və daha məzmunlu və daha müasir baxımdan yanaşılır. Və orada göstərilir: təhsil-sistemləşdirilmiş bilik, bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsi prosesi onun nəticəsidir¹⁹.

Yuxarıda deyilənlərə əsaslanaraq qənaətə gəlmək olar ki, məktəbdə fiziki təhsil də öz istiqamətinə, xarakter və konkret məzmununa görə ümumtəhsilin tərkib hissəsidir.

Ümumtəhsilin məzmunu məktəb tədris planı ilə müəyyənləşdirilir, o, müəyyən biliklər sistemi olub ardıcılıqla ümumtəhsil məktəbinin tədris prosesində həyata keçirilir (bura fiziki təhsil də daxil olmaqla).

Ümumtəhsil şagirdələri təbiət, cəmiyyət və təfəkkürün inkişafı üzrə biliklərlə silahlandırır, onlarda bu sahə üzrə bacarıq və

¹⁸ *Azərbaycan Respublikasının Təhsil Haqqında Qanunu. Bakı «Öyrətən» nəşr, 1993, s.9*

¹⁹ *Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. Azərbaycan müəllimi» qəzeti 11 sentyabr, 2009-cu il.*

vərdislər formalaşdırır, bu zəmində şəxsiyyət hərtərəfli inkişaf edir, ümumən həyata hazır olur. Başqa sözlə desək, ümumi təhsilin mahiyyəti insanı mədəniyyətə qovuşdurmaq, onun hərtərəfli, mənəvi və fiziki inkişafı üçün dərin və möhkəm özlü qoymaqdan ibarətdir.

Görkəmli rus maarifçilərindən biri bu münasibətlə demişdir: «Hər kəs bütün elmlərin və bütün incəsənətlərin əsasını bilməlidir. Siz çəkməci və ya kimya professoru olsanız da, əgər qəlbinizin qapıları hər hansı bir incəsənət üçün bağlıdırsa, deməli siz bir gözü olmayan, qulaqları eşitməyən bir adam kimi şikəstsiniz, çünki təhsil məhz ondan ibarətdir ki, bəşəriyyətin tarixdə yaratdığı hər şey ... bunların hamısı hər bir adama müyəssər olsun».

Tərbiyə anlayışı. Bəs, tərbiyə anlayışı və tərbiyə haqqında nə demək olar? Qeyd etməliyik ki, tərbiyənin hər bir tarixi dövrdə məqsədi cəmiyyətin iqtisadi, konkret inkişaf səviyyəsi və hakim sinfin yeritdiyi siyasətlə müəyyən edilir. Demək, tərbiyə və onun məqsədi müxtəlif ictimai-iqtisadi və siyasi formasiyalarda dəyişib mövcud quruluşa uyğun yeni forma və məzmun kəsb edir. «Tərbiyə» anlayışı da bu baxımdan təşəkkül tapmışdır.

Pedaqogika yeni insanın tərbiyəsi haqqında elmdir. Təəsüf ki, uzun illərdir ki, pedaqogika sahəsində bir sıra dərslərlərdə pedaqogikanın funksiyası məhdudlaşdırılmış və yalnız gənc nəslin tərbiyəsinə dair elm kimi qəbul olunmuşdur.

Uzun müddət istifadə edilmiş «Pedaqogika» dərslində bu münasibətlə deyilmişdir: «Sovet pedaqogikası gənc nəslin kommunist tərbiyəsi, təhsili, təlimi haqqında elmdir»²⁰.

B.L.Vulson tərbiyə haqqında elm olan pedaqogikanın funksiyası barədə iki tərəfli mövqe tutmuşdur. Yəni o, pedaqoji ensiklopediyada «Pedaqogika» məfhumuna əvvəlcə pedaqogika uşaqların tərbiyəsi sahəsində nəzəriyyə kimi inkişaf etmişdir²¹. deyirsə, sonra isə yazır ki, pedaqogika təlim-tərbiyə, yaşlılarla aparılan mədəni-maarif təbliğat-təşviqat işlərini də əhatə edir.²² Lakin

²⁰ *B.P.Episov və N.K.Qonçarov. Pedaqogika. M., Uçpeqdz, 1948, s.13.*

²¹ *Pedaqoqiçeskaya ensiklopediya. M., 1966, s.282.*

²² *Yenə orda, s.287.*

məsələnin mahiyyətini bir daha dəqiqləşdirməyə təşəbbüs göstərərək o, yenə də əvvəlki fikrinə qayıdır və qeyd edir ki, pedaqogika anlayışı gənc nəslin ... tərbiyəsinə aiddir.

Digər bir «Pedaqogika» dərslində də pedaqogika prosesi əvvəlcə düzgün şərh olunaraq göstərilir ki, pedaqoji proses dedikdə, pedaqogikanın tələblərinə uyğun olaraq bütövlükdə mütəşəkkil təlim-tərbiyə prosesi, pedaqoq və tərbiyə olunanların, müəllim və şagirdlərin fəaliyyəti nəzərdə tutulur, ikinci halda isə müəlliflər tərbiyə prosesini sosioloji proseslə eyniləşdirərək yazırlar: İctimai həyatın bütün sahələrində cərəyan edən insan tərbiyəsi prosesi və habelə, bu prosesin nəticəsi isə şəxsiyyətin sosioloji formalaşmasıdır»²³. Məlumdur ki, insan şəxsiyyəti ictimai-iqtisadi, siyasi, ideoloji və i.a. amillərin təsiri altında formalaşır.

Tərbiyə də şəxsiyyəti formalaşdıran amillərdən biridir. Bütövlükdə isə o, şəxsiyyəti formalaşdıran yeganə amil deyildir.

N.M.Kazımov «Pedaqogikanın bəzi tədqiqat həddləri haqqında» məqaləsində tərbiyə prosesi ilə sosioloji prosesi eyniləşdirən bir sıra alimlərin əsərlərini²⁴ təhlil etmiş və belə bir nəticəyə gəlmişdir. Bəziləri şəxsiyyətin ümumiyyətlə formalaşmasını tərbiyə hesab edir, şəxsiyyətin hər cür, həm məqsədəuyğun və planlı, həm də plansız formalaşmasını, xarici mühit amillərinin şəxsiyyətə hər cür təsirini tərbiyə kimi başa düşürlər.

Bəziləri tərbiyəni iki cəhətə: tərbiyəçinin fəaliyyətinə və tərbiyə olunan şəxsin fəaliyyətinə ayırır, bunların birini digərinə qarşı qoyur: birini (tərbiyəçinin fəaliyyətini) tərbiyənin xarici, digərini (tərbiyə olunanın fəaliyyətini) isə daxili cəhəti hesab edir. Bu cür şəxslər tərbiyə olunanın fəaliyyətini tərbiyəyə əsas cəhət

²³ N.I.Boldryev, F.F.Korolyov, N.K.Qonçarov və V.E.Qmurman. *Pedaqogika*. . M., «Prosveşenie», 1968, s. 96-97

²⁴ V.A.Volkoviç. *Pedaqogika elmdir. 1909, s.21-22 V.A.Suxomlinski. Kommunist tərbiyəsi haqqında etüdlər. Jurnal «Narodnoe obrazovanie», 1967, № 2.*

kimi qələmə verir, bəzən də, onu özü hərəkətdə olan özü-özünə irəliləyən proses adlandırır²⁵.

N.M.Kazımov daha sonra qeyd edir ki, hər iki halda tərbiyə anlayışı təhrif edilir. Birinci halda tərbiyə anlayışı həddindən artıq genişləndirilir, sosioloji proseslə eyniləşdirilir. İkinci halda isə tərbiyə anlayışı xeyli məhdudlaşdırılır, yəni tərbiyənin bir cəhəti nəzərə alınır.

İ.T.Oqorodnikov tərbiyə prosesini bütövlükdə iki qarşılıqlı tərəfə bölür. Həyatı dərk etmək və ona münasibətin formalaşması. Həyatı dərk etmək təhsilin başlıca funksiyalarıdırsa, ona münasibətin formalaşdırılması isə tərbiyənin başlıca funksiyasıdır.

N.V.Savin isə qeyd edir ki, tərbiyə anlayışı geniş mənada təhsil və təlim də daxil olmaqla, böyüməkdə olan gənc nəslin həyata hazırlanması prosesini bütün əhatə edir²⁶.

Digər dərs vəsaitində isə tərbiyəyə belə tərif verilir:

Tərbiyə bütövlükdə şəxsiyyətin formalaşması prosesinin məqsədəuyğun və sistemə uyğun olaraq idarə olunması və ya cəmiyyətin tələblərinə uyğun öz üzvlərinin xarakterinin, onun ayrı-ayrı keyfiyyətlərinin tərbiyələndirilməsidir»²⁷.

1968-ci ildə nəşr edilmiş «Pedaqogika» dərs vəsaitində tərbiyənin iki geniş və dar mənada işlədilməsi qeyd olunur. Tərbiyəyə geniş mənada bunlar daxil edilir: Bu məqsədəuyğun, mütəşəkkil proses olub, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafını təmin etməklə onu əməyə, ictimai fəaliyyətə hazırlayır. O, təhsili də, təlimi də və həm də tərbiyəni dar mənada özündə birləşdirir²⁸. Bundan əlavə, müəlliflər düzgün olaraq qeyd edirlər ki, tərbiyə geniş mənada şəxsiyyətin sosial formalaşması anlayışından fərqlənir. Bu cür formalaşma nəinki bizim bütün təsirlərimizin, həmçinin şəxsiyyəti

²⁵ A.P.Medvedkov. *Pedaqogikadlıya samoobrazovaniya, şkoli i semyi. Petroqrad, 1914, s.11-12.* B.T.Lixaçev. *Şəxsi münasibətlər və tərbiyənin qanunauyğun məsələlərinə dair. Jurnal «Sovetskaya pedaqogika». 1966, №10.*

²⁶ N.V.Savin. *Pedaqogika. M., «Prosveşeniye», 1942, s.157.*

²⁷ N.E.Kovalev, B.A.Rayskiy, E.A.Sorokina. *Vvedenie v pedaqogiku. M., «Prosveşeniye», 1975, s.28*

²⁸ V.V.Belarusova, I.N.Reşeten. *Pedaqogika.M., «Fizkultura i sport», 1968, s.6.*

əhatə edən təbii və sosial mühitin və xüsusi tərbiyəvi fəaliyyətin nəticəsidir. Bunlar isə adamların fəal iştirakı zamanı həyata keçirilir.

«Tərbiyə anlayışı dar mənada isə ... «tərbiyə işi» anlayışı ilə eyniyyət təşkil edir və bu prosesdə ... inamı, mənəvi davranış normaları, iradə və xarakteri, estetik zövqü, adamın fiziki keyfiyyətləri formalaşır. Nəhayət, belə qənaətə gəlir ki, əgər tərbiyə geniş mənada həyatın gerçəkliyi prosesi başa düşülsə və ona ... münasibətlərin formalaşdırılması, tərbiyə dar mənada isə ancaq münasibətlər və davranış sahəsini əhatə edir.

«Pedaqoqika v şkolə» dərslər vəsaitində tərbiyə və onun məqsədi aşağıdakı kimi şərh olunur: ... Cəmiyyətin qarşıya qoyduğu məqsədlərə uyğun olaraq şagirdlərin tərbiyəsinə mütəşəkkil, məqsədyönlü rəhbərlik tərbiyə prosesi adlanır. Onun başlıca məqsədi böyüyən adamın cəmiyyət üçün zəruri və faydalı şəxsiyyətin, yüksək mənəvi potensiala malik, əməyi arzulayan və əməyə qadir olan ideyaca mətin, estetik cəhətdən həssas və fiziki cəhətdən inkişaf etmiş insanın formalaşmasıdır».

Göründüyü kimi, İ.M.Oqorodnikov tərbiyənin funksiyasını göstərməklə, onu təhsillə əlaqəli şəkildə götürür və gənc nəslin tərbiyəsi ilə məhdudlaşdırır. N.V.Savin də tərbiyə məsələsində həmin mövqedə durur. Tərbiyəni böyüməkdə olan nəslin təlim-tərbiyə prosesini əhatə etdiyini göstərir. Bundan sonrakı ədəbiyyatda isə tərbiyəyə tamamilə müsbət mənada başqa mövqedən yanaşılır.

Əvvəla, tərbiyə məqsədəuyğun və sistemativ idarə olunan şəxsiyyətin formalaşması prosesi kimi şərh edilir, ikincisi, cəmiyyətin mənafeyinə uyğun onun bütün üzvlərinin xarakter və keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi mövqeyindən yanaşılır. «Pedaqoqika» vəsaitində isə tərbiyəyə geniş və dar mənada baxılır. Onun şəxsiyyətin hərtərəfli inkişaf etməsini təmin etdiyi təhsili, təlimi və tərbiyəni də özündə birləşdirdiyi qeyd olunur. Həmçinin çox düzgün olaraq tərbiyəni geniş mənada şəxsiyyətin sosial formalaşmasından fərqləndirir, formalaşmanın təsirlərimizin, şəxsiyyəti əhatə edən təbii və sosial mühitin və xüsusi tərbiyəvi fəaliyyətin nəticəsi kimi izah edilir. Azərbaycan pedaqoqlarının bir

qrupunun nəşr etdirdikləri «Pedaqogika» kiitabında «Tərbiyə nədir?» sualına cavab olaraq göstərilir ki, pedaqogikada tərbiyə məfhumu iki mənada – dar və geniş mənada işlədilir. Geniş mənada tərbiyə gənc nəslin fiziki və əqli qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək, uşaqları bilik, bacarıq və vərdişlərlə silahlandırmaq və müəyyən dünyagörüşünə, əxlaqi sifətlərə yiyələnməkdən ötrü onlara məqsədə yönəlmiş planlı və mütəşəkkil surətdə təsir göstərməkdir»²⁹.

Bu qənaətə gəlirlər ki, geniş mənada tərbiyəyə uşağa edilən bütün məqsədəuyğun və mütəşəkkil təsirlər daxildir. Kitabda dar mənada tərbiyə isə uşaqda müxtəlif əxlaqi, fiziki, bədii və s. keyfiyyətləri inkişaf etdirmək deməkdir (məsələn, vətənpərvərlik tərbiyəsi, bədən tərbiyəsi və s. dedikdə, tərbiyə konkret və dar mənada işlədilir). «Pedaqogikadan mühazirə konspektləri» vəsaitində göstərilir ki, «tərbiyə» məfhumu sosial və pedaqoji mənada işlədilir.

Sosial mənada tərbiyə məfhumu ilə «pedaqoji gerçəklik» anlayışı eyni mənada başa düşülməlidir. Sonra qeyd olunur ki, pedaqoji mənada «tərbiyə» anlayışının özü də iki (geniş və dar) mənaya malikdir. ...Tərbiyənin bütün qolları birlikdə geniş mənada tərbiyə deməkdir. Dar mənada tərbiyə isə pedaqoji proses kimi iki cəhəti əhatə edir: həyatın dərk olunması və dərk olunanlara münasibəti formalaşdırmaq. Dar mənada tərbiyə məhz münasibətin formalaşdırılması prosesidir. Həyatı dərk etmək isə təlimin funksiyasıdır»³⁰. B.A.Əhmədov 1979-cu ildə çap olunmuş jurnal məqaləsində isə «tərbiyə» anlayışı haqqında yazmışdır: «Ümumiyyətlə, sözün geniş mənasında başa düşdüyümüz «tərbiyə» anlayışı şəxsiyyətin əvvəlcədən tərtib olunmuş proqram layihəsinə pedaqoji proses kimi insanın həyata hazırlanmasıdır.

Bu da iki uyğun şəkildə formalaşmasına rəhbərlik prosesidir, şəxsiyyətin inkişafının müəyyən məcraya salınması, məqsədə doğru istiqamətləndirilmiş, inkişaf üçün optimal şəraitin formalaşdırılması

²⁹ M.A.Muradxanovun redaktəsi ilə *Pedaqogika*. Bakı, «Azər.Dövlət tədris-pedaqoji ədəbiyyat» nəşr 1964,s-5-6.

³⁰ B.A. Əhmədov, A.Q.Rzayev. *Pedaqogikadan mühazirə konspektləri*. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1983, s.9.

deməkdir»³¹. 1993-cü ildə bir qrup pedaqoqun nəşr etdirdikləri «Pedaqogika» kitabında tərbiyənin üç mənada işlənilməsini bildirirlər:

- a) geniş sosial mənada;
- b) geniş pedaqoji mənada;
- v) məhdud- dar mənada.

Müəlliflər mənaları iki cəhətdən izah edirlər. Geniş sosial mənada tərbiyə sosial həyatın bütün sahələrini sosial institutların insan şəxsiyyətinə təsirini əhatə edir. Bura hər bir xalqın bütün milli-sosial həyat tərzini, hər bir dövlətin və ictimai təşkilatların apardıqları tərbiyə işi daxildir. Geniş pedaqoji mənada tərbiyə tədris-tərbiyə müəssisələrində həyata keçirilən bütün təlim-tərbiyə işini əhatə edən məqsədyönlü və mütəşəkkil tərbiyə prosesini nəzərdə tutur. Məhdud mənada tərbiyə şəxsiyyətin hər hansı bir xarakter əlamətini, mənəvi keyfiyyətinin, əqidəsinin formalaşmasına təsir göstərən xüsusi tərbiyə sahəsini nəzərdə tutur. Məsələn, fiziki tərbiyə, bədən tərbiyəsi milli iftixar hissi, vətən pərvərlik tərbiyəsi və s.³² N.M.Kazımovun «Pedaqogikanın bəzi tədqiqat hüduqları haqqında» məqaləsində tərbiyənin mahiyyəti belə şərh olunur: «Şəxsiyyətin planlı və məqsədə yönəlmiş şəkildə formalaşdırılması tərbiyə üçün səciyyəvidir»³³.

Bütün bunlardan aydın olur ki, fikrimizcə ilk ədəbiyyatda (1964) tərbiyə anlayışı müəyyən dərəcədə məhdudlaşdırılır. Tərbiyə dedikdə yalnız uşaqların və ya gənc nəslin tərbiyə olunması nəzərdə tutulur. Konkret desək, tərbiyənin müxtəlif təbəqələrdən olan sosial qrupları əhatə etməsi nəzərdən qaçırılır. İkinci ədəbiyyatda (1983) tərbiyə məfhumuna münasibət konkret və dəqiq surətdə xarakterizə edilir. Üçüncü ədəbiyyatda (1993) tərbiyənin üç mənada işlədilməsi

³¹ B.A.Əhmədov. *Tərbiyənin tərkib hissələrinin əlaqəsinə dair*. «Azərbaycan məktəbi» jurnalı, 1979, №10, s.53.

³² B.A.Əhmədov. *Tərbiyənin tərkib hissələrinin əlaqəsinə dair*. «Azərbaycan məktəbi» jurnalı, 1979, №10, s.53

³³ N.M.Kazımov. *Pedaqogikanın bəzi tədqiqat hüduqları haqqında*. «Azərbaycan məktəbi» jurnalı, 1974, №11, s.56.

xüsusən açıq qeyd olunmaqla, həm də onlar kifayət qədər aydınlaşdırılır.

Dördüncü ədəbiyyatda isə (1974) tərbiyənin nailiyyətləri izah olunmaqla bərabər, tərbiyəyə konkret qısa və düzgün tərif verilir. Müvafiq pedaqoji ədəbiyyatın təhlilindən sonra belə qənaətə gəldik ki, «Tərbiyə məhfumu ilə əlaqədar aşağıdakılara da diqqət yetirmək faydalı olardı: «Tərbiyə» anlayışı dedikdə:

a) əhalinin bütün sosial təbəqələrini əhatə edən;

b) ictimai quruluşun təbəqələrinə və mənafeyinə tam uyğun gələn; v) insanların mənəvi inkişafına müsbət təsir göstərən, onun həyata və ictimai əməyə hazırlanması prosesi müntəzəm məqsədyönlü idarə olunan;

q) şəxsiyyətin formalaşmasında və s. əsas amillərdən biri kimi başa düşülür. Demək, tərbiyə nəinki, böyüməkdə olan gənc nəslin, həm də yaşlıların, ümumiyyətlə bütün Azərbaycan vətəndaşlarının milli.

zəmində mənəvi - fiziki və psixoloji inkişafının sürətlənməsinə təsir göstərən və həyata, ictimai əməyə hazırlanması prosesinə müntəzəm, planauyğun və məqsədyönlü rəhbərlik göstərilən geniş və dar mənada mahiyyət kəsb edən prosesdir ki, bu da «tərbiyə» anlayışı üçün səciyyəvidir.³⁴

XXI əsrin əvvəllərində meydana gəlmiş pedaqoji ədəbiyyatda da həmin anlayışa bir daha aydınlıq gətirilir və göstərilir ki, ... tərbiyə anlayışının mahiyyətini onun məqsədyönlüyündə, planlığında, mütəşəkkilliyində, şəxsin mənəvi aləminə və davranışına ünvanlanmasında, ətraf mühitlə bağlılığında axtarmaq lazımdır³⁵.

Təlim anlayışı. Təlimin mahiyyəti anlayışı nədir? Bu sualın düzgün cavabını axtarıb tapmaq üç səbəbdən irəli gəlmişdir: Əvvələn, məktəblilərin tərbiyəsi, təhsili, o cümlədən fiziki tərbiyəsi də əsasən təlim prosesində həyata keçirilir. İkincisi, fiziki tərbiyə sahəsində əvvəllər və son zamanlar nəşr olunmuş pedaqoji və metodik ədəbiyyatda «Təlimin mahiyyəti» o qədər də diqqəti cəlb etməmişdir. Üçüncüsü, müxtəlif didaktik ədəbiyyatda müəlliflər

³⁴ Müəllifin fikrincə

³⁵ N.Kazımov. *Məktəb pedaqogikası. B.*, «Çaşıoğlu» nəşriyyatı, 2002. səh.246).

tərəfindən təlimin mahiyyəti müxtəlif mövqedən şərh edilmişdir, buna görə də müəyyən fikir ayrılığı meydana çıxmışdır.

Təcrübə göstərir ki, təlim-tərbiyə sahəsində işin başlıca nailiyyəti onun cəmiyyətin yeni inkişaf səviyyəsi və tələblərinə uyğun bir surətdə təşkil edilib həyata keçirilməsindədir.

Həmin baxımdan da təlim-tərbiyə üzrə vaxtı keçmiş bəzi adət-ənənələrdən əl çəkməli, onun nəzəri əsasları müasir həyatın tələblərinə, həmçinin son elmi məlumatların nəticələrinə istinad etməli və bu əsasda məktəb təlim-tərbiyə işləri qurulmalıdır. Burada isə başlıca şərtlərdən biri təlimin yeni mahiyyətinin alimlər tərəfindən işlənməsi və müəllimlərə çatdırılmasındadır. Lakin qeyd

etməliyik ki, vaxtı ilə nəşr olunmuş bəzi pedaqoji ədəbiyyatda təlim prosesinin əsil mahiyyəti o qədər də diqqət mərkəzində olmamışdır. «Təlim prosesi» kitabında təlimin mahiyyəti üzrə söylənilənləri buna misal göstərmək olar. Orada deyilir: ... Müəllim təlim prosesinin rəhbəri, şagirdlər isə təlim prosesinin iştirakçılarıdır»³⁶.

Həmin tərifdən məlum olur ki, burada təlim prosesinin mahiyyətinə aid olan bütün komponentlər vəhdət halında öz əksini tapmamışdır. N.M.Kazımov müasir inkişaf üçün «Təlimin mahiyyəti»nin təhlil edilməsinin xüsusi əhəmiyyətə malik olduğunu nəzərə alaraq 1973-cü ildə «Azərbaycan məktəbi» jurnalında «Təlimin mahiyyəti haqqında» məqaləsi ilə çıxış etmişdir. Məqalədə bəzi müvafiq didaktik ədəbiyyat təhlil edilmiş və qruplaşdırılmışdır. Burada «Təlimin mahiyyəti» üzrə fikirlərin müxtəlif olduğu qeyd edilmiş və bunlar üç qrupa ayrılmışdır. Birinci qrupa daxil olan pedaqoqlar təlimdə şagirdlərin fəaliyyətini ön plana çəkir. Bu fikir hətta 1965-ci ildə çap olunmuş pedaqogika proqramında da öz əksini tapmışdır. Orada qeyd olunur: «Təlim şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməsi, onlarda kommunist dünyabaxışının formalaşması, idrak fəaliyyətinin inkişaf

³⁶ V.Okon. *Proses obuçeniya. Uçpedqiz, M., 1962, s.61.*

prosesidir». L.S.Korotkova «Təlim üsulları məsələsinə dair» adlı məqalədə yazır: «Təlim şagirdlərin müəyyən biliklər sisteminə yiyələnməsidir ki, bu zaman onlar tədqiqatın ən ümumi və bəsit üsulları ... ilə silahlanırlar»³⁷.

İ.Y.Lerner və M.N.Skatkin isə təlimdə ancaq müəllimin rolunu göstəriirlər. Onlar birgə yazmış olduqları məqalədə qeyd edirlər ki, «... təlim dünyanın dərk olunması və dəyişdirilməsi üzrə ümumiləşdirilmiş təcrübənin verilməsi prosesidir».

Göründüyü kimi, hər iki fikirdə müəyyən ümumoxşar cəhətlər mövcuddur. Lakin pedaqoqlar təlimdə bir tərəfə ya müəllimlərə və yaxud da şagirdlərə üstünlük verir, onların birinin fəaliyyətini nəzərə almır. Beləliklə, müəllim və şagirdlərin birgə fəaliyyəti olan təlim prosesi iki hissəyə ayrılmışdır. Müəllim və şagirdlərin ayrılıqda fəaliyyətinə.

Üçüncü qrup pedaqoji ədəbiyyatda isə məsələyə başqa cür münasibət göstərilir, hər iki fəaliyyət, yəni müəllim və şagirdlərin fəaliyyəti diqqət mərkəzində olmuşdur. Pedaqoji ensiklopediyada «təlimin mahiyyəti» məfhumu belə izah olunur: «Təlim insanın idrak fəaliyyəti tərzlərinin bilik, bacarıq və vərdişlərin verilməsi və mənimsənilməsi prosesidir».

P.N.Qruzdev isə «Pedaqogika» dərsliyində təlimə aşağıdakı kimi tərif verir: «Təlim biliklər, bacarıq və vərdişlər sisteminin müəllimlər tərəfindən verilməsi və şagirdlər tərəfindən mənimsənilməsi prosesidir».

Bütün bunlardan məlum olur ki, üçüncü qrup ədəbiyyatda istər müəllimin, istərsə də şagirdlərin fəaliyyətləri nəzərə alınmışdır. Həmin yazının müəllifləri müəllim və şagirdlərin təlimə aid xüsusiyyətlərini qısa da olsa qeyd etməyə çalışmışdılar. Fikrimizcə, üçüncü qrup yazı müəllifləri birinci və ikinci qrup müəlliflərə nisbətən düzgün yol seçmişdir. Çünki, onlar hər iki cəhətə müəllim və şagirdlərin fəaliyyətinə diqqət yetirmişdir.

³⁷ L.S.Korotkova. *Təlim üsulları məsələsinə dair*. «Sovetskaya pedaqogika», 1966, №9.

N.M.Kazımov məntiqi təhlilə əsaslanaraq hansı qrupa daxil olmasından asılı olmayaraq bunların hər birinin nöqsanlı olduğunu söyləmiş və onları belə qruplaşdırmışdır: «Əvvələn, həm pedaqoqlar təlimdə müəllimin yalnız bir funksiyasını – bilik və bacarıq vermək funksiyasını qeyd edirlər. İkincisi, şagirdin fəaliyyətində yalnız bir funksiya – verilən bilik və bacarığı mənimsəmək funksiyasını görürlər. Başqa sözlə demiş olsaq, müəllim və şagirdlərin təlimdə funksiyaları məhdudlaşdırılır. Üçüncüsü, təlimdə müəllim və şagirdlərin fəaliyyəti vəhdətdə götürülmür. Dördüncüsü, müəllimin bəzi başlıca funksiyaları təhlil etdiyimiz anlayışlara daxil edilməmişdir. Biz təlimdə şagirdlərin idrak fəaliyyətini təşkil etmək, ona rəhbərlik və nəzarət etmək, şagirdlərin şəxsiyyətini formalaşdırmaq, onların təfəkkürünü inkişaf etdirmək kimi funksiyaları nəzərdə tuturuq. Beşincisi, təlim prosesində dialektika mövqeyindən deyil, mexanizm mövqeyindən yanaşılır. Altıncısı, həmin anlayışlar qabaqcıl məktəblərin və qabaqcıl müəllimlərin iş təcrübəsini əhatə etmir»³⁸.

Təlim prosesinin mahiyyətinin şərhini son rus pedaqoji mənbələrində də diqqəti daim özünə cəlb edir. «Pedaqogika» kitabının «Təlim və təhsil nəzəriyyəsi (didaktika)» fəslində təlim prosesi ilə əlaqədar oxuyuruq: ... Təlim prosesi–bilik almaq üçün müəllimin rəhbərliyi altında şagirdlərin hərəkətidir»³⁹.

«Pedaqogikaya giriş» dərslər vəsaitində isə təlimə belə tərif verilir: «Təlim – bu iki tərəfli proses olub, şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməsi (öyrənmə) və bu fəaliyyətə müəllimin (tədris) rəhbərlik etməsi daxildir»⁴⁰.

Başqa bir mənbədə təlimə münasibət belədir: «Təlim – bu plana uyğun, mütəşəkkil və məqsəduyğun proses olub, böyümədə

³⁸ N.M.Kazımov. *Təlimin mahiyyəti haqqında*. «Azərbaycan məktəbi» jurnalı, 1973, №3, s.11

³⁹ N.V.Savun. *Pedaqogika*. M., «Prosvəşeniye», 1972, s.77

⁴⁰ N.B.Kovalev, B.F.Rayskiy, N.A.Sorokin. *Vvedenie v pedaqogiku*. M., «Prosvəşeniye», 1975, s.28.

olan nəslə bilik, bacarıq və vərdişlər verməklə, onların idrak fəaliyyətinə rəhbərlik və dünyagörüşünün yaranmasıdır. Bilik, bacarıq və vərdişlərə yaradıcı yiyələnmə və mənimsəmə, idrakın inkişafı və yaradıcı qabiliyyətlərinin prosesidir»⁴¹.

«Məktəb pedaqogikası» dərslər vəsaitinin «Təlim prosesinin mahiyyəti» fəslində isə təlim prosesi anlayışı bu cür şərh olunur: «Təlim prosesi – müəllimin fəaliyyəti ilə şagirdlərin, həm də ümumi bir məqsədə – şagirdləri bilik, bacarıq və vərdişlərlə silahlandırmaq onları inkişaf etdirib tərbiyələndirmək məqsədinə doğru yönəldilmiş olan bu fəaliyyətlərin mürəkkəb bir vəhdətidir»⁴². Azərbaycan pedaqoqları da «Təlim» anlayışına biganə qalmamışlar. Müəlliflər kollektivinin nəşr etdirdikləri «Pedaqogika» dərslər vəsaitində təlimə belə bir tərif verilir: «Təlim müəllimin rəhbərliyi altında planlı və mütəşəkkil surətdə həyata keçirilən təhsil prosesinə deyilir. Bu prosesdə iki qüvvə müəllim və şagird fəaliyyət göstərir. Müəllim öyrədir (tədris edir), şagird öyrənir (mənimsəyir)»⁴³.

İ.R.Hacıyev göstərir ki, hər hansı bir təlimin qarşısında duran vəzifələr təlim verən və təlim alan şəxslərin (müəllim və şagirdin) birgə səyi ilə həyata keçirilir, başqa sözlə desək, təlim prosesi həm təlim, həm də şagirdlərin fəaliyyətlərini əhatə edir»⁴⁴.

B.A.Əhmədov, A.Q.Rzayev təlim prosesinin mahiyyətini belə izah edirlər: «Təlim – müəllimin rəhbərliyi və müvafiq vasitələrin köməyi ilə şagirdin həyatı dərk etməsidir»⁴⁵.

Digər «Pedaqogika» vəsaitində isə gənc nəslin biliklərə

⁴¹ V.V.Belorusova və I.N.Reşetenin ümumi redaksiyası ilə. *Pedaqogika. M., «Fizkultura i sport»*, 1978, s.7.

⁴² Q.I.Şukinanın redaksiyası ilə «Məktəb pedaqogikası», Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1982, s.261

⁴³ M.A.Muradxanovun rəhbərliyi ilə, *Pedaqogika. Bakı, Azərb.Dövlət tədris pedaqoji ədəbiyyat nəşriyyatı*, 1964, s.6.

⁴⁴ I.R.Hacıyev. *Təlimin nəzəriyyə və təcrübəsinə dair. Bakı. «Maarif» nəşriyyatı*, 1971, s.29.

⁴⁵ B.A.Əhmədov, A.Q.Rzayev. *Pedaqogikadan mühazirə konspektləri. Bakı. «Maarif» nəşriyyatı*, 1983, s.114.

viyələnməsi məsələsinə toxunularkən qeyd edilir ki, bu iş bilavasitə müəllimin üzərinə düşür»⁴⁶.

N.M.Kazımov təlimin mahiyyətini geniş təhlil edərək ona aşağıdakı kimi tərif verir: «... təlim şagirdlərin fikri və əməli fəaliyyətinin müəllim tərəfindən təşkili, ona nəzarət və rəhbərlik prosesidir ki, bu zaman şagirdlər biliklərə, bacarıq və vərdislərə viyələnilir, inkişaf edir və tərbiyə olunurlar»⁴⁷.

4.2. Xarici və Azərbaycan pedaqoqlarının bədən tərbiyəsi anlayışları barədə düşüncələri

Şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin nəzəri və təcrübi məsələlərinin müsbət həllində mühüm spesifik anlayışların (bədən tərbiyəsi, fiziki tərbiyə, idman və s.) məzmun və mahiyyətinin daha da konkretləşdirilməsi az rol oynamır. Xüsusilə, bu iş müharibə şəraitində öz suverenliyini qoruyub saxlamaq və onu möhkəmlətmək uğrunda çətin və şərəfli mübarizə aparan müstəqil Azərbaycan Respublikasında daha tez öz həllini tapmalı və tədqiqat obyektinə çevrilməlidir. Həmin baxımdan spesifik anlayışların mahiyyətinin aydınlaşdırılması zəruriliyini nəzərə alaraq bu sahədəki münasibətləri nəzərdən keçirməyi məqsədəuyğun sayırıq.

«Bədən tərbiyəsi», «Fiziki tərbiyə» və «İdman» anlayışları barədə müxtəlif mövqedən çıxış edənlərin sayı çoxdur. Həmin mövqələrin bəziləri üst-üstə düşür, bəziləri bir-birindən müəyyən qədər fərqlənir

⁴⁶ Y.R.Talıbov, Ə.A.Ağayev və b. *Pedaqogika*. Bakı. «Maarif» nəşriyyatı, 1993, s.111.

⁴⁷ N.M.Kazımov. *Təlimin mahiyyəti haqqında*. «Azərbaycan məktəbi» jurnalı. 1973, s.1-8.

və ya bir-birinə uyğun gəlir, bəziləri isə bir-birindən tamamilə fərqlənir. Bu, təbii bir haldır. Çünki açıq etiraf etməliyik ki, anlayışların arasındakı fərqləri ortaya çıxarmaq çox vacib və maraqlı, həmçinin qəliz məsələdir.

Anlayışlar arasındakı fərqi necə başa düşməliyik? Olduqca mürəkkəb olan bu sualın cavabını axtarıb tapmaq məqsədilə tədqiqat işləri 2 istiqamətdə aparılmışdır:

- 1). Elmi, pedaqoji-metodik ədəbiyyatın öyrənilməsi, təhlili və ümumiləşdirilməsi;
- 2). Sorğunun keçirilməsi, təhlili və qruplaşdırılması.

Sorğu bədən tərbiyəsi və idman mütəxəssisləri, pedaqogika, tərbiyə sahəsində çalışan ixtisasçılarla aparılmışdır. Məlum olmuşdur ki, bu sahədəki fikirlər müxtəlifdir. Həmin fikirləri təxminən aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq mümkündür:

Bədən tərbiyəsi, fiziki tərbiyə və idman arasında heç bir fərq yoxdur. Bunlar eyni olub, bir-biri ilə sinonimdir.

Bəziləri bədən tərbiyəsinə, bəziləri fiziki tərbiyəyə, bəziləri isə idmana üstünlük verir. Müvafiq olaraq onlardan birini geniş mənada hesab edir, digərlərini isə onun tərkibində görürlər. Yəni dar mənada qəbul edirlər;

Bədən tərbiyəsi, fiziki tərbiyə və idman eyni miqyaslı pedaqoji prosesdir. Bunlar arasında fərq yox dərəcəsinədir;

Bədən tərbiyəsi və ya fiziki tərbiyə pedaqoji proses kimi üstünlük təşkil edir;

Bədən tərbiyəsi pedaqoji anlayış deyildir. O, müəllim və ya məşqçinin rəhbərliyi altında aparılmaya da bilər;

Fiziki tərbiyə sırf pedaqoji proses olmaqla, bilavasitə müəllimin nəzarəti altında aparılır;

Nəhayət, suala cavab verməkdən çəkinənlər, yəni susanlar da olmuşdur.

Bir cəhəti də qeyd etmək lazımdır ki, sorğuda iştirak edənlərin cavabı bir neçə kəlmə ilə başa çatır, lakin hər üç anlayışın əsaslandırılmış məntiqi izahı verilmir. Fikrimizcə, bu onunla izah olunur ki, bəzi mütəxəssislərin, daha doğrusu bizim müsahibədə

iştirak edən mütəxəssislərin bu məsələyə dair tam dolğun təsəvvürə malik deyillər. Belə ki, həmkarların kifayət qədər mənə kömək göstərə bilmədiklər. Buna, həm də onların lazımi marağı və həvəsləri də olmadı. Bütün bunları nəzərə alıb, ədəbiyyata müraciət etməli oldum.

Yaxın xarici ölkələrin pedaqogika və fiziki tərbiyə üzrə elmi, pedaqoji – metodik ədəbiyyatında bu üç anlayış barədə müəyyən məlumatlara rast gəlmək olur. Lakin rus pedaqoji-metodiki mənbələrində anlayışların şərhini onun mənasının izahı əsasən bir-birinə yaxın gəlməklə, həm də bir-birindən müəyyən dərəcədə fərqlənir. Həmin baxımdan ilk növbədə, əldə etmiş olduğumuz bəzi xarakterik ümumpedagoji mənbələr ilə tanış olmuş, nəticə etibarlı ilə onları təhlil edir və qruplaşdırmağa çalışmış, yaxın tarixi keçmişimizə nəzər salmışıq.

XX əsrin əvvəllərində sosializm quruculuğunun ilk illərində fiziki tərbiyə termini bədən tərbiyəsi (fiziçeskaya kulğtura) termini ilə demək olar ki, əvəz olunmuş, bədən tərbiyəsi termini əhali arasında daha geniş yayılmışdır. Əhali həmin illərdə bədən tərbiyəsi anlayışını daha tez-tez işlətməyə başlamışdır. Bütün bunlara baxmayaraq, yeri gəldikcə «fiziki tərbiyə», «fiziki təhsil» və «fiziki inkişaf» anlayışları da ara-bir işlənmişdir.

Qeyd etməliyik ki, «fiziki tərbiyə» anlayışı XIX əsrin 2-ci yarısında iki mənada «geniş» və «dar» mənada işlədilməyə başlamışdır. Fiziki tərbiyə uşaq orqanizminə mütəşəkkil təsir göstərən proses kimi bütün orqanların düzgün inkişafına, onların funksiyalarının təkmilləşməsinə, fiziki qüvvələrin artmasına, mühitin zərərli təsirlərinin qarşısını almağa, müqavimətin artmasına və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi məqsədinə yönəldilmişdir (P.F.Lesqaft, 1874, 1888; A.N.Filippov, 1900 və b.). Onun nailiyyətləri isə hər şeydən əvvəl normal gigiyenik şəraitin yaradılmasına, bədənə qulluq edilməsinə və fiziki hərəkətlərin tətbiqinə xidmət etməli idi. Lakin bəzi müəlliflər axırıncını qəbul etməmiş (V.V.Qorinevski, 1913; D.A.Dyuperron, 1925), fiziki

tərbiyənin bu cür dar mənada anlayışını – «fiziki inkişaf» yönəmi adlandırmışlar.

Fiziki tərbiyə nisbətən geniş mənada anlayış kimi Qərbi Avropa və ABŞ ölkələrində daha geniş yayılmış və digər anlayışlara nisbətən xeyli üstünlüyə malik olmuşdur. Göstərmək lazımdır ki, fiziki tərbiyə sahəsində işləri yaxşılaşdırmaq üçün fiziki inkişafa, sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə və müəyyən hərəkətverici hazırlığa yiyələnmək başlıca şərtlərdən biridir. Eyni zamanda bir sıra görkəmli alimlər axıncını psixikaya təsirlə – intellekt, iradə, emosiya, əxlaq və s. ilə sıx əlaqədar olduğunu göstərmişlər (F.Laqrnaj, 1894; Q.Demeni, 1900, 1905, 1915 və b.).

Tarixə kiçik bir baxışdan görüldüyü kimi, «fiziki tərbiyə» anlayışı XIX əsrdən oktyabr sosialist inqilabından xeyli əvvəl yaranmış və bizə gəlib çatmışdır. 1920-ci ildən isə «fiziçeskaya kultura» anlayışı ilə əvəz olunmuşdur. Daha doğru desək, «fiziki tərbiyə» anlayışı ədəbiyyatda və danışıqda az-az işlənməyə başlamış və onun mövqeyi tədricən zəifləmişdir.

Böyük rus anatom və pedaqoqu P.F.Lesqaft «Məktəbyaşlı uşaqların fiziki təhsilinə rəhbərlik» adlı çox qiymətli əsərində ilk dəfə olaraq «Fiziki təhsil» terminini işlətməklə, həm də fiziki təhsil nəzəriyyəsini yaratmışdır. O, fiziki təhsili, həqiqi mənada şəxsiyyətin anatomik-fizioloji xüsusiyyətləri ilə və həm də hərtərəfli inkişafın şərtləri olan əqli, əxlaqi və bədən tərbiyəsi ilə bağlamışdır. Lesqaftın fikrincə, fiziki təhsilin son məqsədi tərbiyəli və təhsilli şəxs yetişdirməkdən ibarətdir. Lesqafta görə, fiziki tərbiyənin məqsədi, ayrı-ayrı hərəkətləri təlim etməyi, onları bir-biri ilə müqayisə və şüurlu idarə etməyi və i.a. öyrətməkdir.

P.F.Lesqaft məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyə sistemində, xüsusən məktəblilərin harmonik fiziki inkişafını, sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsini, fiziki gücünün artırılmasını və s. daxil etmişdir.

Lesqaftın fiziki təhsil nəzəriyyəsinin davametdiricisi V.V.Qorinevski (1913) fiziki inkişafı yaxşılaşdırmaq və hərəkəti (fiziki) keyfiyyətləri təkmilləşdirmək məqsədi ilə xüsusi olaraq

mütəşəkkil surətdə təşkil edilmiş orqanizmin forma və funksiyalarına təsir göstərilməsini fiziki təhsil ilə əlaqələndirmişdir. Eyni zamanda bunun müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsini yaxşı hazırlıqlı pedaqoqun fəaliyyəti ilə bağlamışdır. O, bütün bunlarla bərabər fiziki təhsilə uşaqların öz hərəkətlərinə şüurlu yanaşması, onların tətbiqi, hərəki vərdişlərə öyrəşmə, həmçinin iradə və xarakterin möhkəmləndirilməsi kimi baxmışdır.

A.D.Butovski (1913) Lesqaftın ideyalarına istinad edərək yazır ki, fiziki təhsil dedikdə, hərəkət koordinasiyasının təkmilləşməsi və hər bir adam üçün zəruri olan ümumi fiziki hərəkət vərdişlərinin qazanılması başa düşülür. Daha sonra qeyd edir ki, bu vaxt fiziki təhsil prosesi, həm də fiziki inkişafın düzgün getməsinə, fizioloji cəhətdən orqanizm üçün faydalı olmasına kömək göstərməli, insan psixikasına – əqli inkişafa, möhkəm iradənin və emosiyanın yaranmasına müsbət təsir etməlidir.

Lesqaftın fiziki təhsil irsi ilə müqayisədə onu məhdud və sadə şəkildə qəbul edən ideyalar da meydana gəlmişdir. Onlar fiziki təhsili hərəki bacarıq və vərdişlərin aşılmasının müəyyən işlənmə məcmui və istifadə prosesi kimi qəbul etmişlər (Bax: M.fon-Krit, 1912).

Q.Dyuperron (1925) fiziki təhsili yalnız fiziki tərbiyə prosesində qazanılmış «bədən keyfiyyətləri»nin şüurlu məqsədəuyğun istifadə edilməsinə yiyələnmək incəsənəti kimi qiymətləndirmişdir. Demək, əgər P.F.Lesqaft onun arxasınca V.V.Qorinevski və A.D.Butovski fiziki təhsil fikrinə sözün geniş mənasında fiziki tərbiyənin bütöv bir sistemi kimi baxırlarsa, digər mənada isə onu bu sistemin tərkib hissələrindən biri hesab edirlər.

Yuxarıda söylədiyimiz kimi, oktyabr sosialist inqilabından sonra bu sahədə yeni anlayışlar yaranmış, «fiziki tərbiyə» anlayışı sıxışdırılıb aradan çıxarılmışdır.

1925-ci il 13 iyunda RKP/b/MK bədən tərbiyəsi haqqında xüsusi qərar qəbul etmişdir. Bu qərarla deyilir ki, bədən tərbiyəsinə yalnız fiziki tərbiyə, sağlamlıq, təsərrüfat mədəniyyəti və hərbi hazırlıq nöqtəyi-nəzərindən baxılmamalı, ona ümumi siyasi metod,

kütlələrin tərbiyə mədəniyyəti, onların siyasi həyata cəlb olunma vasitəsi kimi baxılması zəruridir. Bununla da ümumi xalq kütlələrini kommunist tərbiyəsində bədən tərbiyəsinin əhəmiyyəti və yeri müəyyənləşdirilmişdir. Qərarda, həmçinin göstərilir ki, bədən tərbiyəsi təkcə fiziki hərəkətlərlə məhdudlaşdırılmamalı, təbiətin təbii amilləri, rejim və digər gigiyenik faktorlardan istifadə olunmaqla ora əmək və məişətin gigiyenası da daxil edilməlidir.

V.E.İqnatyev RKP/b/MK-nın bədən tərbiyəsi barədə 1927-ci il tarixli qərarına əsaslanaraq qeyd edir ki, bədən tərbiyəsi fiziki hərəkətləri kifayət qədər özündə cəmləşdirə bilmədiyi halda o, gigiyena və sanitariyanın əsaslarını bir o qədər dərindən həyata keçirir və mənimsədir»⁴⁸.

1920-ci illərin sonuna yaxın fiziki tərbiyə anlayışına münasibət yenidən dəyişilməyə başlamışdır. Məsələn, A.A.Ziqmund (1926) köhnə terminlərdən istifadə edib, onları tutuşduraraq belə bir qənaətə gəlir ki, fiziki tərbiyə və fiziki təhsil–yəni bədən tərbiyəsi ...»⁴⁹.

1930-cu illərdə isə demək olar ki, «Fiziki tərbiyə» və «Fiziki təhsil» anlayışları tamamilə unudulur. Tədris-tərbiyə işlərinin təkmilləşdirilməsinə, xüsusən: 1) Gigiyenik vəzifələrin (sağlamlıq) həyata keçirilməsinə diqqət artırılır; 2) Təhsil vəzifələrinə xüsusi fikir verilir ki, bura isə əsas hərəkətlərə yiyələnmək, ümumi koordinasiyanın inkişafı, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması və hərəkəti fəaliyyət üzrə zəruri biliklərin mənimsədilməsi daxildir.

M.N.Skatkin məktəb təhsilinin məzmununun bütöv bir sistem olduğunu şərh edərək göstərir ki, ... bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnmək məktəblilərin əqli və fiziki qabiliyyətlərinin inkişafını təmin edir. ... dünyagörüşünün və mənəviyyətinin əsaslarını, habelə

⁴⁸ V.S.Iqnatyev. *Osnovi sovetskoy sistemi fiziçeskoy kulturi. M., Izd-vo «Rabotnik prosveşeniya», 1927.*

⁴⁹ A.A.Ziqmund. *Osnovi sovetskoy sistemi fizkulturi.M., izd-vo «Novaya Moskva», 1926.*

müvafiq davranışları formalaşdırır, onları həyata və əməyə hazırlayır»⁵⁰.

N.V.Savin «Teoriya i metodika fiziçeskoqo vospitaniya» (T.İ.M., «Fizkultura i sport», 1967) dərsliyinə istinad edərək yazır ki, **fiziki tərbiyə**-pedaqoji proses olub, insan orqanizminin morfoloji və funksional təkmilləşməsinə, həyat üçün vacib əsas hərəkəti bacarıqların, onlarla əlaqədar biliklərin formalaşmasına və yaxşılaşmasına istiqamətləndirilmişdir»⁵¹.

Bədən tərbiyəsi⁵² ümumi mədəniyyətin bir hissəsi olub, əhalinin fiziki cəhətdən təkmilləşməsinin xüsusi vasitəsi və onlardan istifadə işində cəmiyyətin əldə etmiş olduğu nailiyyətlərin məcmuidir»⁵³.

Fiziki inkişaf – bu proses insan orqanizminin bioloji forma və funksiyalarının qurulması və dəyişdirilməsində, həyat şəraitinin və tərbiyənin təsiri altında onun təkmilləşdirilməsində vacib olsa da, lakin o, inkişafda tək amil deyildir»⁵⁴.

V.N.Semenov yazır ki, **fiziki tərbiyə** – şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafının komponenti və kommunist tərbiyəsinin mühüm vasitəsidir»⁵⁵.

Bədən tərbiyəsi institutları üçün dərslikdə göstərilir :

Fiziki tərbiyə dedikdə pedaqoji proses başa düşülür ki, bunun mahiyyətinə insanın fiziki inkişafının və onun fiziki təhsilinin idarə olunması daxildir»⁵⁶.

Dərslikdə daha sonra qeyd olunur ki, fiziki tərbiyə ümumpedaqoji prosesin bir hissəsidir. Onun təyinatı adamları fiziki

⁵⁰ M.N.Skatkin. *Osnovi soderjaniya obrazovaniyu v sovetskoy şkole. V kn.: Osnovi didaktiki. Pod red. B.P.Esipov, M., izd-vo «Prosveşeniye», 1967, s.63.*

⁵¹ Savin N.V. *Pedagoqika. M., «Prosveşeniye», 1972, s. 250.*

⁵² «Fiziçeskaə kultura» anlayışı azərbaycan dilində bədən tərbiyəsi kimi tərcümə olunub və dilimizdə də bu şəkildə işlənir. Halbuki o, fiziki mədəniyyət kimi tərcümə edilməli idi.

⁵³ Savin N.V. *Pedagoqika. M., «Prosveşeniye», 1972, s.251.*

⁵⁴ *Yenə orada. Səh.251*

⁵⁵ Q.I.Şukinanın redaktəsi ilə. *Pedagoqika şkoli. M., «Prosveşeniye», 1977, s.138.*

⁵⁶ V.V.Belarusova və I.N.Reşetenin redaktəsi ilə. *Pedagoqika. M., «Fizkultura i sport», 1978, s.230*

cəhətdən tərbiyə etməklə yanaşı, yaşlı nəslin bədən tərbiyəsi və idman sahəsində toplanmış bilik, bacarıq və vərdişlərini gənc nəslə verməkdən ibarətdir»⁵⁷.

İ.A.Kryaçko spesifik anlayışlara xüsusi əhəmiyyət verir və «Fiziçeskaya kultura» adlı elmi-kütləvi kitabında bədən tərbiyəsi nə deməkdir sualına belə cavab verir: «Bədən tərbiyəsi – insanların sağlamlığında və tərbiyəsində güclü vasitədir»⁵⁸ İdmana marağın daha dərin və daha möhkəm olması heç də başa düşmək çətin deyildir ki, bədən tərbiyəsi haqqında düzgün təsəvvürə yiyələnmək nəticəsində ola bilər.

Daha sonra o, qeyd edir ki, bəzən onu ayrı-ayrı fiziki hərəkətlərlə, futbol, üzgüçülük və i.a. idman növləri ilə eyniləşdirir və ya qarışdırırlar. Geniş yayılmış «Mən bədən tərbiyəsi ilə məşğul oluram» ifadəsinin «Mən futbol, üzgüçülük, gimnastika və i.a. ilə məşğul oluram» ifadəsi ilə əvəz olunması düzgün olar və yerinə düşərdi. Çünki, aşağıda görəcəyimiz kimi bədən tərbiyəsi ancaq fiziki hərəkətlərlə tükənmir. Bədən tərbiyəsi ilə «fiziki tərbiyə» anlayışı arasında eynilik nişanı qoymaq olmaz. Birinci anlayış ikincidən daha genişdir.⁵⁹

Fiziki tərbiyə – bu mütəşəkkil pedaqoji proses olub, sosialist vətəninin müdafiəsinə və əməyə hazırlıq məqsədi ilə adamların sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, fiziki inkişafına istiqamətləndirilmişdir.

Bədən tərbiyəsi – mürəkkəb ictimai hadisə olmaqla cəmiyyətin mədəniyyətinin tərkib hissəsidir.

«Fiziki inkişaf» bioloji proses olub, daxili və xarici amillərin birinci növbədə ictimai mühitin təsiri altında insan orqanizminin artımı və təkmilləşdirilməsidir»⁶⁰.

İ.A.Kryaçko bədən tərbiyəsi anlayışını, onun mahiyyətini daha da konkretləşdirmək məqsədi ilə yazır ki, sovet dövləti şəraitində bədən

⁵⁷ *Yenə orada*, s. 230.

⁵⁸ *I.A.Kryaçko. Fiziçeskaya kultura. M., «Fizkultura i sport», 1958, s.5.*

⁵⁹ *Yenə orada*, s.6.

⁶⁰ 1. *I.A.Kryaçko. Fiziçeskaya kultura. M., «Fizkultura i sport», 1958, s.6.*

tərbiyəsi sosialist mədəniyyəti kimi bütövlükdə öz ölkəsinin maddi rifahı naminə əmək məhsuldarlığının yüksədilməsi kimi xeyirxah məqsədlər güdür. Bədən tərbiyəsi geniş mənada insanlara, həm də onların hərtərəfli fiziki inkişafına və mənəvi qabiliyyətlərinə qayğıdır⁶¹.

«Teoriya fiziçeskoqo vospitaniya» adlı bədən tərbiyəsi institutları üçün dərs vəsaitində fiziki tərbiyə anlayışı bir qədər də açıqlanmış və orada göstərilir ki, fiziki tərbiyənin spesifikasiyasını, yəni xüsusiyyətlərini digər tərbiyə vasitələrindən və ictimai həyat hadisələrindən fərqləndirən cəhətin mahiyyəti bundan ibarətdir: **fiziki tərbiyə** mütəşəkkil pedaqoji təsirlər sistemi kimi adamların fiziki inkişaf qabiliyyətlərini, onun orqanizminin morfoloji və funksional baxımdan təkmilləşdirilməsinin təsirlər sistemini təmin edir. Başqa sözlə desək, **fiziki tərbiyə** – insanın fiziki inkişafının vasitəsi, həmçinin yaşlı nəslin təcrübəsini gənclərə öyrədən vasitədir. Fiziki tərbiyənin eyni zamanda bir-biri ilə əlaqəli iki tərəfi vardır:

Fiziki tərbiyə dar mənada dedikdə–sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, fiziki keyfiyyətlərin qazanılması və təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə fiziki inkişafa təsir etmək başa düşülür. Fiziki təhsil tərbiyə olunanların bilik, bacarıq və vərdislərlə silahlanmasıdır».

A.İ.Borisov qeyd edir ki, **fiziki tərbiyə** – ümumi tərbiyənin tərkib hissəsidir. O, tarixi xarakter, sinfi cəmiyyətdə isə sinfi xarakter daşıyır. **Fiziki tərbiyə** – ictimai hadisə kimi maddi həyat şəraitinin inkişafı ilə əlaqədar yaranır və inkişaf edir, cəmiyyətin tələbatına uyğun adamların fiziki və mənəvi inkişafını təmin edir, onları əməyə və müdafiə fəaliyyətinə hazırlayır⁶².

Həç də təsadüfi deyildir ki, bədən tərbiyəsinin tarixinə dair dərsliklərdə də bədən tərbiyəsi anlayışının mahiyyətinin şərhı diqqət

⁶¹ Yenə orada səh.8.

⁶² A.I.Borisov. *Fiziçeskoe vospitanie vajnoe sredstvo kommunistiçeskoqo vospitaniya. Leninqrاد, 1961, s.6-7.*

mərkəzində olmuş və orada göstərilir ki, onun fənn kimi öyrədilməsi («Bədən tərbiyəsinin tarixi» fənni nəzərdə tutulur) cəmiyyətin mədəniyyətinin tərkib hissəsi kimi bədən tərbiyəsinin yaranması və qurulmasına xidmət edir⁶³.

V.V.Stolbov və İ.Q.Çuqunov bədən tərbiyəsinin tarixinə həsr edilmiş dərsliyində bədən tərbiyəsi anlayışını belə izah edir : **Bədən tərbiyəsi** – bu ümumi mədəniyyətin bir hissəsi olub, xalqın fiziki təkmilləşməsinin xüsusi vasitələrinin yaranmasında, cəmiyyətin nailiyyətlərinin məcmuyi kimi ondan istifadə edir»⁶⁴.

Q.N.Satirov bədən tərbiyəsi dərslərində fiziki təhsil vəzifələrinin həyavta keçirilməsindən danışarkən qeyd edir ki, hər şeydən əvvəl «Fiziki təhsil» və «fiziki tərbiyə» anlayışları və onların arasındakı fərqləri aydınlaşdırmalıdır. O, həmin məqsədlə yazır:

- **Fiziki tərbiyə** məktəbdə pedaqoji proses kimi təlim və sanitariya – gigiyena normalarını gözləmək məqsədilə uşaq və yeniyetmələrə spesifik təsir göstərməyə, həyat tərzini fəaliyyətinə – fəal hərəkət rejimə, həmçinin etik və estetik normalara cavab verə biləcək gündəlik icra olunan hərəkət və davranışlara istiqamətləndirilir. Fiziki tərbiyənin bir xüsusiyyəti də onun uşaqların iştirakı ilə (özünü tərbiyə) kollektiv, pedaqoqlar və valideynlər tərəfindən həyata keçirilir.

Fiziki təhsil – bu tədris pedaqoji proses kimi bir qayda olaraq mütəxəssis müəllimlər tərəfindən, əsasən məktəb dərslər formasında həyata keçirilir»⁶⁵.

Görkəmli macar tarixçisi L.Kun bədən tərbiyəsi və idmanın tarixini maraqlı və cəlbedici elm adlandırır. O yazır ki, tarix bədən tərbiyəsi və idmana bütün insan mədəniyyətinin ayrılmaz tərkib

⁶³ İstoriya fiziçeskoy kulturu. M., «Fizkultura i sport», 1964, s.3.

⁶⁴ V.V.Stolbov və İ.Q.Çuqunov. İstoriya fiziçeskoy kulturu. M., «Raduqa», «Fizkultura i sport», 1970, s.3

⁶⁵ Q.N.Satirov. Osnovnaya zadaça predmeta jurn.»Fiziçeskaya kultra v şkolə, N.3,1978,s.13.

hissəsi, adamlara tərbiyə və təhsil verən, onları əməyə və hərbi fəaliyyətə hazırlayan vasitə kimi baxır⁶⁶

V.A.Kunanyev göstərir ki, bədən tərbiyəsi və idman kommunizm quruculuğunun müasir mərhələsinin müstəsna dərəcədə mühüm ictimai-mədəni hadisəsidir. Sovet pedaqogikasında belə bir fikir inkişaf etmişdir ki, bədən tərbiyəsi məktəbdə tədris fənninə sadəcə olaraq aid edilə bilməz – bu, bizim cəmiyyət üzvlərinin bədən tərbiyəsinin bütöv mürəkkəb sistemidir⁶⁷.

Azərbaycan pedaqoqları da şagirdlərin təlim-tərbiyəsində mühüm rol oynayan fiziki tərbiyəyə və bu sahədəki anlayışlara mühüm əhəmiyyət vermişlər. Onlar fiziki tərbiyəni pedaqoji prosesin bir hissəsi kimi qəbul etmiş və müvafiq tədqiqatlar aparmış, faydalı fikirlər irəli sürmüşlər. Məlumdur ki, Azərbaycan dilində müxtəlif illərdə pedaqoji vəsaitlər nəşr edilmiş və fiziki tərbiyənin ümumi məsələlərinə toxunulmuşdur. Keçən əsrin II yarısında alimlərimiz fiziki tərbiyə üzrə anlayışlara diqqətlərini daha da artırmış və onların izahını verməyə çalışmışlar.

M.Ə.Muradxanovun rəhbərliyi altında 1964-cü ildə nəşr olunmuş «Pedaqogika» kitabında fiziki tərbiyəni tərbiyənin tərkib hissəsi kimi şagirdlərin bədəncə sağlamlığını möhkəmləndirməyə, ahəngdar və normal inkişafına xidmət etməkdən ibarət olduğu qeyd edilir.

B.A.Əhmədov fiziki tərbiyə üzrə anlayışları dəqiqləşdirmişdir. O, həmin məsələ ilə əlaqədar müxtəlif vaxtlarda mətbuat vasitəsilə 3 dəfə çıxış etmiş və anlayışların məqsədəuyğun və ətraflı təhlilini vermişdir.

B.A.Əhmədovun fiziki tərbiyə anlayışlarına dair yazmış olduğu məqalə «Üç anlayış haqqında» adlanır. Açıq etiraf etməliyik ki, bu kiçik qəzet məqaləsi olmasına baxmayaraq, orada izahı çətin və dolaşlıq olan spesifik anlayışlara aydınlıq gətirilmişdir.

⁶⁶ L.Kun. *Vseobşaya istoriya fiziçeskoj kulturi i sporta. M., «Raduqa», 1982, s.9.*

⁶⁷ V.A.Kunanyev *Mənəvi zənginlik, əxlaqi saflıq və fiziki kamillik – şəxsiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafının zəruri tərkib elementidir». «Sovetskaya pedaqogika» jurnalı, №1, 1976-cı il*

B.A.Əhmədov yazır ki, «Bədən tərbiyəsi», «Fiziki tərbiyə», «İdman» anlayışları arasındakı fərqi necə başa düşməliyik? Sualına cavab axtarmaq məqsədi ilə sorğu, məsləhətləşmə apardım. Nə qədər qəribə də olsa, alınan cavabların heç biri digərinə uyğun gəlmədi. Alim cavabları təxminən aşağıdakı kimi qruplaşdırır:

a) «Fiziki tərbiyə» anlayışı «Bədən tərbiyəsi» anlayışından onunla fərqlənir ki, birinci geniş, ikinci isə ona nisbətən dar anlayışdır;

b) bu anlayışlar arasında heç bir fərq yoxdur. Hər ikisi bir-biri ilə sinonimdir;

v) «Bədən tərbiyəsi» anlayışı «Fiziki tərbiyə» anlayışından genişdir;

q) Haqqında danışdığımız anlayışların işlənmə yeri müxtəlifdir.

Belə ki, fiziki tərbiyə pedaqoji anlayış olduğu halda, bədən tərbiyəsi pedaqoji anlayışlar sırasına daxil deyildir və s.

«İdman» anlayışının mütəxəssislər tərəfindən şərhə də müxtəlif şəkildə olmuşdur.

Deyilənlərdən belə bir nəticə çıxara bilərik ki, qaldırılan məsələ təkcə sual verənlər üçün maraqlı və çətin olmaqla qalmır, hətta müsahibədə iştirak edən mütəxəssislər də həmin anlayışlar haqqında lazımi fikir söyləyə bilmir.

«Bədən tərbiyəsi» («Fiziçeskaya kultura») ən geniş anlayış olub, cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin tərkib hissələrindən biridir. O, cəmiyyətin insanın fiziki kamilliyinə xidmətlə əlaqədar olaraq tarix boyu əldə etdiyi bütün nəzəri və əməli nailiyyətləri əhatə edir. Məlumdur ki, «mədəniyyət» sözünün geniş mənası insan əməyi ilə yaradılan bütün şeyləri özünə daxil edə bilər. Məsələn, bitkilər belə mədəni və yabanı olmaqla növlərə bölünür. Bu mənada fiziki mədəniyyət həm fiziki kamillik, həm fiziki inkişaf, həm fiziki tərbiyə sahəsində bəşəriyyətin əldə etdiyi ən yaxşı nailiyyətləri özündə əks etdirir. B.A.Əhmədov bir sıra alimlərin fikrini təhlil etdikdən sonra bu sahədə gəldiyi qəti nəticəni belə şərh edir: Buradan aydın olur ki, fiziki tərbiyə doğurdan da sırf pedaqoji anlayışdır və müəllimin

(tərbiyəçinin) rəhbərliyi altında şagirdlərin (tələbələrin) fiziki cəhətdən formalaşmasına xidmət edir. Məsələni daha da aydınlaşdırmaq məqsədi ilə bu məqalədə belə bir müqayisə də aparılaraq göstərilir ki, fizika elmi ilə fizikanın tədrisi, eləcə də başqa elmlərlə onların məktəbdə öyrədilməsi necə fərqlənirsə, fiziki mədəniyyətdə (indii deyildi kimi, bədən tərbiyəsi ilə) fiziki tərbiyə də eləcə fərqlənir. Elm tədris fənninə nisbətən genişdir, elm pedaqoji anlayış deyildir və s. Eyni qayda ilə fiziki mədəniyyət fiziki tərbiyədən geniş anlayışdır. «Fiziki mədəniyyət» anlayışı pedaqoji anlayışlar sırasına daxil deyildir. Nəticə çıxaraq: bədən tərbiyəsi (fiziçeskaya kultura) anlayışı «fiziki tərbiyə» anlayışından genişdir, birinci pedaqoji anlayış hesab olunmur, ikinci isə pedaqoji məfhumlar sırasına daxildir.

B.A.Əhmədov daha sonra qeyd edir ki, «idman» hərəki fəaliyyətin elə bir növüdür ki, insanın həmin fəaliyyət sahəsində yüksək göstəricilər (rekord göstəriciləri) əldə etməsinə xidmət göstərir. Burada idmançı idmanın növlərindən biri üzrə, yəni dar sahə ilə ixtisaslaşmalı, müəyyən məqsədlə keçirilən xüsusi yarışlarda qələbə qazanmaq məqsədi uğrunda çalışmalıdır.

Bundan əlavə, o göstərir ki, idman fiziki mədəniyyətin tərkibinə daxildir. Fiziki tərbiyənin isə vasitələrindən biri kimi çıxış edir. Nəticə etibarlı ilə idman bədən tərbiyəsinin tərkib hissələrindəndir, fiziki tərbiyənin isə vasitələrindən biridir

B.A.Əhmədov fiziki tərbiyə sahəsində bədən tərbiyəsi, fiziki tərbiyə, fiziki inkişaf, fiziki kamillik və idman anlayışlarını bir daha aydınlaşdırmaq üçün «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsində

«Şagirdlərin fiziki tərbiyəsi haqqında» adlı məqalə ilə çıxış etmişdir⁶⁸. Həmin yazı eyni ilə «Pedaqogikadan mühazirə konspektləri» nin dərs vəsaitinə daxil edildiyini nəzərə alıb, axırıncı mənbəyə istinad edirik.

Bu vəsaitdə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə aid əsas anlayışların izahı konkret və daha elmi şəkildə verilmişdir. Xüsusilə məsələ pedaqoji- metodiki baxımdan bu sahədəki ilk yazıya nisbətən daha

⁶⁸ B.A.Əhmədov. *Şagirdlərin fiziki tərbiyəsi haqqında*. MBT məcmuəsi, №4, 1978-ci il.

qənaətbəxş şərh olunmuş, əlavə olaraq «fiziki inkişaf» anlayışının izahı açıqlanmışdır. Bu yazının müsbət cəhətlərindən biri də odur ki, anlayışların hər birinə aşağıdakı kimi tərif verilmişdir⁶⁹.

Fiziki mədəniyyət – cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin tərkib hissələrindən biri olub, insanın öz sağlamlığını möhkəmləndirməsi, fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməsi, çevik və gümrah böyüməsi üçün tarix boyu əldə edilmiş nailiyyətlərin məcmuyunu ifadə edir.

Fiziki tərbiyə – müəllimin rəhbərliyi altında şagirdlərin öz sağlamlığını möhkəmləndirməsi, çevikliyi və gümrahlığını təmin etmək prosesidir. Bu proses fiziki mədəniyyətin inkişaf səviyyəsinə tam uyğun təşkil edilməli və şagirdlərin fiziki kamilliyinə gətirib çıxarmalıdır.

Fiziki inkişaf – istər fiziki tərbiyə prosesində, istərsə də kənar təsirlərin sayəsində orqanizmin morfoloji funksiyasının, fiziki keyfiyyət və qabiliyyətlərin dəyişməsi, formalaşması prosesidir.

Fiziki kamillik – isə şəxsiyyətin fəaliyyətə (əməyə, təlimə və s.) fiziki cəhətdən hazır olması zəruriliyi ilə şərtləndirilən fiziki inkişaf səviyyəsini əks etdirir. Başqa sözlə desək, fiziki kamillik _ cəmiyyətin konkret tarixi dövrdə əldə etdiyi fiziki mədəniyyətlə şəxsiyyətin həmin mədəniyyətə optimal yiyələnməsi arasındakı nisbəti ifadə edir.

N.M.Kazımov fiziki tərbiyəni tərbiyənin əsas tərkib hissəsi

hesab edərək yazır ki, onu səciyyələndirən xüsusiyyətlərdən biri də fiziki tərbiyənin ideyallığıdır, ideya-siyasi tərbiyəyə, əxlaq tərbiyəsinə xidmət etməsidir. Pedaqoji cəhətdən düzgün təşkil edilən fiziki tərbiyə adamların tək-cə sağlamlığını möhkəmləndirmir, onların

⁶⁹ B.A.Əhmədov və A.Q.Rzayev. *Pedaqogikadan mühazirə konspektləri*. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1983, s.292-293

həm də mənəviyyətinə güclü təsir göstərir, iradə kamilliyinin artırılmasına kömək edir⁷⁰.

N.M.Kazımov elmi-pedaqoji əsərinin başqa bir yerində göstərir ki, fiziki tərbiyə pedaqoji proses kimi orqanizmin sistemlərinin ahəngdar inkişafına kömək edir. Gənc nəsli ictimai-faydalı və məhsuldar əməyə, vətənin müdafiəsinə hazırlayır⁷¹.

Y.R.Talıbov, Ə.A.Ağayev və başqa kollektiv müəlliflərin hazırlamış olduğu dərs vəsaitində göstərilir ki, fiziki tərbiyə məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil proses olub, gənc nəslin can sağlığını təmin etməyə, onun fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyə, mütəhərrik vərdişlərin və bacarıqların formalaşmasına xidmət edir.

Fiziki tərbiyə şagirdlərin bədən quruluşunun mütənasibliyində, qamətin gözəlliyində, hərəkəti keyfiyyətlərin (gücün, hərəkət sürətinin, cəldlik və dözümlülyün, elastikliyin) inkişaf və formalaşmasında təzahür edir. Fiziki tərbiyə şagirdlərdə əməkdə iştirak etmək vərdişləri, iradə, kollektivçilik, əzmkarlıq və s. keyfiyyətləri inkişaf etdirir, onları vətənin müdafiəsinə hazırlayır⁷². Həmin kitabda sonra bildirilir ki, bu zəruri işdə fiziki tərbiyənin mühüm tərkib hissəsi olan bədən tərbiyəsi dərsləri böyük rol oynayır.⁷³ Bədən tərbiyəsi dərslərində şagirdlər düzgün yeriməyi, qaçmağı, tullanmağı, maneələri dəf etməyi, idman alətlərində

çalışmaları, terminləri yerinə yetirməyi öyrənir, öz bədənlərinin sağlamlığına kömək edən hişüsəhiyyə qaydalarına yiyələnirlər⁷⁴.

H.N.Məmmədov bədən tərbiyəsi və idman anlayışına aşağıdakı kimi münasibət bildirmişdir: Mədəniyyətimizin bir hissəsi

⁷⁰ N.M.Kazımov. *Tərbiyənin elmi-pedaqoji əsasları*. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1983, s.109.

⁷¹ *Yenə orada*, s.104.

⁷² Y.R.Talıbov, Ə.A.Ağayev və b. *Pedaqogika*. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1993, s.250.

⁷³ *Yenə orada*, s.250

⁷⁴ *Yenə orada* s.250.

olan bədən tərbiyəsi və idman ölkəmizdə kütləvi hal almış, zəhmətkeşlərin məişətinə daxil olmuş və istirahət vasitəsinə çevrilmişdir. İdman sağlamlığı və fiziki inkişafı möhkəmləndirmək, əmək məhsuldarlığını artırmaqla kifayətlənməyərək, həm də zehni inkişafa və elmi işlərə böyük təsir göstərir⁷⁵

F.İsmayılov isə «Fiziki cəhətdən kamil adam necə adamdır?»-sualına belə cavab verir: **Fiziki kamillik** – ilk növbədə fiziki mədəniyyətə malik olmaq deməkdir. Belə adam bədəncə möhkəm, sağlam, güclü, dözümlü, çevik, cəld olmaqla yanaşı, həm də bir sıra ən vacib bacarıq və vərdişlərə yiyələnmişdir⁷⁶

M.Quliyeva və A.Şükürovun birgə çap etdirdikləri «Şəxsiyyətin fiziki kamilliyi və cəmiyyət» adlı qəzet məqaləsində yazırlar: **Fiziki kamillik** dedikdə adamların tarixən şərtlənmiş hərtərəfli fiziki inkişafı, istehsal, məişət, hərbi müdafiə vəzifələrinə hazırlıq, yüksək qabiliyyət, uzun ömür sürmək üçün bacarıq nəzərdə tutulur. Məqalədə fiziki tərbiyəyə tərbiyənin zəruri vasitələrindən biri kimi, sinifli cəmiyyətdə isə idmandan qazanc mənbəyi kimi istifadə edilməsi, bu gözəl tərbiyə vasitəsinin varlıqların mənafeyinə xidmət etməsi və onların zövqünün ödənilməsinə şərait yaratması kimi baxılır. Y.R.Talıbov və H.H.Qurbanov anlayışlara öz münasibətlərini belə bildirirlər: **Bədən tərbiyəsi və idman** tədrisən formalaşan ümumbəşər mədəniyyətinin əsasını təşkil etməklə həmin mədəniyyətin tərkib hissəsinə çevrilirdi... **Fiziki tərbiyə** fiziki hərəkətlərin, təbii amillərin köməyi ilə insanın fiziki inkişaf və təlimini idarəetmə prosesidir. Fiziki tərbiyə prosesi insanın hərəkəti vərdişlərinin və fiziki keyfiyyətlərinin məqsədyönlü inkişafını və formalaşmasını təmin edir. **Fiziki hazırlıq** – fiziki tərbiyənin nəticəsi olub, insanın işgörmə qabiliyyətində öz ifadəsini tapır. İdman iki mənada: dar və geniş mənalarda işlədilir. Dar mənada idman dedikdə şəxsi yarış fəaliyyəti nəzərə alınır. Geniş mənada idman həm yarış

⁷⁵ H.N.Məmmədov, *Idman, elm və incəsənət Azərbaycan müəllimi»qəzeti*, 21 fevral.1979-cu il

⁷⁶ F.İsmayılov. *Fiziki kamillik: Problemlər, təkliflər*, «MBT» məcmuəsi, 1989, №4, s-10.

fəaliyyətini, həm də yarışa xüsusi hazırlığı, həm də fəaliyyətin əsasında əmələ gələn spesifik münasibətləri, normaları və nailiyyətləri əhatə edir⁷⁷.

H.H.Qurbanov son dərslində isə bir qədər dəqiqləşdirmə apararaq yazır: «Fiziki tərbiyə ümumbəşər mədəniyyətimizin tərkib hissəsidir. Onun başlıca qayəsi bütövlükdə əhalinin sağlamlığı, gümrahlığıdır»⁷⁸.

Anlayışlar haqqında göstərilənlərin ümumi cəhətlərini nəzərə alıb onları təxminən aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq olar. Hər hansı bir anlayışa dair söylənilən fikirlər soyadı mötərizədə göstərilən alimlərin hamısına aid ola və ya olmaya bilər. Lakin onlar hər hansı bir və yaxud irəli sürülmüş bir neçə fikrin tərəfdarı, eləcə də müəlliflərdən biri ola bilər.

1. Bədən tərbiyəsi anlayışı.

1) *Bədən tərbiyəsinə* cəmiyyətin mədəniyyətinin tərkib hissəsi, kütlələrin ümumi siyasi metodu kimi baxmaqla, bura fiziki tərbiyə, sağlamlıq, hərbi hazırlıq, əmək və məişət gigiyenası və s. daxil edilir.

2) *Bədən tərbiyəsi* – ümumi mədəniyyətin bir hissəsi olub, əhalinin fiziki cəhətdən təkmilləşməsinin xüsusi vasitəsi və onlardan istifadə də cəmiyyətin tarix boyu qazanmış olduğu nailiyyətlərin məcmuidir (N.V.Savin, B.A.Əhmədov).

3) «*Bədən tərbiyəsi*» ilə «*Fiziki tərbiyə*» arasında eynilik (bərabərlik) qoymaq olmaz. Birinci anlayış ikincidən genişdir. Bədən tərbiyəsi geniş mənada insanların, onların hərtərəfli fiziki inkişafı və mənəvi qabiliyyətlərinə qayğıdır (İ.A.Kryaçoqko, B.A.Əhmədov).

4) *Bədən tərbiyəsi* – ümumi mədəniyyətin tərkib hissəsi kimi və «bədən tərbiyəsi tarixi» fənni olaraq öyrədildiyi üçün bədən tərbiyəsinin yaranması və qurulmasına xidmət edir (A.İ.Borisov).

5) *Bədən tərbiyəsi* – ümumi mədəniyyətin bir hissəsi olub, cəmiyyətin nailiyyətləri kimi xalqın fiziki cəhətdən təkmilləşməsinin

⁷⁷ Y.R.Talıbov və H.H.Qurbanov. *ixtisası giriş*. Bakı, 2000, s.6-9

⁷⁸ H.H.Qurbanov. *fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası*. Bakı, "Adiloğlu" nəşr, 2001, s.27-28

xüsusi vasitələrinin yaranması və ondan istifadə kimi başa düşülür (V.V.Stolbov, İ.Q.Çuqunov).

6) **Bədən tərbiyəsi** – bütün insan mədəniyyətinin ayrılmaz tərkib hissəsi, adamlara təhsil verən, onları əməyə və hərbi fəaliyyətə hazırlayan vasitədir (L.Kun).

7) **Bədən tərbiyəsi** – məktəbdə sadəcə olaraq tədris fənninə aid edilə bilməz, bu bizim cəmiyyət üzvlərinin bədən tərbiyəsinin bütöv mürəkkəb hissəsidir (V.A.Kunanev).

8) **Bədən tərbiyəsi** anlayışı daha geniş olub, cəmiyyətin əldə etmiş olduğu bütün nailiyyətlərin vasitə və metodların ümumi məcmuyu olmaqla, insanların fiziki inkişafı və təhsilinə təsir göstərir (S.V.Yananis).

9) Bədən tərbiyəsi – yəni fiziki mədəniyyət pedaqoji anlayışlar sırasına daxil deyildir (B.A.Əhmədov).

II. Fiziki tərbiyə anlayışı

Fiziki tərbiyə tərbiyənin tərkib hissəsi kimi uşaq orqanizminə mütəşəkkil təsir göstərən pedaqoji proses olmaqla bütün orqanların düzgün inkişafına, onların funksiyalarının təkmilləşməsinə, hərəkəti keyfiyyətlərin artmasına, sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, insanların fiziki təhsilinin idarə edilməsinə, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində toplanmış bilik, bacarıq və vərdişlərin gənc nəsələ mənimsədilməsi məqsədinə istiqamətləndirilmişdir (P.F.Lesqaft, A.N.Filippov, N.V.Savin, İ.A.Kryaçko, N.M.Kazımov, B.A.Əhmədov, Y.R.Talıbov, Ə.A.Ağayev, H.N.Məmmədov, H.H.Qurbanov).

Fiziki tərbiyə – sırf psixikaya təsirlə – intellekt, iradə, emosiya, əxlaq və s. ilə sıx əlaqədardır. (F.Lanqranj, Q.Demeni).

Fiziki tərbiyə- tərbiyənin mühüm vasitəsi və tərkib hissəsi kimi şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafının vasitəsidir (V.A.Semenov, B. A. Əhmədov, M.Quliyeva, A.Şükürov).

Fiziki tərbiyə- insanın fiziki inkişafının vasitəsi, həm də yaşlı nəslin təcrübəsini gənclərə öyrədən vasitədir (A.D.Novikov).

Fiziki tərbiyə- cəmiyyətin tələbatına uyğun adamların fiziki və mənəvi inkişafını təmin edir, onları əməyə və müdafiəyə fəal hazırlayır (A.İ.Borisov).

Fiziki tərbiyə- pedaqoji proses kimi... estetik və etik normalara cavab verə biləcək davranış və qabiliyyətlərin yaranmasına yönəldilmişdir. O, uşaqların iştirakı ilə kollektiv pedaqoqlar və valideynlər tərəfindən həyata keçirilir (Q.N.Satirov).

Fiziki tərbiyənin bir-biri ilə əlaqəli dar və geniş mənada iki tərəfi vardır:

Fiziki tərbiyə—dar mənada sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, fiziki keyfiyyətlərin qazanılması və təkmilləşməsi məqsədilə fiziki inkişafa təsir göstərmək başa düşülür.

Fiziki tərbiyə- geniş mənada isə fiziki təhsil mənasında başa düşülür. Fiziki təhsil isə tərbiyə olunanların bilik, bacarıq və vərdislərlə silahlanmasıdır (A.D.Novikov).

III. Fiziki təhsil anlayışı

Fiziki təhsil – şəxsiyyətin anatomik-fizioloji xüsusiyyətləri ilə sıx bağlı olub, hərtərəfli inkişafın şərtləri olan əqli və əxlaqi tərbiyənin bədən tərbiyəsi ilə əlaqəli həyata keçirilməsidir ki, bunun da son məqsədi tərbiyəli-təhsilli şəxs yetişdirilməsidir (P.F.Lesqaft)

Fiziki təhsilə – fiziki inkişafı yaxşılaşdırmaq və fiziki keyfiyyətləri təkmilləşdirmək üçün xüsusi olaraq mütəşəkkil surətdə təşkil edilmiş orqanizmin forma və funksiyalarına təsir göstərmək, bunun müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi məqsədilə yaxşı hazırlıqlı pedaqoqun fəaliyyəti ilə əlaqələndirmək, nəticə etibarilə isə iradə və xarakterin möhkəmləndirilməsidir (V.V.Qorinevski).

Fiziki təhsil- hərəkət koordinasiyasının təkmilləşdirilməsi, ümumi fiziki hazırlığın qazanılması, fiziki inkişafın düzgün getməsi, fizioloji cəhətdən orqanizm üçün daha faydalı olması, xüsusən insan psixikasına – əqli inkişafa, iradi keyfiyyətlərə və emosiyanın yaranmasına müsbət təsir göstərməkdir (A.D.Butovski).

Fiziki təhsil – fiziki tərbiyə prosesində hərəkəti bacarıq və vərdişlərin aşılmasının müəyyən işlənmə məcmui, qazanılmış «bədən keyfiyyətləri»nin şüurlu və məqsədəuyğun prosesi, habelə ondan intensiv istifadə edilməsidir (Q.Dyuperron).

Fiziki təhsil – bu tədris-pedaqoji proses kimi bir qayda olaraq mütəxəssis müəllimlər tərəfindən, əsasən məktəb dərslər formasında həyata keçirilməsidir (Q.N.Satirov).

Bütün bunlardan aydın olur ki, P.F.Lesqaft və b. fiziki təhsil fikrinə sözün geniş mənasında fiziki tərbiyə prosesinin bütöv bir sistemi kimi baxılırsa, Q.Dyuperron və b. isə fiziki təhsili həmin sistemin bir hissəsi kimi qəbul edirlər.

IV. Fiziki inkişaf anlayışı

Fiziki inkişaf – bu proses həyat şəraitinin və tərbiyənin təsiri altında insan orqanizminin bioloji baxımdan forma və funksiyasının qurulması və dəyişdirilməsi, orqanizmin artması və təkmilləşdirilməsi, eləcə də fiziki keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin formalaşması prosesidir (N.V.Savin, İ.A.Kryaçko, B.A.Əhmədov).

V. İdman anlayışı

İdman hərəkəti fəaliyyətin elə bir növüdür ki, insanın həmin fəaliyyət sahəsində yüksək göstəricilər (rekord göstəriciləri) əldə etməsinə xidmət göstərir. İdman fiziki mədəniyyətin tərkibinə daxildir, fiziki tərbiyənin isə ən mühüm vasitələrindən biridir (B.A.Əhmədov, Y.R.Talıbov, H.H.Qurbanov).

VI. Fiziki kamillik anlayışı

Fiziki kamillik – şəxsiyyətin fəaliyyətə (əməyə, təlimə və s.) fiziki cəhətdən hazır olması zəruriliyi ilə şərtləndirilən fiziki inkişaf səviyyəsini əks etdirir, fiziki mədəniyyətlə şəxsiyyətin bu mədəniyyətə optimal yiyələnməsi arasındakı nisbəti ifadə edir (B.A.Əhmədov, F.İ.İsmayılov, M.Quliyeva, A.Şükürov və b.).

Bundan əlavə, fiziki tərbiyə ilə bədəni tərbiyəsini eyniləşdirənlər də vardır (A.A.Ziqmund).

Tarixə bir daha nəzər salmış olsaq məlum olur ki, XIX əsrdə və XX əsrin 20-ci illərində fiziki tərbiyə və fiziki təhsil diqqəti nə qədər özünə cəlb etmiş olsa da 20-ci illərdən başlayaraq ölkəmizdə əhali arasında bədən tərbiyəsi termini və hərəkəti daha geniş vüsət tapmışdır. Məsələyə tarixi nöqtəyi-nəzərdən yanaşmış olsaq, aydın olur ki, bədən tərbiyəsinin kökü daha dərinliklərə gedib çıxmış və mahiyyət və məzmun etibarını ilə xüsusi əhəmiyyət kəsb etmiş, dövlətçilik baxımından isə onun ən zəruri və əvəzedilməz atributlarından biri olmuşdur.

Bədən tərbiyəsinin dövlətçiliyin qorunub saxlanılmasında vacib atributlardan olduğunu, insanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsində, fiziki cəhətdən normal və ahəngdar inkişafında mühüm rolunu, eləcə də onunla sıx əlaqəli olan spesifik anlayışların hər birinin ayrı-ayrılıqda mahiyyət və məzmununun dəyərliliyini, həmçinin pedaqoji-metodiki baxımdan onları bir-birindən fərqləndirən cəhətlərin müasir tələblər nöqtəyi-nəzərindən şərh etməyin zəruriliyini nəzərə alıb, nəticə olaraq yekun ümumiləşdirməni veririk. Ümumiləşdirmə spesifik məfhumlar üzrə görkəmli pedaqoq-alimlərin fikirlərinə, habelə tədqiqatçının bu sahədə gəlmiş olduğu qənaətə əsaslanır.

Bədən tərbiyəsi – cəmiyyətin məqsəd və vəzifələrinin həyata keçirilməsinə uyğun olan insan mədəniyyətinin tərkib hissəsi kimi ən geniş anlayışdır. Çünki o, insanların fiziki kamilliyi üçün tarix boyu hərəkəti sahəsində qazanmış olduğu bilik, bacarıq və vərdislər üzrə bütün nəzəri və təcrübi nailiyyətləri özündə cəmləşdirir. Mədəniyyət sözün geniş mənasında insan əməyi ilə yaradılan hər nə varsa, hamısını özündə birləşdirir. Bu mənada fiziki mədəniyyət, fiziki tərbiyə, fiziki təhsil, hərtərəfli fiziki inkişaf, əməyə və müdafiə fəaliyyətinə hazırlıq, idman və s. üzrə uzun illərdən bəri bəşəriyyətin əldə etmiş nailiyyətləri də özündə əks etdirən insanların fiziki kamilliyində istifadə olunan fiziki vasitələrin məcmusudur. Fiziki mədəniyyət eləcə də, mühüm hərəkəti vasitə və metodlar sahəsində toplanmış təcrübəni adamların fiziki

tərbiyə, fiziki inkişaf, fiziki təhsil və fiziki kamillik yönəmində tətbiq etməklə onların inkişafına və şəxsiyyət kimi hərtərəfli və ahəngdar təkmilləşməsinə və formalaşmasına müsbət təsir göstərir. O, eyni zamanda cəmiyyət üzvlərinin mürəkkəb və bütöv bir fiziki mədəniyyət sistemi olmuş və olmaqda davam edir.

Fiziki tərbiyə – tərbiyənin tərkib hissəsi olmaqla, fiziki hərəkətlərin, təbii amillərin və gigiyena tədbirlərinin köməyi ilə fiziki inkişafı, fiziki hazırlığı və s. təlimini idarəetmə prosesidir. O, tədris-pedaqoji anlayışlar sırasına daxil olub, mütəşəkkil pedaqoji proses kimi müəllim-tərbiyəçi və valideynlərin rəhbərliyi və nəzarəti altında uşaqların bilavasitə iştirakı ilə cəmiyyətin tələbatına müvafiq dərs -məşğələ formasında həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə şagirdlərin (tələbələrin) və uşaqların hərtərəfli və ahəngdar inkişafına müsbət təsir göstərməklə, onların fiziki cəhətdən normal inkişafına, fiziki təhsilinə, onun düzgün idarə edilməsinə yönəldilir. Fiziki tərbiyə bundan əlavə, cəmiyyətin bədən tərbiyəsi və idman sahəsində toplanmış bilik, bacarıq və vərdislər üzrə təcrübəsini gənc nəslə öyrətməklə, onların sağlamlığını möhkəmləndirir, insan orqanizminin morfoloji və funksional inkişafına və təkmilləşməsinə istiqamətləndirilir, əmək və hərbi – müdafiə fəaliyyətinə hazırlanması məqsədini daşıyır.

Fiziki təhsil – mütəşəkkil təşkili prosesi olub, fiziki tərbiyənin tərkib hissəsi kimi geniş mənada başa düşülür və məşğul olanların fiziki bacarıq və vərdisləri üzrə xüsusi biliklərə yiyələnməsinə yönəldilmişdir. Həmin biliklər isə insanların fiziki inkişafına və hərəkəti keyfiyyətlərinin təkmilləşməsinə səbəb olur. Bunlar isə orqanizmin forma və funksiyalarına müsbət təsir göstərməklə, xüsusi hazırlıqlı mütəxəssislərin fəaliyyəti nəticəsində həyata keçirilir. Eyni zamanda, hərtərəfli inkişafın əsas şərtləri olan əqli, əxlaqi keyfiyyətlərin formalaşmasına və bədən tərbiyəsinə xidmət edir, son məqsədi isə tərbiyəli, təhsilli şəxsiyyət yetirməkdən ibarətdir.

Fiziki inkişaf – həyat şəraiti və tərbiyənin təsiri altında insan orqanizminin forma və funksiyalarının keyfiyyət və kəmiyyətcə dəyişməsi, fiziki qabiliyyət və keyfiyyətlərin inkişaf prosesidir.

Bütün bunlar antropometrik göstəricilərlə müəyyən olunur. Bura boy, çəki, döş qəfəsinin həcmi, əzələ toplusu və s. daxildir.

Fiziki hazırlıq – fiziki bacarıq, vərdiş və fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi ilə təyin edilir. Fiziki hazırlıq «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksinin normativləri əsasında müəyyən edilir.

Fiziki təkmilləşmə – insanların müasir cəmiyyətdə əməyə, ölkənin müdafiəsinə və həyata fiziki hazırlığı, fiziki inkişafı ilə səciyyələnir.

İdman – fiziki tərbiyənin başlıca vasitəsi olub, fiziki mədəniyyətin ayrılmaz hissəsi kimi hərəki fəaliyyətin elə bir növüdür ki, insan bu fəaliyyət üzrə şəxsi və ictimai quruluşun mənafehinə uyğun yüksək idman göstəriciləri qazanır.

Fiziki kamillik – dərin psixoloji, fizioloji və fiziki proses kimi sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, bədən münasibliyinə, üzvlər və sistemlərin ahəngdar inkişafına, təbii amillər və fiziki vasitələrlə nail olma kimi başa düşülür. Bu mənəvi, əxlaqi və yüksək estetik zövq ehtiyacı şüurlu surətdə dərk etməklə həmin komponentləri vəhdət halında götürmək yolu ilə şəxsiyyətin hərəki qabiliyyət və keyfiyyətlərinin əməyə, təlimə, müdafiəyə və intellektual səviyyədə fiziki cəhətdən hazırlanması ilə şərtlənir. Fiziki kamilləşmə şəxsiyyətin ümumi mədəniyyətində özünü onun ayrılmaz tərkib hissəsi kimi göstərən fiziki mədəniyyətin nə dərəcədə mənimsənilməsi səviyyəsini əks etdirir.

Bədən tərbiyəsi və idman haqqında qanunda da əsas anlayışlar şərh olunur. Həmin qanunda göstərilənlər mahiyyət və məzmun etibarını ilə apardığımız elmi-tədqiqatın nəticələrinə uyğun gəlir. Lakin fərq qanununda anlayışların Daha konkret verilməsə, bu yazıda isə bədən tərbiyəsi və idman anlayışlarının

anatomik-fizioloji, pedaqoji-psixoloji və s. baxımdan geniş şəkildə açıqlanmasındadır.

Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunda bədən tərbiyəsi üzrə əsas anlayışlardan biri «fiziki inkişaf» anlayışının öz əksini tapmaması da müşahidə edilir. (Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanununu Olimpiya dünyası qəzeti: 1-3 sentyabr.2009-cu il).

İlk baxışdan biz bunu ciddi nöqsan kimi qəbul edə bilərdik. Lakin uzun illərdən bəri apardığımız tədqiqatlar, pedaqoji müşahidələr, yanaşmalar, toplanmış faktların təhlili, ümumiləşdirilməsi və bütün bunların nəticəsi olaraq əldə edilmiş materialların nəşr olunması prosesində bəzən qüsurların meydana çıxması hallarını qaçılmaz hesab edirik. Əlbəttə qanunda «Fiziki inkişaf» anlayışının öz əksini tapmamasını nəzərdən qaçmış qüsurlar siyahısına daxil etmək düzgün olardı. Bədən tərbiyəsi və idman haqqında qanunun növbəti nəşrlərində həmin qüsurun aradan qaldırılmasına şübhə yeri qalmır.

Yoxlama test sualları

1. Pedaqoq alimlərin təhsilin mahiyyəti, məzmunu və vəzifələri haqqında düşüncələrini şərh edin.
2. Təhsil haqqında yeni qanunda təhsilin mahiyyəti necə səciyyələndirilir?
3. Tərbiyə anlayışının mahiyyəti nədən ibarətdir?
4. Təlimin məzmunu və mahiyyətini səciyyələndirin.
5. Fiziki tərbiyə anlayışlarına dair Azərbaycan pedaqoqlarının fikirlərini söyləyin.
6. Fiziki tərbiyə anlayışının əsas mahiyyəti nədən ibarətdir?
7. Bədən tərbiyəsi anlayışının əsas mahiyyəti nədən ibarətdir?
8. Fiziki tərbiyə və bədən tərbiyəsi anlayışlarının fərqli cəhətləri hansılardır?
9. İdman anlayışının əsas mahiyyəti nədir?
10. Fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf anlayışlarının mühüm cəhətlərini izah edin.
11. Fiziki təhsilin əsas mahiyyəti nədən ibarətdir?
12. Fiziki təkmilləşmənin başlıca cəhətlərini söyləyin.

Yaradıcı iş üçün təxmini mövzular

1. Azərbaycan pedaqoqlarının əsərlərində fiziki tərbiyə məsələləri;
2. Görkəmli alim-pedaqoqlar fiziki tərbiyə anlayışı haqqında;
3. Görkəmli alim-pedaqoqların bədən tərbiyəsi anlayışları barədə fikirləri.

II FƏSİL. İBTİDAI MƏKTƏBDƏ ŞAĞİRDLƏRİN FİZİKİ TƏRBIYƏSİNİN ƏSASLARI

PLAN

1. İbtidai məktəblərdə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin mahiyyəti, məqsədi, vəzifələri və vasitələri.
2. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin mahiyyəti, vəzifələri o, tədris və elmi fənn kimi.
3. Kiçik məktəbyaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətləri.
4. Fiziki tərbiyə təliminin elmi-nəzəri əsasları.
5. Fiziki tərbiyənin təlim prinsipləri.
6. Fiziki tərbiyənin təlim metodları.

ƏDƏBİYYAT

- 1.N.Kazımov. Məktəb pedaqogikası. Bakı, «Çaşıoğlu» nəşriyyatı,2002. Ci-il.
- 2.H.Qurbanov. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, «Adiloğlu» nəşriyyatı, 2001. ci-il.
- 3.B.Quliyev. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi. Bakı, «Maarif»nəşriyyatı, 1974. ci-il.
- 4.B.Quliyev. İbtidai siniflərdə bədən bərbiyəsi dərsləri. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1977. ci-il.
- 5.Fiziçeskaya kulğtura v şkole. Metodika urokov v I-III klassax.(Q.P.Boqdanovanın redaktəsi ilə).M., «Prosveşenie», 1971. ci-il.
- 6.V.Kaçaşkin. Fiziçeskoe vospitanie v naçalnoy şkole. M, izd-vo «Prosveşenie», 1977. ci-il.

II FƏSİL. İBTİDAİ MƏKTƏBDƏ ŞAĞİRDLƏRİN FİZİKİ TƏRBİYƏSİNİN ƏSASLARI

II. 1. İbtidai məktəbdə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin mahiyəti, məqsədi, vəzifələri və vasitələri

Hazırda məktəblilərin hərtərəfli inkişaf etdirilməsi və fiziki cəhətdən kamilləşməsi mühüm bir vəzifə kimi qarşıya qoyulmuşdur.

H.Ə.Əliyev bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına çox böyük diqqət yetirmiş və bu münasibətlə vaxtı ilə demişdir: «İdmanın, bədən tərbiyəsinin inkişafı üçün görülən işlər və gələcəkdə də görəcəyimiz işlər dövlət, hökumət siyasətinin əsas üstünlüklərindən biridir»⁷⁹.

Şəxsiyyətin fiziki cəhətdən kamilləşməsi dedikdə, möhkəm cansağlığının, yaşauyğun fiziki inkişaf, habelə həyat üçün vacib olan hərəkət vərdislərinin qazanılması nəzərdə tutulur. Şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafında fiziki və əqli inkişafın bir – biri ilə sıx əlaqədə olması, ahəngdar inkişaf etməsi əsas şərtlərdən biri sayılır. Bütün bunlar uşağın psixoloji inkişafına müsbət təsir göstərir. Onun daxili üzvlərində və sistemlərində, o cümlədən beynin quruluşunda və funksional vəziyyətində əhəmiyyətli dəyişikliklər meydana çıxmasına səbəb olur. Bu hal kiçik məktəb yaşlarında daha qabarıq şəkildə özünü büruzə verir. Qeyd etmək lazımdır ki, ilk dəfə məktəb həyatına qədəm qoyan uşaq, ağır təlim – tərbiyə ilə qarşılaşmağa başlayır. O, dərs zamanı sakit oturmalı, nizam-intizamı gözləməli, müəllimi axıra kimi diqqətlə dinləməli, bir sözlə, məktəb rejiminə ciddi riayət etməlidir. Bundan ötrü uşaq, fiziki cəhətdən normal inkişaf etməli, həmçinin dözümlü, iradəli, səbrli və təmkinli olmalıdır. Bu keyfiyyətlərin əldə edilməsində əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıqda fiziki tərbiyə məşğələlərinin böyük rolu vardır. Təhsilin təməli ibtidai siniflərdə qoyulduğu kimi,

⁷⁹ *I.Əliyev. XVII yay olimpiya oyunları haqqında. «Olimp»oskor.B, 2003-cü il, Olimpiya jurnalı, 14 iyul, 1999-cu il.*

məktəblilərin hərtərəfli, ahəngdar inkişafı, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıq işlərinin əsas bünövrəsi də həmin dövrdən başlayır. Buna görə də bu məsələlərin fiziki tərbiyə ilə əlaqəliliyinin elmi və əməli cəhətlərini nəzərdən keçirmək olduqca zəruridir. Çünki bu, ibtidai sinif müəllimlərinin elmi- nəzəri səviyyəsinin yüksədilməsində böyük əhəmiyyətə malikdir.

1.1. Fiziki tərbiyənin mahiyyəti və məqsədi

Məktəblilərin ictimai-faydalı əməyə hazırlığında fiziki tərbiyənin rolu.

Məktəbdə şagirdlərin əməyə hazırlanmasında fiziki hərəkətlərin öyrədilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Yeriş, qaçış, tullanma, qaməti düzgün inkişaf etdirən və s. hərəkətlərin təlimi şagirdlərdə sürət, çeviklik, dözümlülük kimi fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına kömək edir, bu da onları dolay yolla əməyə hazırlayır. Başqa sözlə desək, şagirdlərin gələcək istehsalat təliminə mənəvi, fiziki, əxlaqi cəhətdən hazırlığı artır, onlar bədən tərbiyəsi və idmana yaxşı münasibət bəsləyirlər. Fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olan şagirdlər bədəncə möhkəm və sağlam olur, ağır tərpənən, bədəncə zəif olan uşaqlara nisbətən onlar yorulmur, müəyyən bir işi daha tez və keyfiyyətlə yerinə yetirirlər.

Əzələnin gücünü və uşağın çevikliyini artıran fiziki hərəkətlər və bunların bir-biri ilə düzgün əlaqələndirilməsi əməyə hazırlıq üçün böyük zəmin yaradır. Belə hərəkətlərin şagirdlərə öyrədilməsi, onların bədən tərbiyəsi dərslərinə olan marağını artırır və hərəkətlərin icraedilmə keyfiyyətini xeyli yaxşılaşdırır. Respublikanın şəhər və kənd məktəblərində apardığımız müşahidələr göstərmişdir ki, təbii hərəkət keyfiyyətlərinə yiyələnmiş şagirdlər iş görərkən əzələ gücü enerjisinə qənaət edir, dəqiq olmağa, habelə artıq hərəkətlərə yol verməməyə çalışırlar. Onlar hər hansı fiziki işi başqalarından fərqli olaraq az enerji sərf etməklə, qısa bir vaxt ərzində yerinə yetirirlər.

Fiziki tərbiyə məşğələlərində ritmililiyin gözlənilməsi, bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılınması, müvazinət hərəkətlərinin

mənimsədilməsi şagirdlərin əməyə hazırlanmasında mühüm rol oynayır. Məsələn, müntəzəm olaraq müvazinət hərəkətləri ilə məşq etmiş və bu sahədə lazımı hərəkət vərdişlərinə yiyələnmiş şagirdlər müxtəlif növ əmək işlərinə (şəkil çəkmək, yazmaq, toxumaq və s.) daha yaxşı hazır olur və iş prosesində gec yorulurlar. Bundan əlavə bədən tərbiyəsi üzrə nəzəri məlumatların şagirdlərə çatdırılması da həmin hərəkətlərin icrasının effektivini artırır, bacarıq və vərdişlərin aşılmasına kömək edir.

Fizioloji və psixoloji tədqiqatlardan aydın olur ki, fiziki hərəkətlər şagirdlərin iş qabiliyyətini artırır, sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki inkişafına müsbət təsir göstərir. Eyni zamanda bu hərəkətlər üzrə nəzəri məlumatların mənimsədilməsi şagirdlərin hərəkətləri şüurlu icra etməsinə kömək edir. Nəticədə şagirdlər həmin hərəkətlərlə ardıcıl məşğul olmağa, onları düzgün və dəqiq yerinə yetirməyə çalışırlar. Bu həm də ürək fəaliyyətinin yaxşılaşmasına, maddələr mübadiləsinin tədricən sürətlənməsinə, əmək prosesi ilə əlaqədar keyfiyyətlərin yüksədilməsinə, habelə müvafiq hisslərin inkişafına müsbət təsir göstərir. İdman əşyalarının və avadanlıqlarının təmiz saxlanması, hərəkətin icrası zamanı təhlükəsizlik qaydalarına riayət olunması öz sağlamlığını qorumaqda onlara kömək edir. Bu da əməyə hazırlığın əsas amillərindəndir.

Şagirdlər ayrı-ayrı hərəkətlərin icrasına xeyli əmək sərf edirlər. Şagirdlərin əmək qabiliyyətini artıran şərtlərdən biri əmək elementlərinə malik fiziki hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasıdır. Hərəkətlərin tənəffüslə əlaqələndirilməsi şagirdləri əməyə hazırlamağa zəmin yaradır. Nəhayət, təbii amillərin (hava, günəş, su) vasitəsilə bədənin möhkəmləndirilməsi də şagirdlərdə əmək qabiliyyətinin artırılmasına müsbət təsir göstərir.

Şagirdlərin şəxsi həyatında və fiziki inkişafında mütəhərrik oyunların rolu böyük olub, onları əməyə hazırlayır, əmək prosesində lazım olan şərtləri (intizam, qayda-qanun, çeviklik, dəyanətlik və s.) yerinə yetirməyə alışdırır.

Oyunlar təşəbbüskarlıq, müstəqillik, mətanət, işgüzarlıq, yenilməzlik və s. kimi yüksək keyfiyyətlərin mənbəyi olmaqla,

uşaqları yaşadıqları cəmiyyətə bağlayır, kollektivin şərəfini üstün tutur və bunu yerinə yetirməyə cəhd edir. Oyun uşaqları əmək fəaliyyətində iştirak etməyə hazırlayır, uşaqda əməyə hörmət, məhəbbət hissi tərbiyə edir, tüfeylilərə, tənbellərə, əməyə xor baxanlara qarşı isə nifrət hissi oyadır.

Elə mütəhərrik oyunlar vardır ki, onlar uşaqları bilavasitə əmək işlərinə cəlb edir. Məsələn, «Qalalarla oyun» və «Evcik-evcik» oyunları buna misal ola bilər. «Qalalarla oyun»da uşaqlar kollektiv surətdə qalanı sökmək, hasarları (daşları) səliqə ilə bir yerə yığmaq, sonra sökülmüş daşları divarda öz yerinə qoymaq kimi bir çox işlər görürlər; bu zaman uşaqlardan kollektiv işləmələri, diqqətli olmaları, intizama riayət etmələri tələb olunur. Bu haqda verilən məlumat uşaqları birgə ictimai-faydalı əməyə hazırlayır. Onlarda dostluq, yoldaşlıq hissləri tərbiyə edir, hətta uşaqlara hasarların gözəyari ölçülməsi, müqayisə edilməsi, qalanın yaraşılıq, davamlı, yüksək estetik zövqdə tikilməsi kimi anlayış verir. Bu oyun hər bir uşağa müəyyən vəzifə və tapşırıq verməklə yanaşı, bir sıra nəzəri bilik əldə etməyə hazırlayır, onların yaradıcı təxəyyülünün inkişafına səbəb olur. Beləliklə, şagirdlər qalanın yenidənqurma işlərini müvəffəqiyyətlə başa çatdırırlar.

Uşaq əməklə əlaqəli oyunda öz əlləri ilə müstəqil yaratdığı işlərə tamaşa etdikdə ondan xüsusi zövq alır, sevindir, gülür, şənlənir və özünü gümrah hiss edir. Əməklə əlaqəli oyunlar haqqında uşaqların aldıkları nəzəri məlumatlar uşaq xəyalının və təxəyyülünün yaranıb inkişaf etməsinə, hərəkətlərin şüurlu icrasına təsir göstərir. Deməli, uşaq nəinki ictimai əməyə qoşulmalı və onunla tanış olmalıdır, eyni zamanda keçirilən oyunun əməklə bağlılığına dair nəzəri məlumatları ətraflı öyrənməlidir. A.S.Makarenkonun dediyi kimi: «Yaxşı oyun, yaxşı iş bənzəyir. Bu bənzəyiş çox böyükdür»⁸⁰. Buradan belə bir nəticə çıxarmaq olar ki, uşaq oyunda necədirsə, böyüyəndən sonra işdə də bir çox cəhətdən elə olacaqdır.

⁸⁰ *A.S.Makarenko. Seçilmiş pedaqoji əsərləri, Bakı, Azərnaşr, 1950, səh.378.*

*«Vətəni sevməyən insan olmaz,
Olsa da, o şəxsdə vicdan olmaz»
(A.Səhhət)*

***Məktəblilərin vətənin müdafiəsinə hazırlığında fiziki
tərbiyənin əhəmiyyəti.***

XX əsrin sonlarında Azərbaycan öz müstəqilliyini təmin etdi. Müstəqil Azərbaycan Respublikası yarandı. Qeyd etməliyik ki, ölkəmizdə müstəqillik yarandığı gündən etibarən bir sıra problemlərlə qarşılaşdıq. Həmin problemlər ölkənin iqtisadiyyatı və mədəniyyəti ilə sıx əlaqədardır. Son vaxtlar iqtisadiyyat, mədəniyyət, xüsusi ilə də əhalinin sosial vəziyyətinin yaxşılaşdırılması istiqamətində müsbət nəticələr əldə edilmişdir.

Azərbaycan müstəqillik aldığı gündən etibarən daha bir ciddi problemlə qarşılaşdı. Bu ermənistanın Azərbaycana təcavüzü ilə sıx əlaqədardır. Vəhşi ermənistan ordusu torpaqlarımızın 20 faizini işğal etmişdir. İndinin özündə də 7 rayonumuz və Yuxarı Qarabağ ermənistanın dəstəyi ilə seperativ rejimin işğalı altındadır.

Bunlar göstərir ki, torpaqlarımızın işğaldan təmizlənməsi üçün bir sıra tədbirlərin həyata keçirilməsinə çox böyük ehtiyac vardır.

Hazırda atəşgah dövründə digər təşkilatlarla yanaşı, orta və ali təhsil müəssisələrinin qarşısında da vacib vəzifələr qoyulmuşdur. Həmin məqsəd və vəzifələrə böyüməkdə olan nəslə hərtərəfli bilik verməklə bərabər, təhsil alan yeniyetmə və gənclərin fiziki tərbiyəsinə, idmanına diqqət yetirilməsi mühüm məqsəd və vəzifə kimi qarşıya qoyulmuşdur. Bu baxımdan ümumtəhsil və ali məktəblərdə və digər təhsil müəssisələrində, müxtəlif idman cəmiyyətlərində yeniyetmə və gənclərin bədən tərbiyəsi və idmanını inkişaf etdirmək lazımdır

Ümummilli liderimiz sabiq ölkə prezidenti H.Ə.Əliyev əhalinin, ümumiyyətlə, bütün yaşlardan olan adamların, xüsusi ilə

uşaqların, yeniyetmə və gənclərin bədən tərbiyəsi və kütləvi idmanın, həmçinin turizmin, ekskursiyaların, yürüşlərin inkişafını təhsil müəssisələrindən bu sahədə səmərəli işlər görməsini ciddi surətdə tələb etmiş, bədən tərbiyəsi və idmanı gündəlik həyatımıza daxil etməyi məsləhət görmüşdür. Çünki həmin yolla həyatda gözümlülük, yüksək keyfiyyətlik, möhkəm iradə, mərdlik və mətanətlik kimi vacib keyfiyyətlər tərbiyə etməklə vətəndaşların can sağlığına, əməyə hazırlığa, gəncləri hərbi xidmətə hazırlamağa müvəffəq olmaq mümkündür. H.Ə.Əliyev bədən tərbiyəsi və idmanın Azərbaycanda ən qədim tarixə malik olduğunu, vətənin müdafiəsi işində çox böyük əhəmiyyətini dəfələrlə qeyd etmişdir. H.Ə.Əliyev ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmana ən qədim zamanlardan belə həmişə böyük diqqət yetirildiyini də vurğulamışdır.

İstər Böyük Vətən Müharibəsində və istərsə də Qarabağ uğrunda gedən döyüşlərdə sağlam insanlar, bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olub öz sağlamlığını möhkəmləndirmiş vətəndaşlar vətənin müdafiəsi və onun faşizmdən azad olunmasında daha böyük qələbələr qazanmışlar. Onlar suda, quruda və hava döyüşlərində cəldlik, çeviklik və möhkəm iradə göstərərək düşmənlərə ağır zərbələr endirmişlər.

Torpaqlarımızın erməni faşizmindən təmizlənməsi üçün məktəblərimizdə idman məşğələlərində şagirdlərə müxtəlif yerləş və qaçıqlar, kroskar, maneələrin dəf edilməsi ilə uzununa, hündürlüyə tullanmalar, qumbara atma, sərbəst və düzgün olaraq hədəfi nişan almaq, çay və göllərdən üzüb keçmək öyrədilir. Fiziki cəhətdən hazırlıqlı gənclər Vətənin müdafiəsində yaxşı bir döyüşçü kimi nümunə göstərilər.

Böyük Vətən müharibəsi başladıqda milliyyətindən asılı olmayaraq on minlərlə idmançılar könüllü müharibəyə gedərək Vətənimizi qəhrəmancasına müdafiəyə başladılar. Sovet İttifaqı qəhrəmanı O.Borzenkonun bədən tərbiyəsi və idmanın vətənin müdafiəsindəki rolunu və onu öz təcrübəsində sınaqdan necə keçirməsini qeyd etsək kifayətdir. O, bu haqda deyir: « Fiziki möhkəmlik müharibədə mənə çox lazım oldu. Mübaliğə etmədən

deyə bilərəm ki, uşaqlıq dövründə mən öz bədənimə və iradəmə təlim verməsə idim, məni azı 20 dəfə öldürə bilərdilər. Lakin hər dəfə döyüşdə mən düşməndən daha güclü və çevik çıxdım. Alman ölür, mən isə sağ qalırdım. Krım sahilinə çıxardığımız sonuncu desant əməliyyatında ən qəti dəqiqədə gülləm qurtardı. Lakin mən fürsətdən istifadə edərək, təpiklə alman zabitini vurub öldürdüm. Başqa bir vaxt mənim gətirdiyim katerə mərmii düşüb onu batırdı. Buz kimi soyuq suda silah və paltarla mən 2 km üzərək sahilə çıxdım və hətta zökəm belə olmadım.

Bütün bunlar məhz ona görədir ki, bizim məktəbin idman müəllimi bizdə fiziki məşğələyə qarşı böyük həvəs oyatmışdır. Dnepr sahilində yaşayan, lakin üzməyi öyrənməmiş bir gənc, güclü bir kiyevli gördüm. Döyüş şəraitində suya düşən bu adam batmağa başladı. Belə adamlar orduda tam qiymətli əsgərlər olurlar»⁸¹.

Özlərini odların-alovların altına atan azərbaycanlı Sovet İttifaqı qəhrəmanları: H.Aslanov (2 dəfə), İsrafil Məmmədov, Hüseynbala Əliyev, Gəray Əsədov, Mehdi Hüseynzadə və onlarla azərbaycan oğullarının möhkəmliyinə, şücaətinə, mərdliyinə, cəsurluğuna gündəlik bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmalarının çox böyük əhəmiyyəti olmuşdur.

Müharibənin ilk günlərində Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının şəxsi heyətindən 314 nəfər könüllü olaraq döyüşə getdilər. Həmin akademiyanın məzunu İ.İslamov kəşfiyyatda olarkən əlindən ağır yaralanmasına baxmayaraq verilən tapşırığı yerinə yetirməmiş geri qayıtmadı. Üç gündən sonra sol əlini itirsə də, lazım olan məlumatları əldə etdikdən sonra geri qayıtdı. Həmin akademiyanın məzunu H.M.Əsgərov da böyük şücaət qazanmışdı.

İkinci Pribaltika cəbhəsinin 116-cı tank briqadasının tank tağımının komandiri olmuş, Oryol çıxıntısındakı döyüşlərdə vuruşmuş yoldaşlarının azad edilməsində iştirak etmişdir»⁸².

⁸¹ B.P.Yesinov, N.K.Qonçarov. *Pedaqogika. Bakı, Azər nəşr, 1950-ci il, səh 128.*

⁸² E.F.Acalov. *Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı tarixi.1985-ci il, səh.59-60.*

Dəfələrlə akrobatika üzrə Azərbaycan çempionu, pedaqoji elmlər namizədi dosent H.H.Ağayev müharibədə özünü qorxmaz bir kəşfiyyatçı kimi aparmış, basketbol üzrə əməkdar məşqçi, professor Tofiq Abbasov ağır döyüşdə özünün idmanda qazandığı qüvvə və cəsarəti sayəsində yaralı komandirini döyüş meydanından çıxara bilmiş, respublikanın əməkdar bədən tərbiyəsi və idman xadimi, təcrübəli və hamının sevimlisi Həsən Qarayev Böyük Vətən müharibəsində əsl azərbaycanlı, mərd, cəsur və cəsarətli bir şəxsiyyət kimi özünü göstərmiş, ömrünün axırına qədər gənclərin fiziki tərbiyəsi ilə məşğul olmuş, onlarla çempionlar və vətənin layiqli müdafiəçiləri hazırlamışdır. Həsən müəllim deyirdi: «Biz heç kəsdən əksik deyilik. Bütün cəhətlərdə millətimizin adını yüksəklərə qaldırmalıyıq. Biz buna qadirik. Belə də etməliyik. Bunu bizdən atababalarımızın ruhu tələb edir. Bunun üçün də əliyəri, töhmətgətirici, millətə xas olmayan əməllərdən uzaq olmalı, siqaret çəkməməli, təhsilə xüsusi diqqət yetirməli, bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olmalı və sağlamlığımızın qayğısına qalmalıyıq. Bu sənin ictimai və vətəndaşlıq borcundur».

Məkrli ermənilərlə Qarabağ savaşında da bədən tərbiyəçi və idmançılarımız vətən uğrunda canlarından keçmiş, mərdlik və cəsurluq göstərərək, torpaqlarımızın müdafiəsinə qalxmış, Vətən, doğma torpaq, haqq-ədalət, qeyrət və ismət naminə şəhid olmuş, Vətənə, torpağa, xalqa, ata və anaya məhəbbət hissini ecaskar mənasını daha da zənginləşdirmiş və bundan qürur duymuşlar.

Yuxarı Qarabağ və onun ətrafında gedən vuruşlarda da igidlik və şücaət göstərdiklərinə görə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasını bitirmiş 2 məzun: Əliyar Yusif oğlu Əliyev, İlqar Sədi oğlu İsmayılov, Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin hərbi və fiziki hazırlıq fakültəsini bitirmiş Mirələkbər İbrahimov və Mətləb Quliyev Azərbaycan Respublikasının milli qəhrəmanı adına layiq görülmüş, yüzlərlə məzun və tələbələrımız vətən uğrunda şəhid olmuş, yaralanmış və İtkin düşmüşlər. Onların xatirələri ürəklərdə yaşayır.

Onlar qədərbilən xalqımız tərəfindən daim yad edilir, unudulmur. Milli qəhrəmanlarımızın adları əbədiləşdirilmiş, oxuduqları məktəblərə, yaşadığı küçələrə onların adları verilmişdir. Qəhrəmanların büstləri, heykəlləri məktəblərdə, küçə və meydançalarda qoyulmuş, keçdiyi döyüş yoluna həsr edilmiş muzeylər, küçələr yaradılmışdır.

Torpaq uğrunda şəhid olmuş igidlərin keçdiyi döyüş yolunun əyaniləşdirilməsi, məktəblilərin gözü önündə bir daha canlandırılması, onlarda vətənə, anaya məhəbbət hissi oyadır, bədən tərbiyəsi və idmana marağı qat – qat artırır. Şagirdlərdə Vətənin müdafiəsi üçün ilk hərbi hissələr və hərəkət vərdişləri kiçik məktəb yaşlarından təşəkkül tapmağa başlayır. Onlar hərbi mövzularla əlaqədar yazılmış kitabları oxumağa, kinofilmlərə tamaşa etməyə böyük maraq göstərir və öz hərəkətlərində Həzi Aslanov, Mehdi Hüseynzadə, Əli Dadaşov, Aleksandr Matrosov və b. qəhrəmanlar kimi cəsur döyüşçü, çevik və möhkəm iradəli adamlar olmağa çalışırlar. Bütün bu keyfiyyətlərin uşaqlara aşılanmasında fiziki tərbiyə məşğələləri mühüm rol oynayır. Bütün bunlar ölkənin müdafiəsi və işğal olunmuş Yuxarı Qarabağın və 7 rayonun (Ağdam, Füzuli, Cəbrayıl, Qubadlı, Zəngilan, Kəlbəcər, Laçın) azad olunmasına hazırlıq işinin daha da gücləndirilməsinə zəmin yaradır.

Tam əminlik ki, Azərbaycan xalqı və onun milli iftixarı olan Silahlı Qüvvələrin bütün heyəti bütövlükdə torpaqlarımızın geri qaytarılmasına, milli himnimizin mahiyyəti və ruhunda başlayaraq, böyük şərəf və şücaətlə zəfərlər qazanacaqdır.

Xalqımızın iradəsi və milli ruhu himnimizdə aşağıdakı kimi öz əksini tapmışdır:

Azərbaycan! Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadirikiz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!

Minlərlə can qurban oldu!
Sinən hər bə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər,
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə
Cümlə gənclər müştəqdir!
Şanlı Vətən! Şanlı Vətən!
Azərbaycan! Azərbaycan!

***Fiziki tərbiyə məktəblilərin zəhnini inkişaf
etdirən vasitədir.***

Şagirdlərin zehni inkişafına kömək edən mühüm vasitələrdən biri də bədən tərbiyəsidir. P.F.Lesqaft demişdir: «... Zehni və fiziki inkişaf arasında sıx əlaqə vardır»⁸³, yəni uşaq orqanizminin fiziki inkişafı onun müvafiq olaraq əqli və s. psixi funksiyalarının formalaşmasını tələb edir.

Şagirdlər hərəkətləri yerinə yetirərkən düşünməli, yaranmış vəziyyəti tez duymalı və hiss etməlidirlər. Həm də onlar çevik, sürətli, dəqiq olmalı, təşəbbüskarlıq və fəallıq göstərməlidirlər.

Böyük rus alimi V.V.Qorinevski göstərirdi ki, bədən tərbiyəsinin vəzifələrindən biri gimnastikanın köməyi ilə mərkəzi sinir aparatının funksional inkişafına nail olmaqdan ibarətdir ki, bütün sümük-əzələ sistemi beynin əmrlərini icra edərək, sadə və mürəkkəb hərəkətləri böyük dəqiqliklə, tələb olunan qüvvə və sürətlə, ümumiyyətlə, arzu edilən mükəmməlliklə yerinə yetirsin.

⁸³ P.F.Lesqaft. *Seçilmiş pedaqoji əsərləri, cild 1, 1951, səh.287 (rusca)*

Göründüyü kimi, bədən tərbiyəsi görmə, eşitmə kimi duyğu üzvlərinə, qavrayışa, diqqətə, iradəyə və eləcə də təfəkkürə müsbət təsir göstərir, bilik, bacarıq və vərdişləri inkişaf etdirir. Hərəkətlərin icrası şagirdlərin duyğu hissələrinin inkişafına səbə olur. Həm də, bu vaxt beyin tərəfindən qəbul olunmuş müxtəlif hisslər onun fəallığının artmasına və iş qabiliyyətlərinin yaxşılaşmasına kömək edir.

Fizioloji və psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, xarici mühüt qıcıqlandırıcıları hissi-sinir uclarına nə qədər qüvvətli təsir göstərsə, beyin mərkəzlərində ona qarşı oyanmalar da bir o qədər güclü olur.

Bədən tərbiyəsi hərəkətləri də belə qıcıqlandırıcılardandır. Onunla müntəzəm məşğul olduqda beyin qabığı mərkəzlərində həmişə oyanma baş verir. Bu da fikir fəallığına səbəb olur və xarici mühitdən gələn müxtəlif təsirlərə uyğun cavab verə bilir. Məsələn, II sinifdə «Tək sıradan dairə düzəltmək» mövzusunun tədrisinə əvvəlcə şagirdlər müəllimlə birlikdə, sonra isə müəllimin rəhbərliyi altında müstəqil olaraq dairə düzəldirlər. Dairəni əmələ gətirmək üçün hər bir şagird müəllimin «Ardımca ...marş!...», «Sinif, dur!», «Sinif, dairə təşkil et!» və s. komandalarının mənasını dərk etməli, verilən komandanı vaxtında eşitməli, düşünməli və yerinə yetirməlidir. Bundan əlavə, şagirdlər dairənin düzgün olub-olmadığını, özünün və yoldaşlarının dairədə necə durduqlarını görməlidirlər.

Deməli, bu hərəkətlərin öyrədilməsində görmə, eşitmə hissləri ilə yanaşı, qavrama, diqqət və təsəvvür kimi əqli keyfiyyətlər də iştirak edir. Bu da şagirdlərin dairə haqqında yeni biliyə yiyələnmələrinə səbəb olur və təfəkkürün inkişafına təsir edir. «Bir, iki saymaq», «Sıra nömrəsi ilə saymaq», «Tək cərgədən iki cərgə olmaq», «Seyrəlmə» və s. hərəkətlərin də icra olunması uşaqların təfəkkürünün inkişafına müsbət təsir edir.

Şagirdlərin zehni inkişafına müsbət təsir göstərən mühüm vasitələrdən biri də oyunlardır. Oyunlar uşaqların həyatı dərk etmələrinə kömək edir. M.Qorkinin təbiri ilə desək, uşaq on yaşına qədər əyləncələr tələb edir və onun tələbi bioloji cəhətdən qanunidir.

O, oynamaq istəyir, bütün şeylərlə oynayır, onu əhatə edən dünyanı, hər şeydən əvvəl və hər şeydən asan oyunda, oyunla dərk edir.

Bəzi oyunlar heyvan və quşların adlarını, onların fayda və zərərini şagirdlərə öyrədir. Onları təbiətin nemətlərini sevmək və qoruyub saxlamaq ruhunda tərbiyə edir. Didaktik oyunların nəinki köhnə biliklərin möhkəmləndirilməsində, hətta yeni biliklərin qazanılmasında da böyük rolu vardır. Hazırkı məktəb proqramına müasir oyunlar daxil edilmişdir ki, bunlar da cisim və hadisələrlə, elm və texnikanın yeni nailiyyətləri ilə məktəbliləri tanış edir, kainatın sirlərini açan, kosmik fəzanı fəth edən iradəli, möhkəm və səbatlı adamları onlara sevdilir. Bu oyunlar müxtəlif biliklər verməklə bərabər, uşaqları qəhrəmanlıq ruhunda tərbiyə edir.

I sinifdə keçilən «Kosmonavtlar» oyunu məhz belə məqsəd daşıyır.

Uşaqlar bu oyunda xəyalən planetlərə uçar, onlarda elm və texnikanın, habelə təbiətin sirlərini öyrənməyə maraq yaranır. Bundan başqa, kiçikyaşlı uşaqlar texniki adlar və göy cisimləri haqqında müəyyən biliklərə yiyələnirlər. Bu da onların təfəkkür və təxəyyülünün inkişafına müsbət təsir göstərir.

Oyunların bir qismi mahnılarla müşayiət edilir, müsahibə xarakteri daşıyır, uşaqlar şer əzbərləyir, mahnı oxuyurlar. Bu cür oyunlar uşaqlarda şən əhval-ruhiyyə yaradır, onları zehni gərginlikdən azad edir. Bu da zehni fəaliyyət tələb edən dərs üçün zəmin yaradır. Müsahibə xarakterli bəzi oyunlar uşaqlara ilin fəsillərinə dair sadə, elmi məlumatlar verməklə, onları həm də əməyə və əməli həyata hazırlayır. Belə oyunlardan biri də «İki şaxta» oyunudur. Uşaqlar bu oyunda qışın şaxtalı, sərt və soyuq olmasını, bədənə mənfi təsir göstərməsinə, xüsusən burnun qızarmasını və göyərməsini öyrənirlər. Eyni zamanda, uşaqlara üzün səthindəki kiçik damarlarda qanın hərəkətinin çətinləşməsinə və ya donmasına soyuğun təsir etməsi səbəbi və onunla mübarizə yolları da öyrədilir.

Uşaqlara bədən quruluşu, daxili üzvlərin vəzifəsi, onların iş qabiliyyətlərinin artırılması və sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə dair bəzi biliklər də mənimsədilir. Şagird təfəkkürünün inkişafına və

onların fiziki hazırlığının artmasına nişanalma, atıcılıq və məsafənin gözəyari təyin edilməsi ilə əlaqədar hərəkət və oyunların öyrədilməsi də müsbət təsir göstərir. Elə oyunlar da vardır ki, bunlar uşaqların nitqini inkişaf etdirir, onlara say və hesab öyrədir, hazırcavablığa hazırlaşdırır.

Azərbaycan xalq oyunları haqqında məlumatların verilməsi bu baxımdan böyük əhəmiyyətə malikdir.

Xalq oyunları uşaqların təfəkkürünü inkişaf etdirib onları düşündürür. Məsələn, «Darı-darı», «Tapmaca» və s. oyunları göstərmək olar.

«Tapmaca» oyununda uşaqlara bu cür sual-tapmaca verirlər:

Əzizinəm baş aşağı,
Bir yol gedir baş aşağı.
Bu gün bir meşə gördüm,
Kök yuxarı, baş aşağı.

(Saqqal)

İştirakçılar düşünüb tapmacanı tapırlar və oyun bu cür davam edir. İştirakçılar ədəbiyyat, incəsənət, elm və müxtəlif hadisələr haqqında düşünür, yeni bilik və məlumatlar əldə edirlər.

Xalq oyunları nitq mədəniyyətini də inkişaf etdirir. Əksər xalq oyunları danışıq, şer xarakterli, şer ahəngli, hətta bəziləri də mahnılardan ibarət olur. Məsələn, Azərbaycanda geniş yayılmış «Bənövşə» belə oyunlardandır.

Bəzi xalq yanıltmaclarından da oyun kimi istifadə edilir:

«Bir talada yeddi ala səkil, tərəl, təkə çəpiş otlayır. O. hansı yeddi ala səkil, tərəl, təkə çəpiş idi ki, bizim yeddi ala səkil, tərəl, təkə çəpişin yerini otlayırdı».

«Ocağı qığılıcımlandırsam da qığılıcımlanacaq, qığılıcımlandırmasam da qığılıcımlandıracaq».

«Axşama aş asmışam, bilməmişəm, qazanı boş asmışam» və s. kimi yanıltmacları nitq qüsurunun düzəldilməsinə kömək edir.

Elə oyunlar da vardır ki, onlar müalicə əhəmiyyətinə malikdir. Belə oyunlar baş ağrısının, ürək döyünməsinin qarşısını

alır, müvazinət saxlamağı nizama salır. Məsələn, «Düz irəli», «Düz hədəfə» və s. belə oyunlardandır.

Fiziki tərbiyənin mənəvi keyfiyyətlərə təsiri.

Mənəvi keyfiyyətlərə təsir edən mühüm vasitələrdən biri də bədən tərbiyəsi və idmandır. Bədən tərbiyəsi şagirdlərdə vətənpərvərlik hissini yaranmasına xidmət edərək, Vətənə və ictimai əməyə şüurlu məhəbbət yaradır.

Əsası məktəbyaşından qoyulmuş vətənpərvərlik hisslərinə malik gənclərimizin beynəlxalq yarışlarda ölkəmizin idman şərəfi və ləyaqəti uğrunda apardığı mübarizə buna canlı sübütdür. Məhşur güləşçi İ.Kotkas dünya çempionatlarının birində görüşün ilk dəqiqələrindən çox ciddi zədə almışdı. O, bədəninin ağrılarına baxmayaraq güləşməni inadla davam etdirir. Axıncı dörd görüşdə rəqibinə lazımi müqavimət göstərüb qalib gəlir və dünya çempionu kimi şərəfli ada layiq görülür. İ.Kotkasın qabırğalarının əzildiyini komanda yoldaşları yalnız o, soyunma otağına yaxınlaşıb huşunu itirdikdən sonra bildilər. İ.Kotkas ciddi zədələndiyinə görə yarış davam etdirməyə də bilirdi. Lakin vətənpərvərlik hissi qalib gəldi. O, görüşü davam etdirib komandasına mühüm xal qazandırdı. Deyildiyi kimi, idmanla yalnız idman xatirinə maraqlanmaq olmaz, idmanı tərbiyənin ümumi vəzifələrinə tabe etmək lazımdır. Biz idmanla məşğul olan adamlar deyil, cəmiyyətin mövcud ictimai quruculuğunda çalışmalı olan sağlam vətəndaşlar hazırlayırıq ki, bunların yalnız möhkəm qolu deyil, habelə birinci növbədə geniş siyasi görüş dairəsi və təşkilatçılıq qabiliyyəti də olmalıdır.

Bədən tərbiyəsi və idman uşaqlarda vətənpərvərliklə bərabər, beynəlmiləçilik hissləri də tərbiyə edir. Məktəbdaxili, şəhər və rayonlararası keçirilən idman yarışlarında müxtəlif millətlərdən olan uşaqlar iştirak edirlər. Belə yarışlarda hər bir komanda öz komandasının qalib gəlməsinə çalışır. Bunun üçün də məktəb, rayon, şəhər yığma komanda üzvləri illərlə birgə məşq edir və dostlaşırlar. Yarış vaxtı isə bir-biri ilə daha mehriban olur, qalib adı

uğrunda qətiyyətlə mübarizə aparırlar. Demək, məqsəd birdir. O da birləşmək, hamılıqla səy göstərmək və qalib gəlmək, dəstə-dəstə oynamaq vacibdir. Kollektiv oyunlarda inadla məqsədə can ata bilən, başqalarını öz arxasınca apara bilən təşkilatçı uşaqlar yetişir. Kollektiv, mütəşəkkil hərəkət etmək bacarığını xüsusi inkişaf etdirən və i.a. oyunlar hazırlanmalıdır. Ədalət naminə qeyd edək ki, vaxtı ilə deyilmiş bu tövsiyələr indinin özündə belə yerinə düşmüşdür. Oyunlar məhz bu nöqtəyi-nəzərdən şagirdləri möhkəm bir kollektivdə birləşdirir. Komandalı oyunlarda uşaqlar kollektivini qələbə çalması üçün öz şəxsi marağını ümumi mənafeyə qurban verir. Belə oyunlar zamanı şagirdlərdə yoldaşlıq, dostluq hissi yaranır və möhkəmlənir. Onlarda belə bir əqidə yaranır ki, çətin vaxtda bir-birinin köməyinə gəlməlidirlər. Belə hisslər aşılaman oyunlara «Topu qonşuya ötür», «Topu kapitana ver», «Komanda, irəli!», «Ovçular və ördəklər», «Topu ortadakına» və s. daxildir. Sadəcə icraçılıq, kollektiv iş zamanı get-gedə şüurlu və könüllü intizamlılığa çevrilir. Kollektiv yalnız şüurlu intizam əsasında ciddi fəaliyyət göstərə bilər. Yeni cəmiyyət üçün insan yetişdirmək vəzifəsi bununla sıx bağlıdır.

Müstəqil Azərbaycan dövlətinin qorunub saxlanılmasında, onun daha da möhkəmləndirilməsində, hüquqi və demokratik ölkə yaradılmasında, iqtisadi inkişaf və atəşgah dövründə milli şüurlu, yüksək elmi və Vətəninə sevən tərbiyəli gənclər yetişdirməyə çox böyük ehtiyac vardır. Xüsusən, dövlətçiliyin möhkəmləndirilməsi üçün zehni əməyə qabil olan, mənəvi, əxlaqi cəhətdən zəngin, fiziki baxımdan kamil olan insanlar yetişdirmək çox vacibdir.

Bədən tərbiyəsi şagirdlərdə şüurlu intizam tərbiyəsinin yaranmasında da az rol oynamır. Gimnastika, yüngül atletika, habelə oyunların icrası, məşq, rejim və yarışların qaydasına əməl etmək şüurlu intizamın başlıca şərtlərindəndir. A.S.Makarenko oyunu intizamı möhkəmlədən mühüm vasitə hesab edərək yazırdı: «İntizamı möhkəmlətmək üçün müxtəlif üsullar vardır...Mən oyunu

ən mühüm tərbiyə yollarından biri hesab edirəm. Uşaq kollektivinin həyatında ciddi, məsul və işgüzar oyun böyük yer tutmalıdır»⁸⁴.

1. Oyun uşaqları iradəli, ədalətli və doğruçu olmağa alışdırır. Təcrübə göstərir ki, düzgün təşkil olunmuş oyunda uşaqlar oyunun bütün qayda və şərtlərinə ciddi əməl etdiyindən şüurlu intizama yiyələnmək imkanları daha da genişlənir. Həm də müəllim şagirdlərə öyrədəcəyi oyunun məzmunu və məqsədini düzgün və ətraflı başa sala bilərsə, uşaqlar da oyun prosesində onun bütün qayda və şərtlərinə ciddi riayət edirlər. Oyunun gedişinə mane olan şagird isə öz komanda yoldaşları tərəfindən töhmətləndirilir və ona tapşırılır ki, qaydanı pozmasın. Əgər o, deyilənlərə əməl etmirsə, iş müəllim qarışaraq onu intizama dəvət edir, həmin şagird təkrar intizamsızlıq etdikdə mütləq «cəzalandırılır». Bəzən müvəqqəti olaraq oyundan kənar edilir və müəyyən tapşırıqlar alır. Oyunun ən fəal intizamlı iştirakçıları isə kollektiv tərəfindən rəğbətləndirilir və hamının ondan nümunə götürməsi məsləhət görülür. Bu da şagirdlərdə mənəvi keyfiyyətlərin yaranmasına müsbət təsir göstərir. Dərsin bu şəkildə təşkil edilməsi şagirdlərdə şüurlu intizamın yaranmasına səbəb olur.

Məktəblilərin estetik hisslərinə fiziki tərbiyənin təsiri.

Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olduqda şagirdlərin əhval-ruhiyyəsi yaxşılaşır, özlərini yüngül və çevik hiss edirlər. Bu da uşaqlara sevinc və şənlik gətirməklə, onların gümrah və qüvvətli olmasına imkan yaradır. P.F.Lesqaft bədən tərbiyəsi məşğələlərinin estetik cəhətdən zövqlə qurulmasını və məşğələnin, adətən, əhval-ruhiyyəni yüksəldən həzz-alma hissi ilə əlaqədar olduğunu dəfələrlə göstərmişdir. O, yazır: «Bədən gövdəsinin (əndamın) bütün hərəkətlərinin inkişafı orqanizmin (bədənin) bütün hərəkətlərinin daha incə və çevik, adətən, deyilən kimi, daha qratsiyalı edir»⁸⁵.

⁸⁴ A.S.Makarenko. *Seçilmiş əsərləri. Bakı, Azərənəşr, 1950, səh.166-167*

⁸⁵ Bax: P.F.Lesqaft. *Pedaqoji əsərləri külliyyatı, I cild, Moskva,1951, səh. 343 (rusca).*

«Düzgün qaçış insan bədəninin fəvqəladə dərəcədə səmərəli və gözəl hərəkəti, yerdəyişməsidir»⁸⁶.

Gözəl yeriş, düzgün qaçış, uzağa cisim atmaq, hündürlüyə və uzununa tullanmalar şagirdlərdə estetik hisslərin inkişafına kömək edir. Top uğrunda mübarizə, gimnastika hərəkətlərinin icrası, buz üzərində hərəkət, idman nümayişləri uşaqlar üçün bir tamaşa, zövq, gözəllik, incəlik mənbəyidir. Bu hərəkətlər onu icra edən tamaşaçılara sevdilir. Bu hərəkətlər əzələ fəaliyyəti nəticəsində yaranır və yerinə yetirilir. Bununla da şagirdlər bədən tərbiyəsi və idman hərəkətlərindən zövq-gözəllik mənbəyi kimi istifadə edirlər. Böyük rus inqilabçı – demokrati V.Q.Belinski deyirdi: «Bədən tərbiyəsi hərəkətləri başdan-başa gözəllikdir! Təmizkarlıqla bərabər, sadəlik, nəciblik, ləyaqət, yaxşı zövq və rəftar ilə birləşir. Bu hər bir şeydə özünü göstərir: həm geyimdə, həm də hərəkət və rəftarda»⁸⁷.

Yeriş, gimnastika, buz üzərində rəqs, idman nümayişləri və milli xalq oyunlarının musiqinin müşayiəti ilə keçirilməsi, yaxud poetik xarakterli oyunların şer deməklə, mahnı oxumaqla və çalğı ilə yerinə yetirilməsi, uşaqların hissiyatına və zövqünə dərin təsir edir, təsəvvürlərini daha da dərinləşdirir. Odur ki, yarışda qalib gəlmək üçün uşaqlar öz qüvvəsini toplamağı bacarır, daha çevik, təmkinli, dəqiq, intizamlı olmağa cəhd edirlər.

Deyişmə, xor, tapmaca xarakterli «Kosmonavtlar», «İki saxta» kimi oyunların avazla oxunması, musiqi təranələri ilə yerinə yetirilməsi uşaqlarda yorğunluq və əzələ passivliyini aradan qaldırır. Müşahidə göstərir ki, bədən tərbiyəsi dərslərinin və bəzi idman yarışlarının musiqi ilə aparılması onun lazımi səviyyədə yaxşı təşkilinə və keçirilməsinə səbəb olur. Musiqinin xüsusilə bədənin qızıxdırılmasında və fiziki hərəkətlərin cəld, inamla icra edilməsində əhəmiyyəti böyükdür. Musiqi adamı qələbəyə ruhlandırır, xalqının ənənələrini yada salır və onu sevdilir.

⁸⁶ *Yenə orada, səh. 373*

⁸⁷ *V.Q.Belinski. Seçilmiş məqalələr, Bakı, Uşaqgəncləşmə, 1948, səh. 119-120*

Ölkəmizdə idmanın kütləviliyi, onun zəhmətkeşlərin estetik zövq mənbələrindən biri olması haqqında professor F.Qasımzadə yazmışdır: «İdman mənim üçün əsil gözəllik və həzz mənbəyi, əvəzsiz və yaraşığıl tamaşa, tükənməz zövq vasitəsidir. Mən isə tək deyiləm,

mənim kimi idmandan həzz və zövq alan, onu estetik amil və gözəllik aləmi sayanlar minlərlə, milyonlardır. İdman zamanəmizdə kütləvi xarakter aldığı kimi, kütləvi də zövq verən gözəllikdir, tamaşadır»⁸⁸.

Şagirdlərlə həyatdan, əməkdən yaranan estetikani başa salmaq üçün bütün imkanlardan, o cümlədən bədən tərbiyəsinin bütün vasitələrindən istifadə etmək lazımdır. Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin estetik cəhətdən düzgün qurulması şagirdlərin idman geyimlərinin münasibliyindən, məşğələ yerinin, geyinib-soyunma otaqlarının səliqəli olmasından, bədənin təmiz saxlanılmasından asılıdır. Məktəblilərin idman geyimi eyni rəngdə olmalı, bədəni sıxmamalı, vaxtılı-vaxtında yuyulmalı, ütülənməli və dərsdən başqa heç yerdə geyinməməlidir. Geyim şagirdlərin zahiri görkəmini gözəlləşdirir və zövqünü inkişaf etdirir. İdman salonu və meydançasının geniş və səliqəli olması, alət və qurğuların şagirdlərin yaşına uyğun seçilib yerləşdirilməsi də onların estetik hisslərinin inkişaf etməsinə səbəb olur.

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində fiziki tərbiyənin rolu.

Atalar məsəlində deyilir:

«Uca-uca dağlar başı qarlı da ola bilər, qarsız da. İgidin canı sağ olsun: varlı da olar, varsız da».

Görünüyü kimi, möhkəm can sağlığı olmadan insan xoşbəxt ola bilməz.

⁸⁸ F.Qasımzadə. *İdman, gözəllik və estetika*. Bakı, «Gənclik» nəşriyyatı, 1970, səh.4.

Hazırda sağlam nəslin yetişməsində bədən tərbiyəsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Ədalət naminə qeyd etmək lazımdır ki,

Azərbaycan rəhbərliyi istər sovet hakimiyyəti illərində və istərsə də müstəqillik dövründə uşaqların fiziki inkişafına bədənə möhkəm və sağlam olmasına daim qayğı və kömək göstərmişdir.

H.Ə.Əliyev hakimiyyətdə olduğu bütün zamanlarda böyüməkdə olan nəslin sağlamlığına qayğı göstərilməsini tələb etmişdir

O, Azərbaycan müəllimlərinin VI qurultayındakı nitqində bu barədə demişdir: « Böyüməkdə olan nəslin fiziki inkişafına daha çox diqqət verilməli, bədən tərbiyəsinin tədrisini yaxşılaşdırmalı, hər bir məktəbdə səmərəli idman məşğələləri üçün şərait yaradılmalı, uşaqlar fiziki cəhətdən hər vasitə ilə möhkəmləndirilməli, onların sağlamlığına qayğı göstərilməlidir». Ümummilli liderimiz H.Ə.Əliyev gələcək nəslin sağlamlığının qorunmasını müstəqillik dövründə də ən ümdə vəzifələrdən saymaqla, onun borc olmasını da xüsusən vurğulamışdır.

O, bu münasibətlə demişdir: «Biz respublikamızda əhalimizin, millətimizin sağlamlığın haqqında düşünürük, xalqımızın gələcəyi üçün də düşünməliyik.

Bu bizim vəzifələrimizin içərisində ən böyük, ən əhəmiyyətli vəzifədir»⁸⁹.

Bədən tərbiyəsi və idman sağlamlığı uzun müddət saxlayan, ömrü uzadan faydalı vasitədir. Həm də o, daxili üzvləri məşq etdirərək fəallaşdırır. İdman adamda sevinc hissi oyadır, əzələləri möhkəmləndirir, enerjini artırır, adama gümrəhlik və şənlik gətirir. Vaxtı ilə çox gözəl söylənilmiş kəlamlardan birini yada salaq: «Əgər insan sağlamdırsa və bədəninin bütün əzələləri düzgün işləyirsə, o, həyatın bütün məşəqqətlərinə daha asanlıqla dözə bilər. Buna görə də sağlam olmaq və həyatdan daha çox ləzzət ala bilmək üçün siz bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmalısınız».

⁸⁹ *Bax: H.Əliyev və Azərbaycanda olimpiya hərəkəti. layihənin rəhbəri: İlham Əliyev. Müəlliflər-Ç.Hüseynzadə, C.Rəhmanov*

Bədən tərbiyəsinin müalicə əhəmiyyəti də böyükdür. Onun vasitəsi ilə bəzi xəstəliklərin qarşısı alınır. Məsələn, bronxial astma, quru plevrit, qrip, habelə baş gicəllənməsinin «dərmanı» bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqdır. Hər hansı fiziki hərəkətlərin icrasında əzələlərin gözə görünməyən hərəkət mexanizmi fəaliyyət göstərir. Bu da əzələlərin vəziyyətinə, hərəkət fəallığına, hərəkət sürətinə və iş qüvvəsinə müsbət təsir edir. Məsələn, partadan qalxıb, sıra ilə idman meydançasına getdikdə əzələ sadəcə olaraq iş qüvvəsi sərf edir.

Lakin orada qaçdıqda, tullandıqda, cisim atdıqda isə əzələ mürəkkəb və müxtəlif iş görür. Bu zaman əzələlər tez-tez yığılıb-açılmaqla hərəkətə gəlir, fəallaşır. Bədən tərbiyəsi kiçikyaşlı uşaqlarda baş verən onurğa əyriliyi, yaxındangörmə və s. qarşısını almağa da qadirdir. Keçən əsrdə adamların ağılına belə gəlməzdi ki, indiki nəsil 2 m 28 sm hündürlüyə tullanacaq, 100m məsafəni 9,9 saniyəyə qət edəcək, 600 kq ağırlıq (ştanqla) qaldıracaqdır. Bütün bunlar əzələ hərəkəti ilə əzələnin bir vəhdət təşkil etməsi nəticəsində əmələ gəlir. A.N.Radişşevin ifadəsinə görə «Güc işlətdikcə bədən möhkəmlənir, bu isə insanı ruhən saflaşdırır və ya bədən hərəkətləri insanı möhkəmləndirdiyi kimi, düşünməyi və insan aqlını itiləşdirir».

Böyük Azərbaycan şairi Nizami Gəncəvi isə bədən tərbiyəsinə dərin fəlsəfi və fizioloji mənə verərək yazmışdır:

«Bədən sağlam olsa, saf olar söz də,
Süst adam süst olar, bədəndə, sözdə.
və yaxud

Varkən sağlıq əldə, cavanlıq əldə,
Sənindir hər murad, hər xoş əməl də»⁹⁰.

Şagirdlərin fiziki inkişafı gigiyena qaydalarına düzgün əməl edilməsindən də asılıdır. Dırnaqların təmizlənməsi, saçların vaxtında vurulması, yuyulması və paltarın təmiz saxlanması sağlamlıq üçün əsas şərtlərdəndir. Dırnaqların uzadılması və çirkli saxlanması

⁹⁰ *Nizaminin hikmət və nəsihətləri (toplayanı və tərtib edəni S.Vəhdət), Bakı, Azərbaycan EA nəşriyyatı, 1966, səh. 122.*

yoluxucu xəstəliklərin əmələ gəlməsinə səbəb olur. Saç uzandıqda isə başın dərisi işıq şüasını lazımınca qəbul etmir, şüanın ona müsbət təsiri az olur.

Orqanizmin normal inkişafında gün rejimi, düzgün qidalanma, normal yuxu böyük rol oynayır. Onlara əməl etdikdə şagirdlərin iş qabiliyyəti, xəstəliklərə qarşı orqanizmin müqaviməti artır. Haqlı olaraq qidaya üzv və sistemlər üçün enerji mənbəyi, inkişafda olan orqanizmin «tikinti materialı» demişdir.

Şagirdlərin zehni yorğunluğunun aradan qaldırılmasında bədən tərbiyəsi dəqiqəsi və fasilələrdə keçirilən hərəkət və mütəhərrik oyunların çox böyük əhəmiyyəti vardır. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində bədən tərbiyəsi ilə yanaşı, təbii amillər də (hava, su, günəş) çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Bunların köməyi ilə orqanizm xarici mühitin dəyişikliklərinə uyğunlaşır. Xalq arasında deyildiyi kimi, «Günəş girməyənin evə həkim tez-tez gələr». Orqanizm hava ilə də möhkəmləndirilir. Odur ki, açıq və təmiz havada olmaq, çılpaq bədəni təmiz havaya vermək, mənzil və sinif otaqlarında havanın tez-tez dəyişdirilməsi vacibdir. Bütün bunlar bədəni aşağı temperaturlu havaya tədricən alışdırır.

Azərbaycanın görkəmli maarifpərvər və təbiətşünas alimi H.B.Zərdabi «Gigiyena» əsərində havanın təmizliyi haqqında yazırdı: «Hava gərək təmiz olsun, onun pak olması həyat, xarab olması ölümdür»⁹¹. Demək, müxtəlif idman hərəkətləri ilə təmiz havada məşğul olmaq lazımdır.

1.2. Fiziki tərbiyənin vəzifələri

Fiziki tərbiyə böyüməkdə olan gənc nəslin ümumi tərbiyəsinin tərkib hissəsi sayılır. Hazırda gənc nəslin ümumi tərbiyəsinin qarşısında duran mühüm vəzifələrdən biri onların hərtərəfli inkişafına nail olmaqdan ibarətdir. Fiziki cəhətdən ahəngdar inkişaf etmiş, bədəncə sağlam, gözəl qamətli, möhkəm,

⁹¹ M.Ə.Axundov. *Həsənbəy Zərdabinin təbiyyata aid əsərləri haqqında*. *Azərnaşr, 1958, səh. 24*

qüvvətli və gümrah bir adam olduqda, bu hərtərəfli inkişaf etmiş insan sayılır.

Fiziki tərbiyə həmin keyfiyyətlərin məktəblilərdə yaranmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki tərbiyə ilə müntəzəm və ardıcıl məşğul olanlar qamətli, şən, gümrah, bədəncə sağlam böyüyürlər. Onlar zehni cəhətdən daha yaxşı inkişaf etmiş olur. Əməyə və vətənin müdafiə edilməsinə daim hazır olurlar.

Bunun üçün də şəhər və rayonlarımızda həmin baxımdan ölkəmizdə uşaqların, gənclərin sağlamlığı məsələsinə diqqət artmışdır. Yeni meydança və stadionlar tikilir, onlar alət və avadanlıqla təmin olunub gənc nəslin istifadəsinə verilir.

Qeyd etmək lazımdır ki, fiziki tərbiyə prosesi səmərəli təşkil olunan məktəblərdə uşaqlar bədəncə sağlam və qüvvətli, qıvraq, iradəcə möhkəm böyüyürlər. Bunların isə iş qabiliyyətinin artmasına müsbət təsiri vardır. Sağlam adamlar isə gələcəkdə cəmiyyət üçün daha yararlı olurlar.

Fiziki və mənəvi cəhətdən inkişaf etmiş şəxslər ictimai həyatda, təsərrüfat quruculuğunda başqalarından fərqlənir. Onlar daha yaxşı işləyir, işə olan fərəhi, işə olan həvəsi daha güclü olur, işləmək qabiliyyəti, yaradıcılıq və çalışqanlıq hissi yüksəlir, beləliklə, həm də onların əmək məhsuldarlığı lazımı səviyyəyə qalxır. Fiziki tərbiyə vasitəsi ilə sağlamlığını möhkəmləndirən məktəblilər şən və fərəhli olur, zehni işdən bezikmir, müstəqil surətdə öz üzərində daha çox və səmərəli mütaliə edirlər. Onlar həyatda mübariz olurlar.

Fiziki və zehni işlə məşğul olan məktəblilər müvafiq enerji və qüvvə sərf edirlər. Onlar bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqla, təmiz havada gəzmək və istirahət etməklə qüvvə və enerjisini bərpa edirlər.

Uşaqlar fiziki tərbiyə ilə müntəzəm məşğul olduqda, müvafiq, həyat üçün zəruri olan hərəki keyfiyyətlər də qazanırlar (sürət, qüvvə, güc, iradə möhkəmliyi və i.a.).

Fiziki keyfiyyətlərə malik olan uşaqlar gələcəkdə vətənin müdafiəsində, əsgəri xidmətdə, hərbi-vətənpərvərlik nümunələri də

göstəririlər, düşmənə qarşı mübariz və amansız olur, öz vəzifələrini layiqincə yerinə yetirirlər.

Fiziki tərbiyə prosesində, idman, turizm ilə məşğul olduqda bu məktəblilərin əxlaqi hisslərinin inkişafına, beynəlmiləçilik ruhunda böyüməsinə, estetik baxımdan inkişafına da müsbət təsir göstərir.

İbtidai məktəbin fiziki tərbiyəsinin qarşısında müasir şəraitdə müvafiq vəzifələr qoyulmuşdur ki, bunlar da əqli, estetik və əmək tərbiyəsi ilə , xüsusən əxlaq tərbiyəsi ilə sıx əlaqədə həyata keçirilir. Həmin vəzifələr bunlardır:

Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının təmini.

Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının təminini əsasən bədən tərbiyəsi dərslərində, dərseqədər səhər gimnastikasında, bədən tərbiyəsi dəqiqələrində, böyük tənəffüslərdə, sinifdən və məktəbdənkənar məşğələlərdə, turist yürüşlərində həyata keçirilir. Bu o zaman faydalı ola bilər ki, əvvəla, həmin məşğələlərin təşkili üçün müvafiq şərait yaradılsın, məşğələlər lazımi ləvazimat və avadanlıqlarla təmin olunsun, ikinci bu iş pedaqoji kollektiv, müəllimlər, valideynlər həmin bədən tərbiyəsi tədbirlərinin həyata keçirilməsində birgə fəaliyyət göstərsinlər.

Bir cəhətə də xüsusi diqqət yetirmək lazımdır ki, şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, fiziki inkişafı onların təmiz və açıq havada gəzməsi, təbii amillərdən müntəzəm və düzgün olaraq istifadə etməsi də mühüm şərtidir.

Şagirdlərin fiziki bacarıq və vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi.

İbtidai məktəbdə şagirdlərə aşılana fiziki bacarıq və vərdişlər aşağıdakılardır: düzgün yerimək, atmaq, tullanmaq və düzgün hoppanmaq, dırmanmaq və s. Bundan əlavə, fiziki bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsində təbii şəraitdə uşaqlara müxtəlif növ hərəkətlərin, oyunların, əyləncələrin öyrədilməsi vacib əhəmiyyət kəsb edir.

Göstərilən bacarıq və vərdişlər uşaqların sağlamlığına, fiziki inkişafına xidmət edir. Onların həyat və fəaliyyətinə kömək göstərir.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişafına kömək göstərmək.

Fiziki keyfiyyətlər əslində fiziki bacarıq və vərdişlərin formalaşmasında mühüm rol oynayır və onlar bir-birini tamamlayır. Fiziki keyfiyyətlər hər bir insan üçün çox vacibdir.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı

Məktəb yaş dövründə uşaqların hərtərəfli inkişafına nail olmaqdan ötrü ilk olaraq onların hərəki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək çox vacibdir. Bu bir sıra cəhətdən xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Məktəbyaşlı uşaqlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi, **əvvəla**, onların hərtərəfli fiziki inkişafına kömək edir, **ikincisi**, şəxsiyyət kimi formalaşmasına zəmin yaradır, **üçüncüsü**, fiziki bacarıq və vərdişləri daha da təkmilləşdirir, **dördüncüsü**, sağlamlığı möhkəmləndirir, yoluxucu və digər xəstəliklərin yayılmasının qarşısını alır, **beşincisi**, tərbiyənin tərkib hissəsini bir-biri ilə əlaqələndirir, onların fəaliyyətini gücləndirir və tamamlayır (Zehni, əxlaqi, əmək, estetik, vətənpərvərlik və i.a.). Bir sözlə fiziki keyfiyyətlər yaşından asılı olmayaraq insan həyatı üçün onun inadla mübarizə aparmasından ötrü olduqca əhəmiyyətlidir. İnsan həyatı onsuz keçinə bilməz. Ən zəruri fiziki keyfiyyətlər bunlardır: sürət, cəldlik, dözümlülük, çeviklik, güc və s. Həmin keyfiyyətləri bədən tərbiyəsi məşğələlərində, gəzinti, yürüş və ekskursiyalarda, müxtəlif cür əyləncələr təşkil etməklə, həmçinin müxtəlif şəraitdə müxtəlif hərəkətlərin, oyunların icra olunması, eləcə də çətinləşdirilmiş maneələrin qət edilməsi yolu ilə inkişaf etdirmək mümkündür. Bu şərtlə ki, hərəkət və oyunlar düzgün təşkil olunsun və lazımi səviyyədə keçirilsin. Bu zaman uşaqlarla təşkil olunan fiziki hərəkət məşğələlərinin sıxlığına, fiziki yükün yaşa, fiziki hazırlığa və inkişafa uyğun olması əsas şərtidir.

Sürət – hər hansı işi və ya hərəkəti daha tez yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Eyni məsafəni hamıdan tez başa vurmaq, müxtəlif maneələri sürətlə qaçmaq, velosiped və xizək sürməklə sürətə nail

olmaq olar. Qəflətən verilən siqnallar vasitəsilə, hərəkətin müxtəlif tempdə və ritmdə icrası və startdan çıxmaqla irəliləmələr yolu ilə də sürəti artırmaq olar.

Sürəti inkişaf etdirməkdən ötrü sürət hərəkətlərindən əlavə, müxtəlif növ dəyişkən situasiyalardan ibarət məzmun kəsb edən müxtəlif oyunlardan da istifadə olunur. Fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı onların düzgün dozalaşdırılması, həmçinin onların dəyişən tempdə və ritmdə icrası da sürətin tərbiyə olunmasında vacib əhəmiyyət kəsb edir.

Cəldlik – hər hansı bir işi, habelə fiziki hərəkətləri, oyunları ani olaraq düzgün, cəldliklə icra etmək qabiliyyətinə deyilir. Cəldlik həm də mürəkkəb koordinasiya hərəkətlərini tez bir zamanda mənimsəmək, müvafiq şəraitin tələbinə uyğun fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi kimi başa düşülür. Cəldlik ən çox yeni hərəkətlərin öyrənilməsi prosesi, həmçinin öyrənilmiş hərəkətlərin təkrarı və onun yeni hərəkətlərlə koordinasiyası zamanı inkişaf edir. Çünki əvvəllər öyrənilmiş hərəkətlərlə yeni hərəkətlərin əlaqələndirilməsi sinir sisteminin hərtərəfli işgörmə qabiliyyətini yüksəldir. Bütün bunlar isə hərəkətin koordinasiyasını yaxşılaşdırır, yeni hərəkət növlərini mənimsəmək qabiliyyətini təkmilləşdirir. Bundan əlavə, cəldlik şəraitin dəyişməsi tələbindən asılı olaraq bir hərəkətdən o birinə tezliklə keçmək bacarığını və fəaliyyətini təmin edir. Gimnastika hərəkətləri, oyunların, tullanmaların, atmaların icrası zamanı cəldliyi daha da genişləndirmək olar. Bir cəhəti də qeyd etmək lazımdır ki, ibtidai yaşlı uşaqların sinir sistemi plastik olduğu üçün bu yaşda cəldlik daha sürətlə inkişaf edir.

G ü c– böyük əzələ gərginliyi hesabına xarici müqavimətin və yaxud maneələrin aradan qaldırılması kimi başa düşülür.

Hər hansı bir fiziki hərəkət icra olunarkən, yük apararkən, güləşərkən və i. a. zamanı az və ya çox güc sərf etmək lazım gəlir. Gücü inkişaf etdirmək müxtəlif çəkili əşyalardan (doldurulmuş toplardan, daşlardan), sallanma hərəkətlərindən, dayaq hərəkətlərindən, atmalardan, yadronun itələnməsindən,

tullanmalardan, dartınma oyunlarından, kəndirə dırmanmadan və s. hərəkətlərdən istifadə olunur.

Demək, qüvvə və sürət-güc hərəkətlərindən səmərəli istifadə etmək vasitəsilə gücü daha da inkişaf etdirmək olar. Həmin yaşlarda gücü inkişaf etdirmək üçün statik xarakterli hərəkətlərdən, xüsusi güc hərəkətlərindən istifadə məsləhət görülmür. Statik hərəkətlərdən istifadə tənəffüsün normal edilməsinə mane olur. Bu da nəticə etibarı ilə ürək-qan-damar və sinir sisteminin normal fəaliyyət göstərməsinə əngəl törədir. Öz gücündən istifadə edərək güc sərf etmək isə daha çox əzələ qüvvəsi işlətməyə səbəb olur, bu isə onların həddən artıq gərginləşməsi ilə nəticələnir.

İbtidai məktəbyaşlı uşaqların gücünü artırmaq məqsədilə ən çox dinamik mahiyyətli fiziki hərəkətlərdən istifadə tövsiyə edilir. Bura müxtəlif növ tullanma və atma (tullama) hərəkətləri daxildir. Həmin hərəkətlərin idman əşyaları – vasitələri ilə icrası daha faydalı olur.

Dözümlülük- uzun müddət tələb edən fəaliyyətə orqanizmin davam gətirməsidir. Dözümlülük dinamik şəraitdə və statik mühitdə özünü büruzə verə bilər, yəni hərəkət zamanı və həm də yerində – hərəkət etmədən dözümlülüüyü nümayiş etdirmək olar. Suyun altında müəyyən müddət nəfəs almadan tab gətirmək, uzaq və ya qısa məsafəyə sürətlə qaçmağa dözmək dözümlülüüyü inkişaf etdirir.

Dözümlülük iki cürdür: **ümumi və xüsusi**. Ümumi dözümlülük – uzun müddətə, həm də ardı-arası kəsilmədən şərtlənir (üzün müddət yerləş, qaçış və s.). Xüsusi dözümlülük isə müəyyən bir fəaliyyət üçündür. Bu idmanla daha sıx bağlıdır. Qısa məsafəyə qaçış üçün sürət dözümlülüklə bir-birini tamamlayır. Həmin hərəkətlər icra olunarkən fiziki yükün tədricən artırılması (məsələn, yerləş və qaçış məsafəsinin artırılması), məşğələ üçün vaxtın uzadılması, eləcə də uşaqların xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması da dözümlülüüyün inkişafına kömək edir.

Çeviklik – Orqanizmin üzvlərini istənilən anda istənilən tərəfə yönəltməkdir. Çeviklik dayaq hərəkət aparatının müəyyən bir hissəsinin mütəhərrik olması ilə xarakterizə olunur. O, hərəkətin

müəyyən amplitudada icrasına xidmət edir. Bu isə sürət, cədlilik və i.a. keyfiyyətlərin qənaətlə sərf edilməsini və onların fəaliyyətini tam sürətlə təmin edir. Qaçış, hoppanmaların müxtəlif növlərinin icrası vaxtı çeviklik tərbiyə olunur, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin müasir təkmil formalarını mənimsəmək mümkün olur.

Elastiklik– bədənə istənilən vaxtda istənilən formanı verməkdir. Bədənə yuvarlaq forma vermək, ensiz bir yerdən keçmək, müxtəlif növ akrobatika hərəkətlərini yerinə yetirmək nəticəsində bədənin elastikliyi təmin edilir.

Statik vəziyyətdə və hərəkət zamanı düzgün qamət vərdişlərinin formalaşdırılması

Dinamik hərəkətlər əzələlərin bu və ya digər qruplarına təsir edir. Bu zaman bir əzələ qrupu işlədikdə, digəri istirahət edir və əksinə.

Statik hərəkətlərdə isə eyni əzələ qrupları uzun müddət gərginlikdə qalır. Yəni onlar fəaliyyət göstərirlər. Bu da uşaqların orqanizminə mənfi təsir göstərə bilər. Qan dövranını çətinləşdirir, hərəkət aparatının işinə mane olur. Məktəbyaşlı uşaqların iş qabiliyyəti aşağı olduğu üçün onlara statik hərəkətləri həddən artıq tətbiq etmək lazım deyil.

Qamətin düzgün inkişafını təmin etmək mürəkkəb və çətin işdir. Uşaqlar oturarkən, ayaqüstü vəziyyətində, yeriyyərkən onlara düzgün qamət hərəkətləri verilməlidir. Bunu bədən tərbiyəsi dərslərində və şagirdlərin hərəkət gün rejimində etmək lazımdır.

Gözəyarıölçmə. Bu elə bir keyfiyyətdir ki, gözün və əzələnin (duyma) köməyi ilə insana hər hansı bir məsafəni təxmini də olsa müəyyənləşdirmək qabiliyyətidir. Gözəyarıölçmə bütün fiziki hərəkətlərin və müxtəlif növ oyunların keçirilməsi zamanı inkişaf edə bilər. Bu şərtlə ki, uşaqların diqqəti bu hərəkətin yerinə yetirilməsinə yönəldilsin. Yeriş vaxtı uşaqlar düzgün addım atmalı, istiqaməti gözləməlidirlər. Tullanmada təkən ayağını taxta üzərinə dəqiq qoymalıdırlar ki, düzgün və güclü təkən verərək, müvafiq istiqamətə «uçuş» edə bilsinlər. Sonra isə münasib yerə düşsünlər.

Gözəyari ölçmə düzülmələrdə, xüsusən cərgə və sıraya düzülmələrdə daha yaxşı inkişaf edir (Bir cərgədən, sıradan, iki və ya daha çox cərgəyə, sıraya düzülmədə və əksinə).

Bir sıradan və yaxud cərgədən dairə təşkil etməkdə də gözəyari ölçmə inkişaf edir. Çünki bu zaman uşaqlar bir-biri ilə müvafiq məsafə saxlamalı və düzgün dayanmalıdırlar. Onlar bu işi gözün köməyi ilə görürlər. Cismin uzağa və istənilən nöqtəyə atılması da gözəyari ölçmənin inkişafına zəmin yaradır. Uşaq bütün gücünü toplamaqla bərabər, atmanın dəqiq olması məqsədlə üzv və sistemlərini cəmləşdirir. Uşaqların bir-birinin ardınca yeriməsi və qaçmasının özü də gözəyari ölçməyə kömək edir.

Yuxarıda göstərilənlərlə bərabər, ibtidai məktəbin fiziki tərbiyəsinin qarşısında aşağıdakı vəzifələr də qoyulur:

«Vətənin müdafiəsinə hazırım» hərəkət kompleksi üzrə bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnmək, fiziki tərbiyə, idman və gigiyena üzrə biliklərə sahib olmaq, mənəvi-iradi keyfiyyətlərə, yüksək mədəniyyətə yiyələnmək.

1.4. Fiziki tərbiyənin vasitələri

İbtidai məktəb şagirdlərinin fiziki tərbiyə vasitələri bunlardır: fiziki hərəkətlər (gimnastika, oyunlar, yüngül atletika, turizm və s.), təbii (hava, su, günəş) və gigiyenik amillər. Həmin vasitələr təcrid olunmuş vəziyyətdə deyil, birlikdə tətbiq olunduqda daha səmərəli olur.

Fiziki hərəkətlər.

İnsanın konkret vəzifəsinin həlli ilə bağlı məqsədyönlü hərəkəti fəaliyyəti hərəkət adlanır. Hər bir hərəkəti fəaliyyət ayrı-ayrı hərəkətlərdən ibarətdir. İnsanın fiziki təkmilləşməsi üçün tətbiq olunan hərəkətlər fiziki hərəkət adlanır. Fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyə qanunauyğunluqlarına uyğun təşkil olunmuş fəaliyyətdir.

Məktəbdə əsas fiziki tərbiyə vasitəsi fiziki hərəkətlərdir. Fiziki hərəkətlər hərəkəti bacarıq və vərdisləri formalaşdırır, hərəkət aparatını inkişaf etdirir. Qan dövranını və maddələr mübadiləsini

yaxşılaşdırır, tənəffüsə müsbət təsir göstərir. Fiziki hərəkətlər surəti, cəldliyi, gücü, dözümlülüyü artırır, insan həyatı üçün vacib olan yerləş, qaçış, hoppanma, müvazinət və atmalar kimi təbii hərəkətlər üzrə vərdişləri təkmilləşdirir. Burada başlıca əhəmiyyəti hərəkətlərin seçilməsinə və keçirilməsi metodikasına yönəltmək lazımdır. Hərəkət və oyunlar seçilərkən uşaqların anatomik-fizioloji və psixoloji xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Uşaq orqanizminin xüsusiyyətlərinə görə onlara uzun müddət statik vəziyyətdə dayanmalarına yol verməməli, eyni hərəkətlər çox təkrarlanmamalı, eyni təsir göstərən yüklərə məhdudiyət qoyulmalıdır. Hərəkətlər növbələşdirilməli və müxtəlif növ əzələ qruplarına təsir göstərilməlidir.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqların ürək-qan-damar sistemi tələb edir ki, ağır yük qaldırmağa, maneəni müqavimətlə keçməyə və gərginliklə icra olunan hərəkətlərə məhdudiyət qoyulmalıdır.

İbtidai məktəbdə qamət hərəkətlərinə geniş yer ayrılmalıdır. Çünki qamət hərəkətləri orqanizmin normal həyat sürməsinə, sklet və sklet əzələlərinin inkişafına da kömək göstərir.

Uşaqların hərəkət etməyə böyük ehtiyacları vardır. Bu şərtlə ki, hərəkətlər müxtəlif olsun, kiçik fasilələrlə icra olunsun. Fasilə etmədən uzun müddət hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ürək əzələlərinə mənfi təsir göstərə bilər.

Kiçik məktəbyaşlarında oğlan və qızların fiziki inkişafında fərqlər mövcuddur. Lakin I-II sinif şagirdlərinin fiziki inkişaf xüsusiyyətləri imkan verir ki, bunlar üçün eyni hərəkətlərdən istifadə edilsin. III sinifdən başlayaraq isə oğlanların hərəkətləri qızlara nisbətən çətinləşdirilir. Onlara müqaviməti dəfətmə, yükün qaldırılması və aparılması, qaçış müddətinin artırılması, hündürlüyün yüksədilməsi, atma məsafəsinin uzadılması verilməlidir. Qızlara rəqs, ritmik, qamət üçün hərəkətlər daha çox verilir.

Təbii amillər.

Uşaqların fiziki tərbiyəsində təbiətin təbii qüvvələri mühüm yer tutur. Sudan, havadan və günəş şüalarından düzgün istifadə uşaqların sağlamlığında xüsusi rol oynayır, fiziki inkişafını, dözümlülüyünü

artırır. Vaxtlı-vaxtında çimmək, səhərlər bədəni yaş dəsmalla silmək, təmiz və açıq havada gəzintilərə və səyahətə çıxmaq sağlamlıq üçün vacibdir. Su, hava və günəş amilləri fiziki hərəkətlər və milli oyunlarla müşahidə olunduqda bu sağlamlığı möhkəmləndirməklə, fiziki hazırlığı artırır, estetik zövqü inkişaf etdirir. Buna görə də yay aylarında meşədə gəzmək, çay və dəniz sahillərində olmaq, günəş vannası qəbul etmək olduqca faydalıdır. Günəş şüası olmayan yerlərdə xəstəliklər də artır. Bir atalar sözündə deyildiyi kimi «Günəş girməyən evə tez-tez həkim girər». Həmin baxımdan sinif otaqlarına günəş şüaları düşməli, otaqların havası təmiz olmalıdır.

Gün rejimi/

qida, yuxu, iş (təhsil), istirahət, idman və gigiyena rejiminin birliyindən əmələ gəlir. Söylənənlərin hər gün eyni vaxtda icrası məktəblinin gün rejimi kimi qəbul olunur. Belə ki, məktəblinin fəaliyyət növlərinin hər gün eyni vaxtda, eyni ardıcılıqla təkrarlanması gün rejimidir.

Şagirdlərin hərəkət gün rejiminə isə səhər gimnastikası, tənəffüslərdə təşkil olunan oyunlar, idman bölmə məşğələlərinin təşkili daxildir.

Gigiyenik amillərə - şəxsi və ictimai gigiyena daxildir. Bədənin təmiz saxlanması, bədənə qulluq edilməsi, geyimin, yataq otağının, dərs ləvazimatlarının səliqəli və təmiz saxlanması və s. şəxsi gigiyenaya aiddir.

İctimai gigiyena isə sinif otaqlarının, məktəb partalarının, idman ləvazimatlarının, qurğularının münasib və təmiz olması və i.a. daxildir. Bunların təhsil prosesində nəzərə alınması uşaqların sağlam, gümrah böyüməsində mühüm şərtidir.

II. 2. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin səciyyəvi xüsusiyyətləri

2.1«Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası

fənninin mahiyyəti

Ölkəmizdə fiziki mədəniyyətin və idmanın inkişaf etdirilməsində bu sahədə hazırlanan pedaqoji kadrlardan çox asılıdır. İbtidai sinif müəllimi hazırlayan pedaqoji fakültələrdə bədən tərbiyəsi və idmana xüsusi diqqət yetirilməli, onların bu sahədəki bilik, bacarıq və vərdişləri yüksək səviyyədə olmalıdır. Çünki gələcək nəslin fiziki mədəniyyətinin yüksədilməsi məhz kiçik məktəbyaşlılardan başlayır.

Sinif müəllimləri şəraitdən asılı olaraq şagirdlərlə sinif formasında və yaxud fərdi olaraq bədən tərbiyəsi məşğələlərini təşkil etməyi və kompleks hərəkətlər verməyi bacarmalı, kütləvi idman tədbirləri, müxtəlif oyunlar təşkil edib keçirməyi bacarmalıdırlar. Gələcəyin sinif müəllimləri – hazırkı pedaqoji fakültənin tələbələri bədən tərbiyəsi və idman üzrə zəruri bilik, bacarıq və vərdişləri praktik məşğələlərdə, mühazirə və seminarlarda, müstəqil olaraq idmanla məşğul olmaqla, habelə bu sahədə mövcud ədəbiyyatları öyrənməklə qazanmalıdırlar.

«Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənni vasitəsi ilə fiziki tərbiyənin tarixinə dair qısa məlumat verilir, onun əhəmiyyəti izah olunur, fiziki tərbiyənin metodikası öyrənilir.

Pedaqoji fakültənin məzunları gimnastika, mütəhərrik oyunlar, yüngül atletika və kros hazırlığı, habelə idman oyunları üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnməli, ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə məşğələlərini, eləcə də sinifdən və məktəbdənxaric işləri təşkil etməyi bacarmalıdırlar. Sinif müəllimi həm də məşğələyəqədər səhər gimnastikasını, böyük tənəffüslərdə və bayramlarda məktəblilərlə əyləncə və müxtəlif növ oyunlar təşkil etməlidirlər.

2.2. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası»

fənninin vəzifələri

«Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin tədrisinin mühüm vəzifələrinə ölkənin müstəqilliyini qorumaq, vətəni sevmək, vətən yolunda canından keçmək, türk dünyasının

bütövlüyünü təmin etməyə kömək göstərmək, islam dəyərlərini qoruyub saxlamaq və s. üzrə mövcud bilik, bacarıq və vərdişlərlə silahlandırmaq. Qeyd etməliyik ki, bu keyfiyyətlərin aşılınması təkcə fiziki mədəniyyətin tədrisi metodikası fənninin deyil, həm də orta və ali məktəblərimizdə təlim olunan bütün fənlərin başlıca vəzifələridir.

«Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin əsas üstün cəhətlərindən və spesifik vəzifələrindən biri tədris-elmi və təcürbi fənn olmasıdır.

Gələcəyin sinif müəllimləri bilməlidirlər ki, göstərilən metodiki fənn cəmiyyətimizdə yaşayan insanların sosial şəraitinin yaxşılaşdırılmasında, əhval-ruhiyyəsinin yüksədilməsində, cəmiyyətin ictimai-siyasi həyatında mühüm rol oynayır. Deyilənlər isə həmin fənnin metodoloji əsaslarını təşkil etməklə bərabər, Azərbaycan xalqının milli adət-ənənələrindən, milli oyunlardan bəhs edir.

«Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənni qısa da olsa insan orqanizminin vahid olmasını, fiziki hərəkət və oyunlarda, təbii amillər və gigiyenik tədbirlərlə orqanizmə müsbət təsir etməyin mümkünlüyünü öyrədir. Bu fənn bundan əlavə, bir çox milli fiziki tərbiyə sisteminin olmasını (alman, fransız, isveç və i.a.) nəzərə çatdırmaqla yanaşı, bu sistemlərin də hər birinin özünəməxsus ictimai-siyasi, pedaqoji-psixoloji, tibbi-bioloji əsaslarının mövcudluğunu izah edir. Ən başlıcası isə bu fənnin idman-təcürbi bir fənn kimi spesifik xarakteri təsdiq olunur.

«Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənni tələbələrə pedaqoji bilik, bacarıq və vərdişlər aşılayır ki, bütün bunlar da gələcək müəllimlərin şagirdlərlə təlim-tərbiyəvi iş aparmalarına, şagirdlər arasında ünsiyyət yaratmağın forma və metodlarını mənimsəməyə, təbliğatı işlər görməyə zəmin yaradır.

Pedaqoji fakültələrin tələbələri sıra təlimi, akrobatika, müvazinət saxlamaq, cisim atmaq, yeriş, qaçış, toplarla hərəkətlər, həmçinin qamət üçün hərəkətlərin metodikasını və icrasını bilməlidirlər.

Həmin fənnin başlıca vəzifələrindən biri də təlim metod və prinsiplərini, komanda verməyi, onu yerinə yetirməyi, hərəkəti icra edənlərə kömək etməyi, zədələnmələrin qarşısını almağı, ilk tibbi yardım göstərmək qaydasını gələcək sinif müəllimlərinə öyrətməkdir.

2.3. «Fəziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası»fənni tədris və elmi fənn kimi

Fiziki tərbiyə tədris olunan fənn kimi respublikanın Təhsil Nazirliyinin orta ümumtəhsil məktəblərində, peşə-texniki məktəblərində, texnikumlarda, institut və universitetlərdə praktik olaraq təşkil olunur və keçirilir. Bu fənnin proqramına daxil olan ayrı-ayrı hərəkətlər və idman növlərinin düzgün təlimi – şagirdləri «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksinin normativlərini yerinə yetirməyə kömək göstərir.

«Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənni tədris fənni kimi onun özünəməxsus vasitələri, metodları və təşkili formaları vardır. Bundan əlavə, bu fənn pedaqoji fakültələrdə tədris fənni olmaqla, əsasən pedaqoji istiqamətə və sinif müəllimi hazırlığına yönəldilmişdir.

Göstərilən fənn həm də tərbiyənin tərkib hissəsi kimi məktəblilərin kütləvi-sağlamlıq tədbirlərində əsas vasitələrdən sayılır.

«Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənni elmi fənn kimi fiziki inkişaf qanunauyğunluqlarını, insanın təkmilləşməsini öyrənir. Məlum olduğu kimi, bu sahədə elmi-tədqiqat işləri də aparılır ki, bu da fiziki tərbiyə məşğələlərinin səmərəli təşkilinə təsir göstərir. Həmin fənn üzrə tədqiqat aparılarkən müşahidə, müsahibə, sorğu, eksperiment və s. tədqiqat metodlarından istifadə olunur.

Yuxarıda söylənilənlər bir daha sübut edir ki, «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənni tədris, həm də elmi fəndir.

II. 3. Kiçik məktəbyaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətləri

Kiçik məktəbyaşlı uşaqların anatomik-fizioloji xüsusiyyətləri

Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli keçməsi üçün şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərini bilmək vacibdir. P.F.Lesqaft yazırdı: «Bizim hərəkət və təsirlərimiz cavan bədənə yalnız o zaman şüurlu və düşüncəli ola bilər ki, biz bədəndə olan dəyişikliyi bilək, onu başa düşək. Yalnız bundan sonra uşaqların fiziki və əqli inkişafına şüurlu və ciddi təsir edə bilərik. Əks halda bizim təsirlərimiz etibarsız, bəzən də zərərli ola bilər»⁹².

Böyümə və orqanizmin inkişafı hər yaş mərhələsində müxtəlif şəkildə təzahür edir. Məsələn, bir yaş dövründə orqanizmin kəmiyyət və keyfiyyətə inkişafı daha sürətlə getdiyi halda, digər yaş dövründə bu proses nisbətən yavaş gedir.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqların mərkəzi sinir sistemi zəif inkişaf etdiyindən orada, oyanma ləngiməyə nisbətən daha qüvvətli olur. Çünki bu yaşda uşaqlar olduqca oynaq və mütəhərrik olur, dinc dayana bilmirlər. Onların ağız boşluğunda qazlar mübadiləsinin ləng getməsi, ürək- damar sisteminin həmişə həyəcanlı olması, sümük-bağ aparatının həddindən artıq elastikliyi və bədən qamətinin sakit olmadığı müşahidə olunur.

7-8 yaşlı uşaqlarda orqanizmin ayrı-ayrı üzvləri əsasən sürətlə inkişaf edir. Lakin bununla belə həmin yaşlı uşaqlarda orqanizmin bir sıra üzvləri hələ lazımı qədər formalaşmadığından xarici təsirə çox tez məruz qalır. Buna görə də sinif müəllimləri uşaqlarda olan aşağıdakı bəzi anatomik-fizioloji çatışmamazlıqları təlim zamanı nəzərə almalı, onları aradan qaldırmağa çalışmalıdır.

⁹² P.F. Lesqaft. *Seçilmiş pedaqoji əsərləri. RSFSR EA nəşriyyatı, 1951, səh.273-274 (rus dilində)*

Fizioloji tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, kiçik məktəbyaşlı şagirdlər üçün səciyyəvi-fiziki xüsusiyyətlərdən biri onlarda baş beyin həm çəki, həm də quruluş etibarını ilə sürətlə inkişaf etməsidir. Bununla bərabər, həmin yaş dövründə beyin funksional fəaliyyəti lazımı qədər formalaşa bilmir.

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

Skletin sümükləşməsi nəinki uşaqlıqda, yeniyetmə dövründə də gedir. Həmin yaşlarda skletin sümükləşməsi qurtarmadığından, sklet sümükləri elastik şəkildə olur. Qıgırdaq toxumasında isə böyük təbəqələşmə gedir. Bu da həmin halda çevikliyin yaranmasına səbəb olur. Buna görə də uşaqlar həmin yaşda həm mütəhərrik olur, həm də tez yorulurlar. Təcrübə göstərir ki, hərəkətlərin eyni tipli mümarisələr şəklində olması yavaş, yaxud sürətlə icra edilməsi və bu zaman daha dəqiqliyin tələb olunması uşaqlara mənfəət təsir göstərir. Deməli ki, orqanizm 9-10 yaşlarda tədricən möhkəmlənir və bərkiiyir. Lakin orqanizmdə bu proses xeyli ləng gedir. Müşahidə göstərir ki, bütün bunlar həmin yaşlı uşaqlarda çəkinin artım sürətinin nisbətən azalması ilə izah olunur. Kiçikyaşlı şagirdlərin sümüyünün tərkibində üzvü maddələr bir qədər çox, mineral duzlar isə azlıq təşkil edir. Həmdə bu yaşda sümüyün bərkiməsi prosesi hələ başa çatmadığından uşağın sümüyü çox elastik olması ilə fərqlənir. Bir tərəfdən sümüyün elastik olması, digər tərəfdən isə sümük-bağ aparatının mühitin müxtəlif pis təsirlərinə uyğunlaşmaqda həssas olması, sümüyün tez əyilməsi ilə nəticələnir. Bütün bunlar isə uşağda qeyri-normal onurğa əyriliklərinin əmələ gəlməsinə səbəb ola bilər. Həmçinin bu yaşdakı uşaqların uzun müddət ayaqüstə durması və əyri vəziyyətdə dayanması onların onurğa sümüyünün əyilməsinə şərait yaradır. Buna görə də kiçikyaşlı şagirdlərə normal oturuş və duruş qaydası, qamətin düzgün tutulması və s. kimi vərdişlər

aşılması onların sağlam inkişafı üçün zəruri sayılan amillərdən hesab olunur.

Əzələ sistemi. Kiçikyaşlı məktəblilərin əzələ sistemi zəif inkişaf etdiyindən əzələ lifləri olduqca nazik və qısa olur. Çünki həmin yaşda uüşaq əzələləri gərginliyə davamsız olur və tez yorulur. Məlumdur ki, əzələ qüvvəsi onun qalınlığı, tərkibində olan liflərin miqdarı və uzunluğundan asılıdır. Əzələnin qalınlığı və liflərin miqdarı nə qədər çox olarsa, bu əzələ bir o qədər çox iş görə bilər. Əzələ lifləri nə qədər uzun olsa, yığıldıqda bir o qədər qısa olur. Bu da onun, bilavasitə yaxşı iş görməsinə kömək edir. Həmin əzələlər mərkəzi sinir sistemindən gələn impulsların təsiri ilə yığılır. Əzələ gərginliyinə isə orqanizmdə və onu əhatə edən mühitdə baş verən dəyişikliklər müəyyən təsir göstərir. Bu yaşda müvafiq bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin köməyi ilə uşaqda əzələ qüvvəsini artırmaq və möhkəmləndirmək mümkündür. Çünki bu prosesdə əzələlər müntəzəm olaraq hərəkətdə olur. Lakin əzələlər işlərkən ona verilən fiziki yükü müəyyən hədd daxilində təcridən artırmaq lazım gəlir. Bu isə işin həcmi getdikcə artırmaqla nəticələnəcəkdir. Fiziki yükü əzələnin son həddinə çatdırmaq məsləhət görülmür. Demək, bədən tərbiyəsi üzrə verilən hərəkətlər şagirdlərin əzələ gücünə uyğun olması, təcridən verilməklə müvafiq sürət və temple də icra olunması təmin edilməlidir. Əks halda, əzələlər tez yorulur, görülməli işin keyfiyyəti azalır.

Yaxşı təşkil edilmiş bədən tərbiyəsi dərsi zamanı əzələlərin iş görməsi bütün orqanizmə və ayrı-ayrı üzvlərə müsbət təsir göstərir. Əzələ nə qədər çox iş görərsə onun həcmi böyüyür və genişlənir. Həm də o, qüvvətli və daha möhkəm olur. Kiçik məktəbyaşlı uşaqlarda əzələnin müvafiq iş görməsi zəif inkişaf etmiş tənəffüc, qan dövranı və həzm üzvlərindən də lazımı iş görməyi tələb edir. Onların fəaliyyətini artırır. Bu da orqanizmi tənəffüc və qida maddəsi ilə yaxşı təmin etmiş olur.

Ürək-damar sistemi. Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərinin ürək-damar sistemi kifayət qədər möhkəm olmur, xüsusi inkişaf qüvvəsi, dözümlülüyü və çevikliyi aşağı səviyyədə olur. Fiziki inkişaf və

sağlamlıq üçün vacib olan sürətlilik, cəldlik, zirəklik və davamlılığın inkişaf etdirilməsi və yaş səviyyəsi üçün olduqca xarakterikdir. Bunları aşılamaq üçün müxtəlif hərəkət növləri və oyunlar ən yaxşı vasitə hesab olunur. Bu hərəkətlər elə tərtib edilməlidir ki, uşaq orqanizminin təbii inkişafına yaxşı təsir göstərsin, onun ahəngdar inkişafını təmin etməklə, orqanizmi xarici mühitin zərərli təsirlərindən qorusun, habelə əmək qabiliyyətini artırmaqla orqanizmin funksional fəaliyyətinin inkişafını sürətləndirsin.

Bu yaşda olan uşaqların ürəyi çox sürətlə inkişaf etdiyi üçün onların həddindən artıq fiziki hərəkətlərlə yüklənməsi və eyni hərəkətlərlə çox məşğul olması, ürəyin üzvü cəhətdən xəstələnməsinə səbəb ola bilər. Uşaqlar qaçış, yeriş, tullanmalar, cisim atmaq, dırmaşmaq, akrobatika və s. kimi bədən tərbiyyəsi hərəkətləri ilə məşq etdikdə ürək öz işini artırır, yəni tez-tez yığılıb-açılmağa başlayır. Ürək hər dəfə yığılıb-açıldıqda aortaya və ağ ciyər arteriyasına vurulan qanın miqdarını daha da artırır. Kiçik məktəblilər bədən tərbiyyəsi ilə məşğul olduqda, onun ürək fəaliyyəti, mədəciklər yığıldıqda damarlara vurulan qanın miqdarının çoxalması hesabına artır. Nəticədə orqanizm qanla vaxtlı-vaxtında təmin olunur. Bədən tərbiyyəsi ilə məşğul olmayan şagirdlərdə ürəyin yığılıb-açılması nisbəti azalır, o, mədəciklərdəki qanın hamısını damarlara vaxtında vura bilmir. Ürək aramsız işləyir və istirahət edə bilmir. Bu zaman, ürək əzələləri tədricən zəifləməyə başlayır ki, bunun da nəticəsində o, üzərinə düşən işin öhdəsindən lazımınca gələ bilmir. Beləliklə, bir tərəfdən bu yaşda uşaqların ürək-damar sisteminin zəif olması, digər tərəfdən belə qüsurların yaranması ürəyin sağlamlığını pozur və orqanizmin oksigena olan ehtiyacını ödəyə bilmir. Buna görə də kiçikyaşlı şagirdlərin ürək əzələsini həmişə məşq etdirməli, onların təmiz havada gəzməsi və bədən tərbiyyəsi ilə müntəzəm olaraq lazımı qaydada məşğul olması təmin olunmalıdır.

Tənəffüs üzvləri. Kiçikyaşlı şagirdlərin tənəffüs üzvləri də (burun boşluğu, nəfəs borusu, bronxlar, ağ ciyərlər və s.) kifayət qədər inkişaf etmiş olmur. Proqramdakı hərəkətlərin və səhər gimnastikasının icrası tənəffüsün və bütün üzvlərin hərtərəfli inkişafı

və döş qəfəsi həcmnin genişlənməsi ilə nəticələnir. Normal tənəffüs sağlamlıq üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Adətən, burunla tənəffüs etmək orqanizm üçün çox faydalıdır. Çünki havada həmişə mikrob və tozlar olur. Tənəffüs burunla edildikdə mikrob və tozlar burnun selikli qişasına ilişib qalır, digər tərəfdən soyuq havanı burunla aldıqda o, burunda istiləşir və bədənin daxili temperaturuna uyğunlaşır. Bu da daxili üzvlərin soyuqlaması və xəstələnməsinin qarşısını alır. Bundan başqa müəyyən hərəkatlərin icrası zamanı tənəffüsün ritmlə edilməsinin orqanizm üçün mühüm əhəmiyyəti vardır. Bütün bunlara əməl olunması, yəni hərəkatlərlə əlaqədar düzgün və normal tənəffüs edilməsi uşaqların sağlamlığını və iş qabiliyyətini təmin edən əsas şərtlərdəndir.

Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərinin normal və sağlam inkişafı, boy və çəkisinin sürətlə artması düzgün qidalanmadan asılıdır. Uşaqlar üçün bədən tərbiyəsi hərəkatləri həzm aparatının möhkəmləndirilməsi və maddələr mübadiləsinin sürətlənməsinə müsbət təsir göstərir.

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

düzgün riayət edilməsi vacibdir. Əks təqdirdə dəri öz funksiyasını itirər, sinir sistemi və başqa üzvlər xəstələnə bilər.

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

Aparılmış tədqiqatlardan aydın olur ki, 7-10 yaşlı oğlan uşaqlarının normal boyu orta hesabla 117 sm-dən 131 sm-ə qədər, çəkisi isə 21 kq-dan 28 kq-a qədər, döş qəfəsinin həcmi 59 sm-dən 64 sm-dəkdir; qızlarda isə boy 117 sm-dən 130 sm-ə qədər, çəki 21 kq-dan 27 kq-dək, döş qəfəsinin həcmi 58 sm-dən 62 sm-ə qədərdir.

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

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

Kiçik məktəbyaşlı məktəblilərin səciyyəvi fiziki xüsusiyyətlərindən biri də baş beyin çəki və quruluş etibarlı ilə sürətlə inkişaf etməsidir.

Demək, bədən tərbiyəsi məşğələlərində şagirdlərin fiziki inkişaf və onların cinsi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması, onların

bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm məşğul olmasında, təlim-tərbiyənin səmərəli olmasında xüsusən əhəmiyyətlidir.

3.2. *Kiçik məktəbyaşlı uşaqların psixoloji xüsusiyyətləri*

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

Hiss üzvlərinin rəngə, səsə, lamisəyə, hərəkətə və müvazinətə qarşı həssaslığı təlim prosesində öz inkişafını davam etdirir. Bəzi xarici təsir, qeyri –münasib olan şərait uşağın ayrı-ayrı hiss üzvlərinə pis təsir göstərir və onların fəaliyyətini zəiflədə bilər. Buna görə də fasiləsiz olaraq uzun müddət kitab oxumaq, «Farağət!» komandasında durmaq, ev tapşırıqlarını yerinə yetirərkən stol arxasında düzgün oturmamaq, fiziki hərəkətləri düzgün icra etməmək (baş, ayaq, qol, gövdənin və i.a. düz tutulmaması) və s. gözün daxili təzyiqini artırır.

Eşitmə duyğuları da, görmə duyğuları kimi uşaqlarda çox erkən inkişaf etmiş olur. Bu hissələrin inkişaf etməsinə kömək göstərən mühüm amillərdən biri də bədən tərbiyəsidir. Məsələn, qaçış və yerləş zamanı bütün uşaqların addımlarının birlikdə və ahənglə atılması yaxşı bir səs əmələ gətirir ki, bu, bir tərəfdən hərəkətlərin düzgün icra olunmasına kömək edir, digər tərəfdən isə uşaqların əhvali-ruhiyyəsinin yaxşılaşmasına və eşitmə hissəsinin inkişafına səbəb olur. Təlim prosesində müəllimin hərəkətləri xüsusi tona malik səsle sayması (bir, iki, üç və s.) və ya bu hərəkətlərin gözəl və oynaq musiqi sədaları altında edilməsi, uşaqlarda hərəkətin icrasına və musiqiyə olan marağı artırmaqla yanaşı, eşitmə hissələrinin də inkişafına müsbət təsir edir. Lakin bədən tərbiyəsi dərslərində həddindən artıq səs-küy eşitmə orqanlarının fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir.

Müşahidə göstərir ki, aşağı sinif şagirdlərinin *diqqəti* davamsızdır, onlar uzun müddət diqqətini eyni bir hərəkətin icrasına yönəldə bilmirlər.

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

Professor M.Həmzəyev qeyd edir ki, uşaqların diqqəti asanlıqla yayına bilər. Yalnız onu maraqlandıran, yeni keyfiyyətlərə malik olan, uşağın tələbatı ilə bağlı olan cisim və hadisələr onun diqqətini uzun müddət öz üzərində saxlaya bilər. O, yazır: «Kiçik məktəbyaşlı uşaqlarda diqqətin zəifliyi, onların öz diqqətlərini uzun müddət cəmləşdirməkdə çətinlik çəkmələrindən irəli gəlir. Ona görə də kiçik məktəbyaşlı uşaqlara tapşırılan iş maraqlı olmaqla yanaşı, arabit dəyişilməlidir. Bununla yanaşı olaraq, uşağın görəcəyi işin mahiyyəti onun üçün aydın olmalıdır»⁹³.

Müəllim bəzən uşağın bu xüsusiyyətini nəzərə almır, hətta yuxarı sinif uşaqları kimi onlara da müstəqillik verir və belə zənn edir ki, onlar bu hərəkətləri müstəqil olaraq yerinə yetirəcəklər. Nəticədə, qarşıya qoyulmuş vəzifəni yerinə yetirmir, başqa bir məqsədli oyun və hərəkətlərlə məşğul olurlar. Buna əsas səbəb müəllimin dərsi uşaqların marağına uyğun qurmaması, uşaqların dərsin mahiyyəti və məqsədini başa düşməməsindən irəli gəlir. Bu yaşda şagirdlərin diqqətini ancaq maraqlar əsasında saxlamaq kifayət deyil, onları tərbiyə etmək vəzifəsi də qarşıya qoyulmalıdır. K.D.Uşinski qeyd edirdi ki, ilk təlim günlərindən etibarən uşağı öz təlim vəzifəsini sevməyə və bu vəzifənin icrasından həzz almağa öyrətmək mümkündür və lazımdır. Kiçikyaşlı şagirdlər bədən tərbiyəsi hərəkətlərini tez mənimsəyir, tez də unudurlar. Eyni zamanda yaxşı icra etdiyi hərəkətin izahını verə bilmir. Yəni hərəkəti necə yerinə yetirdiyini ardıcıl danışmaqda çətinlik çəkirlər. Bunun üçün uşaqlarda fiziki hərəkətlərin icra edilməsi və onun terminlərinə

⁹³ M.Həmzəyev. *Kiçik məktəbyaşlı uşaqların psixoloji xüsusiyyətləri*. Bakı, «Maarif», 1968, səh. 15.

dair çoxlu söz ehtiyatı yaratmağa, həm də məntiq yadda saxlamanın inkişaf etdirilməsinə böyük ehtiyac vardır. Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin təlim prosesində əldə etdikləri biliklər, təsəvvürlər genişləndikcə, onların hafizələri də inkişaf edir və möhkəmlənir.

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

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

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

Məktəbdə ardıcıl aparılan bədən tərbiyəsi məşğələləri şagirdlərdə psixi və zehni proseslərin inkişafını sürətləndirir. Baş beynin qabığına şərti reflekslər sürətlə yaranır və mürəkkəbləşir.

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

II.4. Fiziki tərbiyə təliminin elmi-nəzəri əsasları

4.1. Fiziki tərbiyənin təliminə təsir göstərən amillərin elmi nəzəri mahiyyətini öyrənməyin əhəmiyyəti

Orta ümumtəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə prosesinin daha da təkmilləşdirilməsində, kiçikyaşlı məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin pedaqoji-psixoloji və anatomik-fizioloji əsaslarını sinif müəllimlərinin dərindən bilməsi çox vacibdir.

Fiziki tərbiyənin tədrisi prosesinin əsaslarını bilmədən və riayət etmədən bu sahədə təlimin səmərəliliyindən söhbət etməyə dəyməz.

Mütəfəkkir pedaqoqlar uşaqların fiziki tərbiyəsinə, fiziki və mənəvi sağlamlığına böyük əhəmiyyət vermişlər. Dahi çex pedaqoqu Y.A.Komenski «Yaxşı təşkil olunmuş məktəbin qanunları» adlı əsərində göstərir ki, məktəbin həqiqi məktəb, humanistlik emalatxanası olması və can sıxıntısından xilas olması üçün orada elmi biliklərin yaxşı öyrədilməsi ilə bərabər, şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin yüksək səviyyədə, maraqlı və məzmunlu təşkili zəruridir. O, göstərirdi ki, məktəblilərin zehni işdən, təlim fəaliyyətindən və eləcə də nahardan-yeməkdən sonra hərəkətli həyat tərzi keçirməsi, fəal istirahət etməsi, gəzintiyə çıxması və hərəkətli oyunlarla məşğul olması, əylənməsi lazımdır və çox vacibdir. O, şagirdlərə deyirdi: «Nahardan sonra yatmaqdan çəkin, ... qida həzm olunan kimi gəzinti, ədəbli söhbətlər və oyunla özünə istirahət ver».

Qeyd etməliyik ki, hərəkət və oyunlar elə təşkil olunmalıdır ki, o, uşağın həm fiziki inkişafına və həm də onun mənəvi tərbiyəsinə və elmi bilikləri, gerçək aləmi, füsunkar təbiəti müvəffəqiyyətlə öyrənməsinə kömək etməlidir. Elə oynamaq lazımdır ki, oyun həyat, sağlamlıq, ədəb üçün təhlükə yaratmasın.

Azərbaycan xalqının böyük maarifpərvər oğlu, görkəmli təbiətşünas alim H.B.Zərdabi insanın həyatda xoşbəxt və şən yaşaması üçün var-dövlətə deyil, möhkəm bədən sağlamlığına malik olmasını zəruri şərt hesab etmiş, «Dünyada bədən sağlamlığından artıq dövlət yoxdur» - demişdir.

Görkəmli rus anatom-pedaqoqu P.F.Lesqaft müəyyən etmişdir ki, məktəblilərin cismani və mənəvi sağlamlığı üçün onların yaş və güclərinə müvafiq fiziki təhsil və tərbiyə almaları zəruridir. P.F.Lesqaft deyirdi ki, fiziki təhsil zamanı uşağın icra edəcəyi hər bir hərəkətin (məsələn, oyun, gəzinti, çimmək və s.) əhəmiyyəti, qayda və üsulları şagirdlərə müəllim tərəfindən aydın izah edilməlidir. Belə olduqda, fiziki təhsilin mahiyyəti şüurlu dərk edilir, bu əsasda onda zehni, əxlaqi sifətlər, estetik zövq və s. təşəkkül tapır.

A.S.Makarenko, N.K.Krupskaya və b. fiziki təlimin düzgün təşkilinə xüsusi diqqət yetirmişdir.

Yuxarıda göstərilənlərdən aydın olur ki, fiziki tərbiyə sahəsində nailiyyətlər əldə etmək üçün təlim prosesində uşaqların yaş xüsusiyyətlərini (anatomik-fizioloji, psixoloji), habelə hansı hərəkətin, oyunun keçirilməsində hansı təlim üsulundan və yaxud prinsipindən istifadə olunması qabaqcadan müəllim tərəfindən müəyyənləşdirilməlidir. Bu zaman fiziki tərbiyənin məzmunu da nəzərə alınmalıdır.

Müəllimlərin qarşısında duran çox mühüm vəzifələrdən biri də təlim prosesinin optimallaşdırılması, yəni şagirdlərdə hərəkəti və yaradıcı təfəkkür vərdişlərini inkişaf etdirməkdən, müstəqil hərəkət etməyi bacarmağı öyrənməkdən ibarətdir. Bunun üçün də müxtəlif və səmərə verən təlim metodları və priyomlarına, eləcə də milli fiziki tərbiyə vasitələrinə geniş yer vermək lazımdır. Bu şərtlə ki, həmin prosesdə yerli iqlim şəraiti, məktəbin idman bazası, onların alət, avadanlıqlarla və ləvazimatlarla təchiz olunması nəzərə alınmış olsun. Bunlar təlimə şüurlu münasibəti, marağı təmin edir. Məşğul olanların hərəkəti fəallığını, dərketmə qabiliyyətini, idman fəallığını yüksəldir.

Konkret desək, nəticə etibarını ilə təlimin intensiv təşkili və keçirilməsinə zəmin yaradır. Təlimin intensiv təşkilinin əsasları probleminin qoyuluşuna pedaqoji-psixoloji ədəbiyyatda müəyyən qədər yer verilmişdir. Bu barədə pedaqoji aspektdə yazılmış bəzi tədqiqatların, dərslük və dərslük vəsaitlərinin mövzu baxımından təhlilləri aparılmışdır. Məlum olmuşdur ki, ümumtəhsil məktəblərində tətbiq olunan təlim metodları və prinsiplərinin elmi əsaslarına aid didaktika mütəxəssisləri, həmçinin metodist-alim və müəllimlər eyni fikirdə deyildir. Pedaqoq və psixoloqların və metodistlərin təlim-tərbiyə və onların prinsipləri haqqında vahid rəydə olmaları o qədər də vacib deyildir. Bütün fikirlər bu və ya digər formada və məzmununda təlim prosesinin səmərəliliyinin yüksədilməsinə yönəldilmişdir. Başlıca məsələ onda deyil ki, kim məsələyə necə və nə cür, hansı mövqedən yanaşır. Əsas məsələ

ondadır ki, ayrı-ayrı tədris fənlərinin elmi-nəzəri əsasları barədə deyilən ümumi fikir təlimin konkret problemlərindən bəhs etsə də, müxtəlif təlim, metod və prinsiplərinin şərh zamanı lazımınca öz əksini tapmır. Söylənilənlərin «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» təliminə daha çox aidiyyəti vardır.

Fiziki tərbiyə sahəsində rus dilində xeyli ədəbiyyat olsa da, bütün bunlar fiziki tərbiyənin bilavasitə ümumi problemlərini əhatə etmiş, yaxud da onun müəyyən bir pedaqoji-psixoloji məsələlərinin həll edilməsinə istiqamətləndirilmişdir. Çap olunmuş metodik işlərdə⁹⁴ isə fiziki təlimin məsələləri elmi cəhətdən qənaətləndirici səviyyədə işıqlandırılmamış, yalnız ümumi didaktik fikirlər söylənilməklə kifayətləndirilmişdir.

Azərbaycan dilində isə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə həsr olunmuş metodik işlər çox az miqdarda nəşr edilmişdir. Burada fiziki tərbiyənin nəinki ümumi metodik baxımdan, hətta ayrı-ayrı məsələləri də kifayət qədər konkretləşdirilməmişdir.

Fiziki tərbiyə prosesində tətbiq olunan təlim metodları və prinsiplərinin Azərbaycan dilində ümumi pedaqoji – psixoloji və metodiki ədəbiyyatda elmi əsasları istənilən səviyyədə şərh edilməməsi səbəbindən bədən tərbiyəsi müəllimləri və metodistlərinin təlim işini optimal təşkil etmələrinə öz mənfi təsirini göstərmişdir.

⁹⁴ V.Artişevski və M.Çerevkov. *Fiziçeskaya kulğtura v şkole. «Uçpediz» Narkomprosa RSFSR, M., 1939 q*

.Fiziçeskaya kulğtura v I-IV klassax vosğmiletnix şkol. Pod ob.red.Z.I.Kuznetsova. «Uçpedqiz», L.1961 q

.Fiziçeskaya kulğtura v şkole.V-VIII klassax. Izd-vo «Prosveşenie», M., 1967 q.A.A.Quqin. Uroki fiziçeskoy kulğturi v naçalğnoy şkole. Izd. «Prosveşenie», M., 1970 q.

Fiziçeskaya kulğtura v şkole. Metodika urokov v IV-VIII klassax. Pod red.Z.I.Kuznetsova. «Prosveşenie», 1972 q.

Fiziçeskaya kulğtura v şkole. Metodika urokov v IX-X klassax. Pod red Z.I.Kuznetsova, M., «Prosveşenie», 1973.

N.M.Kazımov bu və ya digər təlim üsulu, yaxud priyomunun nə dərəcədə səmərəli olub-olmadığını nəzəri cəhətdən söyləməyə əsas verən nədir? Sualını belə izah edir: Belə bir əsas həmin üsul və ya priyomun maddi aləmin başlıca qanunauyğunluqlarına, fizioloji və psixoloji qanunauyğunluqlara, məntiq hadisələrinə uyğun gəlib-gəlmədiyidir. Deməli, hər hansı təlim üsulu və priyomunun nə dərəcədə səmərəli olduğunu nəzəri cəhətdən söyləmək üçün həmin üsul və priyomun obyektiv varlığın qanunauyğunluqlarına, ali sinir sistemi fəaliyyətinin, eləcə də düzgün məntiqi təfəkkür qanunauyğunluqlarına uyğun gəlib-gəlmədiyini, fəlsəfə, fiziologiya, psixologiya və məntiq nöqtəyi-nəzərindən təhlil etmək lazımdır. Belə bir təhlil nəticəsində alınan biliklər, yəni müvafiq fəlsəfi, fizioloji, psixoloji və məntiqi biliklər təlim üsulları və priyomlarının elmi-nəzəri əsaslarına daxil olur.

Qeyd etməliyik ki, təlim üsulları və priyomları barədə deyilənləri fiziki tərbiyəyə də aid etmək olar. Çünki fiziki tərbiyə prosesinin cisim və hadisələrlə, ali sinir sistemi fəaliyyəti, habelə psixologiyası ilə və s. ilə nə qədər sıx əlaqədə olduğu inkar edilməzdir. Buna görə də fiziki tərbiyənin məzmununu, eləcə də həmin prosesi təşkil edən bədən tərbiyəsi müəllimi təbiətin və cəmiyyətin cisim və hadisələrinin müvafiq şəkildə şagirdlər tərəfindən dərk olunmasını təşkil etməsi lazımdır. Həmin cisim və hadisələrin qanunauyğunluqları ilə bərabər, həm də xüsusi - yəni bioloji, ictimai, psixoloji, fiziki və kimyəvi qanunauyğunluqları da mövcuddur.

İnsan bioloji, ictimai varlıq kimi xarici mühitlə daimi əlaqədə olub, onun fəaliyyətini psixi prosesin qanunauyğunluqlarından ayrılıqda təsəvvür etmək qeyri-mümkündür. Məsələyə bu baxımdan yanaşmış olsaq, deməli, bioloji, psixoloji, ictimai və s. qanunauyğunluqlara aid ümumi biliklər fiziki tərbiyənin düzgün təşkilinin mühüm amili kimi, eyni zamanda onun elmi – nəzəri əsaslarına daxildir.

Fiziki tərbiyə prosesi bu prosesdə iştirak edən şagirdin baş beyin yarım kürələri qabığı ilə, ali sinir sisteminin

qanunauyğunluqları ilə, həmçinin müvafiq psixi proseslərlə qarşılıqlı sıx bağlı olur. Həmin sahədə qazanılmış konkret biliklər də (fizioloji, psixoloji və ictimai hadisələr üzrə) fiziki tərbiyənin səmərəli təşkilinin tərkib hissəsidir. Bundan əlavə, xarici mühitin qanunauyğunluqları üzrə biliklər, fiziki tərbiyə prosesində qarşıya çıxan didaktik qanunauyğunluqlarla fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsini təmin edən müvafiq fizioloji, psixoloji biliklər də fiziki tərbiyə təliminin lazımi səviyyədə təşkilinin əsaslarına aiddir.

Fiziki tərbiyənin düzgün təşkilində vacib şərt olan elmi-nəzəri əsaslar haqqında söylədiklərimizi konkretləşdirmək məqsədi ilə onun fizioloji əsaslarına istinad etməklə nümunələr göstərək. Həmin nümunələrdən biri fiziki hərəkətlərin fəal istirahətlə sıx əlaqədar olmasıdır. İ.M.Seçenov fəal istirahətin hərəkətlərlə bağlı olması ideyasını ilk dəfə olaraq elmi cəhətdən işləmiş və bunun nəzəri əsaslarını tədqiq etmişdir. O, müəyyənləşdirmişdir ki, orqanizmin işdən sonra sakit vəziyyətdə saxlanması iş qabiliyyətini tam mənası ilə bərpa etmək mümkün deyildir. İşdən sonra orqanizmi yalnız sakit vəziyyətdə saxlamaq yox, əksinə xüsusi hərəkətlərlə onun iş qabiliyyətini bərpa etmək vacibdir. İ.M.Seçenovun fikrincə yorulmuş üzvə müvəqqəti olaraq istirahət verdikdən sonra, yorulmamış üzvün işləməməsi, bu üzvdə qıcıqların əmələ gəlməsinə və bu qıcıqların mərkəzi sinir sistemində verilərək yorulmuş üzv mərkəzinin tam istirahət etməsinə və beləliklə, həmin üzvün iş qabiliyyətinin daha tez bərpa edilməsinə səbəb olur. O, təcrübə də sübut etmişdir ki, fizioloji nöqtəyi-nəzərdən istirahəti mütləq sakitlik kimi başa düşmək olmaz. Bir işin başqa işlə əvəz edilməsinə istirahət forması kimi baxmaq lazımdır.

Müşahidə olunduğu kimi, məktəblərdə, idarə və müəssisələrdə təşkil olunan bədən tərbiyəsi fasilələri də fəal istirahətin formalarından biri olmaqla, məhz fiziki hərəkətlərin elmi-nəzəri əsası olan fizioloji əsaslarda həyata keçirilir.

A.A.Uxtomski sübut etmişdir ki, işdən qabaq hərəkətlər etdikdə, əmək qabiliyyəti artır, orqanizm normal iş ritminə daxil olur. İşin ritmini və sürətini birdən-birə müəyyən bir qaydaya salmaq

mümkün deyildir. Bunun üçün əvvəlcədən fəal tədbirlər həyata keçirilməlidir. İşdən əvvəl gimnastikanın həyata keçirilməsi də həmin fizioloji fikrə əsaslanmışdır.

İ.P.Pavlov iş qabiliyyətini yüksəltmək, yorğunluğun və fəal istirahətin əsas səbəblərini öz əsərlərində belə şərh etmişdir: «... əmək qabiliyyətini uzun müddət saxlamaq üçün iş ilə istirahət vaxtının düzgün növbələşdirilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir». O, daha sonra göstərir ki, beyin qabığının müəyyən nayihəsinin uzun müddət qıcıqlandırılması, bu nahiyənin işgörmə qabiliyyətini azaldır, lakin bu zamanı işin xarakteri dəyişdirilərsə, yəni beyin qabığının başqa hüceyrələri işləməyə məcbur edilsə, bu zaman əvvəlki nayihənin qabiliyyəti tez bərpa olunur. Göstərilənlərdən aydın olur ki, hər hansı bir əmək fəaliyyətinin (fizioloji) başqa bir əmək fəaliyyəti ilə əvəz olunması (zehni) uzun müddət işləyən beyin qabığı nahiyəsinin istirahətini təmin edir. Bütün bunlar şagirdlər üçün nəzərdə tutulmuş gün ərzində görəcəyi hərəkət rejiminə də aid edilir. Burada ailə şəraitində təşkil olunan səhər gimnastikası, dərşəqədər gimnastika, ayrı-ayrı fənlərin tədrisi zamanı təşkil olunan bədən tərbiyəsi dəqiqələri (2-3 dəqiqə), fasilə vaxtı (böyük tənəffüsdə) keçirilən müxtəlif növ oyunlar, əyləncələr, yuxudan qabaq gəzinti və s. daxildir.

Fiziki tərbiyə proqram materiallarının seçilməsi, onun siniflər üzrə bölünməsi, fiziki tərbiyə dərslərinin, sinifdən xaric və məktəbdən kənar tədbirlərin və s. təşkili və keçirilməsi tam olmasa da, hər halda həmin fizioloji prinsiplər üzərində qurulmuşdur. Fiziki tərbiyə dərslərinin 3 hissədən ibarət qurulması (hazırlıq, əsas və tamamlayıcı) onun elmi-nəzəri cəhətdən düzgün və səmərəli qurulmasına əyani sübutdur. Çünki fiziki tərbiyə dərşinin hazırlıq hissəsinin başlıca vəzifəsi şagirdlərin orqanizminin anotomik və funksional fəaliyyətinin işdən qabaq əsas işə (hissəyə) – yəni hərəkətləri və yaxud müxtəlif idman növləri üzrə fəndlərin texnikasına yiyələnməyə hazırlamaqdan, taktiki variantların mənimsənilməsinə yönəltməkdən, bu sahədə iş qabiliyyətini yüksəltməkdən ibarətdir. Əsas hissədə isə hərəkətlərin texnika və

taktikası təlim olunur. Dərsin tamamlayıcı hissəsində mühüm vəzifə kimi orqanizmin funksional fəaliyyətinin gərginliyini azaltmaq, təxminən əvvəlki vəziyyətə gətirməkdir. Bu isə orqanizmi nisbətən sakitləşdirmək, fiziki iş görmə qabiliyyətini sadə və rəngarəng oyunlarla, diqqəti cəlb edən təmrinlərlə və tənəffüs hərəkətləri vasitəsilə azaltmaq, başqa sözlə desək, beyin qabığının müvafiq nahiyəsinin uzun müddət qıcıqlanmasının (yanmanın) qarşısını almaq, digər hüceyrələri işləməyə məcbur etmək, beləliklə, əvvəlki nahiyənin iş qabiliyyətini bərpa etmək, onları növbəti iş növünə hazırlamaq – zehni əmək tələb edən fənlərin (riyaziyyat, fizika, tarix və s.) tədrisinə, xüsusən də bu fənlərin yüksək səviyyədə qavranılmasına əvvəlcədən hazırlamaqdan ibarətdir.

Fiziki tərbiyə təliminin elmi və təcrübi əsaslarının digər cəhətlərinin tədqiqatın müvafiq fəsilələrində şərh ediləcəyini nəzərə alıb, bu barədə fikirlərimizi deyilənlərlə məhdudlaşdırmağı lazım bilirik. Fiziki tərbiyə proqramının, ədəbiyyatın və dərslərin müşahidəsinin təhlilindən, müəllimlərlə söhbətdən məlum olur ki, milli fiziki tərbiyə vasitələri və təlim metodlarından səmərəli istifadə, fiziki tərbiyə prosesində özünə layiqli yer tutmamış, eləcə də müəllimlər bu sahədə çox az biliyə malikdirlər. Həmin məsələyə dair qarşıya bir sıra suallar çıxır:

- Fiziki tərbiyə üzrə proqramlar üçün materiallar seçərkən baş beyin yarımkürələri qabığının fəaliyyətini nəzərə almaq olarmı?

- Fiziki tərbiyə üzrə təlim işlərinin effektivliyinin artırılmasında uşaq orqanizminin böyümə və inkişafının qanunauyğunluqlarını öyrənməyin əhəmiyyəti varmı?

- Fiziki tərbiyə sisteminin təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə ali sinir fəaliyyətinin müvafiq qanunauyğunluqlarına istinad mümkündürmü?

- Nəhayət, həmin qanunauyğunluqlar hansılardır?

Qoyulmuş suallar fiziki tərbiyənin səmərəli təşkilinin fizioloji əsasları ilə bağlıdır və istər-istəməz onları tədqiq etmək zərurəti meydana çıxır.

Fiziki tərbiyə prosesinin səmərəli təşkili yalnız fizioloji cəhətdən deyil, eyni zamanda şagirdlərin psixoloji məsələləri ilə əlaqədardır.

Buna görə də tərbiyənin təlimində psixi proseslərə diqqət yetirmək olduqca əhəmiyyətlidir. Bunun təlim sistemində həm nəzəri və həm də böyük təcrübi faydası vardır. Bunları nəzərə alıb, biz fiziki hərəkətlərin təliminin psixoloji xüsusiyyətlərinə də diqqət yetirməli, xüsusilə həmin işin ayrı-ayrı psixoloji proseslə əlaqəsini öyrənməli, təlim dövründə səmərəli istifadə etməlidir. Duyğu, eşitmə, görmə, təvəvvür, qavrama, diqqət, təfəkkür və i.a. psixoloji proseslərin fiziki tərbiyə prosesinin optimal təşkilinə müsbət təsirini nəzərə alıb, bunların funksional fəaliyyətini həmin işə cəlb etməlidir. Bundan əlavə, fiziki tərbiyə vasitələrinin, o, cümlədən milli fiziki hərəkətlərin şagirdlərin psixologiyasına təsirini öyrənməli, təlimə müsbət təsir göstərən psixoloji şərtləri aşkara çıxarmalıdır.

Söylənilənlər fiziki tərbiyə prosesinin səmərəliliyinin artırılmasında xüsusi əhəmiyyət kəsb etməklə bərabər, onun psixoloji əsaslarının mühüm tərkib hissəsidir.

Bunlardan belə bir qənaətə gəlmək olur ki, fiziki tərbiyə işlərinin səmərəli surətdə həyata keçirilməsinin elmi-nəzəri əsaslarını tədqiqatlar aparmaq yolu ilə aşkara çıxarmaq və təcrübi məşğələlərin təşkilində ondan müvəffəqiyyətlə istifadə etmək lazımdır.

Bunu nəzərə alsaq, tədqiqatın bu fəslində fiziki tərbiyənin məzmununun yeniləşdirilməsində və təlim metodlarından istifadədə mühüm amil olan uşaq orqanizminin böyümə və inkişafının qanunauyğunluqlarını, fizioloji və psixoloji əsaslarını araşdırmağa səy göstərəcəyik.

A.A.Uxtomski bir sıra sinir mərkəzlərinin bu cür uyğunlaşma fəaliyyətinin müəyyən işlərin icrasını təmin etməsini öyrənmiş və onu dominant adlandırmışdır. Bütün bunlar göstərir ki, insanın istər mürəkkəb və istərsə də sadə olsun, hər cür əmək fəaliyyəti mərkəzi sinir sisteminin ali hissələrində müvafiq istiqamət alması, sinir mərkəzlərinin işində sistemliliyin işçi quruluşunun (işçi dominant) olması nəticəsində təşkil edilir.

Sual olunur: Bəs əmək fəaliyyətinin yüngülləşməsinə səbəb nədir? Həyat təcrübəsindən məlum olur ki, əmək növündən heç də asılı olmayaraq, ona müsbət təsir göstərən işin təkrar-təkrar, yəni dəfələrlə yerinə yetirilməsi konkret desək, hərəkətlər təkrar edildikcə, həmin sistem daha da möhkəmlənir, bir növ adət halına keçir. Başqa sözlə desək, eyni qıcıqların eyni şəraitdə, eyni mühitdə dönə-dönə təkrarlanması nəticəsində yüngülləşməsinə səbəb olur. Doğrudan da, hər bir şəxs öz üzərində və ya başqalarının üzərində müşahidələr aparmış olsa, o, çox asanca hiss edə bilər ki, hər bir əmək fəaliyyəti təkrar edildikcə, onda əmək vəziyyəti asan yaranmaqla, həm də daha da yüngülləşir. Heç şübhəsiz ki, bütün bunlar əmək fəaliyyətini yüksəldir və iş qabiliyyətini artırır.

Müşahidə olunur ki, istər zehni və istərsə də fiziki iş olsun, həmin işin başlanğıcı səmərəli olmur, əmək məhsuldarlığı aşağı düşür və i.a. Lakin iş vaxtından müəyyən müddət keçdikdən sonra işgörmə qabiliyyəti başlanğıca nisbətən daha yüksək olur.

Normal iş şəraitinin yaranması üçün nə etməli? Burada birinci şərt insanın iş vəziyyəti sinir mərkəzlərinin uyğunlaşması ilə sıx əlaqədardır. Belə ki, işin başlanğıcında əmək məhsuldarlığının mühüm şərtləri bacarıq və əməyin düzgün təşkili ilə yanaşı, mərkəzi sinir sisteminin vəziyyətinin də qaydasında olmasını tələb edir.

4.2. Fiziki tərbiyənin təliminə fizioloji amillərin təsiri

Fizioloji tədqiqatlardan məlum olur ki, insan orqanizmi əmək prosesi və hər bir iş zamanı tam vəhdətdə fəaliyyət göstərir. Sinir sistemi isə orqanizmin birləşərək vəhdətdə fəaliyyət göstərməsini təmin edir. Sinir mərkəzlərində oyanmanın ləngimə ilə (tormozlanma) əvəz edilməsi sinir sisteminin başlıca xüsusiyyəti hesab olunur. Müxtəlif növ nəinki mürəkkəb fiziki və yaxud digər hərəkətlərin, həmçinin hər hansı ən sadə hərəkətlərin, əyləncə və oyunların yerinə yetirilməsi dövründə müəyyən sinir mərkəzində oyanma yaradır. Həmin oyanma sinir lifləri vasitəsilə müvafiq əzələlərə nəql olunur və nəticədə bu əzələlər hərəkətə gəlirlər. Buna aid belə bir misal göstərmək olar. Əgər biz qolu bükmək istəyiriksə,

onda mütləq qolun bükülməsi üçün qolu bükən əzələləri tənzim edən başqa sinir mərkəzlərində oyanma əmələ gəlir, qolu açan mərkəzlərdə isə oyanma ləngiməni əvəz edir. Burada belə bir fizioloji qanunauyğunluğu da yaddan çıxarmax olmaz. Bu da ondan ibarətdir ki, hər hansı bir hərəkət nə qədər çətin olarsa, bundan asılı olaraq tək-tək deyil, bir çox sinir mərkəzlərində oyanma ilə ləngimənin bir-biri ilə əvəz olunmasında bir o qədər bir-biri ilə uyğunlaşdırılmalıdır.

Göstərmək lazımdır ki, uşaq doğularkən onun bir sıra mərkəzi müəyyən sistemdə bir-biri ilə əlaqədə olur. Ə.A.Babayev görkəmli rus fizioloqlarının tədqiqatlarına əsaslanaraq həmin məsələni belə izah edir: ... amma bir çox hərəkət vərdişləri, xüsusən bütün əmək fəaliyyəti ilə əlaqədar olan hərəkətlər, insanın şəxsi həyatında adət etmək və təkrar etmək nəticəsində əldə edilir. Bu hərəkət vərdişlərinin əsasını hərəkət və daxili üzvlərin fəaliyyətini tənzim edən sinir mərkəzlərində oyanma ilə ləngimənin bir-biri ilə əvəz edilməsinin mürəkkəb formasıdır.

Sinir sisteminin oyanmasının təşkili, orqanizmin ümumi tonusunun artmasına da zəmin yaradır. Bunlar isə ürək- qan – damar, tənəffüs sistemlərinin fəaliyyətini yüksəldir, maddələr mübadiləsini gücləndirir.

Fiziki hərəkətlər isə orqanizmin tonusunun yüksədilməsində, sinir sisteminin oyanmasında təsirli vasitələrdən sayılır. Ə.A.Babayev bu sahədə tədqiqat aparan digər gigiyena alimləri kimi şəxsi müşahidələrin nəticəsində belə qənaətə gəlir ki, əmək vəziyyətinin yaranması üçün bir-biri ilə əlaqədə olan sinir mərkəzlərinin mürəkkəb sisteminin fəaliyyətə başlaması və əmək fəaliyyətinin tam təşkili üçün istehsalata gəlib dəzgah qarşısında durmaqdan əlavə, mərkəzi sinir sistemi də optimal halda olmalıdır. Əmək fəaliyyətinə rəhbərlik edən mərkəzlər ləngimə (tormozlanma) halında olmalıdır, əzələlər, tənəffüs sistemi, ürək. Qan-damar və başqa sistemləri işə hazırlanmış olmalıdır.

Söylənələrdən aydın olur ki, yuxarıda göstərilən proses heç də bizdən asılı olmayaraq həmin fəaliyyətdən qabaq orqanizmin

şerti reflektor düzəlişi nəticəsində meydana çıxır. Demək, orqanizmi hər hansı bir işə qabaqcadan hazırlayan qıcıqlar-siqnallar mütləq olmalıdır.

İşə hazırlıq fəaliyyəti dedikdə, əsasən biz nəyi nəzərdə tuturuq? Bunun mahiyyəti nədən ibarətdir? Buna sadəcə olaraq belə cavab vermək olar. İşə hazırlıq müəyyən iş şəraitinin bu işə uyğun xüsusi geyimin olması və s. Orqanizmi həmin işə hazırlamaqla qarşıya qoyulmuş bu və ya digər vəzifələrin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsinə imkan verir. Bu səbəbdən də mərkəzi sinir sisteminin oyanma qabiliyyəti, ürək, qan-damar və tənəffüs sistemlərinin fəaliyyəti yüksəlir, maddələr mübadiləsi artır. İşin düzgün təşkilindən asılı olaraq iş şəraiti də asanlaşır, işə hazır olma və onu yerinə yetirmə bir o qədər də asan və yüngül olur.

İnsan orqanizmi işə xüsusi hazırlıq və yaxud şərait yaradılmadan da fəaliyyət göstərir. Belə ki, bu vaxt fəaliyyətdə olan üzv və sistemlər işə hazırlanmadan və şərait olmadan da öz funksiyasını icra edirlər. Mərkəzi sinir sistemi, tənəffüs üzvləri və ürək, qan-damar sistemi müvafiq fəaliyyətdə olurlar. Lakin əsas məsələ bundadır ki, işə hazırlamaq istisna olduqda və lazımi iş şəraiti yaratmadıqda həmin orqanizmin işgörmə qabiliyyəti aşağı düşür, nəbz tez-tez döyünür, daha çox oksigen sərf olunur. Bu o deməkdir ki, orqanizmin işə daxil olması üçün lazım olan şərti reflektorun işdən qabaq düzəlişi qənaətləndirici deyildir.

Reflektorun işdən əvvəl düzəlişinin əmələ gəlməsi üçün nə etmək vacibdir? Bu işə köməkçi vasitə kimi hansı amilləri daxil etmək təxirəsalınmazdır? Bunun bir sadə cavabı vardır, hər şeydən əvvəl, orqanizmi işə təbiətin təbii amilləri, eləcə də müxtəlif növ fiziki hərəkətlərdən, oyunlardan məqsədəuyğun surətdə istifadə etmək lazımdır. Çünki iş şəraiti orqanizmin müvəqqəti və işin xarakterindən asılı olaraq məqsədə müvafiq maraqlı və rəngarəng ayrı-ayrı fiziki hərəkətlərin, tərtib olunmuş kompleks hərəkətlərin işə hazırlıq məqsədilə işdən əvvəl tətbiqi işə tez daxil olmağı təmin edir. Beləliklə də, mərkəzi sinir sisteminin oyanmasını artırır, orqanizmin bütün fəaliyyətini həmin işi görməyə səfərbər edir. Məsələ təkcə

bununla bitmir, eyni zamanda daimi fəaliyyətdə olan tənəffüs və ürək, qan-damar sistemindən, həmçinin əzələlərdən və digər üzvlərdən mərkəzi sinir sisteminə müxtəlif növ, özü də çoxlu qıcıqlar gedir. Müntəzəm olaraq iş və iş şəraitinə müvafiq, habelə iş girənlərin orqanizminin səviyyə və xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması şərti ilə icra olunan fiziki hərəkətlər kompleksinin müsbət təsir göstərmə fəaliyyəti yalnız yuxarıda deyilənlərlə kifayətlənmir, o, bundan əlavə, daha faydalı iş qabiliyyətinə malikdir. Hərəkətlərin təsiri ilə daxili üzvlərində fəaliyyəti səfərbər olunur. Beləliklə də, qana böyrəküstü vəzlərin hormonu olan adrenalinin daha geniş şəkildə daxil olmasına şərait yaranır ki, bu da nəticə etibarlı ilə simptomik sinir sistemi ilə birlikdə bütün sistemlərin və üzvlərin sinir sisteminin funksional vəziyyətini daha da yüksəldir.

Demək, insan orqanizminin iş fəaliyyətini artırmaq vacibdir və bunun üçün də işdən əvvəl işə hazırlaşmaq məqsədi ilə fiziki hərəkətlərdən, təbii amillərdən (hava, günəş, su) mütləq istifadə edilməlidir. Ona görə də, göstərilənlər bütün əmək növlərinə aid olmaqla əmək vəziyyətinin optimal olmasından ötrü ona optimal şərait yaradır. Bu işə az vaxt içərisində aha çox keyfiyyətlə həmin işin yerinə yetirilməsinə zəmin yaradır. Buna məktəblinin hərəkət rejiminə daxil olan səhər gimnastikası kompleks hərəkətlərinin icrasını nümunə göstərmək olar. Məlumdur ki, yuxu zamanı mərkəzi sinir sisteminin baş beyin yarımkürələri qabığına əhatə edən ləngimənin aradan qaldırılmasına kömək göstərmək məqsədilə məktəbdə dərəcəyə qədər səhər gimnastikası hərəkət kompleksləri icra olunur. Bunlar da məktəb dərəcəyə qədər üzrə olan zehni (riyaziyyat, fizika, cəbr və s.) fənlər üzrə mövcud tədris materiallarının daha tez qavranılmasına səbəb olur. Çünki artıq həmin fənn materiallarının mənimsənilməsi üçün müəyyən şərait yaradılmış və xarici mühitin, yəni kompleks gimnastika hərəkətlərinin təsiri ilə qıcıqlar əmələ gəlmiş, bunlar da öz növbəsində mərkəzi sinir sisteminin ali hissələrinin nahiyələrinə sirayət etmiş, ləngimənin aradan götürülməsinə səbəb olmuş, baş beyin ali şöbələrində yeni oyanma əmələ gətirmiş və beləliklə, tədris olunan hər hansı bir fənn ilə

əlaqədə olmayan, lakin fəaliyyət göstərən mərkəzlərin işləmə fəaliyyəti bir o qədər azaldılmış və ləngidilmişdir. Zehni iş tələb edən hər hansı bir ümumtəhsil fənnindən sonra və yaxud fənlərarası fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi, fənlərin tədrisi vaxtı fiziki tərbiyə dəqiqələrinin, böyük tənəffüslərdə maraqlı oyunların təşkili də baş beynin yarımkürələri qabığında yeni oyanmalar mənbəyi yaratmaqla, həddindən artıq oyanmanın qarşısını alarsa, yorulmuş mərkəzlərin fəal istirahət etməsinə şərait yaradır. Lakin burada bir cəhətə diqqəti artırmalıdır. Yəni hərəkət gün rejiminə daxil edilən oyun və hərəkətlər, əyləncəli tədbirlər məktəblinin funksional imkanlarına, idman bazası və iqlim şəraitinə, milli xüsusiyyətlərinə uyğunlaşdırılmalıdır. Əks halda görülmüş işlər lazımi effekt verə bilməz.

İ.M.Seçenov əməyin yorğunsuz keçirilməsi ideyasını ilk dəfə olaraq irəli sürmüş və onu elmi cəhətdən əsaslandırmışdır. O, «İnsanın iş hərəkətləri oçerki» əsərində qeyd etmişdir ki, hər bir fiziki işin başqa fiziki işlə, yəni ürək və tənəffüs əzələlərinin işi ilə müqayisə edilməsi çox maraqlıdır və praktiki əhəmiyyəti vardır.

İ.M.Seçenov öz təcrübələrinə əsaslanaraq insanın iş görməsinə baxmayaraq, onun yorulmasının qarşısını almışdır. Onun bu sahədə gördüyü iş bir əllə yüngül yükü təxminən tənəffüs tempində yuxarı qaldırmaqdan ibarət olmuşdur. O, burada insanın bütün həyatı boyu yorulmadan tənəffüs əzələlərinin oxşarlığını nəzərə almışdır. Müəyyən zaman təlim keçdikdən sonra insan bu işi ardıkəsilmədən 4 saat içərisində yorğunluq hiss etmədən və yükün hündürlüyünü və tezliyini azaltmadan davam etdirmişdir. İkinci bir təcrübədə isə əllər işdən azad edilərək müvəqqəti, tamamilə sakit halda olduqda tam dincəlik, amma bir əl işlədikdə, o biri əl isə sakit halda olduqda o zaman əl daha yaxşı dincəlik və tez yorğunluğu çıxır. Birinci «passiv istirahət», ikinci hal isə «fəal istirahət» adlandırılmışdır. Burada bir əlin əlavə işi yorulmuş sinir mərkəzlərini oyandırır.

«Passiv istirahət» və «fəal istirahət» deyilən hallar fizioloji qiymətini İ.P.Pavlovun tədqiqatlarına əsaslanaraq almışdır. Pavlovun

təliminə görə baş beyin qabığının fəaliyyəti əsasında iki proses durur. Bunlardan biri oyanma, digəri isə ləngiməlidir. Oyanma və ləngimə proseslərinin normal surətdə növbələşməsinə səbəb hiss üzvlərindən mərkəzi sinir sisteminə gələn müxtəlif növ impulslardır. Baş beyin qabığına qıcıq gəlsə, onun müəyyən nəhiyyəsində oyanma mənbəyi yaranırsa, bu mənbənin ətrafında olan digər sinir hüceyrələrində də ləngimə əmələ gəlir. Pavlovun təliminə görə yorğunluğun aradan qaldırılmasını xarici mühit qıcıqlandırıcılarının təsiri ilə bədən hissələrindən mərkəzi sinir sisteminə gedən qıcıqlarla izah edirlər. Buna aid nümunə də gətirirlər. Boksçu rinqdə rəqibi ilə kəskin mübarizə aparır. Onun gərgin əzələlərində, bağ və vətərlərində yerləşən əzələ hissi reseptorlarından beynə sinirlər vasitəsilə küllü miqdarda siqnallar gedir. Mübarizənin əvvəllərində boksçu nəinki yorğunluq hiss etmir, hətta hərəkətlərin koordinasiyası da yaxşılaşır. Lakin mübarizə davam etdikcə boksçunun əzələ hissi reseptorlarının uzun müddət qıcıqlanması və mübadilə prosesində əmələ gələn kimyəvi maddələrin qana daxil olaraq təsir göstərməsi, habelə başqa amillər idmançının yorğunluğuna səbəb olur. Deməli, boksçunun yorğunluğunda reseptor vasitəsi ilə qəbul edilib, mərkəzi sinir sisteminə nəql olunan qıcıqlar başlıca əhəmiyyət kəsb edir.

Sinir sisteminin əmək qabiliyyətinin saxlanılmasında mühüm rol oynayır. A.Q.Gnesinski və Q.A.Orbeli təcrübə yolu ilə sübut etmişlər ki, əgər son dərəcədə yorulmuş əzələnin simpatik sinirini qıcıqlandırsaq, o zaman həmin əzələnin iş qabiliyyəti bərpa olunur. Çünki simpatik siniri qıcıqlandırdıqda biz əzələdə gedən mübadilə prosesinin həmin əzələnin qidalanmasını yaxşılaşdırırıq ki, bu da yorğunluğun yaranmasına səbəb olur. Belə ki, sinir sistemi əzələlərinin iş qabiliyyətini bərpa etməyə qadirdir.

İ.M.Seçenov xüsusi erqoqrafda öz əli ilə və ayağının iş qabiliyyətini və bu iş qabiliyyətinə fəal istirahətin təsirini öyrənmişdir. O, təcrübəsini aşağıdakı qaydada da aparmışdır. Blokdan keçirilmiş qaytandan asılmış 3,5 kq ağırlığında yükü, şəhadət barmağını büküb-açmaqla dəqiqədə 20 dəfə müəyyən hündürlüyə qaldırmışdır. Hərəkətin amplitudası erqoqramda qeyd

olunurdu. Bəlli işdir ki, barmaq yorulduqda erqoqram aşağı enməyə başlayacaqdır. Barmaq tam yorulduqdan sonra o, 10 dəqiqə istirahət etmiş və yenə də həmin barmağı ilə işləmişdir. Belə qeyri-fəal istirahətdən sonra iş yenə də həmin əllə yorulana qədər davam etdirilmişdir.

İ.M.Seçenov ikinci təcrübəsində işləyən barmağa istirahət verən zaman o biri əlin barmağını işlətməmişdir. O, göstərmişdir ki, barmaq əzələsinin iş qabiliyyəti sınaqdan keçirilən barmağın istirahəti zamanı deyil, həmin əl istirahət edərkən, o biri əlin barmağı işlədiyi ehtimalda daha tez bərpa olunur.

Yorğunluqla mübarizədə iştirak etməyən əzələ qruplarının hərəkətlərlə deyil, massaj vasitəsilə beyin mərkəzlərinin funksional vəziyyəti və mərkəzi sinir sisteminin oyanıcılığı nisbətən daha yüksək olur. Təcrübələrdə müəyyənləşdirilmişdir ki, orqanizmin ayrı-ayrı hissələrinin yorğunluğu ilə mübarizədə, yorğunluq prosesində bilavasitə iştirak edən əzələ qruplarını deyil, fiziki işdə iştirak etməyən əzələləri massaj etmək daha məqsədəuyğundur. Gərgin məşqlərdən, yarış və görüşlərdən sonra mərkəzi sinir sisteminin yorulmuş hüceyrələrində induksiya sayəsində mühafizəedici ləngiməni dərinləşdirən yeni oyanma mərkəzləri yaratmaqda və iş qabiliyyətinin bərpasında idman massaj fəndlərinin əhəmiyyəti böyükdür.

Göstərilən prosesi İ.P.Pavlov aşağıdakı kimi səciyyələndirmişdir: Baş beynin qabığında bütün üzvlərin halını əks etdirən bir qrup hüceyrə vardır. Beləliklə, əgər iş prosesində başqa növ fəaliyyətə keçilirsə, məsələn, başqa hərəkətləri icra etmək (əgər iş fiziki isə), o zaman oyanma mənbələri yeni mərkəzlərdə əmələ gələcəkdir. Bu vaxt əvvəl işləyən mənbələrdə onlara qıcıq gəldiyi üçün fəaliyyət sadəcə olaraq kəsiləcəkdir. Onlarda daha dərin induksiya ləngimə əmələ gələcəkdir. Bu halda bərpa prosesi – istirahət daha tez və yaxşı olur.

Məktəb təcrübəsindən məlumdur ki, eyni tədris işini (yazmağı, eyni mətni oxumağı, danışmağı, eyni tipli məsələ və misalların həllini çoxlu təkrar etdikdə) dəfələrlə təkrar etmək

nəticəsində yorğunluq yaranırsa, başqa işə keçirilirsə, bu zaman isə hər hansı bir idman və ya gimnastika hərəkəti icra olunursa, onda yorğunluq keçir, diqqət artır və iş qabiliyyəti yüksəlir.

Ümumtəhsil fənlərinin tədrisi prosesində fiziki tərbiyə dəqiqələrinin təşkili, gərgin zehni əməliyyatdan (dərstdən) sonra fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi və sinifdən xaric tədbirlərin təşkilini buna misal göstərmək olar.

İnsan öz həyat təcrübəsində sınaqdan keçirmişdir ki, hərəkətsiz, oturmuş-uzanmış vəziyyətində istirahət etməkdən, zehni gərginlikdən sonra masa arxasından qalxıb bir az söhbət edib – gəzməsi, ev şəraitində, təmiz havada bir neçə sadə tənəffüs hərəkətləri, əyilib-qalxma, belin, oynaqların yüngülcə dairəvi hərəkətlərini icra etməsi, əl barmaqlarını, ayağın pəncələrini daban hissəsindən azacıq hərəkətə gətirməsi istirahət üçün daha faydalı olur. Ona görə də yeni mənbələrdə oyanma yaradan sadə hərəkətləri yerinə yetirmək işini tamam dayandırmaqdan daha məqsədəyğundur. Bu, indiyə qədər işləyən mərkəzlərin fəal istirahət etməsini təmin edir. Yeni qıcıqlarla zəngin olan fəal fasilələrin səmərəli və şüurlu həyata keçirilməsinin, heç şübhəsiz ki, effekti daha çox olur.

Lakin yadda saxlamalıdır ki, bir işdən başqa bir işə keçərkən fəal istirahəti təmin edən bu və ya digər hərəkətlər mürəkkəb, yerinə yetirilməsi çətin və cansıxıcı olmamalıdır. Həddindən artıq gərgin, müəyyən fiziki qüvvə və dlözümlülük tələb edən hərəkətlər nəinki fəal istirahətə kömək edə bilər, hətta orqanizmi daha da qıcıqlandırır və beləliklə mərkəzi sinir sisteminin oyanacağını arzu edilməz dərəcəyə çatdırı bilər, iş qabiliyyəti artmaq əvəzinə aşağı düşər. Fizioloji tədqiqat əsərlərində göstərilirdiyi kimi, hərəkətlərin qədərini həddindən artıq təyin etdikdə yeni qüvvəli qıcıqlar – sinir mərkəzlərini, bütün üzv və sistemlərin uyğunlaşmış fəaliyyətini azaldaraq, insanın işə olan marağını aşağı salır. Təbiidir ki, bu daha yüksək iş qabiliyyətinə və əmək məhsuldarlığına mənfi təsir göstərir. Bundan əlavə, deyilənlər sinir mərkəzlərinə mənfi təsir etməklə, yorğunluğun yaranmasına gətirib çıxarır. Beləliklə, əzələ və bütün

üzlərdən mərkəzi sinir sisteminə daimi impulslar gəlir, ürək, qan-damar, tənəffüs sistemində, əzələlərdə dəyişiklik əmələ gəlir.

Həmin dəyişikliklər hissi sinirlərin uclarını qıcıqlandırır, mərkəzi sinir sisteminə yeni impulslar daxil olur. Bütün bunlar da oksigenlə hüceyrələrin təchiz edilməsi, maddələr mübadiləsi qalıqlarının vaxtında xaric edilməsi, əzələlərin qan təmininin tənzimi üçün sinir mərkəzlərinin qarşısında yeni-yeni tələblər qoyulur. Dəyişikliklər çox olduqca, sinir mərkəzləri üçün də bir o qədər çətinlik yaradır. Sinir mərkəzləri isə öz növbəsində işləyən əzələlərə kifayət qədər impulslar verə bilmir.

Göstərməliyik ki, yorğunluq nəticəsində pozulmuş qan dövranının tezliklə bərpa olunmasında fəal istirahət mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Üzv və sistemlərdə qeyri-normal hal yarananda və ya onlardan hər hansı biri funksional fəaliyyətini tarazlaya bilməyəndə həmin xəstəliyə münasib – yəni bu çatışmamazlığın aradan qaldırılmasına kömək edə biləcək xüsusi fiziki hərəkətlər və oyunlar tətbiq edilməlidir. Yüorğunluq zamanı baş vermiş qan dövranının pozulmasının aradan qaldırılması prosesinə boşalma hərəkətləri münasibdir. Tənəffüs, yüngül və sadə hərəkətlərdən və oyunlardan ibarət olan boşalma hərəkətləri qan damarlarını nisbətən genişləndirir, qan dövranını yaxşılaşdırır və əzələlərin gərginliyini aşağı salaraq, onun boşalmasına şərait yaradır. Həmin hərəkət yığımına kompleks səhər gimnastikası, fiziki tərbiyə dəqiqələri, böyük tənəffüslərdə tətbiq olunan hərəkətlər, həmçinin yaxın yerlərə, meşə, su və çay kənarlarına, çəmənliklərə edilən gəzinti və yürüşlər və s. daxildir.

Bütün bunlardan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, şagirdlərin fiziki tərbiyəsi üzrə aparılan bu və ya digər tədbirlər orqanizmin yorğunluğunun qarşısını alır, bəzən də yorulmanın tezliklə aradan qaldırılmasını, bərpasını tənzimləməklə yanaşı, tədris gün ərzində onların zehni və fiziki iş qabiliyyətlərini yüksəldir, tədrisin ilk başlanğıcından etibarən mənimsənilməsinin optimallığını təmin edir. Bütün bunlar üçün də müəyyən şərait yaradılmalı, fiziki təlimin pedaqoji-psixoloji imkanları aşkara çıxarılmalı, xüsusən təlim-

tərbiyənin prinsipləri, üsulları, priyomları və vasitələri optimallaşdırılmalı, bu yol ilə şagirdlərin fiziki hazırlığına və inkişafına, sağlamlıq vəziyyətinə müsbət təsir göstərməsidir.

4.3. Fiziki tərbiyənin təliminə psixoloji amillərin təsiri

Fiziki tərbiyənin qarşısında duran başlıca vəzifələrin optimal həlli üçün kiçik məktəbyaşlı uşaqların psixoloji inkişaf qanunauyğunluqlarını bilmək olduqca vacibdir. Bu yaşda olan uşaqların fiziki tərbiyəsinin psixoloji əsaslarını bilmək, həm müvafiq sahədə bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməklə bərabər, həm də diqqət, təfəkkür, yaddaş, qavrama və s. kimi şəxsiyyətin ən yaxşı psixoloji keyfiyyətlərinin inkişafına öz müsbət təsirini göstərmək məqsədilə zəruridir.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqların orqanizmində müsbət dəyişikliklərlə yanaşı, müəyyən çatışmamazlıqlar da mövcuddur. Həmin yaş dövründə əzələ qüvvəsinin zəif inkişafı, hərəkətlərin qeyri-dəqiqliyi və zəif koordinasiyası müşahidə olunur. Bu yaşda eyni hərəkətlərin uzun müddət icrası çətinləşir.

7-10 yaşlı uşaqlarda hərəkət koordinasiyası sürətlə inkişaf etsə də, dəqiqlik kifayət qədər olmur. Uşaqlar hərəkət və oyunların əksiriyətini düzgün və tam icra edə bilmir, bir çox hallarda isə hərəkət və oyunları çətinliklə yerinə yetirir, bəzən də artıq hərəkətlər edirlər. Bu, onların hərəkətləri ilk baxışda tam şəkildə və bütövlükdə necə var elə qavramaları ilə sıx əlaqədardır.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqlar hərəkətləri və müxtəlif növ oyunları mütəşəkkil surətdə tamılıqla qavraya bilmədikləri üçün əyani vasitələrdən və imitasiya hərəkətlərindən istifadə etmək vacibdir. Bundan əlavə, iradi diqqətin inkişafına çalışmalı, oyanma və ləngiməni tənzim edən prosesə müsbət təsir göstərməlidir. Uşaqlar bu yaş dövründə diqqətlərini toplaya bilmir, qeyri-iradi hərəkətlər iradi hərəkətlər üzərində üstünlük təşkil edir. Bu yaşda iradə kifayət qədər inkişaf etməmiş olur, ikinci siqnal sisteminin birinci siqnal sistemini tənzimləyici fəaliyyəti zəifdir. Hərəkətlərin əsas növlərini diqqətlə və dərinlən öyrənmək diqqətin cəmlənməsinə kömək edir.

Onun müvafiq istiqamətlərə yönəlməsinə, şagirdlərin dərəcə şüurlu münasibətini təmin edir. Oyunların və fiziki hərəkətlərin şüurlu idarə olunması yaddaşın və təfəkkürün inkişafını tələb edir. 7 yaşdan 11 – 12 yaşadək uşaqlar hərəkətləri daha yaxşı yadda saxlayır. Onlarda bu yaşda yaddaş tez və sürətlə inkişaf etsə də, növbəti yaş dövrlərində isə o bir qədər zəif inkişaf edir. Buna görə də həmin uşaqların bir neçə hərəkəti eyni vaxtda yerinə yetirməyi bacarmaq imkanlarını nəzərə almaq zəruridir.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqlarda hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılmasında müşahidə olunur ki, onlar hərəkətləri qavramadıqları və öz hərəkətlərinə kifayət qədər nəzarət etməyi bacarmadıqları səbəbdən müəllim hərəkətləri və oyunları izah etdikdən və göstərdikdən sonra, onlara belə gəlir ki, artıq hərəkətləri düzgün yerinə yetirmiş, oyunların qayda-qanunlarına tam əməl etmişdir. Əslində isə uşaqlar həmin oyun və hərəkətləri olduğu kimi, yəni konkret deyil, ümumi nöqtəyi-nəzərdən qavramışlar. Hərəkət və oyunların ayrı-ayrı hissələrini necə olursa-olsun icra etmiş, bir növ öz hərəkətlərini müəllimin hərəkətlərinə oxşatmağa çalışmışdır. Belə ki, uşaqlar hərəkətləri necə var, elə olduğu kimi deyil, bir təhər, tələm-tələsik icra etmişlər. Əslində isə onlardan hərəkət və oyunları tələm-tələsik formal deyil, dəqiq və düzgün yerinə yetirilməsi mühüm vəzifə kimi tələb olunur. Bunlar nəzərə alınaraq, əsas hərəkət elementlərinin, oyunların mahiyyəti və qaydaları təkrar-təkrar uşaqların nəzərlərinə çatdırılmalı, diqqətləri başlıca vəzifələrə istiqamətləndirilməlidir. Hər bir hərəkət və oyun qaydaları hissə-hissə, mükəmməl öyrədildikdən sonra onlar müəyyən ardıcılıqla yerinə yetirilməlidir.

Uşaqların hərəkəti fəaliyyətinin optimallaşdırılmasında zaman və məkan anlayışlarının inkişaf etdirilməsi mühüm əhəmiyyətə malikdir. II-III siniflərdə artıq hərəkətlərin istiqamətini başqa əşyaların köməyi ilə və öz bədənləri üzərində qavraya bilirlər.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqların baş beyin yarımkürələri qabığında müvafiq şəbələrin olmadığından, yəni beyin nahiyələrində müəyyən mərkəzlərin olmadığından, bu və ya digər

mərkəzlərin təkmilləşməməsi nəticəsində onlar xarici mühit qıcıqlandırıcılarına lazımı cavabları verə bilmirlər. Bu səbəbdən də həmin yaşda olan uşaqlar bəzi hərəkəti bacarıq və vərdişlərə asanlıqla yiyələnə bilmirlər. Həmin sahədə ciddi çətinliklərlə qarşılaşırlar. Xüsusən hərəkətləri eyni vaxtda düzgün və sürətlə icra edə bilmirlər. Əgər onlar hər hansı bir müvazinət hərəkətlərini sürətlə yerinə yetirirsə, təəssüf ki, onu dəqiq icra edə bilmirlər. Və yaxud əksinə, həmin hərəkəti düzgün icra edirlərsə, onda hərəkətin yerinə yetirilməsi tempi yavaş olur. Buna görə də kiçik məktəbyaşlılarda oyunların və müxtəlif növ idman hərəkətlərinin təlimi zamanı, oyun qaydalarını və hərəkətləri düzgün yerinə yetirməyi öyrətməli, sonra isə işin sürətlə görülməsinə diqqəti artırmalıdır. Əks halda təlimdə kəmiyyət göstəriciləri üzrə nailiyyətlər olsa da, keyfiyyət göstəricilərinin səviyyəsi minimum dərəcədə olacaqdır.

Müşahidələrdən aydın olur ki, ibtidai məktəbin aşağı siniflərində uşaqlar hər hansı bir hərəkətin hərəkət istiqamətini asanca hiss edirlər. Lakin onlar həmin istiqamətə bədənlərini yönəltməkdə çətinlik çəkirlər. Yəni əşyanın hərəkət istiqamətini kifayət qədər qavraya bilmirlər. İbtidai məktəbin yuxarı siniflərində isə vəziyyət xeyli dəyişir, nisbətən yaxşılaşmağa başlayır.

İbtidai məktəbin I-II siniflərində mütəhərrik oyunlar və sadə gimnastika hərəkətlərindən olan düzlənmələr, sağa, sola dönmələr, akrobatika elementləri, hoppanmalar öyrədilir. Bu hərəkətlərin icrası o qədər də çətinlik törətmir. Lakin III-IV siniflərdə isə hərəkətlər və oyunlar müəyyən qədər mürəkkəb xarakter alır, onların təlimi nisbətən çətinləşir. Məsələn, müvazinəti saxlamaq, kəndirə dırmanmaq, skamya və gimnastika divarında edilən hərəkətlər, xüsusilə uzununa və hündürlüyə tullanmaq (IV sinifdən başlayaraq idmanın yüngül atletika növü təlim olunur), qaçış və s. göstərmək olar. Belə mürəkkəb koordinasiyalı hərəkətlərin öyrədilməsi uşaqlarda diqqət kimi psixoloji proseslərin inkişafından mühüm dərəcədə asılıdır. Buna görə də həmin yaşlarda hərəkəti bacarıq və vərdişlərin aşılınması məqsədilə diqqətin inkişaf etdirilməsi, nəticə etibarilə, hərəkət və oyunların qavranılmasını təmin edir. Nəticə

olaraq, hərəkət və oyunlar düzgün yerinə yetirilir. Hərəkət koordinasiyasının təkmilləşməsinə səbəb olur, bu da kiçik məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin optimallaşdırılmasına zəmin yaradır.

4.4. Fiziki hərəkətlərin təliminin mahiyyəti

Fiziki tərbiyə təlimi prosesi məktəbyaşlı uşaqların fiziki bacarıq və vərdislərə yiyələnməsinə, bədən tərbiyəsi, idman, gigiyena və s. sahəsində vacib bilikləri mənimsəməsinə istiqamətləndirilməlidir. Bundan əlavə, uşaqlarda düzgün qamətin formalaşdırılması, şəxsi və ictimai gigiyena üzrə vərdislər aşılamaqda fiziki təlimin başlıca vəzifələrindəndir.

Fiziki təlimin mühüm vəzifələrindən biri də qısa bir müddətdə, tədricən və ardıcıl olaraq düzgün hərəkət bacarıq və vərdislər aşılamaqdır. Fiziki təlim məktəbyaşlı uşaqlarda bir sıra həyati keyfiyyətlərdə aşılayır ki, bütün bunlar da şagirdlərin məktəbdə yaxşı oxumalarına zəmin yaradır. Həmin keyfiyyətlər bunlardır: öz kollektivində məşğul olmağı və baş çıxarmağı bacarmaq, həmişə böyüyə hörmət etmək, müəllimi axıra kimi diqqətlə dinləmək, tənqidi nəzərə alıb ondan düzgün nəticəyə gəlmək, tapşırığı vaxtında və dəqiq surətdə yerinə yetirmək, məktəb və ictimai yerlərdə davranış qaydalarına ciddi riayət etmək və i.a.

Məktəbyaşlı uşaqların fiziki təlimi, eləcə də uşaq- gənclər idman məktəblərində aparılır. Bu təlimlər tədricən çətinləşdirilərək aparılmalı, bu zaman yerli iqlim şəraiti, idman ləvazimatları, alət və avadanlıqlar, idman zalı və meydançaları, məktəblilərin fiziki hazırlığı və inkişafı mütləq nəzərə alınmalıdır.

Fiziki tərbiyənin təlimi prosesində təlim və tərbiyəvi işlər eyni vaxtda aparılır. Belə ki, fiziki təlimdə fiziki bilik, bacarıq və vərdislərlə yanaşı, uşaqlarda əxlaqi, mənəvi keyfiyyətlər aşılanır, estetik zövq inkişaf etdirilir, həm də onlar əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlanırlar. Təlim-tərbiyə işlərinin uzlaşdırılması isə uşaqların tədris materiallarını düşüncəli olaraq yerinə yetirilməsinə

səbəb olur. Bütün bunlar fiziki tərbiyə təliminin səmərəliliyini xeyli artırır.

4.5. Fiziki hərəkətlərin təliminin mərhələləri

Fiziki hərəkətlərin təlimi prosesi 3 mərhələdə həyata keçirilir: 1) ilk təlim prosesi; 2) təlimin dərinləşdirilərək öyrətmə mərhələsi; 3) fiziki hərəkətlərin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi mərhələsi.

Fiziki hərəkətlərin ilk təlim mərhələsi. Bu mərhələdə fiziki hərəkətlərin icrası ümumi xarakter daşıyır. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi barədə düzgün və ümumi təsəvvür yaranır.

İlk təlim mərhələsində diqqəti:

a) hərəkət və oyunların, fəndlərin əlamət və qanunauyğunluqları və icra metodikası üzrə izahat aparmaqla onların düzgün təsəvvürünü verməyə;

b) hərəkət texnikası üzrə şəkilləri nümayiş etdirmək, onun təlimi metodikasını əyaniləşdirməyə yönəltmək.

İlk təlim mərhələsinin əsas məqsədi fiziki hərəkətlərin icrası üzrə ümumi və düzgün təsəvvür yaratmaq olsa da, öyrətmə mərhələsi bəzi nöqsanlarla müşahidə olunur. Yəni məkan və zaman etibarını ilə hərəkətlərin icra texnikasının dəqiq olmaması, əzələ qüvvəsinin zəifliyi, orqanizmin mövcud fiziki yükə davam gətirməməsi, artıq hərəkətlərin icrası (lazım olmayan) və s. Buna görə də uşaqlarda ilk öyrətmə mərhələsində hərəkətin icrası üzrə ümumi təsəvvür yaradılmalı, hərəkətin tamlıqla icra olunması vəzifəsinin isə növbəti təlim mərhələsində həyata keçirilməsi qarşıya qoyulmalıdır.

Təlimin dərinləşdirilərək öyrətmə mərhələsi. Bu mərhələdə fiziki hərəkətin əsas hissəsinin texnikasına, onun detallarına, həmçinin fəndlərin və hərəkətlərin bütövlükdə texnikasına dəqiq bir şəkildə yiyələnmək nəzərdə tutulur. Təlimin dərinləşdirilməsi mərhələsində əsas diqqəti:

a) hərəkəti sadələşdirilmiş formada xüsusi hazırlıq hərəkətləri vasitəsi ilə əsas məqsəd və vəzifələrin yerinə yetirilməsinə istiqamətləndirməyə;

b) hərəkət və oyunların, fəndlərin vacib detalları və cəhətlərinin metodiki baxımdan icraolunma texnikasına yönəltmək.

Həmin mərhələdə birinci mərhələdə mövcud nöqsanların aradan qaldırılması məqsədi güdür. Xüsusən, hərəkətləri ümumiyyətlə icra etmək deyil, onu detalları üzrə öyrətmə, hərəkətləri hissələrə bölməklə mənimsətmək, onun texnikasını dəqiq icra etmək mahiyyəti daşıyır. Bunun üçün də hər bir hərəkət ayrı-ayrılıqda təhlil olunmalı, onun düzgün icraolunma mexanizmi işlənilməlidir. Bunlar hərəkətlərin məktəbyaşlı uşaqlar tərəfindən dərinlən və hərtərəfli öyrənilməsinə kömək göstərən zəruri amillərdən sayılır.

Hərəkətlərin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi mərhələsi. Bu mərhələ şagirdlərdə hərəkəti vərdişlər yaratmaq və həmin vərdişləri müxtəlif şəraitdə tətbiq etmək bacarığı və vərdişi aşılamaq həyata keçirilir. Möhkəmləndirmə və təkmilləşdirmə mərhələsində aşağıdakı vasitə və vərdişlər müəyyən olunur:

a) şagirdlərin yaş xüsusiyyətinə uyğun olaraq müxtəlif növ oyunlar, hərəkətlər, fəndlər, habelə təlim metodları müəyyənləşdirmək. Onların, ümumilikdə götürdükdə, təlim fəaliyyətini, konkret desək, hərəkətlərin, fəndlərin, rəngarəng oyunları düzgün icra edib-etməməsini təhlil edib qiymətləndirmək. Təlim müvəffəqiyyəti qiymətləndirilərkən hərəkətin, oyunların az vaxt sərf etməklə qısa müddətdə, eləcə də səhsiz olaraq mükəmməl mürətdə yerinə yetirmək də nəzərdə tutulur.

v) test-normativlər hazırlayıb sınaqdan keçirmək, nəticələri aşkara çıxarmaq və müvafiq idman göstəriciləri ilə tutuşdurmaq. Nəticələri idman təsnifatındakı normativlərlə müqayisə etmək, məqsədmüvafiq qənaətə gəlmək.

Bu mərhələdə hərəkəti vərdişlər 2 istiqamətdə inkişaf etdirilməlidir:

1. Qazanılmış hərəkəti və oyun vərdişlərinin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi;

2. Təlim prosesinə əlavə vasitələr, hərəkətlər, oyunlar və fəndlər daxil etmək yolu ilə vacarlıq və vərdişləri formalaşdırmaq.

Hər iki variantda hərəkət texnikası düzgün mənimsənilir, daha da möhkəmləndirilir və təkmilləşdirilir.

4.6. Təlim prosesində səhvlərin düzəldilməsi

Fiziki hərəkətlərin, oyunların və fəndlərin texnikasının təlimi prosesində müəllimlər müəyyən çətinliklərlə qarşılaşırlar. Həmin çətinliklərdən biri də dərslər zamanı şagirdlərin hərəkətləri düzgün icra edə bilməməsi və onun aradan qaldırılması ilə sıx əlaqədardır. Bunun üçün də ilk növbədə, müəllim texnikanın icrası zamanı şagirdlərin səhvə yol verməməsinə çalışmalı, ikinci növbədə isə mövcud nöqsanları müxtəlif pedaqoji – psixoloji və metodiki üsullarla ləğv etməyi bacarmalıdır. Bu müəllimdən məsələyə ciddi yanaşmağı tələb edir. Müəllimin təlim prosesinə yanaşması bir neçə yönəmdə olmalıdır. Yəni səhvlərin meydana çıxması mənbələrini araşdırmalı, onu doğuran səbəbləri özü üçün müəyyənləşdirməlidir. Uzun illərin təcrübəsinə və müvafiq ədəbiyyata istinad etsək səhvləri doğuran səbəbləri aşağıdakı kimi şərh etmək olar:

1. Təlim olunacaq hərəkətlərdə başlıca məqsəd və vəzifələrin nəzərə alınmaması, başlıca səhvlərin əsas diqqət mərkəzində saxlanılmaması;

2. Başlıca məqsəd və vəzifələrin təlimi zamanı əsas səhvlərə lazımi diqqət verilməməsi nəticəsində yaranmış ikinci dərəcəli səhvlər;

3. Müxtəlif yaş dövründə məşğul olanlardan asılı olmayaraq onların yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq gözlənilə biləcək səhvlərin vaxtılı-vaxtında (yerindəcə) düzgün, hərtərəfli və aydın şəkildə izah olunmaması, əyaniləşdirilməməsi səbəbindən;

4. Məşğul olanların hər birinin ayrı-ayrılıqda xüsusiyyətlərinin (fiziki hazırlığı, fiziki cəhətdən zəif inkişafı, həmin idman növünə və ya hərəkətə uyğun olmaması, hərəkəti keyfiyyətlərin lazımi səviyyədə inkişaf etməməsi və s.) nəzərə alınmaması səbəbindən fərdi səhvlərin meydana çıxması. Burada fərdə uyğun məzmunun, təlim üsul və priyomlarının, psixoloji amillərin tətbiqi

nəticəsində yaranacaq texniki və taktiki qüsurların qarşısının alınması tövsiyyə olunur;

5. Hərəkətlərin ayrı-ayrı tərkib hissəsinin, detallarının icrası zamanı baş verə biləcək səhvlər;

6. Fiziki hərəkətlərin, oyunların və fəndlərin təlimində ayrı-ayrı hissələrinin vəziyyətlərində və məzmununda bir-birinə uyğun olmayan qüsurların mövcudluğu.

7. Nəhayət, hərəkət və oyunların, fəndlərin təlimi üçün lazımi idman maddi-texniki bazasının çatışmaması.

Göründüyü kimi, yuxarıda göstərilən səhvlərin baş verməməsi məqsədi ilə məşğul olanların yaş xüsusiyyətlərini, hərəkətin, oyunun həmin yaşa münasib olub - olmamasını onların tədricəni və ardıcılıqla həyata keçirilməsini, dərslər – idman bazasını və s. diqqətdən yayındırmamalıdır.

Fiziki təlim dövründə şagirdlər texniki səhvlərə yol veriblərsə onu aradan qaldırmağa səy göstərməlidir.

Birinci olaraq:

a) başlıca məqsəd və vəzifələrdə yaranmış səhvlərin düzəldilməsi. Çünki əsas səhvlərin düzəldilməsi eyni vaxtda onun yaranmasına səbəb olduğu və metodiki qüsurların aradan qaldırılmasına zəmin yaradacaqdır.

b) səhvlərin bir neçə dərstdən sonra deyil, həmin dərstdə yerindəcə düzəltmək, onun ləğvi üçün konkret və aydın izahatlar vermək, nəticəsinə nəzarət etmək, yoxlamaq lazımdır.

v) mövcud texniki, taktiki və metodiki səhvlərin aradan qaldırılmasına təmkinlə və ciddi yanaşmalı, götür-qoy etməli, sərfəli əlavə vasitələrdən istifadə etməlidir. Bu mənada yarış, oyun və tapşırıq səciyyəli idman tədbirlərinin təşkili və keçirilməsi faydalı olardı.

d) səhvlər aşkarlandıqdan sonra onları məzmununa görə qruplaşdırmalı, təhlil etməli, düşünməli, əlavə vasitə və vəsaitlərdən, müasir texniki vasitələrdən istifadə etməlidir. Həmin səhvləri məzmununa görə tədricən və ardıcıl olaraq düzəltməlidir. Çalışmalıdır ki, bütün səhvləri eyni vaxtda deyil, əvvəlcə onların

asanlarını, sonra isə çətinlərini aradan qaldırmalıdır. Çünki bu dərstdə bir çox səhvləri paralel şəkildə düzəltmək yaxşı nəticə vermir, şagirdlərdə mənfi psixoloji hisslər yaranır. Bütün bunlarda buraxılmış səhvlərin qısa bir müddətdə düzəldilməsinə mane olur:

e) səhvlərin düzəldilməsi ilə bağlı aparılan izahat işləri düzgün, ardıcıl olmalı, hərəkətin düzgün yerinə yetirilməsi, canlı olaraq (natural), habelə şəkillər, sxemlər, diaqramlar, kinofilmlər, ümumiyyətlə, texniki vasitələrlə nümayiş etdirilməlidir.

Bütün bunlarla bərabər, fiziki təlim zamanı yaranmış texniki, taktiki və metodiki səhvlərin düzəldilməsi məqsədi ilə bunları da nəzərə almaq faydalı olardı:

- a) təlimə marağı artırmalı;
- b) optimal təlim metodları tətbiq etməli;
- v) təlimin məzmunu xüsusi və maraqlı hərəkətlərdən, oyunlardan ibarət olmalı;
- q) səhvlər musiqinin müşayiəti ilə aradan qaldırmalı;
- d) sadə və həvəsləndirici hərəkətlərdən istifadə etməli;
- e) hərəkət icra olunarkən siqnallardan, ruhlandırıcı sözlərdən, kəlamlardan istifadə etməli;
- j) yeri gəldikcə məqsədəuyğun şəkildə, ustalıqla rəğbətləndirmə və cəzalandırma tərbiyə metodları da tətbiq edilməlidir.

4.7. Hərəkət bacarıq və vərdişlər

Hərəkət bacarıq fiziki hərəkətin avtomatik idarə olunmaması qabiliyyətinə deyilir. Fiziki tərbiyə prosesində hərəkət bacarıqlarının iki növü mövcuddur. Bura ilk növbədə müxtəlif növ ayrı-ayrı mürəkkəb hərəkətləri icra etmək bacarığı ilə yanaşı hərəkət fəaliyyətləri bütövlükdə yerinə yetirməyi bacarmaq da nəzərdə tutulur.

Ayrı-ayrı mürəkkəb hərəkətlərin tədricən təkrar etdirilməsi onun vərdiş halına çevrilməsinə səbəb olur. Həmin fəaliyyətin bütövlükdə yerinə yetirilməsini həyata keçirmək prosesi o zaman başa çatır ki, şəraitə dəyişməklə gözlənilmədən mürəkkəb hərəkət

vəzifələr icra olunsun. Bu yalnız müxtəlif səciyyəli oyunların təşkili və keçirilməsi situasiyalarında baş verir. Belə hərəkəti fəaliyyət həyatda daimi mövcuddur, standart olmur və dəyişkəndir. Bu bacarıqlar vərdişə çevrilmir. Həmin qazanılmış bacarıqlardan ayrı-ayrı yaradıcı fəaliyyətlərdə istifadə olunur.

Hərəkəti vərdişlər hərəkətlərin avtomatik surətdə yerinə yetirilməsi qabiliyyətinə deyilir. Müxtəlif fiziki hərəkətlərin döndönə-dönə təkrar olunmaqla müntəzəm şəkildə icrası zamanı bu hərəkət avtomatik olaraq yerinə yetirilir, uzun müddət yaddan çıxmır və get-gedə vərdişə çevrilir. Bu o zaman baş verir ki, əvvəla həmin hərəkətlərin strukturunda dəyişiklik olmasın və bu fiziki hərəkətlər eyni şəraitdə icra olunsun. Eyni şəraitdə və eyni məzmununda fiziki hərəkətlərin təkrar-təkrar yerinə yetirilməsi vərdiş halına keçir. Bu da hər hansı bir hərəkəti çox da düşünmədən eyni səviyyədə icra olunması deməkdir. Bütün bunlar hərəkətlərin tədricən avtomatlaşdırılmasına səbəb olur.

Avtomatlaşdırma – bu vərdişin mühüm xarakteridir. Vərdişin yaranmasında, hərəkətin hansı şəraitdə və hansı situasiyada icrası xüsusi diqqət mərkəzində olmalıdır. Mütəhərrik oyunların təlimində bütün bunlar özlərini daha qabarıq şəkildə biruzə verir. Hərəkətlərin avtomatlaşdırılması onları daha geniş tətbiqi imkanlarını da artırır.

Hərəkətlərin avtomatlaşdırılması vərdişin möhkəmliyini və sabitliyini də təmin edir. Vərdişin stabilləşməsində öyrənilmiş hərəkətlərin dəfələrlə təkrarı və keyfiyyətlə yerinə yetirilməsi ilə sıx əlaqədardır. Hərəkətlərin vərdiş halına düşməsi onun dəqiq, keyfiyyətlə və az vaxt ərzində icra olunmasına səbəb olur. Bundan əlavə, xoşagəlməz şəraitdə, hətta pis hava şəraitində, yorğunluq və psixoloji gərginlik dövründə belə hərəkətlər düzgün və səhsiz yerinə yetirilir, maneələr aradan qaldırılır.

II.5. Fiziki tərbiyənin təlim prinsipləri

Fiziki tərbiyə – tərbiyənin tərkib hissələrindən biri olmaqla, həm də pedaqoji prosesdir. Buna görə də, fiziki tərbiyə prosesinin optimal təşkili pedaqoji prinsiplərlə sıx əlaqədardır. Bu prinsiplər çoxdur. Alimlər həmin prinsipləri təsnif etmişlər. Lakin bu məsələdə onlarda müxtəlif fikir ayrılığı olmuş və hazırda da vardır. Hətta mövcud cəmiyyətin inkişafı ilə əlaqədar, yəni ona xidmət edən pedaqoji prinsiplər də olduğunu iddia edən alimlərə də rast gəlmək mümkündür. Fiziki tərbiyə məşğələlərində istifadə olunan prinsiplər bunlardır.

5.1. Ümumpedaqoji təlim prinsipləri

Şüurluluq və fəallıq prinsipləri. Həmin prinsiplərdə başlıca məqsəd tələb olunan bilik, bacarıq və vərdişləri şüurlu və fəal şəkildə dərk etmək, təhsil və mühakimə yolu ilə öz hərəkətlərini qiymətləndirmək, nöqsanları aradan qaldırmaqdır. Eyni zamanda, məqsədi və vəzifələri başa düşməklə yanaşı, bütövlükdə hərəkətləri, oyunları və kütləvi-idman, bədən tərbiyəsi tədbirlərini anlamaq və işin nəticəsini dərk etməkdir. Başqa sözlə desək, göstərilən prinsiplərə düzgün riayət etməklə fiziki tərbiyə ilə məşğul olanlar bu təlimin məqsəd və vəzifələrini, onun hərtərəfli inkişafa təsirini çox aydın surətdə dərk edirlər. Məşğələlərin həmin prinsiplərə uyğun olaraq təşkili fiziki tərbiyə zamanı qazanılmış bilik, bacarıq və vərdişlərin, habelə hərəkəti keyfiyyətlərin (güc, cəldlik, dözümlülük, möhkəm iradə və s.) insan həyatı üçün mahiyyətini şüurlu olaraq anlayırlar. Bütün bunlar isə fiziki hərəkətlərin, idman oyunları və güləşin texniki fəndlərinin, bu sahədəki taktiki elementlərin uşaqlar tərəfindən şüurlu mənimsəməsindən ötrü zəmin yaradılmasına kömək edir. Uşaqlar məşğələyə ciddi yanaşır, özlərində məsuliyyət hiss edirlər. Bundan əlavə, uşaqlar həm də bu sahədəki səhvlərini düzəltməyə və daha yüksək nailiyyətlər əldə etməyə səy göstərirlər.

Fiziki tərbiyə məşğələləri zamanı şagirdlərin fəallıq göstərməsinin özü də təlimin səmərəliliyinə müsbət təsirini göstərir. Fiziki tərbiyə məşğələlərində lazımı fəallıq göstərmək onun mahiyyət

və məzmununun düzgün dərk olunmasından mühüm dərəcədə asılıdır. Məşğələnin məzmunu və mahiyyətinin düzgün başa düşülməsi, anlaşılması uşaqları müntəzəm məşğul olmağa, ona ciddi yanaşmağa sövq edir.

Bütün bunlara görə də müəllim qarşıya qoyulmuş vəzifənin şagirdlər tərəfindən başa düşüleb-düşülmədiyini, nəticəni anlanılmağını və ya əksinə anlanılmadığını ilə maraqlanmalı, kor-koranə deyil, səmimi, obyektiv, tənqidi münasibət göstərməklə nöqsanları düzəltməlidir.

Hərtərəfli inkişaf prinsipi. Müstəqillik dövründə təlim-tərbiyə işləri vaxtı bu prinsipin tətbiqinə çox böyük ehtiyac vardır. Çünki, müstəqillik digər cəhətlərlə bərabər, həm də əhalinin, xüsusən yetişən gənc nəslin normal, sağlam, gümrah, Vətənin müdafiəsinə hazır olmasını tələb edir.

Söylənənlər fiziki kamilliklə sıx əlaqədardır. Fiziki kamillik dedikdə, müxtəlif növ fiziki hərəkətlər və oyunlar vasitəsilə insanların mədəni və mənəvi səviyyəsini yüksəltməyə, zehni, əxlaqi və estetik tərbiyəsini formalaşdırmağa, hərəkəti bacarıqlarını, vərdişlərini və keyfiyyətlərini inkişaf etdirməyə nail olmaq deməkdir.

Bədən tərbiyəsi və ya sinif müəllimi fiziki tərbiyə məşğələlərində apardığı təlim-tərbiyə işləri kiçik məktəbyaşlı uşaqların hərtərəfli inkişafına səbəb olmalıdır. Bu vaxt təlim – məşğələlərdə 2 cəhətə diqqət yetirilməlidir: **birincisi**, aparılan təlim-tərbiyə işləri digər fənlərdə göstərilən tədbirlərlə, həmçinin tərbiyənin digər tərkib hissələri ilə sıx əlaqədar olmalıdır. Bu prosesdə əmək, estetik, əxlaq, zehni, mənəvi və s. tərbiyəyə fikir verilməli və inkişaf etdirilməlidir. **İkincisi**, hərtərəfli fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq məşğələdə mühüm yer tutmalıdır. Yəni uşaqların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı artırılmalı, həmçinin orqanizmin forma və funksiyalarında müsbət dəyişikliklər olmalı, fiziki keyfiyyətlər, bilik, bacarıq və vərdişlər daha da formalaşmalıdır.

Ardıcılıq prinsipi. Fiziki tərbiyə məşğələlərinin ardıcılıq prinsipi əsasında qurulması fiziki hərəkətlərin və oyunların texniki

cəhətdən düzgün yerinə yetirilməsində həlledici əhəmiyyətə malikdir. Buna görə də fiziki mədəniyyət proqramının tədris materialları ardıcıl olaraq öyrədilməlidir. Həmin prinsipə görə yeni öyrədilən fiziki hərəkətlər əvvəllər öyrənilmiş hərəkətlərə və oyunlara istinad olunmaqla öyrədilməli, bir növ yeni təlim edilənlər əvvəllər öyrədilmişlərin davamı olmalıdır. Burada əvvəllər asan, sonralar isə mürəkkəb hərəkətlərin, fəndlərin öyrədilməsini unutmamaq olmaz.

Tədricilik prinsipi. Bu prinsipdə dərstdə fiziki yükün tədricən yüklənməsini, işin həcmnin və sıxlığının tədricən artmasını, məqsəd və qarşıya qoyulmuş vəzifələrin, hərəkət və oyunların, fəndlərin tədricən mürəkkəbləşdirilməsini tələb edir. Təlim prosesində sadədən mürəkkəbə, asandan çətinə, məlumdan məchula prinsipinə əməl etmək nəzərdə tutulur.

Əyanilik prinsipi. Əyanilik prinsipi göstərilən hərəkət və fəndlər üzrə uşaqlarda daha konkret, daha düzgün təsəvvür anlayışı yaradır. Fiziki hərəkətlərin və oyunların daha yaxşı öyrədilməsində əyaniliyin əhəmiyyəti əvəzənilməzdir. Hərəkət və fəndləri göstərməzdən əvvəl, göstərilən zaman və göstəriləndən sonra onun yerinə yetirilməsinə dair izahatlar vermək olar.

Fiziki hərəkətləri canlı (natural) surətdə göstərilməsi (əyani olaraq) daha məqsəduyğundur. Uşaqlar bu zaman praktik şəkildə hərəkətlərin və fəndlərin necə icra olunmasını müşahidə edirlər. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin lazımi səviyyədə qavranılmasında, anlanılmasında şəkillərdən, sxemlər, diaqramlar, rəsmlər, fotoşəkillər, afilmlər və s. istifadə təlim üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Hərəkətlərin öyrənilməsində əyanilik prinsiplərindən birgə istifadənin özü də tədrisin səviyyəsinin yüksəldilməsinə xidmət edir.

Bilik və bacarıqların möhkəmləndirilməsi prinsipi. Həmin prinsip əsasında dərsin təşkilinə, onun təkrarlanmasına və daha da dərinləşdirilməsinə imkan verir. Nəticədə bütün bunlar fiziki tərbiyə məşğələlərində qazanılmış bacarıq və vərdişlərin möhkəmləndirilməsinə səbəb olur. Təkrar başlıca olaraq məşğələnin əsas hissəsində aparılır. Bilik və bacarıqların möhkəmləndirilməsi

prinsiplərinə riayət edərəkən bir cəhətə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Bu hər hansı bir hərəkəti və ya fəndi düzgün icra etmədikdə, lazımi səviyyədə öyrənmədikdə digər bir hərəkətin, fəndin təliminə keçməməlidir. Bunun üçün də hərəkətlərin və ya fəndlərin məktəblilər tərəfindən icra etmə qabiliyyəti tədris normativləri və ya testlər vasitəsilə yoxlanılmalıdır.

Fərdi yanaşma prinsipi. Fiziki tərbiyə məşğələlərində ibtidai məktəb şagirdlərinin fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalı, məşğələlər onların fiziki hazırlığına, yaş xüsusiyyətlərinə və idman oyunları fəndlərinin yerinə yetirilməsi texnikasının səviyyəsinə uyğun aparılmalıdır. Bu prinsipin başlıca tərəflərindən biri məktəblilərin güclü və zəif cəhətləri nəzərə alınaraq fiziki yük verməklə sıx bağlıdır. Çünki orqanizmin dinamikasının quruluşu, onun fiziki yükə reaksiya vermə qabiliyyəti müxtəlifdir. Orqanizmin funksional imkanları, prisixoloji keyfiyyətlərin müxtəlif olması da məşğələlərdə fərdi işin aparılmasını tələb edir. Deyilənlərin nəzərə alınması orqanizmin daha da inkişafına şərait yaratmaqla yanaşı, hərəkət və oyunlar üzrə bacarıq və vərdişlərin formalaşması prosesinə də müsbət təsir göstərir.

5.2. Fiziki tərbiyənin spesifik təlim prinsipləri

Fiziki tərbiyənin əmək təcrübəsi ilə əlaqəsi prinsipi. Qeyd etmək lazımdır ki, insan həyatının bütün dövrlərini əməksiz təsəvvür etmək qeyri-mümkündür. İnsanla əməklə yaşayır, inkişaf edir, təkmilləşir və şəxsiyyət kimi formalaşır. Buna görə də kiçik məktəbyaşlıların əməyə məhəbbət və sevgi, bu sahədə müvafiq keyfiyyətlər, bacarıq və vərdişlər uşaqılıq dövründən başlayaraq aşılanmalı, inkişaf etdirilməlidir. Uşaqlarda əmək üzrə bacarıq və vərdişlər əsasən həyatda qazanılır və təkmilləşir. Lakin həmin bacarıq və vərdişləri daha da məhsuldar etmək üçün fiziki tərbiyə ən vacib vasitələrdən sayılır. Uşaqlar müntəzəm olaraq fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olursa, onun əmək qabiliyyəti (zehni, fiziki) daha da artır, eləcə də peşəsinə müvafiq işgörmə imkanları xeyli yüksəlir. Bunun əsas səbəbi fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olduqda, məşğul

olanlar fiziki cəhətdən inkişaf edir, üzv və sistemlərin fiziki cəhətdən və funksional imkanları xeyli genişlənilir. Yəni ürəyin fəaliyyəti, ağciyərlərin həyat tutumu yüksəlir, maddələr mübadiləsi yaxşılaşır. Üzv və sistemlər lazımi qida və oksigen qəbul edə bilir. Fiziki tərbiyə və ayrı-ayrı idman növləri ilə məşğul olduqda əmək üçün zəruri olan hərəkəti keyfiyyətlər də inkişaf edir. Adımın hərəkətləri daha sürətli, çevik və cəld olur, iradəsi möhkəmlənir. Hər bir çətin işə qarşı dözümlülüyü yüksəlir. Bu baxımdan fiziki tərbiyə məşğələlərində qüvvənin, cəldlik və çevikliyin, dözümlülüyün və iradənin möhkəmləndirilməsinə xidmət edə biləcək hərəkətlərə xüsusi diqqət yetirmək vacibdir. Bütün bunlar peşə yönümündə aparılan işin keyfiyyətli və az vaxt sərf etməklə, qısa müddət içərisində icrasına zəmin yaradır.

Fiziki tərbiyənin müdafiə təcrübəsi ilə əlaqəsi prinsipi.

Məlumdur ki, Vətəni qorumaq, yadelli işğalçılara qarşı amansız olmaq hər bir Azərbaycan vətəndaşında xüsusi keyfiyyətlərin olması ilə sıx əlaqədardır. Həmin keyfiyyətlər arasında müdafiə işinə fiziki cəhətdən hazır olmaq mühüm yerlərdən birini tutur. Bura ilk növbədə, sağlam və möhkəm iradəyə malik olmaq, cəldliyi, çevikliyi və gücü inkişaf etdirmək daxildir. Həmin keyfiyyətlərin kiçik məktəbyaşlı dövründən başlayaraq fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində inkişaf etdirilməsi hərbi peşəyə yiyələnməkdə, ölkənin müdafiə qabiliyyətinin yüksəldilməsində həlledici əhəmiyyətə malikdir.

Təkrarlanma prinsipi. Fiziki hərəkətlər, oyun və fəndlər dəfələrlə təkrarlanmadan hərəkəti keyfiyyətləri inkişaf etdirmək, hərəkəti bacarıq və vərdişləri formalaşdırmaq, təkmilləşdirmək mümkün deyildir. Hərəkətlərin təkrarı idman sahəsində qazanılmış vərdişlərin daha da möhkəmləndirilməsinə səbəb olur. Təkrarlanmanın düzgün aparılması bu işdə az əhəmiyyət kəsb etmir. Əvvəlcə keçilmişlərin təkrar olunması, sonra isə yeni hərəkətləri öyrədib, onların təkrarına başlamalıdır. Təkrarlanma apararkən fiziki yükün həcmi, sıxlığı, çətinliyi nəzərə alınaraq dozalaşdırılmalı, yəni asandan çətinə doğru mənimsənilməlidir. Yarış dövründə fəndlərin, ayrı-ayrı hərəkətlərin

icra olunma texnikası və taktikası daha da mükəmməlləşir. Göstərilən təlim-metod və prinsiplərinin müvafəqiyyətlə nəticələnməsi yeni təhsil islahatının tələblərinin nəzərə alınmasından mühüm dərəcədə asılıdır. Yeni təhsil sisteminin yaradılması, islahatın yeni məqsəd və vəzifələrinin, prinsiplərinin həyata keçirilməsi xüsusən vacibdir (demokratikləşmə, humanistləşdirmə, differensiaslaşdırma, fərdiləşdirmə, inteqrasiya, humanitarlaşdırma və i.a.).

II. 6. Fiziki tərbiyənin təlim metodları

6.1. Fiziki tərbiyə prosesində ümumpeşəkar təlim metodlarından istifadə

Bədən tərbiyəsi tədrisinin səmərəliliyinin yüksədilməsi qarşıya qoyulmuş təlim-tərbiyəvi vəzifələrdən, öyrədilən materialların xüsusiyyəti, şagirdlərin fiziki hazırlığı və yaş xüsusiyyətlərindən, idman bazası və şəraitindən, həmçinin bunlara uyğun təlim metodlarının seçilib tətbiq olunmasından çox asılıdır.

Bədən tərbiyəsinin tədrisi prosesində tətbiq olunan təlim metodları, hər şeydən əvvəl, şagirdlərin bilik və bacarıqlarının artmasına, vərdişlərin aşılmasına, müstəqilliyinin və yaradıcılığının inkişafına, dərk etmə qabiliyyətinin yüksədilməsinə yönəldilməlidir. Müşahidələr göstərir ki, bədən tərbiyəsi müəllimlərinin bəziləri həmin fənnin tədrisində proqram materialının xüsusiyyətinə, şagirdlərin fiziki hazırlığına, idrak qabiliyyətlərinin inkişafına lazımı əhəmiyyət vermir, təlim metodlarından necə gəldi istifadə edirlər. Halbuki təlim metodlarını düzgün seçib tətbiq etməyi bacarmaq dərsə verilən müasir tələblər baxımından xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bütün bunları nəzərə alaraq bədən tərbiyəsinin tədrisində şərh və göstərmə (nümayiş etdirmə) metodlarının tətbiqi imkanlarını nəzərdən keçirək.

Bədən tərbiyəsi fənni gərgin zehni fəaliyyət tələb etməyən fənlər sırasına daxildir. Bu fənnin qarşısında başlıca olaraq təbii hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək (qüvvə, sürət, cəldlik, dözümlülük və s.) hərəkət fəaliyyətini (idman, əmək, vətənin müdafiəsinə hazırlıq işləri və s.) və b. praktik vərdişlər

aşılmaq, qazanılmış bilik, bacarıq və vərdişləri formalaşdırmaq kimi vacib məsələlər qoyulur. Fənnin tədrisinə müasir tələblər baxımından yanaşdıqda bu sahədə mövcud olan nəzəri və praktik materialların şərhinə çox böyük ehtiyac duyulur. Bütün bunlarsız bədən tərbiyəsinin təlim-tərbiyəvi əhəmiyyətinə, sağlamlaşdırıcı mahiyyətinə, fiziki inkişaf və idman göstəricilərinə nail olmaq mümkün deyildir. Buna görə də şərh metodu nisbətən geniş tətbiq edilən metodlardandır.

Şərh metodu materialın məzmununa uyğun olaraq iki istiqamətdə tətbiq olunur:

1. Bu metodla müəllim bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinin mahiyyətini, müxtəlif növ fiziki hərəkətlərin, oyunların nə məqsədlə yerinə yetirilməsini, bunların bütün yaşlardan olan adamların mənəvi zənginliyi, əxlaqi saflığı və fiziki kamilliyini ahəngdar surətdə inkişaf etdirilməsini şagirdlərə sistemlə və ardıcıl şəkildə çatdırır.

2. Müəllim hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasını, qanun və qanunauyğunluqlarını, habelə oyun qaydalarını şifahi şərh vasitəsilə şagirdlərə öyrədir.

Tədqiqat göstərir ki, nəzəri və praktik materialların öyrədilməsi prosesində şagirdlər müəyyən əqli nəticə çıxara bilirlər. Ona görə ki, müəllimin sözü, canlı danışığı şagirdlərə ən güclü təsir göstərən qıcıqdır. Bədən tərbiyəsi üzrə bu və ya digər nəzəri məsələni, yaxud hərəkətin yerinə yetirilmə texnikasını, oyunların keçirilmə qaydalarını aydınlaşdırmadan, şagirdlərin yaradıcılıq və müstəqilliyini inkişaf etdirmədən onların praktik fəaliyyətini də kifayət qədər istiqamətləndirmək olmaz.

Hərəkətlərin öyrədilməsində müvafiq təlim metodlarından istifadə etmənin əhəmiyyəti böyükdür. Bədən tərbiyəsi dərslərində şifahi, əyani və təcrübi metodlardan geniş istifadə edilir. Dərslərin səmərəli təşkili, şagirdlərin dərketmə qabiliyyətlərinin artırılmasına təsir edən amillərdən biri də təlim metodlarının əlaqəli tətbiq olunmasıdır. Buna görə də müəllim müvafiq hərəkəti göstərərkən

onu izah etməyə, digər hərəkətlərlə oxşar və fərqli cəhətlərini şagirdlərə öyrətməyə ciddi səy göstərməlidir.

Şifahi şərh metoduna söhbət, nəqletmə və izahetmə daxildir. Təlim prosesində bu metoddan istifadə olunarkən şagirdlərin diqqətini cəlb etmək, fəallığını artırmaq çox vacibdir. Bunun üçün də müəllimin söhbəti, nəqil və izahı qısa, aydın və ardıcıl olmalıdır.

Nəqletmə yeni hərəkətlər və oyunlar keçirilərkən tətbiq olunur. Nəqletmə aydın və konkret olmalı, mövzunun mətni ardıcılıqla nəql edilməlidir. Məsələn, əgər müəllim qısa məsafəyə qaçışı öyrədirsə, əvvəlcə o, qaçışın bədənin möhkəmləndirilməsindəki əhəmiyyətini, sonra isə onun əməyə hazırlıqda rolunu, ölkənin müdafiəsində tutduğu yerini nəql etməlidir. Sonra isə müəllim qısa məsafəyə qaçışın icra olunma texnikasını şərh etməlidir. Bu üsulla hərəkət növünün məzmunu, ayrı-ayrı fəndləri, əməli və nəzəri tərəfləri şagirdlərə nəql olunur.

İzahetmə şagirdlərə əsasən yeni hərəkət növünün və oyunların öyrədilməsindən qabaq aparılır. Mövzunun əsas məzmunu, hərəkətin icra olunma mexanizmi şagirdlərə izah olunur. Şagirdlər izahetmə yolu ilə fiziki hərəkətlər haqqında məlumatları və bəzi anlayışları mənimsəyirlər. Bütün bunlar da şagirdlərə müxtəlif fiziki hərəkətlər və oyunlara aid dəqiq təsəvvür yaradır. İzahetmə şagirdlərin dərk etmə səviyyəsinə uyğun olmaqla yanaşı, eyni zamanda konkret və aydın aparılmalıdır. İzahetmə bəzən hərəkətləri yerinə yetirərkən, bəzən də hərəkətlərin icrasından sonra aparıla bilər.

Söhbət-müşahibə. Hər bir şagirdin hərəkəti necə mənimsədiyini, onların bilik səviyyəsini və fərdi bacarıqlarını müəyyənləşdirməkdən ötrü müəllim sual-cavab aparır. Belə söhbətlər uzun-uzadı deyil, konkret və aydın olmalıdır.

Göstərmə bədən tərbiyəsinin tədrisində ən çox tətbiq olunan metodlardandır. Bu metodla şagirdlərə bədən tərbiyəsinin məzmununu sistem və ardıcılıqla əyaniləşdirərək öyrətmək olur. Ona görə ki, hərəkətin göstərilməklə öyrədilməsində insanın zehni

fəaliyyətinin oydurucusu olan hiss orqanlarının fəaliyyətinin təsir qüvvəsi daha da artır. P.F.Lesqaftın dediyi kimi, hiss orqanları xarici aləmdə baş verən hadisələri, yaxud cisimləri qavramaqda nə qədər çox iştirak edirsə, insanda bu cisim və hadisə haqqında bir o qədər aydın təsəvvür yaranır və onlar yaxşı yadda qalır. Y.Y.Qolant bu münasibətlə yazır: «Dərsdə əyani vasitələrdən istifadə etmək nəticəsində xarici hiss orqanlarının köməyi ilə şagirdlər konkret əşyanı, hadisə və prosesləri natural və ya təsvirlərin köməyi ilə dərk etsinlər»⁹⁵.

Bütün bunlarla yanaşı, təlim prosesində göstərmə metodundan həddindən artıq geniş istifadə, tədrisdə ona tam üstünlük vermək məqsədəuyğun deyildir. Bu işə iki cəhətdən mənfi təsir edir. Əvvəla, şagirdlər əyaniləşdirmə prosesində dərin və hərtərəfli biliyə yiyələnmə bilmirlər. Dərs zamanı göstərməyə tam üstünlük vermək, həm də şagirdlərin bir şəxsiyyət kimi yetişməsinə bu və ya digər dərəcədə mənfi təsir göstərir. Çünki hərəkətin birbaşa tam şəkildə nümayiş etdirilməsi onun şagirdlər tərəfindən mexaniki, zahirən qavranılmasına səbəb olur. Bu isə onların zehni fəallığını ləngidir, təşəbbüskarlığını nisbətən zəiflədir, hərəkət keyfiyyətinin inkişafına yüksək səviyyədə müvafiq şərait yaratmır. Əgər müəllim qaçaraq hündürlüyə tullanmanın texnikasını tədris edərkən hərəkəti göstərməklə kifayətlədirsə, şagirdlər onu ancaq zahirən müşahidə edirlər. Onlar qaçaraq hündürlüyə tullanmanın daxili mexanizminin yerinə yetirilməsi texnikasının dərinliyinə (qaçış məsafəsinin dərk edilməsi, təkən vermə, havada olma anı, yerə düşmə vəziyyəti) nüfuz edə bilmirlər.

Hərəkətlərin intensiv yerinə yetirilməsi üçün onun hər bir elementinin necə icra olunmasını şərh etmək olduqca vacibdir. Şagirdlər bilməlidirlər ki, qaçaraq uzununa tullanmada yaxşı nəticə göstərmək üçün sürətlə qaçmaq qaçışda addımların bərabər olması, təkənin pəncələr üstə edilməsi, yerə düşdükdə bədənin və qolların irəli aparılması və s. əsas şərtidir. Hər bir hərəkət əvvəlcə əyani

⁹⁵ Y.Y.Qolant. *Metodı obuçeniya v sovetskoy şkolə. M.1957, səh. 75.*

göstərilərsə, onun yerinə yetirilmə texnikası göstərilməli və dəqiq izah olunmalıdır. Bunsuz hərəkətlər nə qədər göstərilərsə də, şagirdlər səhvlərə yol verəcəklər. Odur ki, hərəkətlər göstərmə metodu ilə icra olunsa da, yerinə yetirilmə texnikası şərh metodu ilə təsvir edilməli və şagirdlərə başa salınmalıdır. Yeri gəldikcə şagirdlərin idrak fəaliyyətini, yaradıcılıq və təşəbbüskarlığını artırmaq, fənlərarası əlaqə yaratmaq məqsədilə suallar əsasında yarışların təşkili də mümkündür.

Kim hərəkəti daha dəqiq yerinə yetirə bilər? Hərəkətin icra olunma texnikasını kim təsvir edə bilər? Kim hərəkəti düzgün və sürətlə yerinə yetirə bilər? Hərəkətin icrasında yoldaşınız nə kimi səhvlərə yol verdi? Buraxılan səhvləri düzəldə bilərsinizmi? və s. Bütün bunlar hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə şagirdlərin marağını artırır və onları əqli əməyə sövq edir.

Əyani metod. İbtidai siniflərdə tətbiq olunan ən səmərəli metodlardandır. Bu zaman müəllim hərəkətləri yalnız nəql və izah etmə metodu ilə deyil, həm də hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə əyani metodla başa çalır. Bu məqsədlə o, müəyyən hərəkətlərin icrasına aid diafilmlərdən və mümkün olduqda idman kinofilmlərindən, habelə hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasının təsviri verilmiş şəkillərdən istifadə edir.

Müəllim yeni hərəkətləri izah etdikdən sonra bu hərəkətləri özü göstərir. Bəzən belə olur ki, hərəkət nümayiş etdirilərkən və bəzən də sonra izah olunur. Məsələn, müəllim «qaçaraq uzununa, yaxud hündürlüyə tullanma»nın texnikasını şagirdlərə öyrədirsə, hərəkəti icra etməzdən əvvəl, yaxud icra edə-edə qaçış, təkən, uçuş və yerə düşməyə dair izahat verir. Bundan sonra hərəkəti əyani olaraq özü göstərir. Hərəkətlər göstərilərkən müəllim elə yer seçməlidir ki, bütün uşaqlar onu görməklə yanaşı, həm də onun icra etdiyi hərəkətləri izləyə bilsinlər. Göstərmənin effektiv olması üçün alçaqboylu şagirdlər qabaqda dayanmalıdırlar.

Əyani vəsait. Şagirdlərin hərəkətləri daha yaxşı dərk etməsində tablo, fotosəkillər və müxtəlif texniki fəndlər üzrə nümayiş etdirilən kinofilmlərin böyük əhəmiyyəti vardır. Bu ayrı-

ayrı hərəkətlərin texnikasının yaxşı qavranılmasına səbəb olur. Məsələn, qaçış məsafəsini, havada olma və yerə düşmə anlarını yavaş nümayiş etdirən kinofilmlər vasitəsilə göstərilməsi dərsin təlim keyfiyyətini yüksəldir.

6.2. Fiziki tərbiyənin spesifik təlim metodları

Təcrübi metod. Bu metodla proqram materialını təkrar etdirməklə şagirdlərə lazımı bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılması nəzərdə tutulur. Buna görə də, müəllim keçilən hərəkətlər üzərində dayanmalı olur, onu dönə-dönə təkrar etdirir, bununla da şagirdləri hərəkəti düzgün yerinə yetirməyə alışdırır. Belə çalışmalar hərəkətin tam və tərkib hissələrə bölünüb öyrənilməsi ilə aparılır. Yəni hərəkətlər hissə-hissə, sonra isə tam şəkildə mənimsədilir. Bu vaxt şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdişlərə düzgün yiyələnməsinə xüsusi səy göstərilir, onların buraxdığı nöqsanlar yerindəcə düzəldilir. Uşaqların hərəkəti öyrənməsini səmərələşdirmək məqsədilə yarış və oyun metodlarından istifadə etmək faydalıdır.

Oyun metodu. Məlum olduğu kimi, oyun fiziki tərbiyənin başlıca vasitələrindən biri kimi, ondan şagirdlərin təlim və tərbiyəsində, hərtərəfli inkişaf etdirilməsində geniş istifadə olunur. Oyun təlim-tərbiyə və inkişafetdirmə mahiyyəti ilə bərabər, həm ondan öyrətmə prosesində istifadə olunur. Bu şərtlə ki, oyunun məzmununa idman və ya mütəhərrik oyunlar daxil edilməsin.

Oyun metodunun mahiyyəti müxtəlif növ hərəkətlər (maneələrin qət edilməsi, qaçış, yerləş hoppanmalar, atmalar-dəqiqliyə yönəltmə, uzağa dəqiq atmalar və s.) tətbiq etməklə yüksək gərginlik və qarşıdurma yaratmaq (münasibətləri nizamlayan qaydalar qoyulmaqla və bu qaydalara əməl etmək şərti ilə və s.) düzlük, doğruluq, vətənpərvərlik, möhkəm iradə tərbiyə etməkdən, həmçinin uşaqların fiziki-hərbi hazırlığı və fiziki inkişafını artırmaqdan və s. ibarətdir. Bunun üçün də tez-tez məzmun, mahiyyət dəyişikliyi etməli, sürət, çeviklik, güc və möhkəm iradə, müsbət emosional hissləri aşılardan və tələb edən və s. hərəkətlərdən istifadə olunmalıdır.

Oyun metodu üçün insanın hərtərəfli hazırlığına, sağlamlığına, humanistliyinə təsir edən hərəkət kompleksləri seçməli, fiziki yükə daim diqqət yetirməli, onu tənzimləməlidir.

Yarış metodu. Yarış metodundan istifadə dərslər zamanı bu xarakterli aparılan tədbirlərə o qədər də bənzəmir. Dərs zamanı keçirilən yarışlarda məsələyə istənilən səviyyədə dəqiq yanaşmaq ehtimalı bir qədər az olur. Yarış metodu tətbiq olunanda isə əksinə hərəkətlərin, ayrı-ayrı oyun fəndlərinin, priyomların düzgün və dəqiq icrası daha diqqət mərkəzində olmaqla, həm də bu zaman yüksək texniki ustalıq, nəticə göstərmək və gərgin mübarizə aparıb qalib gəlmək tələb olunur. Bu da oyun metodu prosesində olduğu kimi deyil, yəni fiziki yük, şagirdlərin imkanları nəzərə alınmır – məhdud olmur. Yarış metodunda fiziki yük, yarışın keçirilmə müddəti məhdudiyət kəsb etmir, yarışda qalib gəlmək məqsədilə bütün fiziki yükdən, enerjiden, psixoloji imkanlardan tam şəkildə istifadə edilir, heç nəyə məhdudiyət qoyulmadan yarışda qalib gəlmə anına kimi davam edir. Məhdudiyət yalnız əsasnaməyə əməl etmək və oyun qaydalarına ciddi riayət etmək üçün qoyulur.

Yarış metodunun əhəmiyyəti yarış iştirakçılarının hərtərəfli fiziki keyfiyyətlərini, psixoloji və texniki hazırlığını yoxlamaq və məktəbin yığma komandasının tərkibini müəyyənləşdirməkdən ibarətdir.

6.3. Təlim metodlarının qarşılıqlı tətbiqi

Müəllimin şərhli nəqletmə və izahetmə növlərinə malikdir. Bədən tərbiyəsi materiallarının tədrisində müəllimin nəql və izahından ayrılıqda, həm də qarşılıqlı istifadə etməyə geniş imkanlar vardır. Təcrübədən aydın olur ki, bədən tərbiyəsinin tədrisində bunlardan qarşılıqlı, əlaqəli şəkildə istifadə etmək iki cəhətdən zəruridir. Əvvəla, tədris materialları müntəzəm və ardıcıl olmaqla nəql edilir, ikincisi izahetmə nəticəsində şagirdlərin fikri fəallığı xeyli yüksəlir. Hər hansı xal mütəhərrik oyununun məzmunu müəllimin nəqlinin köməyi ilə əvvəldən axıra kimi müəyyən bir ardıcılıqla, sistemlə şagirdlərə çatdırılırsa, izahetmə zamanı isə oyun

qaydaları, oyuna verilən tələblər, xalların hesablanması, qaliblərin müəyyənləşdirilməsi və oyunun yekunlaşdırılması başa salınır. Məsələn, əgər müəllim qolların, ayaqların, gövdənin və başın əsas vəziyyətlərini şagirdlərə öyrətmək istəyirsə o, əvvəlcə həmin əsas duruş vəziyyətlərini aydın və səlis bir dildə onlara aşağıdakı kimi nəql etməlidir:

- Uşaqlar, əsas duruş vəziyyətində bədən düz tutulur, həddindən artıq gərginləşdirilmir. Bu zaman dabanlar bir yerdə, pəncələr aralı olur, diz bükülmür. Əsas duruş vəziyyətlərini düzgün yerinə yetirmək üçün baş düz, çiyinlər bir qədər sərbəst saxlanılır, qollar gövdəyə sıxılır. Əl barmaqları isə yarım bükülür.

Şərh nə qədər aydın, konkret, inandırıcı və düzgün olarsa da, bəzən bədən tərbiyəsinin tədrisində, xüsusən ayrı-ayrı hərəkətlərin yerinə yetirilməsində, mütəhərrik və idman oyunlarının keçirilməsində lazımi effekt vermir. Buna görə də bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin tədrisində cürbəcür oyunların təşkili və keçirilməsində şərhin əyanilikdən təcrid olunmuş halda tətbiqi mümkün deyildir. Şərh daim əyaniliklə vəhdətdə aparılmalıdır. Bununla əlaqədar bədən tərbiyəsinin tədrisində aşağıdakıları nəzərə almaq lazım gəlir:

1. **Mövzu şərh olunur, sonra isə əyaniliyin köməyi ilə daha da aydınlaşdırılır.** Başqa sözlə, hər hansı bir hərəkətin yerinə yetirilmə texnikası təsvir edilib qurtardıqdan sonra şagirdlərin onu daha yaxşı başa düşmələri üçün müəllim həmin hərəkətləri mütləq göstərir. Bunun üçün şagirdlər cərgə və ya sıraya düzülməli, bütün əsas vəziyyətlər əyaniləşdirilməlidir. Dərsdə belə bir metoddan istifadənin özünün də müəyyən qüsuru vardır. Bu zaman görmə, eşitmə, duyğu üzvləri eyni vaxtda fəaliyyət göstərmir, dərsdə diqqətin əsas məqsədə yönəldilməsi çətinləşir. Bu isə şagirdlərin fəallığının artmasına nisbətən mane olur.

2. **Müəllim materialı hissə-hissə şərh edə-edə hərəkəti də nümayiş etdirir.**

Bu metodun üstün cəhəti ondadır ki, bu vaxt materialın daha yaxşı qavranılmasına kömək edən analizatorların həmin prosesdə fəaliyyəti artır. Tədris materialının mənimsədilməsinə daha

çox analizator qoşulur: məsələn, əllərə dayaq verib, irəliyə mayallaq aşmaq öyrədilsə, müəllim ilk növbədə şagirdlərə dayaqlı oturuş vəziyyətini və bu vəziyyətdən qıçları düzəldib bədənin bütün ağırlığını qollar üzərinə necə salmağı şərh edir. Sonra həmin elementlər şagirdlər tərəfindən icra olunur, buraxılmış nöqsanlar yerində düzəldilir. Daha sonra müəllim qolları bükərək başı irəliyə əymək və ayaqlarla təkən verməklə başın üzərindən qabağa mayallaq aşmaq və cəld aayağa qalxmağın texnikasını öyrədir. Hərəkət müəllimin komandası ilə icra olunur. Bu vaxt hərəkətlər müşahidə edilir, nöqsanlar aşkara çıxarılır və yerində düzəldilir. Daha sonra təkən vermək qaydaları, xüsusilə onun yuxarıya deyil, irəliyə doğru edilməsi, aşarkən başın döşəməyə toxunmaması və s. şərh olunur. Bütün bunlardan sonra hərəkət bütövlükdə asta-asta, fasilə verilmədən, ritmik yerinə yetirilir. Bu prosesdə də hərəkətlərin yerinə yetirilmə vəziyyətləri təhlil olunur. qüsurlar meydana çıxarılır, onun aradan qaldırılması üçün düzəliş və göstərişlər verir.

Başqa bir xarakterik fakta müraciət edək. Müəllim cisim atmağı (kiçik tennis topu) öyrətməzdən qabaq sağlamlığın möhkəmləndirilməsində, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıq işlərində bunun mühüm rol oynadığını şagirdlərin nəzərinə çatdırır. Cismin ağırlığı, çəkisi, forması, onun atılacağı sahə haqqında şagirdlərə nəzəri məlumatlar verilir. Bundan sonra uşaqların nəzərinə çatdırılır ki, kiçik tennis topunu atarkən üz onun atılma istiqamətində olmalı, sol ayaq arxada olmalı, pəncələr üzərində dayanmalı, qollar dirsəkdən bükülməli, Bilək və top üz səviyyəsində saxlanılmalıdır. Arxaya çox əyilməmək, ağırlığı sağ ayağın üzərinə salmaq, topu bir an gecikdirmədən cəlb boyun arxasına aparmaq lazımdır. Uşaqlar, deyilənlərlə yanaşı, kiçik tennis topunu atarkən sağ ayağı bir qədər bükülməli, sol ayağı düz saxlamalı, təzyiq (ağırlıq) isə dabana düşməlidir. Atma dövründə sağ qıç diz oynağından açılmalı, ağırlıq sol ayaq üzərinə düşməlidir. Müəllim hərəkətin icrası texnikasını şərh etməklə əyanilikdən də istifadə edir.

- Uşaqlar, həmin vəziyyətdə (burada əl, gövdə və ayaqların və s. vəziyyəti nəzərdə tutulur) əl sürətlə qabağa getməli, topu qüvvətlə atmalıdır. Top atıldıqda qol və çiyinlər irəli getməlidir.

Bütün bunlar hərəkətin texnikasının daha y axşı qavranılmasına kömək edən bir çox analizatorların, o cümlədən görmə, eşitmə, duyğu üzvlərinin iştirakına səbəb olur. Bu isə şagirdlərin hərəkət fəallığının yüksəlməsinə zəmin yaradır.

Müşahidələrdən məlum olur ki, hər iki halda hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasının şərhindən sonra birbaşa əyaniləşdirməyə keçmək o qədər də səmərəli olmur. Bunu həm də dərsin əyaniləşdirilməsi və bu zaman qarşıya çıxan çətinliklərin şərh vasitəsilə aydınlaşdırılması prosesinə də aid etmək olar. Çünki təlim metodlarının bir-biri ilə, eləcə də şərhin əyaniliklə cəld əlaqələndirilməsi şagirdlərin yaradıcılıq və dərk etmə qabiliyyətlərini istənilən səviyyədə inkişaf etdirmir. Onlar hərəkətin texnikasını, demək olar ki, mexaniki öyrənirlər. Əgər şərh metodu kifayət qədər başa düşülürsə, daha doğrusu, hərəkətlər çətinlik olmadan icra edilirsə, həmin hərəkətin yerinə yetirilmə texnikasını göstərməyə ehtiyac yoxdur. Yaxud oyunun məzmunu və keçirilməsi asanlıqla dərk edilirsə, onun tələb və qaydalarının nümayiş etdirilməsinə ehtiyac qalmır. Əksinə, öyrədilən hərəkət və oyunların məzmununu və onların icra olunma qaydalarını yalnız bir qrup şagird dərk edə bilirsə, onda keçilən hərəkət və oyunların məzmunu şərh olunmalı, eləcə də şagirdlərin gözləri önündə nümayiş etdirilməlidir. Hərəkət göstərilərkən şagirdlərin diqqəti hərəkətin texnikasının ayrı-ayrı elementlərinə yönəldilməli, onun düzgün yerinə yetirilməsinin əhəmiyyəti izah olunmalı, qüvvə, temp, amplituda, sürət və s. haqqında şagirdlərə nəzəri məlumatlar mənimsədilməlidir. Eyni zamanda müəllim şagirdlərə öz hərəkətlərini dəqiq, incə və çevik yerinə yetirməyi öyrətməlidir. Bunun üçün I sinifdən başlayaraq bütün siniflərdə şagirdləri manqa-dəstə və ya qruplara bölüb, hərəkətlərin dəqiqliyi, incəliyi və çeviklik üzrə yarışlar keçirmək zəruridir. Belə yarışlar, nəinki dərs prosesində, həmçinin dərscənkənar vaxtlarda da aparıla bilər. Bu, şagirdlərin dərscə

marafının artırılmasında, hərəkətlərin az enerji sərf etməklə vaxtında yerinə yetirilməsində mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Şərh uzun çəkməməli, qısa və konkret olmalıdır. Tədris materialı şərh olunduqdan sonra fasilə şagirdlərin qoyulmuş məsələ üzərində düşünmələrinə istiqamətləndirilməlidir.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin spesifik xüsusiyyətlərindən biri praktik işlərə daha geniş yer ayrılmasındadır. Təcrübə göstərir ki, bunu şagirdlərin bioloji inkişafı, psixoloji xüsusiyyəti və dərslərin spesifik məqsədyönlüyü tələb edir. Uzun şərh və fasilə şagirdlərin diqqətini yayındırır. Ona görə də şərh qısa müddətdə aparılmalı, sonra hərəkətin icra edilmə texnikası əyaniləşdirilməlidir.

Şərh metodu tətbiq edildikdə şagirdlərin fəallığının müəyyən dərəcədə zəifliyi müşahidə olunur. Tədqiqat və məktəb təcrübəsi göstərir ki, bədən tərbiyəsi üzrə yeni nəzəri və həm də praktik materialların müəllimin nəql və müsahibə metodlarından istifadə etməklə tədrisi şagirdləri düşündürür və fəallığını yüksəldir. Yeni hərəkət texnikası izah və nəql vasitəsilə öyrədilərkən müəllim tərəfindən problem xarakterli suallar qoyulur, bununla da şagirdlər fikirləşmək imkanı əldə edirlər. Şagirdlər həmin hərəkətləri nə məqsədlə icra etdikləri barədə düşünürlər. Hərəkəti yerinə yetirmək üçün bu sahədə indiyə qədər qazandıqları bilikləri əldə etdikləri bacarıq və vərdisləri fikir süzgecindən keçirirlər. Onlar həm də var qüvvəsini toplayıb diqqətini hərəkətin icrasına yönəldirlər: məsələn, gimnastika skamyası üzərində əllərin və ayaqların köməyiylə dırmanmaq hərəkətini öyrədərkən müəllim şagirdlərə bəzi nəzəri məlumatları çatdırdıqdan sonra onlara sual verir:

- Dırmanma hərəkətinin həyat üçün nə kimi əhəmiyyəti var? Suallın cavabı aydınlaşarkən, şagirdlər bu hərəkətin qol-qıç və qarın əzələ qüvvəsinin artırılmasında, sağlamlığın möhkəmləndirilməsində, əməyə və vətənimizin müdafiəsinə hazırlıq işində xüsusi əhəmiyyətə malik olduğunu daha dərinləndirirlər, sonra isə müəllim dırmanma zamanı gimnastika skamyasından düzgün tutmağın əhəmiyyətindən, onun təhlükəsizlik üçün zəruriliyindən danışır. O, dırmanmanı öyrətməzdən əvvəl skamyadan

düzgün tutmaq qaydasını göstərir. Şagirdlər gimnastika divarına bir qədər də yaxınlaşdırılır və skamya üzərinə çıxmaq qaydasını öyrənirlər. Sonra isə baş barmaqlar yuxarıda (skamyanın üstündə), qalan barmaqlar isə aşağıda olmaqla hər iki əllə skamyanın kənarından tutmaq qaydası göstərilir. Hərəkət müəllimin işarəsi ilə (komandası ilə) şagirdlər tərəfindən bir neçə dəfə kollektiv şəkildə icra olunur. Daha sonra müəllim gimnastika skamyasında diz üzərində çöməlmə vəziyyətində ağırlığı qollar və dizlər üzərinə salmağın vacibliyini izah edir. Şagirdlərin həmin hərəkəti yerinə yetirməyə marağını, həvəsini daha da artırmaq, fikri fəallığını daha da yüksəltmək məqsədilə onlara müraciət edir:

- Gimnastika skamyası üzərində dırmaşarkən qol və əllərin vəziyyəti necə olmalıdır? Dırmanma zamanı hara baxmaq lazımdır? Bu vaxt başın, gövdənin vəziyyəti necə olmalıdır? Dırmanma zamanı ayaq və dizlərin vəziyyətini kim göstərə bilər?

Mövzu üzrə belə sualların verilməsi şagirdləri bəzi çətinliklər qarşısında qoyur və fikirləşməyə məcbur edir. Belə suallar şagirdlərə əvvəlki dərslərdə öyrəndikləri hərəkətləri xatırladır, tədris materialı təkrar yolu ilə bir daha möhkəmləndirilir. Şagirdlərin yeni bilik, bacarıq və vərdişlər öyrənməyə ciddi səy göstərirlər. Beləliklə, bir tərəfdən müəllimin verdiyi suallara şagirdlərin düzgün cavab tapmaları, digər tərəfdən də hərəkətlərin yerinə yetirilməsi sahəsində nəticə çıxarmaları onları yeni-yeni çətinlikləri aradan qaldırmağa, dözümlülyə, davamlılığa, iradəliliyə sövq edir.

Bədən tərbiyəsinin tədrisində həmişə problemləli şərait yaratmağa ehtiyac yoxdur. Çünki: 1) bədən tərbiyəsi dərsi, əsasən praktik xarakter daşımaqla daha çox hərəkətlərin icrasına yer verməyi tələb edir; 2) dərstdə tez-tez problem-şəraiti yaratmağa səy göstərmək vaxtın boş keçməsi, dərsin sıxlığının aşağı düşməsi deməkdir; 3) problemləli şərait yaratmaq şagirdləri, xüsusən kiçik məktəbyaşlı uşaqları daim çətin vəziyyətdə qoyur və onlarda zehni gərginliyi artırır. Bədən tərbiyəsi fənninin başlıca vəzifələrindən biri isə, əksinə, şagirdlərin zehni gərginliyini aradan qaldırmaqdan, bu

prosesdə uşaqların fəal istirahətini təmin etməkdən ibarətdir. Bütün bunlara baxmayaraq, bədən tərbiyəsinin tədrisində problemlə təlimlə əlaqədar söylənilən çatışmamazlıqlar heç də onun ümumi qiymətini azaltmır.

Yoxlama – test sualları

1. Fiziki tərbiyənin mahiyyəti və məqsədi nədən ibarətdir?
2. Fiziki tərbiyənin əsas vəzifələri hansılardır?
3. İbtidai məktəbdə fiziki tərbiyənin vasitələri hansılardır?
4. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin mahiyyəti və başlıca vəzifələri nədən ibarətdir?
5. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin tədris fənni olmasını səciyyələndirən xüsusiyyətlər hansılardır?
6. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin elmi fənn olmasını səciyyələndirən xüsusiyyətlər hansılardır?
7. Fiziki tərbiyənin tədrisi prosesində uşaqların hansı anatomik - fizioloji xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır?
8. Fiziki tərbiyənin tədrisi prosesində nəzərə alınmalı hansı psixoloji xüsusiyyətlər vardır?
9. Fiziki tərbiyənin təlimində hansı elmi-nəzəri şərtləri nəzərə almaq vacibdir?
10. Fiziki tərbiyə təlimində istifadə olunan təlim metodları hansılardır və onların tətbiqi mexanizmi necədir?
11. Fiziki tərbiyə təlimində tətbiq olunan pedaqoji prinsiplər hansılardır və bunlardan istifadə olunma mexanizmi necədir?
12. Müasir təlim prinsiplərinin mahiyyəti

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular:

1. Fiziki tərbiyə prosesində müasir təlim metodlarından istifadə.
2. Fiziki tərbiyənin digər fənlər ilə əlaqəsi.
3. Fiziki tərbiyənin ümumtərbiyə sistemində yeri.

III FƏSİL. FİZİKİ TƏRBIYƏ ÜZRƏ PROQRAMLAR VƏ TƏDRİS PLANLARI

P L A N

- 1.Çar Rusiyasında məktəb tədris planlarında fiziki tərbiyənin qoyuluşu.
- 2.Sovet hakimiyyəti illərində məktəb bədən tərbiyəsi proqramları və tədris planları (1920-1991).
- 3.Müstəqillik dövründə bədən tərbiyəsi proqram və tədris planları (1992-ci ildən başlayaraq).
- 4.Xarici ölkə məktəblərində fiziki tərbiyə üzrə proqram və tədris planları.

Ə D Ə B İ Y Y A T

1. H.Əhmədov. XIX əsr Azərbaycan məktəbi. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1985-ci il.
2. B.Quliyev, H.Məmmədov. Bədən tərbiyəsi proqramları 60 ildə. «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsi, 1979-cu il, № 6.
3. Səkkizillik və orta məktəb proqramları. Bədən tərbiyəsi (I-XI siniflər üçün), Bakı, 1981-ci il.
4. İbtidai sinif müəlliminin stolüstü kibatı. Buraxılışa məsul professor Y.Kərimov. Bakı, 2001-ci il.
5. Orta ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün bədən tərbiyəsi proqramları, Bakı, 1996-cı il.

III FƏSİL. FİZİKİ TƏRBIYƏ ÜZRƏ PROQRAMLAR VƏ TƏDRİS PLANLARI

3.1. Müxtəlif dövrlərdə tətbiq olunan proqram və tədris planlarının mahiyyəti, vəzifələri və vasitələri

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə sahəsində qarşıda duran müasir tələbləri lazımi səviyyədə həyata keçirmək üçün ilk növbədə onun keçmiş olduğu tarixi yola nəzər salıb müsbət cəhətlərindən istifadə mühüm əhəmiyyətə malikdir. Xüsusən fiziki tərbiyənin məzmunu, təşkili forma və üsullarını, burada milli fiziki tərbiyə vasitələrinin tutduğu yeri araşdırmaq olduqca vacibdir. Həmin məqsədlə qabaqcıl məktəb təcrübəsini öyrənib ümumiləşdirmək, proqram və tədris planlarının tarixi inkişafını izləyib təhlil etməklə onları daha da təkmilləşdirməyin imkan və yollarını müəyyənləşdirmək zəruridir. Bu bir çox cəhətdən, o cümlədən yeni ictimai şəraitin tələbləri, habelə proqramda Azərbaycan milli xüsusiyyətlərinin, coğrafi şəraitin nə dərəcədə nəzərə alınmasını öyrənmək, təhlil etmək, nəticə etibarlı ilə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin milli zəmində təkmilləşdirilməsi və s. baxımdan xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bunları nəzərə alıb, Azərbaycan və əldə etmiş olduğumuz bəzi xarici ölkə məktəblərinin tədris planları və proqramlarının təhlilini aparırıq.

70-ci illərdə mərhum H.N.Məmmədov və müəllifin namizədlik dissertasiyasının mövzusu baxımından proqram və tədris planlarının təhlili tədqiqat obyektinə çevrildiyini, hər iki müəllifin tədqiqatının nəticəsi kimi birgə yazmış olduqları məqalədə⁹⁶ bu məsələ müəyyən dərəcədə öz əksini tapmasına baxmayaraq, yeni mövzu və müasir tələblər baxımından onun təhlilini vacib sayırıq. Son 30 il ərzində mövcud proqram və tədris planlarının tədqiqat

⁹⁶ *B.S.Quliyev və H.N.Məmmədov. Bədən tərbiyəsi proqramları 60 ildə. «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsi, 1979, №6.*

obyektinə çevrilmədiyi də nəzərə alınsa, həqiqətən bu sahədə təhlil (tədqiqat) və ümumiləşdirmələr aparılmasına nəticə olaraq konkret qənaətə gəlinməsinə çox böyük ehtiyac duyulur.

Bədən tərbiyəsi proqramlarının tarixini 3 mərhələyə bölmək olar: 1. Sovet hakimiyyətinə qədər; 2. Sovet hakimiyyəti illərində; 3. Müstəqillik dövründə.

Əvvəlcə XIX əsr Azərbaycan məktəbində problemlə əlaqədar bəzi məqamlara istinad edək.

1.1. Çar Rusiyasında məktəb tədris planlarında fiziki tərbiyənin qoyuluşu

Tarixi keçmişimizin qara səhifələrindən biri olan 1813-cü il oktyabr ayının 13-də İranla Rusiya arasında bağlanmış Gülüstan müqaviləsinə əsasən vahid Azərbaycan parçalanmış, ikiyə bölünmüşdür. Şimali Azərbaycan Rusiyanın, Cənubi Azərbaycan isə İranın tərkibinə daxil edilmişdir.

Şimali Azərbaycan həmin vaxtdan çar Rusiyasının əyalətlərindən birinə çevrilmiş və müstəmləkəsi olmuşdur. Həmin illərdə Azərbaycan bir sıra iztirablarla qarşılaşmış, onun mədəniyyəti, inkişafı dözülməz vəziyyətə düşmüşdür.

Çar Rusiyası XVIII-XIX əsrlərdə və XX əsrin əvvəllərində ölkəsinin mənafeyinə uyğun Azərbaycanın Bakı, Gəncə, Qazax, Şuşa və başqa bu kimi iri şəhərlərində ibtidai təhsil verən məktəblər açmışdır.

Moskvadan göndərilmiş tədris planları və s. materialları nəzərdən keçirdikdə məlum olur ki, bədən tərbiyəsi fənn kimi ora daxil edilməmiş, sadəcə olaraq gimnastika, oyunlar, əyləncələr adı altında tədris planında öz əksini tapmışdır. Bu sahədə işlər dərş formasında deyil, gəzinti, fəal istirahət, sağlamlıq nöqtəyi-nəzərindən həyata keçirilmişdir. Həmin dövrlərdə məktəblilər üçün bədən tərbiyəsi proqramı olmamışdır. XIX əsrə aid aparılmış tədqiqatlardan⁹⁷ məlum olur ki, 1886-cı il məktəb nizamna-

⁹⁷ *H.Əhmədov. XIX əsr Azərbaycan məktəbi. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1985.*

məsindən sonra bütün təhsil müəssisələri və pansionatlar daha da genişləndi. Pansionatlarda tərbiyə xüsusən yeniyetmələrə əqli əməkdən sonra bir növ istirahət verməklə bərabər, onların əxlaqına təsir göstərmək, yeni istedadlar meydana çıxarmaq məqsədilə... gimnastika ... oyun və musiqi təşkil olundu.

1871-ci ildə yaranan Bakı iki sinifli şəhər ibtidai məktəbin tədris planına gimnastika da daxil oldu. Sonralar yaranmış müxtəlif sinifli şəhər məktəblərinin hamısında gimnastika fənni kimi təsdiq edildi. Bunun və başqa görülmüş tədbirlər nəticəsində şəhər məktəblərində şagirdlərin sağlamlığının möhkəm olması müşahidə olunmuşdur.

Qori seminariyasında da gimnastika fənni kimi tədris edilirdi. Rusiya XMN 1 və 2 sinifli normal kənd məktəbləri proqramları əsasında işləyən xalq məktəblərində ümumtəhsil fənlərindən başqa, məktəblərin bəzilərində müəllim istək və arzu etdiyi, həmçinin bacarmasından asılı olaraq gimnastika da keçirilirdi. 1895-ci ilin məlumatına görə Gəncə quberniyasındakı kənd məktəblərindən 46-da gimnastika təşkil olundu.

XIX əsrin 80-ci illərindən başlayaraq Azərbaycan ərazisində dəmir yolu məktəbləri açılmağa başlandı. Bu məktəblərin tədris planında vəsait imkanı olarsa, oğlanlar üçün gimnastika və s. məşğələlər keçmək tövsiyə edilirdi.

Həmin illərdə qadın təhsili nə qədər mərhumətlər içərisində olsa da, onların sağlamlığına müəyyən diqqət vardı. Bakı «Müqəddəs Nina» məktəbi əsasında 1874-cü ildə yaradılmış qızlar gimnaziyasının tədris planına bədən tərbiyəsi və oyun daxil edilməsə də, o, sinifdənkənar məşğələ formasında təşkil olunmuşdur. 1875-ci ildə yaranmış Şuşa qızlar məktəbinin tədris planına gimnastika bir fənn kimi daxil edilməsə də, valideynlərin arzusundan asılı olaraq pulsuz keçirilirdi.

Göründüyü kimi, XIX əsrdə, habelə XX əsrin əvvəllərində tədris müəssisələrinin tədris planına gimnastika tədris fənni kimi daxil olmuşdur. Ondan şagirdlərin tərbiyəsində bir vasitə kimi istifadə edilir, zehni işdən sonra isə istirahət növü kimi həyata

keçirilirdi. Lakin bu illərdə Azərbaycan məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə aid xüsusi proqramlar yaranmamış, bəzi məktəblərin tədris planına daxil edilməmiş və yaxud da sinifdänkənar məşğələ formasında müəllimlərin bacarığı nəzərə alınmaq və valideynlərin arzusu ilə təşkil edilmişdir. Buna görə də fiziki tərbiyə həmin dövrdə məzmunu, təşkili forma və təlimi üzrə öz inkişaf səviyyəsini tapa bilməmişdi.

1.2. Sovet hakimiyyəti illərində məktəb bədən tərbiyəsi proqramları və tədris planları (1920-1991)

1920-ci ildən başlayaraq Azərbaycan sovet məktəblərində bədən tərbiyəsi və idman üzrə müsbət dəyişikliklər baş vermiş ölkənin müdafiəsi, əməyə hazırlıq və əmək məhsuldarlığının yüksədilməsi üçün diqqət mərkəzində olmuşdur. Bu sahədə xüsusi proqramlar tərtib etmək məqsədilə elmi Şura təşkil olunmuş və s. tədbirlər həyata keçirilmişdir. Azərbaycanda sovet hakimiyyəti qurulduğu ilk tədris ilində (1920-1921-ci tədris ili) I dərəcəli məktəbin qruplarının hər birində həftədə 2 saat bədən tərbiyəsi dərsi keçirilməsi nəzərdə tutulurdusa, sonralar axırıncı II qrupda (IV-V) 1 saat azaldıldı. II dərəcəli məktəblərdə tədris yükü isə 1 saat planlaşdırıldı. I-II qruplarda (II dərəcəli məktəb) isə sonralar dərslər həftədə 1 saatdan 3 saata qədər çatdırılsa da, qalan qruplarda saatların miqdarı əvvəlki qədər saxlanıldı.

1923-cü ildə ilk dəfə olaraq bədən tərbiyəsi proqramları çap olmuş, təcrübi materiallarla yanaşı, müəllimlərə müəyyən istiqamət və göstərişlər verilmişdir. Həmin proqram sabit deyil, müvəqqəti qəbul edilmiş, yeri gəldikdə müəllimə proqram materiallarında bəzi dəyişikliklər etmək tövsiyə olunmuşdu. Mərkəzi İcra Komitəsinin yanında yaradılmış Ali Bədən Tərbiyəsi Komissarlığı gimnastika və oyun dərslərinin geniş yayılması üçün yerli sovetlərə bütün məktəblərin hər bir sinfində belə dərslərin tədris cədvəlinə daxil olunmasını məsləhət görmüşdü. Həmin vaxtda «Məktəbdə fiziki tərbiyənin metodikasının əsasnaməsi» təsdiq edildi ki, burada da uşaqların müvafiq yaş xüsusiyyətləri nisbətən nəzərə alınmaqla tədris

məşğələsi üçün vəzifələr və vasitələr müəyyənləşdirilmişdir. Bunlar 7-9 yaşlı məktəblilər üçün mütəhərrik oyunlar, gimnastika, 9-12 yaşlılar üçün isə qaçış, hopanma və atmalardan ibarət idi.

Proqrama gimnastika, yüngül atletika, futbol, basketbol üzrə təcrübi materiallar, habelə «İki kor», «Şəhərcik», «Quldurlar», «Bondar» və s. mütəhərrik oyunlar daxil edildi. Bu illərdə kompleks məktəb proqramları hazırlanıb nəşr edilsə də, digər fənlərlə fiziki tərbiyə arasında əlaqə yaradılmadı.

1923-1924-cü illərdə müxtəlif tədris fənlərinin məzmununu əhatə etməklə kompleks təlim məktəb proqramları hazırlanmışdır. Lakin vahid təlim kompleksinə digər fənlərlə fiziki tərbiyənin arasında əlaqə yaradılmamışdır. 1924-1925-ci illərdə I və II dərəcəli məktəblərdə fiziki tərbiyə məsələlərini həll etmək məqsədi ilə fiziki tərbiyə üzrə komissiya yaradıldı. Komissiya fiziki tərbiyənin bioloji əsaslarını, gigiyenaya dair təhsil məsələsi və onların gün ərzində rejimi, təbiətin təbii qüvvələrindən istifadə etməklə gigiyenik vərdişlərə alışma, oyun və gimnastikanın yeri, istiqaməti və əsas məzmununu müəyyən olundu. Bundan əlavə, ibtidai sinif şagirdləri üçün idman əyləncələrinin ritmik hərəkətlərin məzmununu və s. aydınlaşdırıldı. Bütün bunların əsasında 1927-ci ildə I dərəcəli⁹⁸, 1928-ci ildə isə II dərəcəli⁹⁹ məktəblərin Ümumittifaq üzrə ilk vahid bədən tərbiyəsi proqramı qəbul edildi. I dərəcəli məktəblərdə bədən tərbiyəsi dərslərinin 6 mərhələdə, II dərəcəli məktəblərdə isə 8 mərhələdə aparılması tövsiyə edilmişdir. Həmin proqramlarda nöqsanlar da vardır: mütəhərrik oyunlar yaşa görə seçilməmişdi, qruplarda keçiriləcək hərəkətlər göstərilməmiş, müəllimə istədiyi hərəkəti keçmək ixtiyarı verilmiş, ritmik hərəkətlər, mahnı, rəqs və s. plansız tərtib olunmuşdu. II dərəcəli məktəbin proqramında təxmini dərş sxemi verilmişdi. Təəssüf ki, dərslərin sxeminin standart olmasını bu proqramların qüsuru hesab etmək olar.

⁹⁸ Proqrammi i metodiceskie zapiski edinoy trudovoy şkolı. Qos.izdatelstvo, 1927

⁹⁹ Proqrammi i sxemi urokov fiz.vospitaniya v şkolax. 1-P st.Azqiz-Baku, 1928.

Onun regional xarakter daşımaması və Azərbaycan SSR ümumtəhsil məktəblərində eyni ilə tətbiqi də çatışmaz cəhətlərdəndir. Bu illərdə məktəblilərin fiziki tərbiyəsi dərslər, sinifdən xaric və məktəbdən kənar məşğələlər, ekskursiya, gəzinti, yürüşlər və s. formalarda təşkil olunurdu.

İkinci dərəcəli proqramın I dərəcəli proqrama nisbətən üstün cəhətləri çoxdur. Təəssüf ki, hər iki proqramda fiziki tərbiyənin ümumi təhsil vəzifəsi qiymətləndirilməmiş, Lesqaftın fiziki təhsil irsinə laqeyd münasibət göstərilmişdir.

1933/34-cü dərslər ilində əvvəlcə I-VII siniflər¹⁰⁰, 1934-cü ilin mart ayında isə VIII-X siniflər üçün yeni bədən tərbiyəsi proqramı tərtib edilmişdir. Yeni proqram əvvəlki (1927-1928-ci illərdəki) proqramdan çox az fərqlənirdi. Proqramda hər sinif üçün ayrıca tədris materialı verilmişdir ki, bu məktəbliləri «Əməyə və SSRİ-nin müdafiəsinə hazırım» nişanı normalarını ödəməyə hazırlayırdı. Proqramda ilk dəfə bütün siniflər üçün tədris normaları müəyyənləşdirilmişdir. Tədris normaları «ƏMO» və «ƏMH» kompleksi normativlərinə uyğun tərtib edilmiş, normalar siniflər üzrə, lakin oğlan və qızlar üçün ayrıca verilmişdir. Təəssüf ki, onların yerinə yetirilməsi üçün vahid prinsip göstərilmir. I-IV siniflərdə tərbiyəedici hərəkətlər və mütəhərrik oyunlara az yer verilməsi də proqramın qüsurlarındandır. Proqramda gigiyena ilə yanaşı, təhsil vəzifələri də qarşıya qoyulmuşdur. Nəzəri məlumatlar ilk dəfə olaraq, həmin proqrama daxil edilməklə, fiziki tərbiyənin mühüm vəzifələrindən birinə çevrildi. Lakin məlumatların hərəkətin hansı növləri üzrə veriləcəyi, onun vəzifələri, məzmunu konkretləşdirilməmişdir.

1935-ci ildə bədən tərbiyəsi proqramı¹⁰¹ tərtib edildi. Proqramda fiziki hərəkət bölmə materialları ilə bərabər, oyun və «ƏMHO» nişanı kompleksi normaları verilmiş və bu hər bir sinif üçün konkretləşdirilmişdir.

¹⁰⁰ *Proqramını naçalnoy şkoli. Azərneşr, Bakı, 1933.*

¹⁰¹ *İbtidai və orta məktəblər proqramları. Azərneşr. Bakı, 1935*

Lakin 1934-cü ildə azad hərəkətlər və əleyhiqazdan istifadə etmək normaları əlavə edilmişdir və s. Mütəhərrik oyunlar ibtidai siniflərdə əsas yer tutsa da, bu oyunlar haqqında metodiki göstərişlər, alətlərdə hərəkət etmək məqsədilə və hərəkətin yerinə yetirilməsi qaydası haqqında məlumat verilməmişdir. Həmin proqrama fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatlar daxil edilmişdir.

Lakin məlumatlar siniflər üzrə bölünməmiş, mövzuların seçilməsinə və keçirilməsinə ayrılan vaxta görə müəyyən nöqsanlara yol verilmişdir. Məsələn, 4 sinifdə nəzəri məlumata cəmi hər rübdə 2 dəfə 5 dəqiqəlik vaxt ayrılmışdır ki, bu da il ərzində 40 dəqiqə edir.

Bədən tərbiyəsi proqramları¹⁰² 1937-ci ildə yenidən dəyişilmişdir. 1935-ci ildəki tədris normaları dəyişmədən saxlanılmışdır. Nəzəri məlumatlar siniflər üzrə bölünməmiş, bu sahədə təlimatı-göstəriş verilməmişdir. Onun ancaq ikinci və üçüncü rübdə dərslərin birində verilməsi məsləhət görülmüşdür.

IV sinifdə əlavə material kimi yalnız yerindən hündürlüyə tullanma verilmişdir. Dartınma vərdişi yaradan materiallara (dartınma və cisim atmaq) az vaxt ayrılmış, mütəhərrik oyunlar sistemsiz verilmişdir.

Orta məktəb proqramında gimnastikanın əsas rolu göstərilmiş – lakin metodiki hissədə dəyişiklik olmamış, ardıcılıq prinsipinə əməl olunmayıbdır.

Nəzəri hissəyə bir saat vaxt ayrılmışdır ki, bunu müəllim istədiyi vaxt keçə bilər. Akrobatika, turnikdə və halqalarda hərəkətlər yaş səviyyəsinə uyğun tərtib edilməmişdi.

1938-1939-cu illərdə çapdan çıxmış ibtidai məktəblərin bədən tərbiyəsi proqramları¹⁰³ da bir-birinin eyni olub, əvvəlki proqramları təkrarlayır və heç bir əsaslı irəliləyiş nəzərə çəpmir.

¹⁰² *Proqrammi sredney şkoli. Izd-vo NKP-prosa RSFSR, 1937. «Fiziçeskoy kulğturı».*

¹⁰³ *Ibtidai məktəb proqramları. Azərnaşr, Bakı, 1938-39-cu illər.*

Tədris planlarında müsbət irəliləyiş yalnız Böyük Vətən müharibəsi illərində oldu (1941- 45). Həmin dövrdə şagirdlərin bədən tərbiyəsində verilən saatlar artmışdı. VIII-IX siniflərdə həftədə 4 saat, X sinifdə isə 5 saat olmuşdur. Buna görə də tədris planı məktəblilərin vətənpərvərlik hissini yüksəltmək və fiziki hazırlığını artırmaq zəruriyyətindən, o, 4 dəfə dəyişdirildi. III-IV, V-VII siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri müvafiq şəkildə həftədə 2,3 saata, VIII-IX siniflərdə isə daha çox 5 saata çatdırıldı. 1941-1942-ci tədris ilində qalan siniflərdə tədris yükü 1 saat olmuşdur.

Azərbaycan SSR ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsinin tədris planları üzrə həftəlik dərslər saatları (1941-45-ci illər)

Cədvəl 1.

Siniflər	T ə d r i s i l l ər i			
	1941-42	1942-43	1943-44	1944-45
I	1	1	1	1
II	1	1	1	1
III	1	2	2	2
IV	1	2	2	2
V	1	3	3	3
VI	1	3	3	3
VII	1	3	3	3
VIII	1	4	4	4
IX	1	4	4	4
X	1	5	5	5

Proqramda hərbi vətənpərvərliyə, hərbi idman təliminə diqqət artırıldı. Bu proqram üçün əsgəri mükəlləfiyyət haqqındakı qanuna əsasən V-VIII siniflərdə ibtidai hərbi hazırlıq, VII-X siniflərdə isə

çağırışaqədər hazırlıq təlimi keçməyə uyğun olaraq tərtib edilmişdir. Proqram şagirdləri «ƏMHO», «ƏMH» normalarını ödəməyə hazırlayan material üzərində qurulmuşdu. Proqram materialı gimnastika, yüngül atletika, mütəhərrik və idman oyunlarından ibarət idi.

1941-1942-ci il proqramlarında bədən tərbiyəsinin vəzifəsi xeyli dəqiqləşmiş, təhsil və tərbiyəvi işlərə xidmət etməyə yönəldilmişdir. Həmin proqramda III-IV sinif üçün nəzəri məlumatlar ayrıca verilmiş, III sinifdən başlayaraq qısa söhbətlərlə (5-7 dəqiqə) şagirdlərə minimum məlumatlar verilməsi tövsiyə olunmuşdu.

III sinif üzrə nəzəri məlumatlarda səhhəti möhkəmlətmək və özünü gələcək əməyə və müdafiə fəaliyyətinə hazırlamaq üçün necə məşğul olmaq üzrə qısa məlumatlar verilirdi. IV sinifdə məlumat yalnız əmək fəaliyyətinə hazırlıqla əlaqədar olaraq öyrədilir¹⁰⁴. Proqramda III-V siniflər üçün sağlamlıq vasitələri və əməyə, müdafiəyə hazırlıq hərəkətlərinə aid məlumatlar sadalanır, məzmunu və öyrədilmə yolları göstərilirdi.

24 oktyabr 1942-ci il SSRİ Xalq Komitəsinin qərarı və SSRİ Xalq Müdafiə Komissarlığının təsdiqi ilə bütün ibtidai siniflərdə 1942-43-cü tədris ilindən başlayaraq hərbi –fiziki hazırlıq keçilməyə başlandı. Bu qərar Az.SSR XMK-nın 1946-cı ildə çap etdirdiyi «Məktəblərin I-IV sinif şagirdlərinin fiziki hazırlığı üçün proqramlar»ının tərtibinin əsası oldu¹⁰⁵. Həmin proqramlarda uşaqlara ilk hərbi biliklərin mənimsədilməsi də əsas vəzifə kimi qarşıya qoyulmuşdu. Bu proqram hərbi-fiziki hazırlıq məqsədi güdsə də, öz əhəmiyyətini itirməyərək respublika məktəblərində uzun müddət müvəffəqiyyətlə tətbiq edildi.

Həmin proqram hərbi-fiziki hazırlıq mahiyyəti daşsa da, məktəblərimizdə uzun müddət müvəffəqiyyətlə fəaliyyət

¹⁰⁴ a) *Ibtidai məktəb proqramları. Azərnəşr, Bakı, 1941-ci il;*

b) *1942-ci il proqramı 1941-ci il proqramının təkrar nəşridir*

¹⁰⁵ *Məktəblərin I-IV sinif şagirdlərinin fiziki hazırlığı üçün proqramlar, Azərnəşr, Bakı, 1946.*

göstərmişdi. Bu illərdə fiziki tərbiyənin məlum təşkili formaları ilə bərabər, hərbi-idman, hərbi-ləşdirilmiş yürüşlər, gəzinti, hərbi-kütləvi idman yarışları (kütləvi gimnastika, yüngül atletika tədbirləri və s.), hərbi atıcılıq və hərbi müdafiə dərsləri də keçirilirdi.

Müharibədən sonrakı illərdə məktəblilərin fiziki tərbiyəsini daha da inkişaf etdirmək məqsədi ilə yeni bədən tərbiyəsi proqramları¹⁰⁶ qəbul olundu.

Burada il ərzində idman növü üzrə saatların bölgüsü verilməmiş, X, VIII-X siniflərdə müvafiq surətdə 4,3 saat, digər siniflərdə isə 1 saat azaldılmışdı. 1945-46 tədris ilinin planı 1955-56-cı dərslərinə qədər qüvvədə qalmışdı. 1955-58-ci illərdə tədris planlarında dərslərin yükü həftədə 2 saat olsa da, VII sinifdə 1 saat olmuşdu.

1954-cü il proqramında isə bəzi müsbət dəyişikliklər edilmişdi: oğlan və qızlar üçün proqramlar ayrıca verilmiş, hər bir idman növü üzrə dərslərin saati nəzərdə tutulmuşdu, mütəhərrik oyunlara xüsusi saatlar müəyyən edilmişdi.

1955-ci ildəki proqramlar¹⁰⁷ sonrakı illərdə təkrarən nəşr olunmuş (1956-59-cu illər), orada məlumatlar yalnız bəzi şəxsi və ictimai gigiyena ilə məhdudlaşdırılmışdır.

Məktəb haqqında Qanun (1958) fiziki tərbiyənin məzmununda ciddi dəyişikliklər aparmağı tələb edirdi. Buna görə də yeni bədən tərbiyəsi proqramları qəbul olundu. Proqram 2 hissədən : I hissə məktəblər üçün ümumi material olan gimnastika, yüngül

¹⁰⁶ *Fiziçeskoe vospitanie uçaşixsya I-IV klassov. Proqramma i orqanizaciiionno-metodiçeskie ukazaniya Uç.pedqiz, 1949: Yeddiillik və orta məktəblərin V-VIII sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi. Proqram və təşkilati-metodik göstərişlər. Azərənəşr, Bakı, 1950-ci il.*

¹⁰⁷ *Orta məktəb proqramları. Bədən tərbiyəsi I-X siniflər üçün. Redaktor: M. Mirzəyev, Bakı, Azərənəşr, 1955.*

atletika, nəzəri məlumatlar, mütəhərrik və idman oyunları; II hissə məktəbin ümumi və yerli şəraiti nəzərə alınmaqla seçmə proqram bölməsindən ibarət idi.

Proqramlar¹⁰⁸ 1963 ildə yenidən dəyişildi. O, 1954-cü və digər illərdə nəşr olunmuş proqramlardan müsbət mənada fərqlənirdi: 1) dərslər saatları rüblər üzrə bölünmüş (V-VIII siniflər); 2) fiziki hərəkətlərin gigiyenasına aid məlumatlar verilmiş (VI-XI siniflər). Lakin IX-X siniflərdə bölgü aparılmamışdır.

1958-66-cı illərdə yalnız 1958-59-cu tədris ilində XI sinif üçün dərslər saati nəzərdə tutulmamışdı. 1961-64-cü tədris ilində XI sinifdə dərslər yükü 1 saat, 1964-66-cı illərdə isə IX sinifdə bir o qədər saat olmuşdu. Qalan tədris illərində bütün siniflər üçün həftədə 2 saat planlaşdırılmışdı.

Həmin illərdə məktəblərimizdə pioner oyunları, məktəblilərin beynəlxalq yarış və görüşlərindən, ümumdünya festivalından fiziki tərbiyənin təşkili formaları kimi istifadə edilmişdi.

Səkkizillik məktəb proqramlarında¹⁰⁹ I-IV siniflərdə bədən tərbiyəsinin məzmunu əhəmiyyətli dərəcədə dəyişilmişdir. Şagirdlərə bədən tərbiyəsindən orqanizmi möhkəmləndirmək, gün rejimi, dügün tənəffüs haqqında zəruri nəzəri məlumatlar mənimsədilməsi müəllimlərə tapşırılmışdır. Bundan sonra məlumatlar haqqında heç bir yerdə bir daha danışılmamışdır.

1966-cı ildə ümumtəhsil məktəblərinin quruluşunda müəyyən dəyişikliklərin edilməsi, o cümlədən, onbirillik məktəblərin onillik məktəblərə çevrilməsi, həmçinin ibtidai məktəb 3 illik təlimə keçməsi ilə əlaqədar bədən tərbiyəsi proqramları yenidən işlənilmiş və 1971-72-ci illərdə nəşr edilmişdir¹¹⁰.

¹⁰⁸ *Səkkizillik məktəb proqramları. Bədən tərbiyəsi. Bakı, Azərənəşr, 1963.*

¹⁰⁹ *səkkizillik məktəb proqramları. Bədən tərbiyəsi. I-IV siniflər üçün Bakı, Maarif nəşriyyatı, 1966-cı il.*

¹¹⁰ a) *Orta məktəb proqramları. Bədən tərbiyəsi, IV-X siniflər üçün, 1971-ci il*

I-III siniflərdə qarışıq sallanmalar, basketbol oyununun hərəkət qaydaları köhnə proqramdan çıxarılmışdır. Bu siniflərdə başlıca diqqət dərs materiallarının əsas məzmununu təşkil edən hərəkətlərin təbii növlərinə, mütəhərrik oyunların öyrədilməsinə yönəldilmişdir.

Həmin siniflərdə məktəblinin gün rejimi, bədəni möhkəmlətmək, səhər gimnastikası, düzgün və səmərəli tənəffüs haqqında məlumatların verilməsi də nəzərdə tutulmuşdur.

Proqramda IV sinifdə üzgüçülüyə xüsusi yer verilmiş və buna 26 saat vaxt ayrılmışdır. Oyunlar elə seçilmişdir ki, onları həm açıq, həm də idman salonunda keçmək mümkündür.

Proqrama rəqs hərəkətlərinin ayrı-ayrı ünsürləri, rəqs addımları, həmçinin, ayaqların müvafiq rəqs vəziyyətləri ilə alışdırılması üzrə elementlər və s. daxil edilmişdir.

Basketbol oyunu priyomlarının öyrədilməsi V sinifdən başlanır. Proqramın üzrə təbii hərəkətlər və onların təkmilləşdirilməsi I-IV siniflərdə həyata keçirilir. Bu isə V-VIII siniflərdə basketbol oyununun şagirdlərə öyrədilməsinin asanlaşdırılmasına səbəb olur.

Yüngül atletikadan aşağı startın öyrədilməsi VI sinif materiallarına daxil edilmişdir.

VIII sinifdə tədris materialları ƏMHO kompleksinin tələbləri səviyyəsində, X sinifdə isə birinci dərəcəli ƏMH və Vətəni müdafiəyə hazırlıq kompleksi normalarının səviyyəsinə uyğun tərtib olunmuşdur. Bu siniflərin şagirdlərindən ƏMHO. ƏMH və VMH kompleksi normalarını ödəmələri tərtib edilirdi. Bundan əlavə, proqramda ev şəraitindən asılı olaraq yeməyin, istirahətin, idman məşğələlərinin məqsədəuyğun rejiminin də həyata keçirilməsi nəzərdə tutulur. Bu rejimdə yatmaq, yuxudan qalxmaq, ev

b) səkkizillik məktəb proqramları. İbtidai siniflər üçün. Bakı. 1972-ci il.

tapşırıqlarını hazırlamaq, özünə xidmət və fiziki hərəkət üçün vaxt müəyyənləşdirilmişdir.

Yuxarıda deyilənləri həyata keçirmək məqsədi ilə yeni bədən tərbiyəsi proqramları¹¹¹ tərtib olunmuş, 1975-ci ildən onunla

işlənilməyə başlanılmışdır. Proqramda bu siniflər üzrə nəzəri və tətbiqi materiallar üzrə yeni konkret tələblər irəli sürülmüş, ora yeni fiziki hazırlıq bölməsi daxil edilmişdir. Bunlar ibtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi proqramlarının təhsil, tərbiyə və sağlamlaşdırıcı təsir qüvvəsini artırmışdır.

Təkmilləşdirilmiş proqramların başlıca vəzifələri şagirdlərdə təbii hərəkət növləri üzrə bacarıq və vərdişləri yaratmaq, hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək, idman məşğələlərinə həvəs və maraq yaratmaqdan ibarət olmuşdur. Proqramlarda nəzəri məlumatlar, bacarıq və vərdişləri aşılamağa aid müxtəlif hərəkət növləri, şagirdlər üçün tələblər verilmişdir. Tələblər həm nəzəri, həm də hərəkət növləri, oyunlar və s. dair

tədris materiallarına əsasən hazırlanmışdır. Proqramın əvvəlkilərdən fərqli cəhətlərindən biri də III sinifdən başlayaraq yüngül atletika fiziki hazırlıq bölməsinin proqrama daxil edilməsi ilə əlaqədardır. Mövcud proqram materialları oğlan və qız qrupları üçün olmuşdur.

İbtidai siniflərdə şagirdlərə bədən tərbiyəsi və idman, hərəkət rejimi, düzgün tənəffüs, bədənə qulluq edilməsi, qamət və idman geyimləri üzrə nəzəri məlumatlar mənimsədilməsi nəzərdə tutulur¹¹².

Proqramın quruluşunda da dəyişikliklər aparılmışdır. Proqram 3 deyil, 2 hissədən ibarətdir (I-III, IV-X siniflər üçün). Proqramda şagirdlərin nəzəri məlumatlara yiyələnməsi yenə də diqqət mərkəzində durmuş, izahat vərəqəsində bilik, bacarıq və vərdişlərin, sinifdən kənar kütləvi idman işlərinin təşkili və həyata keçirilməsinə

¹¹¹ *səkkizillik məktəb proqramları IV-VIII siniflər üçün. Bədən tərbiyəsi, «Maarif» nəşriyyatı, Bakı.1976-cı il.*

¹¹² *Proqramı vosmiletney şkolı naçalnx klassov (1-3), M., «Prosveşenie», 1976.*

aid məsləhətlər verilmiş, təcrübi materialların məzmununda müəyyən dəyişiklik olmuşdur. Gimnastika, əl topu, basketbol və güləş tədris materiallarında ixtisar aparılmış, bəzi təkrarların aradan qaldırılmasına, sadələşdirməyə səy göstərilmişdir.

Məktəb haqqında yeni qərara uyğun olaraq bədən tərbiyəsi proqramları Azərbaycan Elmi-Tədqiqat Pedaqoji Elmlər institutunun əməkdaşları B.Quliyev (proqram komissiyasının sədri), E.Acalov və M.Nəsrullayev tərəfindən yerli şərait və milli xüsusiyyətlər nəzərə alınaraq təkmilləşdirilmiş və 1981-ci ildə nəşr edilmişdi

Proqram aşağıdakı istiqamətlərdə təkmilləşdirilmişdir:

1.«Əməyə və SSRİ-nin müdafiəsinə hazırım» kompleksinin «Startlara hazırım» ilkin pilləsinin ibtidai siniflərdə tətbiqi ilə əlaqədar ƏMH kompleksinin başlıca vəzifələri dəyişdirilib, yeni proqramın tələblərinə uyğun qurulmuş;

2.Mülki müdafiə materiallarının öyrədilməsinə kömək məqsədilə «İzahat vərəqəsi» yazılmış;

3.Sinif müəllimləri üçün ümumi metodiki tövsiyələr yenidən işlənilmiş;

4.Nəzəri məlumatların mövzuları əsasən saxlanılsa da, orada bəzi ixtisar və sadələşdirmələr aparılmış, «Nəzəri məlumat» bölməsinə tərbiyəvi, gigiyenik xarakter daşıyan mövzular daxil edilmiş;

5. Təcrübi bölməyə sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, əməyə və müdafiəyə hazırlıq, tədrisin təşkili və keçirilməsinə aid mövzular əlavə olunmuş;

6. İlk pillənin normalarını ödəmək məqsədi ilə «Kross hazırlığı» bölməsi də proqrama daxil edilmiş, ibtidai siniflərdə süni şəkildə təkrar olunan, icrası çətin hərəkət qrupları ixtisar olunmuş;

7.«Uzun dərə», «Tovuz gəzişi», «Nuxa rəqsi»,«Azərbaycan», «Tərəkəmə» və s. oyun havası, rəqs elementləri : «Bənövşə», «Çağırış», «Durma qaç», «Bülbüllər qəfəsdə», «Qurmadaş», «Mən çobanam» və s. xalq mütəhərrik oyunları ilk dəfə olaraq proqrama daxil edilmiş;

8. IV-X siniflərdə nəzəri mövzular sistemə salınmış, təkrarlar proqramdan çıxarılmış, dərsin xüsusiyyətlərinə uyğunlaşdırılmışdı.

Milli güləş və xalq mütəhərrik oyunlarının təşkili, keçirilməsi, gigiyenik və təhlükəsizlik qaydalarına aid nəzəri mövzular proqrama daxil olunmuşdu. Bundan əlavə, milli mütəhərrik oyunlar seçilərək ayrı-ayrı siniflər üzrə təcrübi bölmə materiallarına daxil edilmişdi.

Proqramlarda bəzi fənd və hərəkətlərin bir-birini tamamlamadığı, öyrədilən fəndlərin əvvəllər keçilmişlərə əsaslanmadığı, xüsusən Yunan-Roma və sərbəst güləşin fəndləri arasında əlaqə yaratmaq üçün Azərbaycan milli güləşin bir sıra fənd və güləş elementlərindən yeni proqramda istifadə olunmuşdu.

Lakin 1985-ci ildə əvvəlki proqramların müsbət cəhətlərindən istifadə olunmadan, məktəbdə eksperimentdən keçirilmədən, məzmununda milli və təbii xüsusiyyətlər nəzərə alınmadan texniki və tərcümə qüsurları ilə yeni bədən tərbiyəsi proqramları nəşr edilmişdi. Proqramlar şagirdlərin fiziki hazırlığına uyğun olmaması və formal xarakter daşması, idman bazası, yeni şərait və müəllimlərin peşəyönümü hazırlığı nəzərə alınmadan tərtibi onun tədrisinin çətinləşməsinə səbəb olmuşdur. Mütəhərrik oyunlar «Ritmik gimnastika», «hərəkət keyfiyyətləri» və s. bölmələrin verilməsi, lakin bura daxil olan oyun və hərəkətlərin adının göstərilməməsi, bölmələrdə saatların miqdarının mövzular üzrə düzgün bölüşdürülməməsi də bu proqramların çatışmaz cəhətlərindəndir.

1.3. Müstəqillik dövründə bədən tərbiyəsi proqramları və tədris planları

a) Bədən tərbiyəsi proqramı məktəbdə fiziki tərbiyə üzrə əsas sənəddir.

Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə üzrə tədris işlərinin aparılması respublika Təhsil Nazirliyinin bu sahə üzrə metodiki

komissiyasının qərarı ilə nəşr edilmiş və nazirlik tərəfindən təsdiq olunmuş bədən tərbiyə proqramlarına əsaslanır. Xüsusi zərurət kəsb edirsə, fiziki tərbiyə proqramı təhsil ocaqlarının şəraitinə, spesifikasına uyğunlaşdırılaraq, elmi- metodiki şuraların qərarı ilə nəşr oluna bilər və həmin təhsil müəssisələrinin fiziki tərbiyə işlərinin təşkilində bunu rəhbər sənəd kimi əsas götürürlər. Proqram dövlət sənədi kimi onun yerinə yetirilməsi məcburidir. Bundan əlavə, proqramın heç kəs, yəni nə müəllim, nə də ki məktəb rəhbəri onu özbaşına istədiyi kimi dəyişdirə bilməz. Proqramda o zaman dəyişiklik etmək olar ki, bu yalnız proqram materialını tədris etmək üçün iqlim və idman-baza şəraiti olmasın. Bunu isə əvvəlcədən rəhbər təşkilatların razılığını aldıqdan sonra etmək olar.

Şagirdlərin bədən tərbiyəsi proqramları «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksinin normativlərinə uyğun olaraq tərtib olunur. Proqramın bütün bölmələri «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksinin hərəkətlərindən ibarətdir.

İbtidai sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi proqramları bağça yaşlı uşaqların fiziki tərbiyə proqramının bir növ davamıdır. Eyni zamanda bu proqram şagirdləri yuxarı siniflərdə tədris olunan proqramların nəzəri və həm də praktik tələblərinə hazırlayır.

Məlum olduğu kimi, şagirdlər ibtidai məktəbdə bədən tərbiyəsi və idman üzrə müvafiq biliklər mənimsəyir, həmçinin fiziki hərəkətlər və ayrı-ayrı idman növləri üzrə bacarıq və vərdişlər alırlar. Bütün bunlar gələcəkdə yuxarı siniflərdə daha da təkmilləşdirilir.

Fiziki tərbiyə proqramı müasir elmi məlumatlara və qabaqcıl müəllimlərin iş təcrübəsinə istinad olunmaqla hazırlanır. Bütün bunlar da məktəbli şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin nəzəriyyə və təcrübəsini təmin edir.

b) Bədən tərbiyəsi proqramının quruluşu və vəzifələri.

Proqram əsasən 2 hissədən ibarətdir. I hissədə proqram tədris

işlərinin təşkili və keçirilməsinə aid izahat vərəqi, II hissədə tədris idman işlərinin məzmunu verilir¹¹³.

İzahat vərəqində fiziki tərbiyənin mahiyyəti şərh olunur. Proqram əsasında keçirilən fiziki tərbiyə məşğələlərinin qarşısında qoyulmuş vəzifələr göstərilir. Proqram materiallarının təlimi ilə əlaqədar metodiki tövsiyələr və istiqamətlər verilir. Hər bir şagirdin ilk günlərdən öz fiziki kamilliyinin qayğısına qalmasına, gigiyena və tibbi yardım sahəsində müvafiq biliklərə yiyələnməsinə nail olmaq göstərilir.

İzahat vərəqində şagird şəxsiyyətinin tərbiyə olunmasında fiziki tərbiyənin təsirinə, fiziki hərəkətlərlə müstəqil məşğul olmağın qaydalarına, habelə fiziki hərəkətlərin texnikasına, şagirdlərin şəxsi gigiyenasına və ən vacib hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafına dair nəzəri məlumatlar verilməsi nəzərə çatdırılır. Bundan əlavə, tədris prosesində milli oyunlardan geniş istifadə edilməsi, dərslərin açıq havada keçirilməsi, uşaqlara fiziki-fizioloji yükün düzgün tətbiq edilməsi, təhlükəsizlik qaydalarını gözləmək məsləhət görülür. İzahat vərəqində, həm də müvafiq idman bazası olan və ya olmayan məktəblərdə, havası soyuq və ya isti keçən regionlarda fiziki tərbiyə vasitələrindən necə istifadə etmək barədə tövsiyələr verilir. Mövsümə uyğun olaraq, şagirdlərin geyiminin necə olmasından, müvəqqəti dərstdən azad olan şagirdlərlə işləmək yollarından və s. izahat vərəqində bəhs olunur. İzahat vərəqində proqramın bölmələri üzrə tədris saatlarının bölgüsü cədvəli də öz əksini tapmışdır. Həmin cədvəl aşağıda verilmişdir:

İbtidai siniflər üçün bədən tərbiyəsi proqramında aşağıdakı vəzifələrin yerinə yetirilməsi qarşıya qoyulur:

1. Məktəbliləri gigiyena, tibb, bədən tərbiyəsi və idmana dair zəruri biliklə silahlandırmaq;

¹¹³ *İbtidai sinif müəlliminin stolüstü kitabı (buraxılışa məsul: Pedaqoji elmlər doktoru, professor Y.Kərimov), Bakı, 2001. bədən tərbiyəsi proqramını professor M.Nəsrullayev işləmişdir.*

- 2.Məktəblilərin öz sağlamlığını qorumalarını ictimai bərc kimi başa düşmələrini təmin etmək;
- 3.Onların öz qabiliyyətini artırmaq;
- 4.Onların hərəkət keyfiyyətlərini yüksəltmək və s.

Tədris saatlarının proqramın bölmələri üzrə bölgüsü

Cədvəl № 2.

Proqramın bölmələri	I	S II	İ III	N III	İ IV	F IV	L IV	Ə IV	R IV	Cəmi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Nəzəri bilik- lər	4	4	4	4	4	4	4	4	4	16
Gimnastika	18	20	20	20	18	18	18	18	18	76
Yüngül at- letika	16	16	16	16	16	16	16	16	16	66
Mütəhərrik oyunlar	18	20	20	20	10	10	10	10	10	68
İdman oyun- ları: voleybol, basketbol, həndbol, futbol	-	-	-	-	-	-	-	10	10	10

Kros ha-					
zırlığı və					
marş yürüşü	8	8	8	8	32
C Ə M İ:	64	68	68	68	268

QEYD: *Üzgüçülüüyün öyrədilməsinə şəraitin olduğu məktəblərdə IV sinifdə üzgüçülüyə 26 saat vaxtın ayrılması məsləhət görülür. Bunun üçün saatlar başqa hərəkət növlərindən götürülür.*

Çox təəssüf ki, şagirdlərə fiziki hərəkətlər üzrə bacarıq və vərdişlərin aşılınması, qamətin düzgün inkişaf etdirilməsi, şagirdlərin müvəffəqiyyətinin qiymətləndirilməsi, şagirdlərin tibbi müayinəsinə nəzarət ibtidai siniflərdə başlıca vəzifələrdən sayılsa da, bunlar həmin proqramın izahat vərəqəsində öz əksini tapmamışdır.

v) Bədən tərbiyəsi tədris proqramının məzmunu. Proqramın tədris materialı uşaqların yaş xüsusiyyətinə uyğun olmaqla, tədricən sadədən mürəkkəbə doğru prinsipinə əsaslanır. İbtidai siniflərin tədris planında bədən tərbiyəsi dərslərinə həftədə 2 saat vaxt ayrılır. Tədris ili müddətində isə I sinifdə cəmi 64 saat, II-III və IV siniflərdə isə hər bir sinif üçün 68 saat bədən tərbiyəsi dərsləri keçirilir. Həmin tədris planlarında göstərilən tədris saatları və bunların əsasında tərtib olunan proqram materialları müntəzəm və düzgün təşkil olunan dərslər zamanı müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilir.

Proqramın məzmununu təşkil edən müxtəlif növ fiziki hərəkətlər bir-birinə uyğun tərtib edilmiş, onların qarşısında şagirdlərin sağlamlığını möhkəmləndirmək, onları tərbiyələndirmək və fiziki tərbiyə üzrə təhsil vermək vəzifələri durur. Sağlamlıq və tərbiyə etmək vəzifələri orta ümumtəhsil məktəblərinin bütün fənləri üzrə dərslərdə və məşğələlərdə həyata keçirilir.

Proqram tədris materialı hər bir sinif üçün ayrılıqda verilməklə əsas və hazırlıq drupuna daxil olan bütün şagirdlərdən ötrü minimumdur və məcburidir. Bu materialı bütün şagirdlər mənimsəməlidirlər.

Proqram materialı hər bir sinif üçün ayrılıqda verildiyi kimi, şagirdlərin bu sahədə yiyələnəcəyi bilik, bacarıq və vəzifələrdə hər bir sinif üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Proqramın məzmununa əsas qrup hərəkətlər və oyunlar daxil edilmişdir. Sinif müəllimi isə nümunə kimi verilmiş, oyun və hərəkətlərə uyğun olaraq oyunlar və hərəkətlər seçilməli və dərslər zamanı keçməlidir.

Fiziki tərbiyə proqram tədris materialının bəzi hissələri tədrisçən mürəkkəbləşdirilməklə ildən-ilə təkrar olunur. Proqram materialının konsentrik verilməsini müsbət hal kimi qiymətləndirmək yerinə düşərdi. Bu öyrədilən materialın yaxşı mənimsənilməsinə, hərəkətin texnikasının dəqiq surətdə yerinə yetirilməsinə, eləcə də təlim prosesində qazanılmış bacarıq və vərdişlərin təkmilləşməsinə səbəb olur.

Mövcud proqramda hər bir sinfin şagirdləri üçün 5 və 9 bal sistemi üzrə tədris normativləri verilmişdir. Normativlər qız və oğlanlara ayrılıqda nəzərdə tutulmuşdur. I-III siniflərdə yoxlama sınaq hərəkətləri eyni olsa da, normativlər üzrə göstəricilər tədrisçən artır, yəni müxtəlifdir. Misal üçün, I sinifdə yuxarı startdan 30 m qaçış/san.-da 5 qiymət almaq üçün (5 bal üzrə) məsafəni 6,5 saniyəyə oğlanların, 6,8 saniyəyə isə qızların qaçması tələb olunarsa, bu rəqəm müvafiq olaraq II siniflərdə 6,2 və 6,3 saniyədir və s. Lakin burada bir cəhətə də fikir vermək vacibdir. Əgər I-III siniflərdə yoxlama sınaq hərəkətləri: yuxarı startdan 30 m qaçış/san., orta tempdə 1000 m qaçış/vaxt nəzərə alınmır); cüt ayaqla ardıcıl 8 tullanış etmək (m), 6 m məsafədən hədəfə 5 dəfə top atmaq, hündür turnikdə dartınmaq (dəfə), alçaq turnikdə uzanmış vəziyyətdə sallanaraq dartınmaq (dəfə), 1000 m məsafəyə kross qaçışı (vaxt nəzərə alınmadan) və s. ibarətdirsə, IV sinifdə isə 60 m və 2000 m məsafəyə qaçış, qaçaraq

uzununa və hündürlüyə tullanmaq, üzmək (25 m), həmçinin 2000 m məsafəyə kross qaçışı tədris normativləridir.

Qeyd etməliyə ki, proqramda siniflər üzrə şagirdlərin bilik və bacarıqlarına verilən əsas tələblər də müəyyənləşdirilmişdir. Buna nümunə kimi I sinifdə verilən tələbləri misal göstərək:

Şagirdlər bilməlidirlər:

- fiziki mədəniyyətin, fiziki tərbiyənin və idmanın nə olduğunu;

- sıraya (cərgəyə) düzülməsinin qaydalarını.

Şagirdlər bacarmalıdırlar:

- sadə gimnastika tipli hazırlıq hərəkətlərini icra etməyi;

- topu çiləməyi və çiləyib atmağı;

- oyun qaydalarına əməl etməklə oynamağı;

- öz sinfinə aid tədris normativlərini praktik şəkildə yerinə yetirməyi.

Şagirdlərin müvəffəqiyyətinin qiymətləndirilməsi onların yoxlama sınaq hərəkətləri üzrə tədris normativlərini ödəmələri ilə yanaşı, hərəkətləri düzgün icra etmələri və fiziki tərbiyə üzrə müvafiq bilikləri mənimsəmələrinə əsaslanır.

Nəzəri bölmə materiallarına məktəblilərə öyrədiləcək nəzəri biliklər üzrə mövzular verilir. Bütün siniflər üzrə nəzəri biliklər ayrı-ayrılıqda müəyyənləşdirilmişdir. Nəzəri materiallarda hər bir sinfin şagirdlərinin bilik səviyyəsi nəzərə alınmaqla, onların idman zalında, idman meydançasında davranış qaydalarına, fiziki hərəkətlərin insan orqanizminə təsiri, onun orqanizm üçün faydalılığına həsr edilmişdir. Bundan əlavə, proqramın nəzəri bölməsinə Azərbaycanın görkəmli idmançıları haqqında mövzular, hərəkətlər icra olunarkən gigiyenik qaydalar, şagirdlərin fiziki tərbiyə sahəsində görəcəyi işlər üzrə mövzular və s. daxil edilmişdir.

Fiziki tərbiyə proqramının praktik bölmə tədris materialları isə hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafına xidmət edir.

Proqramın təcrübi bölməsinə əsasən gimnastika, yüngül atletika, mütəhərrik oyunlar, kross hazırlığı və idman oyunları elementləri daxildir.

Gimnastika bölməsinə – sıra təlimi, böyük və kiçik toplarla hərəkətlər, ümuminkişaf hərəkətləri, dırmanmaq və dırmanıb aşmaq, müvazinət hərəkətləri, akrobatika, sürüşmə, sallanma və dayaqlar, rəqs hərəkətləri verilmişdir.

Yüngül atletika bölməsində yerləş və qaçışların öyrədilməsi, tullanmalar, cisim atmaq və s. nəzərdə tutulmuşdur.

Mütəhərrik oyunlar bölməsində ümumi inkişaf, qaçış, hoppanma və tullanmalar üçün, həmçinin milli oyunlar verilmişdir.

Proqramda müxtəlif relyefli (park, meşə, tarla və cığır) yerlərdə müxtəlif məsafələrə kros, yerləş və qaçışlar da öz əksini tapmışdır. Bundan əlavə, proqramda üzgüçülük qaydalarına aid tədris materialı, əl topu və basketbol idman oyunları üzrə ayrı-ayrı texniki fəndlərin elementlərinin öyrənilməsi məqsədilə müvafiq qaydalar və fəndlər verilmişdir.

Həmin tədris materialı o zaman istənilən effekti verir ki, o, fiziki tərbiyə üzrə sinifdən və məktəbdənkənar bədən tərbiyəsi işləri ilə tamamlanmış və dərinləşdirilmişdir.

1.4. Xarici ölkə məktəblərində fiziki tərbiyə üzrə tədris planı və proqramları

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 öyrənilib təhlil etmək, ümumiləşdirmək, bir tərəfdən tədqiqatın dəyərliliyini artırarsa, digər tərəfdən də ümumtəhsil məktəblərimizdə fiziki tərbiyənin təkmilləşməsinə, milli zəmində qurulmasına kömək edə biləcək materialların toplanmasına zəmin yaranır. Bu baxımdan xarici ölkə məktəblərinin fiziki tərbiyə sahəsindəki bizə məlum olan təcrübəsinə istinad edək. (cədvəl 3)

Macarıstan ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə üzrə proqram və tədris planlarının, sinifdən xaric və məktəbdənkənar işlərin təkmilləşdirilməsi istiqamətində böyük müvəffəqiyyətlər qazanılmışdır. I-III siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin 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, ümuminkişafetdirici hərəkətlər (20 s.), yüngül atletika və idman oyunlarına üstünlük 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 dərnlərdə məşğul olanlar arasında öyrədilmiş proqram materialı üzrə 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 dərəcəyə aiddir. Bura uşaqlara boş vaxtlarında müstəqil məşğul olmaları məqsədilə öyrədilən idman növləri daxildir. Buna görə də həmin fənn idman yönümü deyil, ümumi əhəmiyyətə qaydada aparılır.

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

Keçmiş ADR 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 hərəkəti keyfiyyətlərinin inkişafı üçün dərstdə əlavə hərəkətlərin tətbiqi, dairəvi məşq metodundan və fiziki hazırlıq testlərindən istifadə gələcək idmançıların idman peşə yönəminin

təməlini qoymuşdu. Bundan əlavə hərəki-idman hazırlığı, habelə sinifdən xaric və məktəbdənkənar 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, dərsin 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 təşkili 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 tətillik günlərində təşkil oluna bilər. Turizm, ekskursiya və yürüşlərə ildə 12 gün vaxt ayrılır. Həmin iş dərsləri vaxtı, istirahət və tətillik günlərində 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 oyunlar, III siniflərdə isə gimnastikaya üstünlük verilir. Bundan əlavə, III sinfin 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 bərc 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.

Rumıniya 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 sinifdən xaric 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 dərstdə, adətən yüngül idman kostyumunda iştirak edirlər. Əksəriyyət məktəblərdə hər bir sinfin 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 keçir. 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, tətil günlərində 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 nüfuzla 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 iştirakçılarının hamısına mükafat verilir. İdman İttifaqları peşəkarlığa meyli göstərmir, uşaqların ümumi hərəkət mədəniyyətinə, qamətinə, yerişinə, 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. Sınıfədxaric 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 çıxarır, 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 yerişləri, estafet qaçışları, tullanma və atmalar, üzgüçülük öyrədilir.

ÜPF 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 bədən tərbiyəsi, 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 təbiyə üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərə 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 fakultativ məşğələlər və idman dərnləri də təşkil olunur. Bədən tərbiyəsi müəllimləri həmin işləri əmək haqqı almadan gördükləri üçün, bu tədbirlər bəzən də pozulur. Lakin Yaponiya məktəblərində fiziki təbiyə 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 bilərlər. 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 gimnaziya, digər gənclər isə peşə-texniki məktəblərində davam etdirə bilərlər.

Fiziki təbiyə 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 dəq.), 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 qətiyyənlə 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: dərslərin 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 dərslərdə 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 gorkəmli 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 komunanın, 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.

Yoxlama-test sualları

1. Fiziki tərbiyə proqramlarının məqsədi və vəzifələri.
2. Fiziki tərbiyənin vasitələri.
3. Çar Rusiyvısı dövründə fiziki tərbiyənin məktəb tədris planlarında qoyuluşu.
4. Sovet hakimiyyəti zamanı fiziki tərbiyə proqram və tədris planlarının mahiyyəti və vəzifələri.
5. Müstəqillik dövründə Azərbaycan Respublikasının məktəb fiziki tərbiyə proqramı və tədris planlarının məqsədi və vəzifələri.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular:

1. Mövcud bədən tərbiyəsi proqramlarının başlıca xüsusiyyətləri.
2. Bədən tərbiyəsi proqram materiallarının tədrisi metodikası.

3. İqlim şəraitindən asılı olaraq program idman bölmə hərəkətlərinin təlimi metodikası.

**FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNİN TƏŞKİLİ VƏ
KEÇİRİLMƏSİ METODİKASI**

**IV FƏSİL. BƏDƏN TƏRBİYƏSİ DƏRSLƏRİ MƏKTƏBDƏ
FİZİKİ TƏRBİYƏ ÜZRƏ İŞLƏRİN ƏSAS
TƏŞKİLİ FORMASIDIR**

P L A N

1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas xüsusiyyətləri, vəzifələri və tipləri.
2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin təşkili.
3. Bədən tərbiyəsi dərslərinin quruluşu, hissələri, təşkili formaları, sıxlığı, fiziki yükü.
4. Dərstdə yer seçmə, ev tapşırıqları, ona nəzarət, rəhbərlik və hazırlıq.
5. İqlim şəraitindən asılı olaraq məşğələnin təşkili, müşahidə və mühafizə qaydaları.
6. Müvəffəqiyyətin hesaba alınması, qiymətləndirmə, məşğələ yerinin hazırlanması, onun ləvazimat, vəsait və qurğularla təchizi.

Ə D Ə B İ Y Y A T

1. B.Quliyev. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1974-cü il.
2. B.Quliyev. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri. Bakı. «Maarif» nəşriyyatı, 1977-ci il.
3. B.Quliyev, E.Acalov, M.Nəsullayev. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1982-ci il.
4. H.Qurbanov. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, «Adiloğlu» nəşriyyatı, 2001-ci il.
5. G.Quliyev. Çağırışaqədər dövrdə gənclərin güləş üzrə məşğələlərinin təşkili. Bakı, 2005-ci il.

IV F Ə S İ L. BƏDƏN TƏRBIYƏSİ DƏRSLƏRİ MƏKTƏBDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ ÜZRƏ İŞLƏRİN ƏSAS TƏŞKİLİ FORMASIDIR

IV.1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas xüsusiyyətləri, vəzifələri və tipləri

1.1. Dərsin əsas xüsusiyyətləri

Bədən tərbiyəsi dərslərində proqram materialları müntəzəm olaraq, müəyyən ardıcılıqla öyrədilir. Dərs zamanı bədən tərbiyəsi sahəsində qazanılmış bilik, bacarıq və vərdislər də tədricən dərinləşdirilir və möhkəmləndirilir.

Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin bədən tərbiyəsi - sağlamlıq işləri nəinki dərstdə, həmçinin, sinifdənkənar və məktəbdənkənar (dərsəqədər səhər gimnastikası, bədən tərbiyəsi fasilələri, idman bölmələri, ümumfiziki hazırlıq məşğələləri, yürüşlər, hərəkətli ekskursiyalar və s.) kütləvi-mədəni tədbirlər zamanı da həyata keçirilir. Bədən tərbiyəsi dərslərində qazanılmış bilik, bacarıq və vərdislər sinifdən və məktəbdənkənar aparılan kütləvi fiziki tərbiyə tədbirləri vasitəsilə tamamlanır və daha da möhkəmlənir. Fiziki tərbiyənin hər iki təşkilat formasından səmərəli istifadə bədən tərbiyəsinin qarşısında duran vəzifələrin daha müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsinə zəmin yaradır. Buna görə də bu iş formalarını (dərs və dərstdənkənar) bir-birinə qarşı qoymaq olmaz. Əksinə, bu iş formaları üçün müəyyənləşdirilmiş tədbirlər müntəzəm və ardıcıl aparılmalı, biri o birini tamamlamalıdır.

Lakin sinifdən və məktəbdənkənar bədən tərbiyəsi işləri nə qədər məzmunlu, maraqlı və rəngarəng qurulmuş olsa da, heç vaxt dərsi və onun qarşısında qoyulmuş vəzifələri bütövlükdə yerinə yetirə bilməz. Ümumtəhsil məktəblərinin Nizamnaməsində göstəriləndiyi kimi, dərs məktəbdə təlim-tərbiyə işlərinin əsas təşkilat formasıdır. Dərs formasında aparılan bədən tərbiyəsi məşğələlərinin digər məşğələlərdən bir çox üstün cəhətləri vardır. Bura, həmin

məşğələlərin qabaqcadan müəyyənləşdirilmiş günlərdə dərslər cədvəlinə möhkəm surətdə daxil edilməsi (həftədə 2 dəfə, 45 dəqiqə), sinif-dərs formasında həyata keçirilməsi, habelə bütün sinif şagirdlərinin (xüsusi tibbi qrup şagirdlərini çıxmaq şərtilə) bu məşğələdə iştirakının vacib olması və s. daxildir.

Dərs zamanı proqramda nəzərdə tutulmuş materiallar üzrə bilik verilir, zəruri bacarıq və vərdislər aşılanır. Bütün bunlar isə, öz-özlüyündə kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin fiziki cəhətdən inkişafına, fiziki hazırlığının artmasına kömək edir. Bundan əlavə, şagirdlər dərslərdə müəyyən fiziki bacarıq və vərdislərə yiyələnirlər ki, bu da onların ailədə, uşaq düşərgəsində, turist yürüşlərində, ekskursiyalarda bədən tərbiyəsi hərəkətlərini sərbəst icra etmələrinə zəmin yaradır. Nəticədə, dərslərin prosesində əldə edilmiş bilik, bacarıq və vərdislər sinifdən xaric və məktəbdən kənar vaxtlarda şagirdlərin gün hərəkət rejimində daha da təkmilləşdirilir.

Bədən tərbiyəsi dərslərində şagirdlər fiziki tərbiyə, idman, gün rejimi, sağlamlığın qorunması barədə nəzəri biliklərə yiyələnirlər. Qeyd etmək lazımdır ki, şagirdlərin nə üçün bədən tərbiyəsi ilə məşğul olduğunu, bədən tərbiyəsi və idmanın məna və əhəmiyyətini, onun orqanizmə müsbət təsirini başa düşməsi böyük təlim-tərbiyəvi əhəmiyyətə malikdir. Bu, bir tərəfdən bədən tərbiyəsi məşğələlərinə şagirdlərin marağını artırarsa, digər tərəfdən onların bədən tərbiyəsi dərslərinə şüurlu münasibətini yüksəldir.

Bədən tərbiyəsi dərslərində həyat üçün vacib olan bir sıra hərəkətlər öyrədilir. Məsələn, yerləş, qaçış, müvazinət saxlamaq, tullanmalar, cisim atmalar, qamətin formalaşması üçün hərəkətlər və s. Həmin hərəkətlər üzrə bacarıq və vərdislərə sahib olmaq şagirdlərin gündəlik həyatı üçün 2 cəhətdən əhəmiyyətlidir:

1. Şagirdlərin gündəlik həyatda, gün rejimində qarşıya çıxan çətinlikləri aradan qaldırmaqla yanaşı, həm də bu istiqaməti işdə (yazı yazmaq, məktəbdə ictimai-faydalı əməklə məşğul olmaq, valideynlərinə əmək xarakterli işlərdə kömək göstərmək, turist yürüşləri, ekskursiyalar dövründə maneələri keçmək, kələ-kötür

yerləri gəzmək, dağlara qalxmaq, enmək və s.) xüsusi müvəffəqiyyətlər də əldə edirlər.

2. Bədən tərbiyəsi dərslərində ayrı-ayrı fiziki hərəkət və mütəhərrik oyunlar üzrə qazanılmış bilik, bacarıq və vərdişlər ümumtəhsil məktəbi sistemində tədris olunan əmək təlimi, təbiətşünaslıq və s. fənlərin təlim keyfiyyətinin yüksədilməsinə kömək edir. Məsələn, məlumdur ki, şagirdlər ibtidai siniflərdə ümuminkişaf, dırmaşma və qamət üçün hərəkətlər icra edirlər. Həmin hərəkətlər orqanizmə sağlamlaşdırıcı təsir göstərməklə bərabər, eyni zamanda, şagirdlərdə mütəhərrikliyi, müvazinət hərəkətlərini inkişaf etdirir, bədənin elastikliyi (əyilmə-qalxma və bədənin ayrı-ayrı hissələrinin dairəvi hərəkətləri, çöməlmə və yarımçöməlmələr, qıçları dizdən bükmək şərti ilə qolların yana, sağa və sola yellədilməsi və bir çox hərəkətlər) artırır. Öz-özlüyündə aydındır ki, bədən tərbiyəsi dərslərində qazanılmış bu cür qabiliyyətlər, əmək dərslərində əl işlərinin qısa vaxt ərzində daha sürətlə yerinə yetirilməsi üçün çox vacibdir. Başqa bir misal: bədən tərbiyəsi dərslərində bilək, qol və kürəklərin qüvvəsinin artırılması məqsədilə öyrədilən fiziki hərəkətlər, zehni iş tələb edən dərslərin (ana dili, riyaziyyat) tədrisində yazı yazarkən, şagirdlərin vaxtından əvvəl yorulmasının, ruh düşkünlüüyünün və əzginliyinin qarşısını alır.

Görkəmli pedaqoq A.S.Makarenko bu məsələyə xüsusi diqqət yetirmiş və oyunların, yerinə yetirilən müxtəlif növ fiziki hərəkətlərin kiçik məktəbyaşlı uşaqların ictimai və zəxsi həyatında mühüm rolunu dəfələrlə qeyd etmişdir.

A.S.Makarenko oyunun, uşaqların həyatındakı mahiyyətini belə səciyyələndirir: «Yaşlı adamın həyatında iş, fəaliyyət, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın da həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir»¹¹⁴.

¹¹⁴ *A.S.Makarenko. Seçilmiş pedaqoji əsərləri, «Azərbaycan məktəbi» jurnalının nəşri, 1950-ci il, səh.376.*

A.S.Makarenko təkcə oyunun əhəmiyyətini söyləməklə kifayətlənmişdir. O, həmin işin müvəffəqiyyətlə nəticələnməsini bu prosesin necə təşkil olunmasında görür: «Gələcək xadimin tərbiyə olunması oyunu rədd etmək deyil, bu oyunu yaxşı təşkil etməkdən ibarət olmalıdır»¹¹⁵.

Müşahidələr göstərir ki, bəzi müəllim-tərbiyəçilər oyunu düzgün təşkil etmədikləri üçün, bu prosesdə səs-küy yaranır, intizamsızlıq, narazılıq halları baş verir. Buna görə də bir çox müəllim-tərbiyəçilər oyun keçirməkdən imtina edirlər. Guya, oyun, uşaqların tərbiyəsinin pozulmasına səbəb olur. Fikrimizcə, böyük pedaqoq məhz həmin məsələyə işarə edərək yazır: « Oyunu elə təşkil etmək lazımdır ki, o oyun olaraq qalsın, lakin həmin oyunda gələcək işçinin və vətəndaşın keyfiyyətləri tərbiyə olunsun»¹¹⁶.

Müşahidələrdən aydın olur ki, bədən tərbiyəsi dərslərində təlim-tərbiyə işlərinin keyfiyyəti və səmərəliliyinin yüksəldilməsində müəllim-şagird fəaliyyəti və bu fəaliyyətlərin əlaqələndirilməsi (əks-əlaqə), xüsusən birincinin, ikincinin fəaliyyətinə düzgün istiqamət verilməsi, ona daima nəzarət etməsi böyük əhəmiyyətə malikdir. Şagirdlərin tədrisə istiqamətləndirilməsi və tədris prosesində onların idarə olunması sahəsində müəllimin pedaqoji fəaliyyətinə təxminən aşağıdakılar daxildir:

1. Dərsin qarşısında müəyyən məqsəd qoyulması, onun izah edilməsi.
2. Tədris prosesində şagirdlərin fəaliyyətinin müşahidə olunması.
3. Şagirdlərin müvəffəqiyyətinin hesaba alınması və buraxılmış nöqsanların aradan qaldırılması.
4. Dərs yükünün, onun hissələri arasında müvafiq şəkildə bölüşdürülməsi.

¹¹⁵ *Yenə orada.*

¹¹⁶ *A.S.Makarenko. Seçilmiş pedaqoji əsərləri, «Azərbaycan məktəbi» jurnalının nəşri, 1950-ci il, səh.318.*

5. Şagirdlərin davranışının dərsin ümumi məqsədinə yönəldilməsi.
6. Şagirdlərin arasında münasibətlərin yaxşılaşdırılması.
7. Sınıfdən xaric və məktəbdən kənar işlərə maraq oyadılması.

İbtidai siniflərdə tədris olunan digər fənlərə şagird fəaliyyətinin (zehni və fiziki) yönəldilməsi və s.

Bədən tərbiyəsi dərslərində tədrisin səviyyəsinin müasir tələblərə çatdırılması, şagird fəaliyyətinin məqsədə düzgün yönəldilməsi ilə də sıx bağlıdır. Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərin diqqətini başlıca olaraq aşağıdakı pedaqoji-psixoloji məsələlərə yönəltmək lazımdır: 1) müəllimin diqqətlə dinlənilməsinə; 2) göstərilənlərin ciddi müşahidə edilməsinə; 3) materialın şüurlu mənimsənilməsinə və öyrənilməsinə; 4) özünə nəzarət və özünü qiymətləndirmə əsasında müəyyən tapşırıqların sərbəst yerinə yetirilməsi və s.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin məzmununa təxminən aşağıdakılar daxildir:

1. Təlim-tərbiyə vəzifələrini həyata keçirən konkret fiziki hərəkətlər.
2. Müəllimin rəhbərlik fəaliyyətinin məzmunu, şagirdlərin hərəkətləri

şüurlu və effektiv yerinə yetirilməsi.

3. Dərsin özünün tərbiyə-təhsil məzmunu.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, müəllim-şagird fəaliyyətini qabaqcadan müəyyən edilmiş möhkəm pedaqoji çərçivədə məhdudlaşdırmaq olmaz. Müəllim təlim-tərbiyə işləri ilə əlaqədar bütün məsələlərə yaradıcılıqla yanaşmalı, şagirdlərin fərdi, psixoloji və anatomik-fizioloji xüsusiyyətlərini yeri gəldikcə nəzərə almalıdır.

İnkişaf etmiş cəmiyyətdə şagirdlərin həyat tərzi dəyişdikcə, məktəbdə təlim-tərbiyə işlərinin, o cümlədən, fiziki tərbiyənin də məzmunu dəyişir və yeni məna kəsb edir. Məktəbdə təlim-tərbiyənin, eləcə də fiziki tərbiyənin məzmunu nə qədər dəyişilmiş olsa da, onun müvəffəqiyyəti həm də dərslə verilən tələblərlə əlaqədardır.

Pedaqogika elmi təlim-tərbiyənin ümumi əsaslarına və məzmununa uyğun metodik tələblərdə müəyyənləşdirilmişdir. Bu tələblər ümumtəhsil məktəb sisteminə daxil olan fənlərə, o cümlədən, bədən tərbiyəsi dərslərinə aiddir. Hazırda bədən tərbiyəsi dərslərində nəzərə alınan başlıca tələblər aşağıdakılardan ibarətdir:

Hər bir bədən tərbiyəsi dərsinin spesifik vəzifələri şagirdlərə bilik vermək, fiziki bacarıq və vərdişlər aşılamaq, onları fiziki fəaliyyətə yönəltmək və s. ilə yanaşı, həmçinin şagirdlərdə əxlaqi-mənəvi hisslərin inkişafını istiqamətləndirməkdir. Təcrübə göstərir ki, dərs vaxtı kiçik məktəbyaşlı şagirdlərdə əxlaq tərbiyəsinin aşılınması məqsədilə hər bir dərsin qarşısında həmin istiqamətli konkret vəzifələrin qoyulmasına o qədər də ehtiyac duyulmur. Hər şeydən əvvəl, dərs elə təşkil edilməli və elə aparılmalıdır ki, o, öz-özlüyündə şagird fəaliyyətinin bilavasitə və yaxud dolayı yolla əxlaq tərbiyəsinə yönəldilməsinə geniş şərait yaratmış olsun. Burada müəllimin nəzəri hazırlığı, pedaqoji-metodiki ustalığı, nəhayət, dərsin əvvəldən axıra kimi məqsədyönlü və mütəşəkkil keçirilməsi xüsusi rol oynayır. Yeni dərs əvvəlki dərslərin davamı olmalı, sonrakılar isə əvvəlkilərin perspektivini təşkil etməlidir. Öyrədilən fiziki hərəkətlərin şagirdlərin yaşına uyğun olmasının, materialların bölüşdürülərək hissə-hissə müntəzəm və ardıcılıqla mənimsədilməsinin iki cəhətdən faydası vardır. Əvvəla, şagirdlərin hərəkətləri icra etməkdən qorxmur, ona inamla yanaşırlar. Bu, bir tərəfdən şagirdlərin tapşırıqları yerinə yetirməsinə imkan verir, onların dərəcə marağını, şüurlu münasibətini artırır, digər tərəfdən dərsin emosionallığını yüksəldir. Şagirdlər fiziki hərəkətlərdən və oyunlardan yüksək zövq alırlar. Bütün bunlar dərs zamanı şagirdlərin əhval-ruhiyyəsinin artmasına və daha da fəallaşmasına imkan verir.

Dərsdə şəraitdən, proqram materialının məzmunundan asılı olaraq eyni deyil, müxtəlif təlim üsullarının, vasitə və priyomların qarşılıqlı şəkildə tətbiqinə səy göstərilməlidir. Məsələn, hər dərsdə qaçış və yaxud hündürlüyə, uzunluğa tullanmaq öyrədilsə, bu zaman hərəkətlərin texnikası sadəcə dildə izah olunmalı və aydınlaşdırılmalıdır. Yaxud, əkisinə, hərəkət əvvəlcə əyani olaraq

göstərilməli, sonra onun icra etmə texnikası izah edilməlidir. Bundan əlavə, hərəkətlər göstəriləndi zaman onun yerinə yetirilmə texnikası bir daha izah oluna bilər. Bu prosədə fərdiləşdirməyə, tədrisin nəzəri və ideya-siyasi səviyyəsinin yüksəldilməsinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

Bədən tərbiyəsi dərslərində müəllim uşaqların əqli fəallığının inkişafına kömək edə biləcək təlim üsullarından, vasitə və priyomlardan istifadə etməli, problem vəziyyəti yaratmalıdır. Dərsdə problem yaradılması şagirdlərin fəallaşmasına, onların yeni bir məsələyə cavabı özlərinin axtararaq tapmasına, necə deyərlər «kəşf» etməsinə səbəb olur.

Dərsin səmərəliliyinin yüksəldilməsi məşğul olanların daima fəaliyyətdə olmasını təmin etməkdən də çox asılıdır. Bu, o deməkdir ki, dərsi məqsədəuyğun qurmalı, həmin prosədə şagirdlər boş dayanmayıb, verilmiş fiziki tapşırıqları müntəzəm yerinə yetirməlidirlər. Tədris prosesində şagird fəaliyyətinin düzgün təşkili vaxta qənaət edilməsinə, az vaxtda daha çox hərəkətin icra olunmasına, orqanizmin daima müvafiq işlə təmin edilməsinə, nəhayət, dərsdə yüksək nizam-intizam yaradılmasına kömək edir.

Dərsdə şagirdlərin fəaliyyəti müxtəlif məzmunlu fiziki tapşırıqlarla təmin olunmalıdır. Həmin tapşırıqlar şagirdlərin hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafına, həmçinin uşaqlarda yeni və müxtəlif bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılmasına səbəb olmalıdır. Bədən tərbiyəsi dərslərində təlimin həm məzmunca, həm də formaca müxtəlifliyi kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin tədrisə olan maraq və həvəsini daha da artırır, istər mürəkkəb, istərsə də sadə hərəkətlər böyük inamla yerinə yetirilir. Əvvəllər öyrənilmiş materiallar yeni dərsdə daha da təkmilləşdirilir. Digər tərəfdən hərəkətlərin müxtəlif olması şagirdlərin vaxtından əvvəl yorulmasının da qarşısını alır. Buna görə də şagirdlərdə eyni hərəkətləri dönə-dönə təkrar etmək, onları adət edilmiş bir formada yerinə yetirmək məsləhət görülmür.

Fiziki hərəkətlərin məzmunu, xarakteri və həyata keçirilməsi yerləri (idman zalında və meydançasında işarə edilmiş eyni bir yerdə keçirilməsi) aralıq məqsədəmüvafiq şəkildə dəyişdirilməlidir. Bütün

bunlar, şagirdlərin bələdləşmək, nəzərdə tutulmuş obyektə tez tapmaq, müxtəlif sahələrdə yeni biliyə, lazımı bacarıq və vərdişlərə yiyələnmək qabiliyyətini inkişaf etdirir.

İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri yeksənək, gərgin deyil, şagirdlər üçün fəal istirahət zəminində qurulmalıdır. Həmin məqsədlə də hər bir məşğələnin məzmununa şagirdlərin fiziki tərbiyə üzrə nəticələrinin yoxlanılması, məvəffəqiyyətlərin hesaba alınması, dərslər prosesində buraxılmış nöqsanların təhlili və düzəldilməsi, məşğul olanların bir-birinin hərəkəti idarəetmə texnikasını müşahidə etməsi və s. vəzifələr daxil olunmalıdır. Bütün bunlar nəticə etibarlı ilə kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin dərslər zamanı fəal istirahət etmələrinə şərait yaradır, müşahidəçilik, tədqiqatçılıq qabiliyyətlərini artırır, təfəkkürünü inkişaf etdirir. Buna görə də bədən tərbiyəsi dərsləri təkcə şagirdlərin fiziki hazırlığının, fiziki inkişafının yüksəldilməsinə deyil, həm də onların hərtərəfli tərbiyələndirilməsinə istiqamətləndirilməlidir.

1.2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin vəzifələri

Bədən tərbiyəsi dərslərində əsasən təhsil, tərbiyə və sağlamlıq vəzifələri yerinə yetirilir.

Təhsil vəzifələrinə fiziki tərbiyə hərəkətləri öyrədilən zaman bu hərəkətlər üzrə bilik, bacarıq və vəzifələrin mənimsənilməsi nəzərdə tutulur. Həmin vəzifələri o zaman yerinə yetirmək mümkündür ki, fiziki təhsil müntəzəm, ardıcıl, uzun müddətə və bədən tərbiyəsi proqramı üzrə aparılsın.

Təhsil vəzifələrinə həm də uşaqların fiziki tərbiyə və idman, sağlamlığın qorunması, gün rejimi, düzgün qamət, habelə fiziki hərəkətlərin düzgün icrası üzrə aldıkları biliklərə də daxildir.

Təhsil vəzifələri tərbiyəvi və sağlamlıq vəzifələri ilə uyğunlaşdırılaraq həyata keçirilməlidir.

Fiziki tərbiyə prosesində intizamlılıq, səliqəlilik, idman əşyalarına qayğı göstərmək, dostluq, məqsədyönlülük, vətənpərvərlik, müstəqillik, özünə inam, çətinliklərin dəf edilməsi tərbiyə olunur.

Sağlamlıq vəzifələri bütün dərslərdə yerinə yetirilir. Bədən təbiyəsi dərslərinin düzgün təşkili və keçirilməsi, sanitariya-gigiyena normalarına riayət edilməsi, dərslərin açıq və təmiz havada aparılması sağlamlıq vəzifələrinin icrasına lazımi şərait yaradır.

1.3. Bədən tərbiyəsi dərslərinin tipləri

Dərsin tipləri barədə pedaqoji və metodiki ədəbiyyatda müxtəlif fikirlər vardır. Pedaqoqlar dərslərin tiplərini, təsnifatını müəyyən bir pedaqoji məsələyə əsaslanaraq verirlər. Dərsin tiplərini təsnif edənləri başlıca olaraq 3 qrupa bölmək olar. Birinci qrupa daxil olan müəlliflərin fikrincə, dərslər giriş, tədris materialları ilə ilk tanışlıq və anlayış yaradan dərslərinə bölünür ki, burada da təlim prosesinin mərhələləri əsas götürülür. İkinci qrup müəlliflər dərslərin tiplərini təlim metodlarına görə müəyyənləşdirirlər. Onların fikrincə, mühazirə, müsahibə və laboratoriya məşğələsi dərslərində və s. də dərslərin tipi başlıca olaraq eyni adlı tədris metodları olmalıdır. Üçüncü qrup müəlliflər isə, pedaqoji ədəbiyyatda daha çoxluq təşkil etməklə, dərslərin tipini onun qarşısında duran əsas vəzifələrlə əlaqələndirirlər.

Dərslərin təsnifatını onun qarşısında qoyulmuş didaktik vəzifələrə görə əsas götürən (bu təklifi ilk dəfə görkəmli didaktik B.P. Yesipov irəli sürmüşdür) müəlliflər dərsləri aşağıdakı tiplərə bölmüşlər: 1) kombinə edilmiş, yaxud qarışıq dərslər; 2) şagirdləri yeni materiallarla tanış edən dərslər; 3) bilikləri möhkəmləndirən dərslər; 4) biliklərin ümumiləşdirilməsi və sistemləşdirilməsi məqsədilə aparılan dərslər; 5) biliklərin yoxlanılması məqsədilə aparılan dərslər.

SSRİ Pedaqoji Elmlər Akademiyasının həqiqi üzvü, akademik M.M. Mehdizadə üçüncü qrup alimlərin dərslərinə aid mülahizələrini yüksək qiymətləndirərək yazır ki, belə bir təsnifatın əleyhdarları olmasına baxmayaraq, bu, əksər müəlliflər tərəfindən qəbul edilmişdir. B.P. Yesipovun tipologiyası ona görə daha düzgün və əməli cəhətdən faydalı hesab edilir ki, didaktik mülahizələrə

əsaslanmaqla o, bütün xüsusi metodikalara da asanlıqla yayılır, qarşısında konkret təlim məqsədi qoyan müəllimlərin dərslərini seçməkdə əməyini yüngülləşdirir və səmərələşdirir. Qeyd etməliyik ki, M.M.Mehdizadə B.P.Yesipov tipologiyasına orijinallıq gətirmir. Lakin o, tipologiyaya faydalı bir qeyd verərək bildirir ki, dərslərinin həddindən artıq xırdalanması çətin ki, məqsədəuyğun olsun. Bu nöqtəyi-nəzərdən zənnimizcə, biliyin möhkəmləndirilməsi dərslərini, yaxud bacarıq və vərdişlərin tətbiqi dərslərini, sistemləşdirmə və ümumiləşdirmə dərslərini ayrı-ayrı tiplər kimi göstərməyə heç də ehtiyac yoxdur, belə ki, bunlardan birinin həyata keçirilməsi digərinin də həyata keçirilməsinə kömək göstərir. Daha konkret: biliklərin tətbiqi, onların sistemləşdirilməsinə də kömək edir. Sonuncu isə, bir dərslə başa çatmır. Elə bu nöqtəyi-nəzərdən, M.Mehdizadə dərsləri aşağıdakı 5 tipə ayırmağı daha məqsədəuyğun hesab edir: 1) yeni biliklər haqqında məlumat verən dərslər; 2) yeni bacarıq və vərdişlər yaradan və mənimsədən dərslər; 3) bilik, bacarıq və vərdişlərin möhkəmləndirilməsini, tətbiqinin dərinləşdirilməsini təmin edən dərslər; 4) yoxlama dərslər; 5) mürəkkəb (qarışıq) dərslər.

Fiziki tərbiyə üzrə metodik vəsaitlərdə də dərslərin tipi onun qarşısında duran mühüm didaktik vəzifələrlə müəyyənləşdirilir. Bəzi müəlliflər dərslərini qarşıda duran vəzifələrdə uyğunlaşdırmış olsalar da, dərslərin tipologiyasını konkret və daha aydın şəkildə ifadə etməmişlər. Buna metodist-alim V.M.Kaçaşkinin dərslərini misal göstərmək olar. O, dərsləri aşağıdakı tiplərə bölmüşdür: 1) giriş dərsləri; 2) yeni material ilə tanışlıq dərsləri; 3) keçilməli materialların icrasını təkmilləşdirən dərslər; 4) qarışıq dərslər; 5) yoxlama dərsləri.

Göründüyü kimi, V.M.Kaçaşkinin tipologiyasında yeni materialları öyrədən dərslər dərslərinin tiplərində öz əksini tapmamışdır. Bu da fiziki tərbiyə üzrə təlim-tərbiyə prosesinin əsasını təşkil edir.

Giriş və yeni materiala tanışlıq dərsləri, onların qarşısında duran məqsədə görə şagirdləri yeni keçilən hərəkətlər və oyun materialları ilə (fiziki hazırlıq bölmələri, rüblük, yarımillik və illik materiallar üzrə) ümumi və konkret şəkildə tanış etmək vəzifəsini

daşdığına nəzərə alıb, onları birləşdirib yeni adda ifadə etsək, güman edirik ki, səhv etmərik. Bədən tərbiyəsi üzrə təlimin məqsədi və dərslərin qarşısında duran konkret vəzifələr baxımından dərsləri aşağıdakı tiplərə ayırmağı məqsədəuyğun hesab edirik:

1) fiziki tərbiyə üzrə yeni materiallar haqqında məlumat verən giriş (ilk tanışlıq) dərsləri;

2) fiziki hərəkət və oyunlar üzrə yeni bacarıq və vərdişlər yaradan və mərimsədən dərsləri;

3) qazanılmış bacarıq və vərdişləri möhkəmləndirən dərsləri;

4) qarışıq dərsləri;

5) yoxlama dərsləri.

Məktəb təcrübəsindən məlum olur ki, dərslərin tipləri nəinki təhsil məqsədinə, hətta mərhələlər (hissələr) və bu mərhələlərin vəzifələrinə münasib olaraq bir-birindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir.

Bundan əlavə, hər bir dərslərin tipinin özünəməxsus mərhələləri – yeni dərslərin materiallarının öyrədilməsi keçmişlərin möhkəmləndirilməsi, təkmilləşdirilməsi, yoxlama və ev tapşırıqlarının verilməsi mərhələsi vardır. Dərslərin tipləri forma və quruluş etibarına ilə yaxın olsa da, tədris xarakterinə, quruluşuna, forma, məzmun və vaxtın bölüşdürülməsinə görə fərqlənir.

Ümumiyyətlə, dərslərin qarşısında bir çox təhsil vəzifələri durur, lakin onun tiplərə bölünməsi başlıca təhsil vəzifələrinə əsaslanır. Buradan aydın olur ki, hər bir dərslərin başlıca təhsil məqsədilə məhdudlaşmır, o eyni zamanda digər təhsil məqsədi və vəzifəsi də daşıyır. Bunları əsas deyil, əlavə və qeyri-əsas təhsil məqsədi və vəzifəsi adlandırmaq olar.

Giriş (ilk tanışlıq) dərsləri

İbtidai siniflərdə tətbiq olunan giriş dərsləri kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin təlim-tərbiyəsində xüsusi yer tutur. Giriş dərslərinin özü də təhsil məqsədinə, tədris materialının məzmununa görə ümumi və konkret xarakter daşıyır. Belə dərsləri iki hissəyə – ümumi

və xüsusi giriş dərəcə bölmək məqsədəuyğundur. Bu hər bir dərəcənin nə məqsədlə keçirilməsinin bir daha aydınlaşdırılmasına imkan verir.

Müəllim ümumi giriş dərəcə qabaqcadan hazırlaşmalı və onu dərəcə ilinin əvvəlində keçirməlidir. Ümumi giriş dərəcədə bədən tərbiyəsi dərəcəsinin şagirdlərin qarşısında duran vəzifələrindən danışmalı, proqram materialının məzmunu ilə, gigiyenik tələblərlə, meydança (zal) və oyun yerləri ilə şagirdləri tanış etməli, habelə gün rejimi, idman geyimləri ilə əlaqədar qısa söhbət aparmalıdır. Belə dərəcələrdə ümumi şəkildə olsa da, ayrı-ayrı proqram materialları üzrə məlumat vermək lazımdır.

Giriş dərəcədə müxtəlif fiziki hərəkətlər haqqında, ayrı-ayrı idman növünün respublikamızda inkişafı və vəziyyəti haqqında, habelə görkəmli idmançılar barədə qısa məlumatlar verilməlidir. Eyni zamanda bu dərəcədə fiziki hərəkətlərin əhəmiyyəti, onların sağlamlığa təsiri, əməyə Vətənin müdafiəsinə hazırlıq işində oynadığı rolla əlaqədar sadə məlumatların verilməsi də faydalıdır.

Xüsusi giriş dərəcəsinin yeni proqram materiallarının tədrisinə başlandıqda keçirilməsi məsləhətdir. Bu dərəcə rübün əvvəlində və ortalarında aparmaq olar. Burada müəllim öz işinə yaradıcı yanaşmalı və lazımi təşəbbüs göstərməlidir. Müəllimin söhbəti qısa, aydın və inandırıcı olmalı, şagirdlərin fikri fəallığının yüksəldilməsi şəraitində keçməlidir. Həmin dərəcə tipinə aid bir nümunə verək:

Giriş dərəcəsinin təxmini planı

I sinif, I rüb¹. Dərəcə №1

Dərəcəsin vəzifələri: 1) şagirdləri bədən tərbiyəsi dərəcəsinin təşkili və keçirilməsi ilə və ona hazırlıqla tanış etmək; 2) idman geyimi haqqında şagirdlərə məsləhət vermək; 3) məşğələyəqədər səhər gimnastikası kompleksini öyrətmək.

Dərəcəsin keçirildiyi yer : sinif və ya idman meydançası (zal).

Dərəcəsin məzmunu

Hazırlıq hissə – 10 dəq.

1. Bədən tərbiyəsi dərsləri, idman geyimi, dərşəqədər gimnastika haqqında qısa məlumat – 8 dəq.
2. Sıraya düzölmək və nizamla meydançaya çıxmaq –2 dəq.

Əsas hissə – 30 dəq.

Qeyd: I-II rüb 1-ci III-IV rüb isə 2-ci yarım il kimi nəzərdə tutulur.

1. Əl-ələ tutaraq dairə düzəltmək -2 dəq.
2. Salamlaşmanı öyrənmək – 2 dəq.
3. Dərşəqədər gimnastika kompleksini öyrənmək – 10 dəq.
4. Uşaqlara tanış oyunlar keçmək – 16 dəq.

Tamamlayıcı hissə – 5 dəq.

Yeni bacarıq və vərdislər yaradan, mənimsədən dərş

Belə dərşlər proqram materialının öyrədilməsi ilə əlaqədar keçirilir. Lakin o tədriş prosesinin sıxlığının az, şagirdlərin boşdayanma hallarının çox olması ilə digər dərş tiplerindən fərqlənir. Çünki yeni bilik öyrədən dərşdə vaxtın çoxu yeni hərəkət texnikasının öyrədilməsinə, kobud səhvlərin düzəldilməsinə və zədələnmələrdən qorunmanın izahına sərf olunur. Belə dərşdə ayrı-ayrı mərhələlər olur ki, bunlar da yeni biliyin öyrədilməsindən ibarətdir.

Yeni bilik öyrədən dərşdə əvvəl öyrədilmişlərin təkrarına həsr olunmuş kiçik bir mərhələ, keçilmişlərin yeni biliklə əlaqələndirilməsi mərhələsi və s. ola bilər. Belə dərşdə əvvəllər qazanılmış biliklə yeni biliyi əlaqələndirib yoxlama aparılması və ev tapşırıqları verilməsi mərhələsi də mövcuddur.

Məlumdur ki, ana dili, riyaziyyat, təbiətşünaslıq və s. dərşlərdə dərş mərhələləri əsasən müəllimin yaradıcılığı və ymumi qəbul edilmiş müəyyən ardıcılıqla həyata keçirilir. Yeni dərş, tapşırıqların qısa müddətdə yoxlanılması ilə, yoxlama yazı işi ilə, yaxud yeni məzmunun öyrədilməsi ilə başlanır. Sonra yeni bilik köhnə biliklə əlaqələndirilir, təkrarlanır və ev tapşırıqları verilir.

Bədən tərbiyəsi dərsləri isə ümumi pedaqoji baxımdan əsasən həmin şəkildə qurulsun da, onun özünəməxsus spesifik quruluşu və mərhələləri vardır. Bədən tərbiyəsi dərsləri tədris materialının xarakterinə və şagirdlərin fiziki hazırlığına, fiziki inkişaf xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq qurulur. Əgər digər fənlərdə nisbətən sabit, dəyişməz quruluş müəyyən mənada fayda verirsə, bədən tərbiyəsində dərs üç mərhələdə (hazırlıq, əsas və tamamlayıcı mərhələlər) qurulmalı, hər bir mərhələ onun qarşısında qoyulmuş əsas vəzifəni yerinə yetirməli və ümumi məqsədə yönəldilməlidir. Lakin qurulmasından asılı olaraq, ola bilər ki, hazırlıq hissədə keçirilməli hər hansı bir element həmin hissədə yox, əsas və tamamlayıcı hissədə keçirilsin. Yeni materialın tədrisi zamanı dərslərin kiçik mərhələlərinin yerini dəyişmək də mümkündür. Məsələn, müəllimin yaradıcılığından, vaxtın mərhələlər üzrə bölüşdürülməsindən asılı olaraq dərslə qədər səhər gimnastikası hərəkətlərini dərslə hazırlıq, əsas və istərsə də tamamlayıcı hissəsində öyrədə bilər. Bütün bunlardan aydın olur ki, bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas mərhələlərindən dərs tipinə uyğun vəzifələr yerinə yetirilməlidir. Qeyri-əsas təhsil məqsədi ilə keçirilən kiçik mərhələlər isə öz yerini dəyişə bilər. Yeni tədris materialı öyrədən dərslə aid belə bir misal göstərək. Dərslə qarşısında hündürlüyə tullanmaq və «Çağırış» oyunu ilə tanış olmaq əsas məqsəd kimi qarşıya qoyulmuşdu. Müəllim bu zaman dərslə hazırlıq hissəsində yeni dərslə vəzifələri haqqında izahat səciyyəli məlumat verməli, sıraya və cərgəyə düzələrin bəzi elementlərini təkrar etməli (məsələn, seyrələmələr, sıxlaşmalar, bir cərgədən iki cərgəyə və əksinə düzələmələr və s.) əsas hissədə hündürlüyə tullanma elementləri ilə zəngin olan hərəkət kompleksini və «Çağırış» oyununu öyrətməlidir. Tamamlayıcı hissədə isə, musiqinin müşayiəti ilə zəlfətrafi yerləşmə, sağa, sola dönmələri təkrar etməli, müxtəlif növ tənəffüs hərəkətlərini yerinə yetirməli, dərslə yekunlaşdırılmalı, ev tapşırığı (məsələn, evdə raport verməni təkrar etmək) verməlidir.

Yeni bacarıq və vərdisə yaradan, öyrədən dərslə

təxmini planı

II sinif. II rüb. Dərs № 2.

Dərsin vəzifələri: iki cərgədə üz-üzə duraraq (məsafə 4-5 m), əlavə hərəkətlərdən sonra kiçik topu bir-birinə atıb-tutma, 30° bucaq altında maili qoyulmuş gimnastika skamyasının üzərilə əl və ayaqların köməyi ilə dırmaşma və hündürlüyə tullanma, «Ləkə vurmaqla xilasetmə» oyunu.

Dərsin keçirildiyi yer: idman meydançası.

Təchizat: kiçik top, gimnastika skamyası.

Dərsin məzmunu

Hazırlıq hissə – 10 dəq.

Cərgəyə düzülmə, raport. Şagirdlərə dərsin vəzifələri haqqında məlumat vermək. Meydança ətrafi yerləş, qaçış, düzülmələr. Ümuminkişaf hərəkətləri kompleksi.

Əsas hissə – 30 dəq.

Qaçaraq hündürlüyə tullanma. «Ləkə vurmaqla xilasetmə» oyununu öyrətmək.

Tamamlayıcı hissə – 5 dəq.

Sıraya düzülüb meydança ətrafi yerimək. Tənəffüs hərəkətləri. Diqqəti cəlbedici hərəkətlər. Dərsə yekun vurulması.

Qazanılmış bacarıq və vərdişləri möhkəmləndirən dərslər

İri həcmli bəhsləri, rüb və dərs ili ərzində qazanılmış bacarıq və vərdişləri daha da dərinləşdirmək, keçilənləri sistemə salmaq və ümumiləşdirmək üçün möhkəmləndirici dərs tipindən istifadə olunur. Bəzən belə dərs tipinə pedaqoji ədəbiyyatda təkrar dərslər deyilir. Təkrar dərslərin səmərəli olmasında müəllimin xüsusi hazırlığı mühüm rol oynayır. Belə dərslər gündəlik planda öz əksini tapmaqla yanaşı, müəllimdən şagirdlərin fiziki hazırlığını, fiziki inkişafını, habelə onların psixoloji məlumatlarını da nəzərə almağı tələb edir.

Möhkəmləndirici və təkmilləşdirmə dərsinin əsas məqsədi fiziki tərbiyə üzrə öyrənilmiş bilik, bacarıq və vərdişləri bir daha təkrar edib möhkəmləndirməkdən ibarətdir. Bədən tərbiyəsi dərində təkrar edilən mövzuların rüblər üzrə, ayrı-ayrı fiziki hazırlıq bölmələri və illik proqram materialları üzrə aparılması məqsədəuyğundur.

Mövzular üzrə aparılan təkrarın əsas məqsədi təxminən yeni bilik öyrədən dərşin məqsədinə yaxın olur, şagirdlərə öyrədilmiş hərəkətlər (mövzular) üzrə meydana çıxan səhvlərin adət və vərdiş halına keçməsinin təkrar yolu ilə qarşısını alır. Məsələn, şagird qaçaraq uzununa tullanma zamanı hər hansı bir səhvə (qaçış, təkən, uçuş və yerə düşmə fazalarında) yol verirsə, belə dərşin əsas məqsədi həmin nöqsanları aşkara çıxarmaq və aradan qaldırmaqdır. Hərəkətin icrası ilə əlaqədar belə dərşlər iki yolla – hərəkət icra olunarkən səhvlərin yerindəcə düzəldilməsi və hərəkətin düzgün yerinə yetirilməsi texnikasının bütün şagirdlər qarşısında bir daha nümayiş etdirilməsi yolu ilə düzəldilə bilər.

Hərəkətin müəllim və yaxud daha yaxşı icra edən fəal şagirdlər göstərə bilər. Əgər hərəkəti əksəriyyət şagirdlər düzgün yerinə yetirə bilmirsə, onda həmin tədris materialını müəllim yenidən öyrətməlidir. Mövzular üzrə təkrarın əsas məqsədi də, həmin mövzunu yenidən təkrar edib möhkəmlətmək və təkmilləşdirməkdən ibarətdir.

Müşahidələr göstərir ki, bəzi sinif müəllimləri dərşdə mütəhərrik oyunlara daha geniş yer verir, gimnastika, yüngül atletika hərəkətlərinə isə lazımınca əhəmiyyət vermirlər. Nəticədə şagirdlərin ibtidai sinif yaşlarında düzgün yerləş, səlis qaçış və gözəl qamət vərdişləri istənilən səviyyədə aşılınmır. Bu baxımdan ibtidai siniflərdə ayrı-ayrı fiziki hazırlıq bölmələrinin təkrarına müəyyən vaxt ayrılması vacibdir. İşin belə təşkili həm oyunların, həm də gimnastika, yüngül atletika hərəkətlərinin lazımınca təkrarına kömək edir. Odur ki, onun hansı rübdə həlledici rol oynaması ilə əlaqədar aparılması faydalıdır. Məsələn, I-IV rüblərdə yüngül atletika və mütəhərrik oyunlar (yüngül atletika xarakterli mürəkkəb və

oynanılması geniş sahə tələb edən oyunlar və s.), II və III rüblərdə isə gimnastika hərəkətləri üzrə təkrarların təşkili məsləhətdir.

İllik proqram materialını təkrar edən dərslərin əsas məqsədi isə dərslərin sonunda bütün rüb ərzində öyrənilənlərin təkrarıdır. Bu təkrar tədris mahiyyətinə görə başqalarından fərqlənir. Çünki bu zaman öyrənilmiş materiallar təkrar edilməklə dərinləşdirilir və təkmilləşdirilir. Belə təkrar dərslərdə şagirdlərin fiziki tərbiyə üzrə bilik, bacarıq və vərdislərinin yoxlanılıb qiymətləndirilməlidir.

Qarışıq dərslər

Qarışıq dərslərdə şagirdlərə yeni tədris materialı öyrədilir və eyni zamanda keçilmiş dərslər təkrarlanır. İbtidai siniflərin bədən tərbiyəsi dərslərində qarışıq dərslər geniş yer verilir. Bu, əsasən şagirdlərin yaş xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır. Ona görə ki, həmin yaşda şagirdlərin bütöv bir dərslərdə yeni bilik öyrənməyə və ya əvvəlkilərin təkrarına (təkmilləşdirilməsinə) o qədər də marağı olmur. Təcrübədən məlum olur ki, kiçik məktəbyaşlı şagirdlər hər dərslərdə yeni hərəkət və yaxud bir mütəhərrik oyun öyrənməyə səy göstərdikləri kimi, daha intensiv iş görməyə də (hərəkət etməyə) var qüvvələri ilə çalışırlar. Çünki, dərslərdə yalnız yeni hərəkət öyrənilməsi məşğul olanların normal fiziki yüklə təmin edilməsinə mane olur, onlar diqqətlərini lazımi səviyyədə təlim prosesinə cəmləşdirə bilmirlər. Buna görə də qarışıq dərslərdən istifadə etmək bədən tərbiyəsinin tədrisində özünəməxsus yer tutur.

Yeni hərəkətlər dərslərin əsas hissəsində öyrədilir və buna daha çox vaxt ayrılır. Qalan vaxt ərzində isə keçilmiş dərslər möhkəmləndirilir. Bəzən əksinə olur, yəni əsas hissənin yarım-mərhələsində təkrarlar aparılır, ikinci yarım-mərhələsində isə yeni tədris materialı öyrədilir. Bunlar hər şeydən əvvəl, dərslərin ayrı-ayrı hissələrinə ayrılmış vaxtdan və bölüşdürülmüş fiziki yükləndirilməsinə əsasən əsas hissəsinin birinci yarım-mərhələsində dərslərin gedişi prosesində müəyyənləşdirilməsi məqsədə uyğundur. Çünki, dərslər, bəzən qabaqcadan planlaşdırıldığı kimi aparılır, bəzən də əksinə, müəllim onu yaradıcı surətdə keçirir yəni nəzərdə tutulmayan maraqlı oyun və

ya hərəkət keçirilir). Bəzən də əksinə, müəllim müəyyən səbəblərə görə dərsi plan üzrə keçə bilmir, bir qədər plandan kənara çıxır; hərəkətlər şagirdlər üçün cansıxıcı və ağır olur, onların yorulması müşahidə edilir. Elə buna görə də, yaxşı olar ki, birinci vəziyyətdə, dərsin əsas hissəsinin birinci yarısında keçirilmiş dərslər təkrar olunsun, ikinci hissəsində isə, bir yeni hərəkət öyrədilsin. İkinci vəziyyətdə isə (şagirdlərin yorulması hiss olunduqda, əhval-ruhiyyəsi aşağı olduqda və s.) əvvəl yeni hərəkət öyrədilsin, sonra isə təkrar aparılsın. Bütün deyilənlərdən belə nəticə çıxır ki, yeni hərəkət texnikası şagirdlərin güclü enerjiyə malik olduqları dövrdə öyrədilməli, qalan müddətdə isə, möhkəmləndirici işlər görülməlidir.

Qarışıq dərslərin təxmini planı

III sinif. III rüb. Dərs № 14.

Dərsin vəzifələri: 1) dayaqlı oturub, geriyə mayallaq aşmaqla kürəklər üzərində mil dayanmağı təkmilləşdirmə; 2) gimnastika skamyası və gimnastika divarı üzrə müxtəlif üsullarla dırmaşaraq maneələri dəf etməklə tanış olmaq; 3) «Üzəngi» oyunu.

Təchizat: 1) gimnastika döşəkləri; 2) gimnastika skamyası; 3) gimnastika divarı.

Dərsin keçirildiyi yer: idman zalı.

Dərsin məzmunu

Hazırlıq hissə – 10 dəq.

Cərgəyə düzülmə. Salamlaşma. Dərsin vəzifələri haqqında məlumat vermək. Dönmələr. Zalətrafi və diaqonal üzrə zəlin mərkəzinə doğru yerləş və asta qaçışlar. Gimnastika kompleksi hərəkətləri.

Əsas hissə – 30 dəq.

Bir cərgəyə düzülmək.

Geriyə mayallaq aşmaqla kürəklər üzərində mil dayanma.

Gimnastika skamyası üzərində əl və ayaqların köməyi ilə sürünmə.

Gimnastika skamyası üzərində yalnız əllərin köməyi ilə sürülmə.

Müxtəlif üsullarla gimnastika divarına dırmaşma.

«Üzəngi» oyunu (əvvəllər öyrənilmiş).

Tamamlayıcı hissə – 5 dəq.

Bir cərgəyə düzülmə. Bir sıraya düzülmə. Siqnallar üzrə zalətrafi ritmik və pəncə-daban üzərində yerləş. Dərsin yekunlaşdırılması (qiymətləndirmə, keçilmiş dərslər üzrə sual-cavab aparmaq, ev tapşırıqları vermək).

Yoxlama dərsləri

Bu dərslər digərlərindən o qədər də fərqlənmir. Lakin bunun əsas xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, həmin prosesdə şagirdlərin yoxlanılıb qiymətləndirilməsi diqqət mərkəzində olur, ona çox vaxt ayrılır. Digər fənlərdə olduğu kimi, bədən tərbiyəsi üzrə də yoxlama dərsləri üç hissədə aparılır. Yoxlama dərslərinin rübün ortasında və axırında aparılması məsləhətdir. Yoxlama dərsləri müntəzəm aparılmalı, hansı hərəkətlər üzrə aparılacağı qabaqcadan şagirdlərin nəzərinə çatdırılmalıdır. Bundan əlavə, həmin hərəkətin qiymət meyarları elan olunmalıdır. Eyni zamanda, hərəkət yerinə yetirilən vaxt nə kimi kobud və yaxud hiss ediləcək səhvlərin ola biləcəyi ehtimalı şagirdlərə bildirilməlidir.

Müşahidə olunmuşdur ki, yoxlama dərslərinə şagirdlərin marağını, hərəkət və idrak fəallığını artırmaqdan ötrü yoxlama hərəkətlərinin adlarını və tədris normalalarının şagirdlər tərəfindən dəftərə qeyd olunması olduqca vacibdir. Hərəkət növləri üzrə keçirilən yoxlama dərslərində şagirdlər əvvəl məşq edir, sonra isə üç cəhdlə öz qüvvələrini sınayırırlar. Qiymətləndirmədə belə bir qayda var ki, cəhdə göstərilən ən yaxşı nəticə şagirdin qiymətləndirilməsinin əsasını təşkil edir.

Yoxlama dərslərinin yalnız fiziki hərəkətlər üzrə deyil, proqramdakı mütəhərrik oyunlar üzrə də keçirilir. Müəllimin burada diqqətlə müşahidə aparması başlıca şərtidir. Mütəhərrik oyunlar üzrə

qiymətləndirmə zamanı ən yaxşı və ən səliqəli oyun nümayiş etdirmə, oyun fəndlərinə (qaydalarına) yaxşı yiyələnmə əsas götürülür.

Yoxlama dərslərində, müəllim şagirdlərin mühafizəsinə və onlara kömək göstərilməsinə çalışmalıdır.

Yoxlama dərsinin təxmini planı
II sinif. III rüb. Dərs № 3.

Dərsin vəzifələri: 1) qaçaraq «Qıçı bükmə» üsulu ilə uzununa tullanma üzrə yoxlama keçirmək; 2) «Durma, qaç» oyunu.

Dərsin keçirildiyi yer: idman meydançası.

Təchizat: ruletka.

Dərsin məzmunu

Hazırlıq hissə – 10 dəq.

Bir cərgəyə düzülmək. Raport. Dərsin vəzifələrinə aid məlumat vermək. Yerləşin qaçıqla növbələşdirilməsi. Meydançada diaqonal üzrə yerləş. Bir sıradan iki və ya üç sətıra düzülmək. Ümuminkişafetdirici hərəkət kompleksi.

Əsas hissə – 30 dəq.

Qaçaraq «Qıçı bükmə» üsulu ilə uzununa tullanma:

1) sınaq tullanmaları – 2 dəfə

2) qiymət: qaçaraq «Qıçı bükmə» üsulu ilə uzununa tullanma.

«Durma, qaç» oyunu (əvvəllər keçilmiş)

Tamamlayıcı hissə – 5 dəq.

Cərgəyə düzülmə. Adı yerləş və tənəffüs hərəkətləri.

Dərsin yekunlaşdırılması.

IV.2. Bədən tərbiyəsi dərsinin təşkili

Sovet hakimiyyətinin ilk illərindən başlayaraq məktəb qarşısında qoyulmuş ən ümdə vəzifələrdən biri, gələcək qurucuları olan gənc nəslin sağlam, gümrah, şən və iradəcə möhkəm böyüməsini təmin etməkdən ibarət olmuşdur. Həmin məqsədlə də şagirdlərin fiziki inkişafına, hazırlığına və yaşına müvafiq bədən tərbiyəsi proqramları tərtib edilmiş və 1927-ci ildən tətbiq olunmağa başlanmışdır.

İctimai-iqtisadi quruluşun inkişafı, tərbiyənin məzmunu, forma və üsullarının daha da təkmilləşdirilib müasir tələblərə uyğunlaşdırılması, eyni zamanda, məktəblilərin maddi həyat tərzinin yaxşılaşdırılması və daha da möhkəmləndirilməsi nəticəsində bədən

tərbiyəsi üzrə tədris proqramları 10 dəfədən çox dəyişdirilərək şəraitlə əlaqələndirilmiş, yeni məzmun və məna kəsb etmişdir.

Proqramın təkmilləşdirilməsi heç də o demək deyildir ki, məktəbin fiziki tərbiyə sahəsində qarşısında duran vəzifələri artıq həll edilmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə üzrə işlərin müvəffəqiyyətlə başa çatdırılması, hər şeydən əvvəl, onun hansı mütərəqqi forma, üsul, vasitə və tədris proqramları ilə həyata keçirilməsindən çox asılıdır. Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəliliyinin yüksədilməsi, dərslərin və onun ayrı-ayrı hissələrinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması, qarşıya qoyulmuş konkret tələb və vəzifələri, onların düzgün təşkili və keçirilməsi ilə sıx bağlıdır. Dərslərin ayrı-ayrı xüsusiyyətləri, tələb və vəzifələri hər bir dərslərə verilən ümumi tələb, vəzifə və xüsusiyyətlərdən irəli gəlir, onunla mütənəsiblik təşkil edir. Buna görə də təkmilləşdirilmiş proqram materialları və müasir dərslərə verilən tələblər baxımından, dərslərə hazırlıq işlərini, onun qarşısında qoyulan tələb və vəzifələri, bunların həyata keçirilməsini, habelə mühüm pedaqoji amil olan dərslər hissələri arasında əlaqəni və s. şərh etməyi lazım bilir.

2.1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin optimal təşkilinin başlıca şərtləri

Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin səmərəliliyinin yüksədilməsində onun optimal şəkildə təşkili mühüm rol oynayır.

Məşğələnin səmərəliliyini yüksəltmək, onu optimallaşdırmaq bir sıra pedaqoji-psixoloji amillərlə sıx surətdə əlaqədardır. Bunları nəzərə almadan təlim-məşqin keyfiyyətinin artırılmasından danışmağa dəyməz. Digər fənlərdə olduğu kimi, şagirdlərlə aparılan bədən tərbiyəsi məşğələlərində də optimallaşdırma təhsilin məzmununun elmi olması, müasir şəraitlə sıx əlaqələndirilməsi, sistemlilik və ardıcılıqla həyata keçirilməsi ilə şərtlənir. Məşğələnin optimal təşkili, eyni zamanda bədən tərbiyəsi üzrə nəzəri və praktik materialların şagirdlər tərəfindən fəal, mütəşəkkil və yaradıcılıqla, şüurlu surətdə öyrənilməsi ilə səciyyələnir. Bu o deməkdir ki, hər hansı bir fiziki hərəkət öyrədilirsə, bu hərəkətin nə

məqsədlə yerinə yetirilməsi, sosial-iqtisadi əhəmiyyəti şagirdlərə çatdırılmalıdır. Bundan əlavə, hərəkətlərin yüksək fəallıq və şüurlu olaraq öyrədilməsində şifahi, əyani və praktik, həmçinin reproduktiv və tədqiqatçılıq metodlarının optimallıqla uzlaşdırılması məşğələnin optimal surətdə təşkilində başlıca şərtidir.

Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin optimallaşdırılmasının ümumi cəhətləri ilə yanaşı, həm də özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır. Fiziki tərbiyə üzrə təlim-tərbiyə tapşırıqlarının verilməsinə kompleks yanaşmaq onun optimallaşdırılmasının əsas vasitələrindəndir, həmin baxımdan şagirdlərlə keçirilən bədən tərbiyəsi məşğələlərinə kompleks yanaşma müəllimin daima diqqət mərkəzində olmalıdır.

Sual olunur: Burada əsasən hansı pedaqoji-psixoloji və tərbiyəvi şərtlər nəzərdə tutulmalıdır? Həmin məsələdən dərs ilinin əvvəlində şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdişlərini formalaşdıran, ideya-siyasi səviyyəsini yüksəldən, mənəvi emosional hissləri və qabiliyyətləri inkişaf etdirən fiziki tapşırıqların kompleks planlaşdırılması mühüm yer tutur.

Müşahidələr göstərir ki, bədən tərbiyəsi məşğələlərinin təşkilində kompleks yanaşma qarşıya qoyulmuş vəzifələrin həyata keçirilməsində xüsusi rol oynayır. Əvvəla, bu zaman şagirdlər fiziki yüklə normal şəkildə təmin olunur. İkincisi, şagirdlər əməyə və müdafiəyə hazırlaşırlar. Bundan əlavə, bədən tərbiyəsi üzrə işlərə kompleks yanaşma şagirdlərin həddən artıq yüklənməsinin qarşısını almaqla bərabər, həm də onların böyük əksəriyyətinin idman dərəcəsi normalarını ödəmələrinə də zəmin yaradır.

Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin qarşısında konkret və aydın vəzifələrin qoyulması, bu vəzifələrin bir-birini tamamlaması və ümumi məqsədin həyata keçirilməsinə yönəldilməsi optimallaşdırmanın başlıca şərtlərindəndir. Müasir məşğələlərin qarşısında duran vəzifələr müəyyən edilərkən 3 məsələyə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bu hər bir məşğələnin təhsilverici, tərbiyəedici və inkişafetdirici vəzifələrin olması ilə səciyyələnir. Buna görə də müəllim məşğələnin qarşısında duran vəzifələri düzgün

müəyyənləşdirməklə onun optimallaşdırılmasına ilkin zəmin yaratmış olur.

Bakı şəhərindəki qabaqcıl bədən tərbiyəsi müəllimləri ilə söhbətdən, dərslərin müşahidəsindən, habelə tədris sənədlərinin öyrənilib təhlil olunmasından aydın olur ki, optimallaşdırma qabaqcıl və təcrübəli müəllimlərin pedaqoji fəaliyyətində öz əksini tapmışdır. İcmal tutularkən məşğələlərin ümumi məqsədi və vəzifələri daha da konkretləşdirilir. Tədris-məşğələ prosesində əvvəldən axıradək həmin məsələlərin həlli diqqət mərkəzində saxlanılır. Bədən tərbiyəsi fənninin sosial-iqtisadi əhəmiyyətini, nə üçün keçirilməsini həyatdan götürülmüş faktik materiallar əsasında şifahi və əyani metodlarla izah edir və öyrədirlər. Bu prosesdə şagirdlərə hərəkətləri düzgün icra etmək texnikası öyrədilməklə, tərbiyəedici izahat işi də aparılır. Nəticədə də şagirdlər dərslə fəal və şüurlu olaraq yanaşır, verilən tapşırıqları yüksək fəallıqla, yaradıcılıqla və böyük həvəs və maraqla yerinə yetirirlər. Bəzi hallarda isə həmin vəzifələrin həllində müəyyən nöqsanlara yol verilir. Fiziki tərbiyə prosesində ayrı-ayrı idman növləri üzrə müvafiq bacarıq və vərdişləri şagirdlərə aşılamaqla kifayətlənirlər. Xüsusi ilə məşğələ vaxtı şagirdlərin əqli, psixoloji hisslərini və qabiliyyətlərini inkişaf etdirən fiziki tapşırıqlara az yer verilir.

Buna görə də həmin məşğələ cansıxıcı və şagirdlərin qeyri-fəallığı əsasında həyata keçirilir. Məşğələyə maraq azalır, davamiyyətin tam təmini işi çətinləşdirir. Əlbəttə, dərslə fəallıq və şüurluluq prinsipi və bunların vəhdətinin təmin edilməsinə ciddi səy göstərməlidir. Bunun üçün də hər bir məşğələdə, ilk növbədə, təhsilverici, tərbiyəverici və inkişafetdirici vəzifələr qoyulmalıdır. Həmin vəzifələr kortəbii deyil, mövzunun spesifikasından, məzmunun imkanlarından və şagirdlərin maraq və meylindən asılı olaraq həyata keçirilməlidir.

Təlimin optimallaşdırılması yalnız vəzifələrin kompleks şəkildə müəyyənləşdirilməsi ilə tamamlanmır. Burada məşğələ zamanı şagirdlərin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması da təlimin optimal yolla təşkilində xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Həmin

baxımdan bədən tərbiyəsinin tədrisi səmərəliliyinin yüksədilməsi məqsədilə şagirdlərin yaş və cinsi xüsusiyyətlərini dərindən öyrənməli və pedaqoji prosesdə nəzərə alınmalıdır.

Şagirdlərin fiziki hazırlığı, fiziki inkişafı nəzərə alındıqdan sonra müəllim məşğələnin məzmununu müəyyənləşdirməyə yönələn, yeni mövzunu izah etmək üçün material seçməyə başlayır və fiziki tapşırıqlar seçir, bunların icra tempini hansı ardıcılıqla keçməsinə bu prosesdə şagirdlərin müstəqillik dərəcəsini müəyyən edir.

Pedaqoji elmlər doktoru, keçmiş SSRİ –nin Pedaqoji Elmlər Akademiyasının həqiqi üzvü Y.K.Babanski məşğələnin məzmununun düzgün planlaşdırılmasını yüksək qiymətləndirir və onun əhəmiyyəti haqqında deyir ki, **əvvələn**, məzmunun müəyyənləşdirilməsi təkcə bilik və bacarıqların deyil, dərsin bütün nəzərdə tutulmuş vəzifələrinin həllini təmin etməlidir. **İkincisi**, məzmununda başlıca olanı, mahiyyəti, əsasını ayırmaq lazımdır. Məhz başlıca olanı ayırmaq əməliyyatda optimallaşdırmanın zəruri olduğunu göstərir. Axı, başlıca ünsürü ayırmadıqda bilik, bacarıq və vərdişlərin verilməsində səthilik mütləq özünə yer tapır. Bu işə sonradan onların öyrədilməsi üçün müəllimin əlavə vaxt ayırması, şagirdlərin və özünün əlavə yüklənməsi ilə nəticələnir. **Üçüncüsü**, dərsin məzmununu müəyyənləşdirərkən sadəcə olaraq terminlərin miqdarını çoxaltmağa deyil, onlardan elələrini seçməyə çalışmaq lazımdır ki, qısa yolla müvafiq bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına gətirib çıxarsın.

Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin optimallaşdırılmasında əsas şərtlərdən biri də onun intensivliyinin artırılması ilə sıx əlaqədardır. Burada çalışmalı ki, az vaxt ərzində daha çox hərəkətlər özü də keyfiyyətlə yerinə yetirilsin. Bu zaman hərəkətin icra olunma qaydalarına bütövlükdə riayət olunmalıdır. Əks təqdirdə tədris prosesi sadəcə olaraq müxtəlif növ fiziki hərəkətlərin təkrarı ilə nəticələnir.

Bədən tərbiyəsi məşğələsinin optimallaşdırılması üçün ilk növbədə şagirdlərin fəaliyyətini tədris prosesinə mütəşəkkil cəlb etmək lazımdır. Bunun üçün də müəllim məşğələyə qabaqcadan

hazırlaşmalı, öyrədəcəyi hərəkətlərin texnikasına dərindən yiyələnməli, məzmununa uyğun metod, vasitə və priyom seçməli, bunları düzgün tətbiq etməli və fəal şagirdlərin gücündən istifadə etməlidir. Təcrübədən aydın olur ki, bütün tədris materialları üçün eyni təlim üsulundan istifadə etmək məşğələnin səmərəliliyini azaldır, şagirdlərin məşğələyə olan marağına mənfi təsir göstərir. Bütün hərəkətlərin öyrənilməsində eyni təlim üsulundan istifadə etmək diqqətin yayınmasına səbəb olur. Məhz elə buna görə də hər bir müəllimin tədrisin səviyyəsini yüksəltmək məqsədilə mütləq keçəcəyi materialın məzmununa müvafiq üsul və priyomlardan istifadə etməlidir. Misal üçün, əgər müəllim tullanma, qaçış, atmalar və s. üzrə məşğələ materialının nəql etmə üsulu ilə şərh edirsə, o həm də izah etmə və göstərmə üsullarından da məqsədmüvafiq şəkildə istifadə etməlidir.

Müəllim məşğələnin məzmununu müəyyənləşdirərkən 2 metodiki məsələyə xüsusi diqqət yetirməlidir. **Birinci**, hər bir məşğələnin hissəsi üçün xüsusi tədris materialı nəzərdə tutulmalı, **ikincisi**, həmin materiallar məzmun etibarını ilə bir-birinə uyğun seçilməli, biri o birini tamamlamalıdır. Bu pedaqoji nöqtəyi-nəzərdən nə qədər böyük əhəmiyyətə malik olsa da, eyni ilə bir o qədər də psixoloji baxımdan əhəmiyyətlidir. Yəni məşğələdə icra olunan fiziki hərəkətlərin təsir etibarını ilə məqsədəuyğun olması, biri digərini dolayı yolla yaxud da birbaşa tamamlaması, həmçinin hərəkətlərin təsir etibarını ilə məqsədəuyğun olması şagirdlər tərəfindən düzgün icrasına zəmin yaratmaqla, həm də onların əhvallarını yaxşılaşdırır, tədris fəalliyətinin emosionallığını yüksəldir. Digər tərəfdən də şagirdlər bu vaxt mürəkkəb hərəkətləri icra etməkdən qorxmurlar, onu daha inamla və zövqlə yerinə yetirirlər. Bütün bunlar da tədrisin səmərəliliyinin yüksədilməsinə müsbət təsir göstərir.

Ümumtəhsil orta məktəblərində bədən tərbiyəsi məşğələlərinin lazımi effekt verməsində məşğələnin hissələri arasında və ya bütövlükdə düzgün bölüşdürülməsinin mühüm faydası vardır. Bu sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, ahəngdar inkişafı üçün vacibdir.

Məşğələnin səmərəliliyinin yüksədilməsində mühüm amillərdən biri də həmin prosesin ideya-siyasi səviyyəsinin, daha doğrusu məzmununda vətənpərvərliyin olması, elmi dünyagörüşün formalaşması ön plana çəkilməsindədir. Ayrı-ayrı siniflərdə öyrədilən mövzular əsasında şagirdlərin görkəmli şəxslərin həyat və fəaliyyətinin nümunəsində fiziki tərbiyənin rolu ilə əlaqədar bəzi məsələlərlə tanış olmalıdırlar. Qeyd etməliyik ki, Azərbaycan xalqının görkəmli alim, şair və yazıçılarının əsərlərinin fiziki tərbiyə ilə əlaqədar olan hissələrinin öyrədilməsi şagirdlərin vətənpərvərlik, beynəlmilətçilik, əməyə və fiziki tərbiyəyə məhəbbət ruhunda tərbiyələndirilməsinə zəmin yaradır.

Məşğələnin quruluşuna standart deyil, yaradıcı yanaşmaq təliminin optimallaşdırılmasında zəruri şərtlərdən biri sayılır.

Əlbəttə, burada da məşğələnin ümumi ahəngliyi pozulmamalı, bütün müəllim-şagird fəaliyyəti ümumi məqsədin, konkret vəzifələrin icrasına istiqamətləndirilməlidir. Bədən tərbiyəsi məşğələsində şagirdlərə fərdi yanaşmağın əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Planlaşdırma fərdi yanaşmanın müvəffəqiyyətlə həll edilməsində mühüm rol oynayır. Müasir məşğələ planlaşdırılarkən idman bazalarına xüsusi diqqət verilməli, fiziki tərbiyə sahəsində xüsusi qabiliyyətə malik şagirdlər üçün və əksinə zəif şagirdlər üçün hərəkətlər nəzərdə tutulmalıdır. Bütün bunlar bir tərəfdən orta məktəb şagirdlərinin ayrı-ayrı fiziki hərəkətləri şüurlu surətdə, yaradıcılıqla, yüksək fəallıqla icrasına zəmin yaradırsa, digər tərəfdən bədən tərbiyəsi tədrisinin səmərəliliyini artırır, həmin prosesdə optimal şərait yaradır.

Bədən tərbiyəsi dərslərinə verilən müasir tələblər

Məktəb işinin daha da təkmilləşdirilməsi ölkəmiz müstəqillik qazandıqdan sonra böyük ruh yüksəkliyi ilə həyata keçirilir, məktəblərimizdə təlim-tərbiyənin keyfiyyəti durmadan yüksəldilir. Xalq təhsil işçiləri və müəllimlərimiz təhsildə aparılan reformaları əldə rəhbər tutaraq şagirdlərin elmlərin əsaslarına möhkəm yiyələnməsi (tədrisin ideya-siyasi, nəzəri səviyyəsinin

artırılması), onların təlim müvəffəqiyyətlərinin yaxşılaşdırılması sahəsində lazımi səy göstərirlər.

Bədən tərbiyəsinin tədrisi də məktəb işinin tərkib hissəsinə daxil olmaqla məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, çevik, sürətli, dözümlü olmalarına və digər fiziki-psixoloji keyfiyyətlərin əmələ gəlməsinə, onun durmadan inkişafına böyük zəmin yaradır. Bədən tərbiyəsinin müvafiq şəkildə tədrisi təkcə hərəkət keyfiyyətinin inkişafına, fiziki hazırlığına və s. kömək etmir, o, eyni zamanda şagirdlərə Azərbaycan mintaretinə uyğun əxlaqi keyfiyyətlər aşılayır. Bədən tərbiyəsi və idman şagirdləri vətənə bağlılıq, dostluq, insanlıq, kollektivçilik, vətənpərvərlik ruhunda tərbiyə edir, onlara birgə səy göstərmək, Vətənə məhəbbət və sevgi, onun idman şərəfini hər şeydən üstün tutmaq və qorumaq kimi hisslər aşılayır və möhkəmləndirir. Bədən tərbiyəsi və idman bunlarla bərabər, şagirdləri əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırladır. Elə buna görə də ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsi, daha da təkmilləşdirilməsi təhsil qanununun qarşıya qoyduğu əsas vəzifələrdəndir.

Məktəbdə bədən tərbiyəsi üzrə tədris prosesinin təkmilləşdirilməsi olduqca çətin, mürəkkəb bir işdir. O, bir sıra məsələlərlə bağlıdır. Bu, ilk növbədə bədən tərbiyəsi sahəsində tədris proqramlarının təkmilləşdirilməsi, onun məzmununun daha da dərinləşdirilməsi, elmi-nəzəri səviyyəsinin yüksədilməsi və bunların günün tələbləri baxımından tətbiqi ilə sıx surətdə əlaqədardır. Həqiqətən, respublikamızda bu sahədə bir sıra faydalı tədbirlər hazırlanmış və bu planlı surətdə həyata keçirilmişdir. Həmin tədbirlər içərisində dərslin müasir tələblər səviyyəsində tədrisi xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Bədən tərbiyəsi dərslərinə verilən müasir tələblər hansılardır?

Dərsi təkmilləşdirməyin yolları pedaqoji ədəbiyyatda öz əksini tapmış və bu aşağıdakı istiqamətdə müəyyən olunmuşdur: a) hər bir dərslin ideya-siyasi, elmi səviyyəsinin yüksədilməsi; b) dərslər

zamanı şagirdlərin idrak fəaliyyətinin inkişaf etdirilməsi; v) vaxtdan səmərəli istifadə edilməsi, tədris işinin fərdiləşdirilməsi; q) təlimin müasir texniki vasitələrinin geniş tətbiqi; d) nəhayət, şagirdlər tərəfindən biliklərin mənimsənilməsi, bacarıq və vərdişlərin aşılanması prosesinin dəqiq şəkildə idarə olunması.

Hər bir dərstdə və bədən tərbiyəsi tədbirində «Bədən tərbiyəsi» fənninin spesifikasiyası, uşaqların psixoloji, anatomik-fizioloji, fiziki və cinsi inkişaf xüsusiyyətləri ciddi surətdə nəzərə alınmalıdır.

Dərsə verilən müasir tələblərdən biri bədən tərbiyəsi tədrisinin məzmununda elmiliyin, milli ideyalılığın və inteqrasiyanın təmin edilməsidir. Bu səbəbdən də bütün fənlər bir-biri ilə əlaqələndirilir.

Görkəmli dövlət xadimlərindən biri bədən tərbiyəsi və idmanı xarakterizə edərək deyirdi ki, «İdman yaxşı işdir, insanın bədənini bərkidir, lakin, idman yardımçı bir işdir, onu əsas məqsədə, quru rekordçuluğa çevirmək olmaz. Biz istəyirik ki, adamlar hərtərəfli inkişaf etsin, yaxşı yüyürsün, yaxşı üzsün, qıvraq ...və salamat olsun, bir sözlə, normal və sağlam, əməyə və müdafiəyə hazır bir adam olsun, bədəncə inkişaf etməklə bərabər, zehni cəhətdən də düzgün inkişaf etsin. O deyirdi ki, ... idmanla yalnız idman xatiri üçün maraqlanmaq olmaz, idmanı tərbiyənin ümumi vəzifələrinə tabe etmək lazımdır. Biz yalnız idmanla məşğul olan adamlar deyil, quruculuqda çalışmalı olan sağlam vətəndaşlar hazırlayırıq ki, bunların yalnız möhkəm qolu, yeməyi yaxşı həzm edən mədəsi deyil, habelə və birinci növbədə geniş siyasi görüş dairəsi və təşkilatçılıq qabiliyyəti də olsun».

Qeyd etmək lazımdır ki, bədən tərbiyəsi tədris materialının məzmununda elmilik, ideyalılıq, fiziki inkişafı və fiziki hazırlığı artıran, hərəkət keyfiyyətləri inkişaf etdirən hərəkətlərlə təmin edilmişdir. Əsas məsələ isə bunları həyata keçirmək, yəni bədən tərbiyəsi fənni üzrə tədrisin elmiliyini, ideya-siyasi səviyyəsini yüksəltmək, müasir tələblər səviyyəsinə çatdırmaqdan ibarətdir. Tədris etdiyi dərsi aktiv və interaktiv təlim metodları ilə təmin edən

müəllimlərimiz həmin işin öhdəsindən bacarıqla gələ bilərlər. Bədən tərbiyəsi və idman üzrə tədris işlərini yüksək səviyyədə qurmaq və həyata keçirmək üçün müasir dərsə verilən bir sıra əsas metodik tələbləri nəzərə almaq lazımdır.

Bədən tərbiyəsi dərslərində qarşıya qoyulmuş vəzifələri layiqincə yerinə yetirmək üçün şagirdlərin fəaliyyətini bu prosesə düzgün və mütəşəkkil olaraq təşkil etmək vacib şərtlərdəndir. Bunları nəzərə almaq istəyən müəllim dərsə qabaqcadan əsaslı surətdə hazırlaşmalı, keçəcəyi dərsin məzmununa uyğun səmərəli vasitələr seçməli və onları yerli-yerində tətbiq etməlidir. Bütün mövzular üçün eyni təlim üsulu və priyomlardan istifadə etmək tədrisin səmərəliliyini azaldır. Uşaqların dərsə olan marağını və həvəsini minimum səviyyəyə endirir. Onlar dərs zamanı diqqətlərini cəmləşdirə bilmirlər. Bu səbəbdən də hər bir müəllim keçəcəyi materialın məzmununa müvafiq təlim üsullarından və priyomlarından istifadə etməlidir. Bədən tərbiyəsi tədrisinin yaxşılaşdırılmasına bu üsul və vasitələrdən qarşılıqlı surətdə istifadəyə ciddi fikir verilməlidir. Müəllim, qaçış, tullanmalar və cisim atmalar üzrə tədris materialını şərh edərsə, o, bu zaman mütləq izah etmə, göstərmə və s. istifadə etməlidir. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikası elmi şəkildə şagirdlərə çatdırılmalıdır. Bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin şagirdlər tərəfindən yaxşı öyrənilməsi üçün əvvəlcə müəllim hərəkəti özü göstərməli, hətta hərəkəti göstərə-göstərə onun şagirdlər tərəfindən qüsursuz, səlis edilməsinə nail olmaqdan ötrü aradır izahat verməli, onların diqqətini mənimsənilən materialın xüsusi qayda-qanunlarına cəlb etməlidir. Yaxşı olar ki, öyrədilmiş hərəkətləri fəal şagirdlərdən bir neçəsinə, sonra isə bütün şagirdlərə icra etdirsən. Bu, təlimin daha maraqlı və şüurlu surətdə mənimsənilməsinə səbəb olur.

Fiziki tərbiyənin tədrisi səviyyəsinin yüksədilməsində dərsin intensivləşdirilməsi də vacibdir. Burada bədən tərbiyəsi dərslərinin sıxlığının artırılması – bütün şagirdlərin ayrı-ayrı fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsində maksimum dərəcədə iştirakı, dərs prosesində boşdayanma hallarının aradan qaldırılaraq hamının məşğul olması

xüsusən böyük əhəmiyyətə malikdir. Bunun üçün də müəllim hərəkətlərin öyrədilməsinə ayrılmış vaxtdan səmərəli istifadə etməli, az müddət ərzində daha çox hərəkətlər icra etdirməyə çalışmalıdır. Bu zaman hərəkətlərin düzgün yerinə yetirilməsinə çalışmalı, oyun prosesində qayda və qanunların pozulmasına, intizamsızlıq hallarının yaranmasına imkan verilməməlidir. Təlim prosesində həmin cəhətlər nəzərə alınmazsa onun intensivləşdirilməsi barədə düşünməyə dəyməz. Unutmamalı ki, hərəkətləri kəmiyyət etibarı ilə deyil, onları keyfiyyətlə yerinə yetirmək lazımdır.

Son müşahidələrdən aydın olur ki, bir qrup müəllimlər fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların verilməsi, dərsin izah edilməsi və göstərilməsi hesabına, digər qrup müəllimlər isə hərəkət və oyunların icrası üçün ayrılmış vaxtı azaltmaqla dərsin effektivliyini artırmağa səy göstərirlər. Əlbəttə, dərsin effektivliyini bu yolla artırmaq mümkün deyildir. Dərsin effektivliyini artırmaq üçün hər şeydən əvvəl, dərsin ümumi sıxlığını artırmağa, eyni vaxtda daha çox şagirdin hərəkəti yerinə yetirmələrinə nail olunmalıdır. Bunun üçün də bütün şagirdlər hərəkətlərlə məşğul olmalı, boş dayanmamalı, məqsədəuyğun olmayan yerləş, sıra və s. hərəkətlər həddindən artıq təkrar edilməməlidir. Deyilənlərin nəzərə alınması dərsin intensivləşdirilməsinə yalnız kömək edə bilər.

Fiziki tərbiyə tədrisinin müasir tələblər səviyyəsinə çatdırılmasında şagirdlərin fəaliyyətini dərəcəyə cəlb edən metodlardan da səmərəli istifadə etmək mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Xüsusilə, bədən tərbiyəsi dərslərinin qarşısında qoyulmuş vəzifələrin yerinə yetirilməsində frontal, potok, dairəvi, növbə və qruplar üzrə və i.a. dərslərin təşkili metodları olduqca faydalıdır.

Uşaqların fiziki hazırlığına görə qruplara bölünməsi və qrupların fərdi imkanlarını nəzərə alaraq fiziki hərəkətlərin öyrədilməsi də təlim-tərbiyə prosesinin səmərəliliyini yüksəldir. Bu üç cəhətdən əhəmiyyətlidir. Əvvəla, bu yolla şagirdlərin dərəcəyə marağını artırmaq, diqqəti daha yaxşı cəlb etmək olur, ikinci isə dərəcə prosesində qayda-qanun, yüksək intizam yaratmaq imkanı genişlənir. Nəhayət, məşğul olanlar fiziki hərəkətlərlə daha yaxşı məşğul olmaq

imkanı əldə edir, lazımi bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnirlər. Şagirdlər həmin yolla da öz sağlamlığını möhkəmlədə və fiziki cəhətdən normal inkişaf edə bilirlər.

İdman alət və avadanlıqlarının idman zalı və meydançalarında düzgün yerləşdirilməsi, çətin hərəkətlərin icrasında şagirdlərin mühafizə olunması da təlim-tərbiyə işlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsinə müsbət təsir göstərir.

Dərs aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir:

1. Bütün şagirdlərin, eləcə də ayrı-ayrı dərslərin məzmunu fiziki tərbiyənin ümumi vəzifələrinin yerinə yetirilməsinə xidmət etməlidir;

2. Bədən tərbiyəsi dərsləri metodiki baxımdan düzgün qurulmalıdır;

3. Bədən tərbiyəsi dərsləri təhsil-tərbiyəvi və inkişafetdirici məqsədi daşmalıdır;

4. Bədən tərbiyəsi dərsi əvvəlki dərslərin ardı olmalı müvafiq məqsəd və vəzifələri həyata keçirməlidir. Eyni zamanda növbəti dərslərin məzmunu və vəzifələri nəzərə alınmalıdır;

5. Dərs zamanı şagirdlərin tərkibi, yaşı, cinsi, fiziki inkişafı və fiziki hazırlığı nəzərə alınmalıdır;

6. Dərs üçün elə hərəkətlər seçilməlidir ki, onlar şagirdlərin hərtərəfli inkişafına, sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə və qamətin formalaşmasına xidmət etməlidir;

7. Dərslər elə təşkil olunub keçirilməlidir ki, o, şagirdlərin marağına və fəallığını səbəb olmalıdır;

8. Bədən tərbiyəsi dərsləri digər fənlərə uyğun bir şəkildə dərs cədvəlinə yerləşdirilməlidir.

Proqram tədris materialları üzrə işin təşkili

Məktəbdə bədən tərbiyəsinin əsas təşkili forması dərstdir. Bədən tərbiyəsi dərsləri cədvəl üzrə həftədə iki dəfə aparılır. Dərslərdə şagirdlərə hərəkət keyfiyyətləri (sürət, qüvvə, çeviklik, dözümlülük) və hərəkət fəaliyyətinə dair (əmək, vətəni müdafiə, idman və s.) lazımi bilik, bacarıq və vərdislər aşılanır.

Bədən tərbiyəsi dərsləri hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı hissədən ibarətdir. Bunların da hər birinin özünəməxsus məqsəd və vəzifələri vardır. Müəllim həmin məqsəd və vəzifələrə uyğun fiziki hərəkətlər və oyunlar seçir, yeri gəldikdə onları dərsin ayrı-ayrı mərhələlərində şagirdlərə öyrədir. Müəllim qarşıdakı məqsədə nail olmaq üçün dərsi pedaqogi-psixoloji cəhətdən düzgün qurmalıdır. Dərsin keyfiyyətini yüksəltmək üçün müəllim tədris materiallarını dərindən öyrənməli, materialları ardıcılıqla təlim etməli və təlim üsullarını düzgün müəyyənləşdirməlidir. Bununla yanaşı, dərslər maraqlı qurulmalı, şagirdlərin fəallığı şəraitində keçməlidir, tədris günü rejimində digər fənlərlə müvafiq qaydada növbələşdirilməlidir.

Dərslərin səmərəli keçməsinə dərslərin sıxlığını düzgün təşkil etmək böyük əhəmiyyətə malikdir. Müəllim dərslərdə hərəkəti qısa və aydın şəkildə, az vaxt sərf etməklə uşaqlara göstərməli, hər bir yarımqrupa müvafiq tapşırıq verməlidir. Müəyyən müddətdən sonra qrupların yerlərini dəyişməklə, icra etdikləri hərəkətləri də dəyişdirməlidir. Müəllim bu prosesdə şagirdlərin hərəkətlərinə ciddi nəzarət etməli, onların diqqətini yayınmağa qoymamalı, dərslərin məqsədinə yönəltməlidir.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin keyfiyyətinin yüksəldilməsində əsas amillərdən biri şagirdlərin ümumi hazırlığına, fiziki inkişafına uyğun hərəkətlər seçilməsi, onların düzgün tətbiq edilməsi və bu zaman anatomik-fizioloji, həmçinin psixoloji xüsusiyyətlərin təlim dövründə nəzərə alınmasıdır.

Ölkə prezidenti İ.Əliyev məktəblilərin fiziki cəhətdən sağlam böyüməsinə böyük qayğı göstərir. Buna görə də indiki uşaqlar yalnız əqli cəhətdən deyil, eyni zamanda fiziki cəhətdən də sürətlə inkişaf edirlər. Tədqiqatlar nəticəsində məlum olmuşdur ki, məktəbyaşlı uşaqların boyu 15-20 il əvvəlki yaşlılarına nisbətən I sinifdən X sinifədək orta hesabla 4,6-11,6 sm, çəkisi 3,6-10,8 kq artır, döş qəfəsi 2,5-8,1 sm genişlənir. Məktəbə daxil olan uşaqların əksəriyyəti yüksək və orta fiziki inkişaf səviyyəsinə yiyələnmiş olur, onlar bu səviyyəni müəyyən müddət ərzində saxlaya bilirlər.

Belə ki, uşaq orqanizmi üçün bu cür normal vəziyyətin yaranmasında şəxsi gigiyena, yuxu və dərslin gün rejiminin, şagirdlərin təlim-tərbiyəsinə verilən tələblərin düzgün müəyyənləşdirilməsi ilə yanaşı, proqramların həyata keçirilməsində daha səmərəli vasitə və metodlardan istifadə edilməsi başlıca şərtidir.

Bədən tərbiyəsi sisteminin bünövrəsi əsasən ibtidai siniflərdən qoyulur. Ona görə də ibtidai məktəbdən başlayaraq şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə ciddi yanaşılmalıdır, tədris proqramlarının təkmilləşdirilməsi məhz buna görə mühüm əhəmiyyətə malikdir. Respublikanın ümumtəhsil məktəblərində yeni tədris proqramının tətbiq olunmasına proqramın təkmilləşdirilməsi səbəb olmuşdur. Proqram, müasir tələblər nəzərə alınmaqla indiyə kimi fəaliyyət göstərmiş tədris proqramının əsasında işlənib-hazırlanmışdır. Proqram işlənilərkən onun məzmunu dərinləşdirilmiş, həcmi genişləndirilmiş, nəzəri və praktik əhəmiyyəti daha da artırılmışdır. İndi də yeni tədris proqramının ayrı-ayrı (fiziki hazırlıq və nəzəri) bölmələrini və bunların tədrisi ilə əlaqədar qarşıda duran tələbləri, qısa da olsa, şərh edək.

Tərbiyənin ayrılmaz hissəsi olan fiziki tərbiyə şagirdləri fiziki cəhətdən kamilləşdirir, onları həyata, ictimai-faydalı əməyə, habelə Vətənin müdafiəsinə hazırlayır. Fiziki tərbiyə eyni zamanda əqli, əxlaqi, estetik tərbiyə və əmək təlimi ilə bir vəhdətdə həyata keçirilir.

İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin əsas vəzifələri aşağıdakılardır:

- şagirdlərin sağlamlığını möhkəmləndirmək və fiziki inkişafına kömək etmək;
- yeriş, qaçış, tullanmaq, cisim atma, dırmaşma, müvazinət hərəkətləri üzrə bacarıq və vərdişləri formalaşdırmaq və təkmilləşdirmək, hərəkətlərin bu növlərinin düzgün əsasını yaratmaq, yeni hərəkət növlərini öyrətmək;
- hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək;
- sakit vəziyyətdə və hərəkət zamanı qaməti düzgün saxlama vərdişlərini formalaşdırmaq;

- şagirdləri «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksinin nəzərdə tutulmuş hərəkətlərini tədricən yerinə yetirməyə hazırlamaq;

- bədən tərbiyəsi və idman sahəsində məlumatlar vermək;
- mənəvi-iradi keyfiyyətlər tərbiyə etmək: mədəni davranış vərdisləri formalaşdırmaq;

- bədən tərbiyəsi məşğələləri ilə məşğul olmaq üçün möhkəm vərdiş və maraq tərbiyə etmək;

- idman məşğələlərinə həvəs yaratmaq və maraq oyatmaq.

Bu vəzifələr yalnız fiziki tərbiyənin bütün sistemlərindən, eləcə də onun təşkili formalarından və növlərindən: bədən tərbiyəsi dərsləri, gündəlik rejimə daxil olan bədən tərbiyəsi tədbirləri (bədən tərbiyəsi dəqiqələri, məşğələyə qədər səhər gimnastikası, fasilələrdə əyləncəli oyunlar və hərəkətlər) və dərslərdən bədən tərbiyəsi işlərindən lazımı səviyədə istifadə olunduğu zaman müvəffəqiyyətlə həyata keçirilə bilər.

Bədən tərbiyəsinin əsas məzmununu tədris proqramları müəyyən edir.

I-IV siniflər üçün proqram aşağıdakı bölmələrdən ibarətdir: nəzəri məlumat, gimnastika, mütəhərrik oyunlar və yüngül atletika.

I-IV siniflərdə bədən tərbiyəsi və idman, hərəkət rejimi, bədəni möhkəmləndirmə, fiziki hərəkətlərin icrası zamanı düzgün tənəffüs və bədənə qulluq edilməsi, qamət və idman geyimi ilə əlaqədar ilk nəzəri məlumatlar verilir. Bundan başqa, şagirdlər fiziki hərəkətlərin, idman ləvazimatı və avadanlıqlarının adını öyrənir, yerinə yetirilən hərəkətlərə dair müvafiq biliyə yiyələnirlər.

Proqramdakı nəzəri məlumat materialları şagirdlərdə nitqin inkişafı və bir sıra mövzuların mənimsənilməsi məqsədilə təbiətşünaslıq fənni ilə əlaqələndirilə bilər.

Şagirdlər gimnastika bölməsi üzrə sıraya düzilməyin ən sadə növlərini, qolları, qıçları və gövdəni möhkəmləndirən bir sıra əşyalı və əşyasız hazırlıq hərəkətlərini öyrənməlidirlər. Gimnastika materialının məzmununu əsasən yeriyiş, qaçış, tullanmalar, cisim atma, dırmaşma və dırmaşb aşma, müvazinət, akrobatika və rəqs

hərəkətləri, habelə sullanmalar təşkil edir. Gimnastika bölməsində, həmçinin qamətin formalaşması üçün xüsusi hərəkətlər verilmişdir.

İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə üzrə qarşıya qoyulmuş vəzifələrin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsində mütəhərrik oyunlar böyük əhəmiyyətə malikdir. Mütəhərrik oyunların xüsusi qaydalar əsasında keçirilməsi şagirdlərdə, həm də lazımı hərəkət vərdişləri aşılayır. Proqrama, sıraya düzlənmək ünsürü oyunlar, qaçış və tullanmalarla, cisim atma və dırmaşma ilə əlaqəli oyunlar daxil edilmişdir.

«Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksinin yüngül atletika üzrə hərəkət növləri şagirdlərə III sinifdən başlayaraq öyrədilməlidir. Bu məqsədlə də III sinfin bədən tərbiyəsi proqramına «Yüngül atletika» bölməsi daxil edilmişdir.

II-IV sinif şagirdlərini VMH kompleksinin norma və tələblərinə tədricən hazırladırmaqdan ötrü onlara komplekslə əlaqədar müvafiq bilik və bacarıqlar aşılanmalı, mülki müdafiənin əsas qaydalarına dair məşğələlər təşkil olunmalıdır (xüsusi proqram üzrə). Nəzəri məlumat bölməsi üzrə nəzəri məşğələ keçirmək üçün hər bir sinif üzrə tədris ili müddətində bir saat vaxt ayrılmışdır.

Məktəbin konkret şəraiti ilə əlaqədar olaraq bir tədris materialı digəri ilə əvəz oluna bilər. Məsələn, qışı uzun müddət qarlı keçən rayonlarda xizək hazırlığına verilmiş saatın miqdarını gimnastika materialı hesabına artırmaq olar. Digər rayonlarda isə xizək hazırlığının əvəzinə gimnastika materiallarını keçmək lazımdır. Məktəbdə üzgüçülük üzrə xüsusi şərait olduqda I-IV siniflərdə proqramın digər fiziki hazırlıq bölmələrinin tədris materialı hesabına üzgüçülüynü öyrədilməsinə 16 saat vaxt ayırmaq olar.

Üzgüçülük məşğələlərinin əsas məzmunu IV sinfin proqram materialları təşkil edir.

Proqramdakı rəqs hərəkətləri, habelə oyunlar və digər rəqslər lazım gəldikdə milli oyun və rəqs hərəkətləri ilə əvəz oluna bilər.

Məktəb proqram materialını başqası ilə yalnız şəhər (rayon) Xalq təhsil şöbəsinin razılığı ilə əvəz edə bilər.

Proqramda mövcud siniflər üzrə yalnız yeni materiallar verilir. Təkrar üçün materialları isə müəllim özü müstəqil olaraq müəyyənləşdirməlidir.

Proqram materiallarının vaxtında və müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsində tədris işlərinin düzgün planlaşdırılması xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Planlaşdırmaya əsasən tədris planı və proqram materialının bölüşdürülməsinin illik qrafiki daxildir.

Fiziki hərəkətlərin ayrı-ayrı növlərini elə planlaşdırmaq lazımdır ki, onların öyrəniləndiyi dərslər arasında böyük fasilə olmasın.

Hər bir dərslə bir neçə hərəkət növü daxil etmək zəruridir. Dərs zamanı düzlənmə və ümuminkişaf hərəkətlərindən əlavə, qaçış, tullanma, cisim atma, müvazinət, dırmaşma, akrobatika və rəqs hərəkətləri, həmçinin sürünmə, sallanmalar, oyunlar və s. kimi iki-üç hərəkət növündən istifadə etmək mühüm əhəmiyyətə malikdir.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqların qamətinə diqqət yetirmək xüsusilə vacibdir. Şagirdlərin qamətinin formalaşması üçün təkcə proqramda verilmiş hərəkətlərlə kifayətlənmək olmaz. Bu məqsədlə düzəlmə, əşyalarla və əşyasız ümuminkişaf hərəkətləri, müvazinət, dırmaşma, yerləş, qaçış və s. hərəkət növlərindən istifadə etmək lazımdır.

Hər dərslə mütəhərrik oyun keçirilməlidir. Dərslərin müxtəlif məzmununda təşkili kiçikyaşlı məktəblilərin hərəkət qabiliyyətinin daha da effektiv təkmilləşdirilməsinə kömək edir.

Şagirdlərə əsas hərəkət növlərini öyrədərkən onların tapşırıqları düzgün və dəqiq yerinə yetirməsinə, eyni zamanda təlim prosesinin hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı ilə əlaqələndirilməsinə diqqət vermək zəruridir.

Uşaqlarda cəldliyin inkişafında mütəhərrik oyunlar xüsusi yer tutur. Bu məqsədlə elə oyunlar seçmək lazımdır ki, həmin prosesdə uşaqlar bir hərəkət vəziyyətindən digərinə daha tez-tez keçməli olsunlar. Bu zaman əşyalarla hərəkətlərdən, müvazinət hərəkətlərindən, müxtəlif tapşırıqları yerinə yetirməklə icra edilən tullanmalardan istifadə olunur ki, bu da hərəkət koordinasiyasının inkişafına yardım göstərir.

Şagirdlərdə sürət keyfiyyətini inkişaf etdirmək üçün ayrı-ayrı hərəkətləri cəld icra etməklə, sürətli qaçışdan, sürətlilik keyfiyyətini inkişaf etdirən mütəhərrik oyunlardan daha çox istifadə edilməlidir.

Uşaqlarda gücü inkişaf etdirmək məqsədilə ümuminkişaf hərəkətlərdən, doldurulmuş toplardan, dırmaşma və tullanmalardan, uzağa cisim atmadan, sadə və qarışıq sallanmalardan, həmçinin müqavimət hərəkətlərinə malik oyunlardan istifadə etmək olar.

Düzümlülüyün inkişafı üçün yerisi qaçışla növbələşdirmə hərəkətlərindən, nisbətən uzaq məsafəyə yavaş templi qaçışdan və müxtəlif mütəhərrik oyunlardan istifadə olunur. Bu hərəkətlər kiçikyaşlı məktəblilərin hərəkət fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqlar daha çevik olurlar. Həmin keyfiyyətin inkişaf səviyyəsini nəinki saxlamaq, eləcə də onu daha da inkişaf etdirmək zəruridir. Bu məqsədlə qol, qıç, boyun və gövdə üçün verilən hərəkətlər (əşyalı, əşyasız) daha cəld yerinə yetirilməlidir.

Hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək üçün müvazinət hərəkətlərinin seçilməsi hər bir sinfin proqram materialına əsaslanmalıdır.

Dərs prosesində şagirdlər fiziki hazırlıq səviyyəsinə görə bölünməli və onlara fərdi yanaşılmalıdır. Bu məqsədlə şagirdlərin fiziki inkişafı və fiziki hazırlığı, onların hərəkətləri icra etmə bacarığını, orqanizmin funksional imkanlarını diqqətlə öyrənmək, tibbi müayinələrin və pedaqoji müşahidələrin nəticələrini nəzərə alman vacibdir.

Müəllim kiçik məktəbyaşlı uşaqların psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq bədən tərbiyəsi dərslərinin emosional şəraitdə keçməsinə nail olmalıdır. Bu cəhətdən, fiziki hərəkətlərin öyrənilməsində oyun metodundan istifadə etmək faydalıdır. Oyun metodu ən sox I sinifdə tətbiq olunmalıdır. Hərəkətlərin musiqinin müşayiətilə yerinə yetirilməsi yaxşı nəticə verir.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin əksəriyyətinin açıq havada (məktəbyanı idman meydançasında, stadionda) keçirilməsi daha

faydalıdır. Dərslərin qış fəslində hava mülayim olduqda və yaxud havanın temperaturu – 12 °-dən az (orta iqlim şəraiti üçün) olmadıqda bayırda keçirmək olar. Digər iqlim şəraiti zonalarında isə dərslərin açıq havada keçirilməsi maarif şöbələrinin səhiyyə şöbə orqanları ilə razılığından sonra həll oluna bilər. Dərslərin keçirildiyi idman salonlarında havanın temperaturu +14 °-dən az olmamalıdır.

İsti havalarda örtülü şəraitdə və açıq havada uşaqlar xüsusi idman geyimində (trusik, mayka, tapoçka), soyuqlarda isə açıq havada isti məşq geyimində olmalıdırlar.

Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin hamısında sanitariya-gigiyena tələblərinə riayət edilməlidir. Oturaraq, döşəməyə uzanaraq edilən hərəkətlər, akrobatik və dırmaşma hərəkətləri icra olunarkən gigiyena şərtlərinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

«Bədən tərbiyəsi» fənni üzrə şagirdlərin bilikləri cari qiymətlər və yekun yoxlamalar nəticəsində qiymətləndirilir.

Şagirdlərin qiymətləndirilməsi proqram materialında verilən tələblərin yerinə yetirilməsi (yerinə yetirilmə keyfiyyəti nəzərə alınmaqla) əsasında müəyyənləşdirilir. III sinifdə bu tələblərdən əlavə, tədris normalarının ödənilməsi də nəzərdə tutulur.

Bədən tərbiyəsi və idman üzrə həkim nəzarəti haqqındakı əsasnaməyə müvafiq olaraq, bütün məktəb şagirdləri tibbi müayinədən keçirirlər. Tibbi müayinənin nəticəsinə görə, məktəblilər üç tibbi qrupa ayrılırlar: əsas, hazırlıq və xüsusi. Əsas və hazırlıq qrupuna daxil olan şagirdlər bədən tərbiyəsi dərslərində birlikdə məşğul olurlar. Lakin hazırlıq və xüsusi qruplara daxil olan şagirdlərlə iş apararkən hərəkət məşğələlərinin tədriciliyinə, ardıcılığına, təkrar edilən hərəkətlərin sayının çətinliyinin dərstdən-dərsə tədricən artırılmasına, habelə şagirdlərə fərdi yanaşılmasına və s. metodik tələblərə daha ciddi əməl olunmalıdır.

Dərstdən müvəqqəti azad olunan şagirdlər dərsdə mütləq iştirak etməlidirlər. Onlar fiziki tərbiyə üzrə müvafiq nəzəri məlumatlara yiyələnməklə yanaşı, həm də imkan daxilində dərsin aparılmasında müəllimə kömək göstərməlidirlər.

Xüsusi qrupa daxil olan şagirdlərin hər birinin fiziki hərəkətlərlə məşğul ola bilməsi məsələsi ayrı-ayrılıqda həkim və müəllim tərəfindən birlikdə həll olunur. Məşğələlər xüsusi proqram əsasında keçirilir. Məşğələləri xüsusi hazırlığı olan tibb işçiləri və ya müəllimlər apara bilər.

Şagirdlər növbəti müayinənin və ya vaxtından əvvəl aparılan əlavə müayinənin nəticəsinə müvafiq olaraq həkim tərəfindən bir tibbi qrupdan digərinə keçirilirlər.

Şagirdlərin fiziki hazırlığına pedaqoji nəzarət məqsədilə aşağıdakı hərəkət növləri üzrə ildə iki dəfə yoxlama sınaqları keçirilir: yuxarı startdan 30 m məsafəyə qaçış, yerindən uzununa tullanma, yarım oturuş vəziyyətindən doldurulmuş topu (1 kq ağırlığında) baş üzərindən iki əllə atma, kiçik topu uzağa və hədəfə atma, bundan əlavə, III sinifdə qaçaraq uzununa və hündürlüyə tullanmalar üzrə yoxlamalar keçirilir. Belə yoxlamaları tədris ilinin əvvəlində (sentyabrda) və axırında (mayda) aparmaq məqsəduyğundur.

Məktəbdə bədən tərbiyəsi dərslərindən əlavə, məşğələyəqədər səhər gimnastikası və bədən tərbiyəsi dəqiqəsi keçirilir. Tənəffüslərdə isə oyunlar və idman əyləncələri təşkil edilir ki, bunun da açıq havada aparılması daha faydalıdır.

2.4. Proqram tədris materialının planlaşdırılması

Təlim-tərbiyə işlərinin düzgün təşkili qarşıya qoyulmuş məqsəd və vəzifələrin həyata keçirilməsində çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Həmin baxımdan ibtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərinin, yəni bu sahədəki proqram materiallarının planlaşdırılması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bədən tərbiyəsi üzrə proqramın planlaşdırılmasının mühüm sənədləri aşağıdakılardır:

1. Proqram materialının illik qrafiki. Bu proqram materialının bütün bölmələrinin dərslər ili üçün siniflər üzrə planlaşdırılmasıdır;
2. Proqram materialının rüblər üzrə bölgüsü;
3. hər bir dərslər üçün dərslər planı (gündəlik).

Proqram materialının tədris ili üçün planlaşdırılması müəllimin pedaqoji fəaliyyətini müəyyənləşdirir. Bu hansı rübdə,

hansı idman bölmələrinin (gimnastika, yüngül atletika və s.) keçiriləcəyini müəyyən edir, müəllimi qabaqcadan həmin işə hazırlayır. Məsələn, I və IV rüblərdə əsasən yüngül atletika dərsləri təşkil edilir. Çünki bu zaman havalar isti keçir. İsti havalarda isə qaçış, tullanma və atmaları öyrətmək daha faydalıdır. Müəllim eyni zamanda, qaçış yollarını, uzununa və hündürlüyə tullanmaq üçün çalaların düzəldilməsi, səliqəyə salınması və s. kimi hazırlıq işlərini qabaqcadan görür.

Qış aylarında, yəni II-III rüblərdə idman zalında gimnastika elementləri: sallanma, dartınma və dayaqda tullanmalar öyrədilir. Çünki orqanizm soyuq vaxtlarda belə hərəkətləri tez mənimsəyir. Həmin məsələ belə şərh edilir: dərslər daha səmərəli keçməsinə də müəllimin qabaqcadan hazırlıq işləri görməsi vacib şərtidir. Çünki yeni dərslər ili ilə əlaqədar aparılan hazırlıq işləri bilavasitə dərslər əsas hissəsinin səmərəli keçməsinə xidmət edir, qarşıya qoyulmuş vəzifələrin, ümumiyyətlə, həll olunmasına ilk və əsas zəmin yaradır. Söhbət əsnasında qabaqcıl sinif müəllimlərindən biri bu məsələyə münasibətini belə bildirir: Mən həmin məqsədlə dərslər ilinin əvvəlində tədrislə sıx əlaqədar olan hazırlıq işləri görməyə başlayıram. Hər şeydən əvvəl, proqram materialları ilə tanış olur, onun əsas xüsusiyyətlərini və məzmununu öyrənirəm. Bütün bunlar, mənə proqram materiallarını ümumi ardıcılıqla öyrənməyə imkan verir. Burada hər bir məsələyə xüsusi diqqət yetirir, məktəbin real imkanlarını ciddi şəkildə nəzərə alıram. Xüsusən idman bazasını, yerli iqlim şəraitini, uşaqların milli xüsusiyyətlərini bir daha nəzərdən keçirirəm, eyni zamanda metodik ədəbiyyat oxuyur, yoldaşlarımla qabaqcıl təcrübəsini öyrənir, yeri gəldikdə həmin təcrübədən səmərəli istifadə etməyə çalışıram. Hər ay avqust ayında keçirilən metodik müşavirənin bölmə iclaslarında bədən tərbiyəsi dərslərini, xüsusən əsas hissədə tədris etdiyim hərəkətlər və oyunların təşkili üzrə qazandıgım nəzəri biliklər hazırlıq işlərini səmərəli təşkil

etməkdə mənə kömək edir. Hazırlıq işlərinin səmərəli aparılmasında isə proqram materiallarının düzgün planlaşdırılması mühüm yer tutur.

Biz müəllimənin proqram materiallarının bölüşdürülməsinin illik qrafiki və tədris planı ilə tanış olduq. Bu sənədlərin təhlilindən aydın oldu ki, müəllim proqram materiallarının istər illik və istərsə də rüblər üzrə elə bölüşdürür ki, bunların hər biri bədən tərbiyəsi dərslərinin ardıcıl, səmərəli və asan təşkilinə lazımi zəmin yaradır. Dərs ili üçün proqram materialları yaxşı bölüşdürüldüyünə görə, onlar həm rüblər üzrə ardıcılıqla öyrənilir, həm də bütün proqram materiallarını tədris etməyə imkan verir. Planlaşdırmada rüblərin müddəti, ilin fəsiləri (yay, payız, qış, yaz), yerli iqlim şəraiti, habelə ayrı-ayrı fiziki hərəkətlərin və mütəhərrik oyunların xarakteri nəzərə alınmışdır.

Birinci tədris ilinin yarım ilində əşyasız hərəkətlər, qaçış, uzununa və hündürlüyə tullanmalar, uzağa və hədəfə cisim atmaq, qaçış və hoppanmaqla oyunların tədrisi; tədris ilinin ikinci yarım ilində isə əşyalarla hərəkətlər (top, gimnastika döşəkləri, qısa və uzun iplər və s.), dırmaşma və dırmaşıb aşma, hündürlükdən və hündürlüyə tullanmalar, akrobatika hərəkətləri, mürəkkəb olmayan oyunlar (oynamaq üçün daha böyük yer tələb etməyən) öyrədilməsi; əsasən II yarımildə keçilənlərin bir növ təkrarı (əşyalarla hərəkətlər, akrobatika hərəkətləri, dırmaşma və dırmaşıb aşma, müvazinət hərəkətləri, hədəfə cisim atma, hündürdən və hündürlüyə tullanma, iplərlə hoppanmalar və nəhayət, ikinci yarım ilin sonunda keçilənlərin təkrarı planlaşdırılmışdır.

Göründüyü kimi, müəllim proqram materiallarının illik və yarımilliklər üzrə planlaşdırılarkən kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin anatomik-bioloji-psixoloji fiziki inkişaf xüsusiyyətlərini nəzərə almışdı. Buraya, ilk növbədə, uşaq orqanizminin hansı fəsildə, hansı fiziki hərəkətlərə və oyunlara daha dözümlü olması, uşaqların hansı hərəkətləri və mütəhərrik oyunların hansı fəsildə məqsədəuyğun (orqanizmdən hər şeydən artıq gərginlik tələb etməyən oyun

hərəkətləri) yerinə yetirilməsi imkanlarının ölçülüb-biçilməsi və s. daxildir.

Bəzi məktəblərdə isə əsas hissə materiallarının səmərəli təşkilində mühüm rol oynayan, habelə digər hissələri üçün vacib olan planlaşdırma işləri lazımi səviyyədə deyildir.

Şübhəsiz, bu da tədrisin keyfiyyətinin aşağı düşməsinə səbəb olur.

Bu nöqsanlardan biri yarımillik və ayrı-ayrı dərslər üzrə proqram materialı yükünün təxminən eyni olması və tarazlıq təşkil etməməsi ilə əlaqədardır. Hər hansı yarım ildə daha çox fiziki hərəkətlər və oyunlar öyrədilirsə, digər rübdə əksinə, proqram materialları lazımi gərginlikdə yerinə yetirilmir. İşin belə təşkilinin şagirdlərin tədris fəaliyyətinə, fiziki inkişafına və psixoloji xüsusiyyətlərinə müsbət deyil, mənfi təsiri vardır. Digər tərəfdən, şagirdlərin dərslə olan maraq və meyli azalır, onlar hərəkətləri yüksək emosionallıqla və fəallıqla icra etmirlər. Bədən tərbiyəsi dərslərinin spesifik cəhətlərinə və şagirdlərin fiziki inkişaf xüsusiyyətlərinə əsaslanaraq deyə bilərik ki, ikinci yarım ilin yekunlarında yeni biliklərin mənimsənilməsi, yeni bacarıq və vərdişlərin aşılması fikrimizcə o qədər də məqsədəuyğun deyildir. Ona görə ki, bu yarım ildə dərslərin təxminən 60-65%-i keçilmiş materialların təkrarıdır. Çünki bədən tərbiyəsi dərslərinin qarşısında əsasən təbii hərəkət bacarığı və vərdişləri fiziki hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək vəzifəsi qoyulmasına baxmayaraq, bunları bir, ya bir neçə dərslə və ya bir neçə tədris ilində öyrətmək mümkün deyildir. Məzh buna görə də onları daha çox təkrar etmək lazımdır. Əlbəttə, birinci və ikinci yarım ilin başlanğıcında əsasən yeni bilik, bacarıq və vərdişlər aşılır və yeri gəldikcə materiallar təkrar edilir. İkinci yarım ilin sonlarında isə onların daha da təkmilləşdirilməsi məqsədilə «təkrar mərhələ» kimi həyata keçirilməsi əlverişlidir.

İkinci yarım il dərslərinin «yekun və təkrar mərhələsi» isə yeni bilik, bacarıq və vərdişlər aşılaraq bir rüb kimi mahiyyət

daşması, həmçinin yuxarıda göstərilən qaydada planlaşdırılması respublikanın iqlim şəraitinə daha müvafiqdir. Çünki digər rüblərə nisbətən ikinci yarım ilin axırlarında hava isti keçir. Orqanizm kifayət qədər möhkəmlənməmiş, davamlılığı az olan ibtidai sinif şagirdləri gərginliyə kifayət qədər tab gətirə bilmədiyinə görə (istidə əzələlər boşaldığı üçün onların iş qüvvəsi aşağı düşür), istidə yeni bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməkdə çətinlik çəkirlər. Elə buna görə də dərs ilinin II yarım ilində əvvəl keçilmişlərin təkrar olunması daha məqsədəuyğundur.

İbtidai siniflərdə tədrisin səmərəli təşkilinə kömək edən amillərdən biri də tədris materialları planlaşdırılarkən müvafiqliyə xüsusi diqqət yetirilməsidir. Materiallar yarım illər üzrə elə planlaşdırılmalıdır ki, əvvəlki yarım ildə öyrənilənlər sonrakı yarım ildə öyrənilənlərə hazırlıq mərhələsi olsun. Məsələn, müəllim II sinif şagirdlərinə birinci yarım ilin başlanğıcında topu yuxarıya atıb bir əllə tutmaq, topu divara atmaq və qayıdan topu iki əllə tutmaq hərəkətlərini öyrədirsə, həmin yarım ilin sonunda topu divara atmağı və bir əllə tutmağı və s. öyrətməlidir. İkinci yarım ilin əvvəli və sonunda isə hərəkətlər xeyli mürəkkəbləşdirilərək tədris olunmalıdır. Yəni iki cərgədə üz-üzə duraraq əlavə hərəkətlərdə (oturub qalxmaq, əl çalmaq, əlləri dizə və belə toxunduraraq və s.), sonra topu bir-birinə atmaq öyrədilməlidir. Başqa bir misal. Əgər şagirdlərə iplə hoppanmalar öyrədilirsə, əvvəlcə onları ipsiz (qoşa ayaqla, tək ayaqla, ayaqları dəyişməklə), sonra qısa və uzun iplərlə yerinə yetirmək lazımdır.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli təşkili onun dərs cədvəlində düzgün yerləşməsindən də asılıdır. İbtidai siniflərdə dərslər arasında günlərin bərabər olması, yəni dərslərin cədvəldə ikinci və beşinci, yaxud üçüncü-altıncı günlərdə keçirilməsi, üçüncü və dördüncü dərsə salınması daha faydalıdır. I-IV siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərinin cədvəldə I-ci saata salınması qətiyyən məsləhət görülmür. Çünki kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin gün rejimində öz enerjisini düzgün bölüşdürmür, o cümlədən, həmin enerjinin bədən tərbiyəsi dərslərində də düzgün sərf edə bilmir, yerli-yersiz

həyəcanlanırlar, bəzən də həddən artıq yorulurlar. Bütün bunlar şagirdlərin növbəti - zehni dərsə marağını azaldır, diqqətlərini tədris fəaliyyətinə lazımi səviyyədə cəmləşdirməyə mane olur.

Dərsin səmərəli təşkili və keçirilməsində plan – konspektin düzgün tutulması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Hər şeydən əvvəl, müəllim dərsə qabaqcadan hazırlaşmalı, lazım olan ləvazimat və avadanlıqları əldə etməli, məşğələ yerini səlhiyyəyə salmalıdır. Hər bir bədən tərbiyyəsi dərslərinin plan – konspektində dərslərin tarixi, nömrəsi, vəzifələri, keçirilmə yeri, ləvazimat və avadanlıqları, məzmunu, dozalaşdırılması göstərilməlidir. Konspektdə həmçinin təşkilatı-metodik qeydlər də aparılmalıdır. Sınıf müəllimlərinə metodik kömək məqsədi ilə bir dərs nümunəsi verirək. Burada əsasən dərslərin planı, gedişi (məzmunu) və mərhələlər üzrə fiziki hərəkətlərin bölüşdürülməsi şərh olunur. Dərslərin mərhələləri və bu mərhələlər üzrə mövcud yarım-mərhələlərə aid metodiki qaydaların, hərəkətlərin icra olunma xarakteri və tempinin nəzərə alınması müəllimlərin özlərinə həvalə olunur. Çünki metodik göstərişlər əsasən dərs prosesində şagirdlərin sayından, sinfin ümumi və xüsusi hazırlığından, uşaqların fiziki inkişafından, psixologiyasından asılı olaraq meydana çıxır. Belə ki, bəzən hərəkətlərin icra olunma xarakteri, tempi, tədris prosesində plan-konspektə nəzərdə tutulduğu kimi deyil, müəyyən dəyişikliklərlə həyata keçirilir.

2.5. Dərsəqədər təşkilati işlər (dərslərin tədris-idman ləvazimatı və avadanlıqlarla təchizi)

Bədən tərbiyyəsi dərslərinin tədris keyfiyyətinin yüksəldilməsində onun ləvazimat və avadanlıqla təmin olunması əsas şərtlərdən biridir. Ona görə də müəllim, qabaqcadan tədris edilən materiala uyğun hazırlıq aparmalı, ləvazimat və avadanlıqları idman zalında müvafiq olaraq yerləşdirməlidir. Məsələn, müəllim əgər «Dizlər gimnastika skamyası üstündə, əl döşəmədə olmaqla sürünmək, bir-birindən 50 sm məsafədə qoyulmuş 50 sm hündürlükdə olan 2 – 3 «qapının» altı ilə sürünüb keçmək (III sinif) hərəkətlərini tədris edərsə, ilk növbədə, məşğələ yerində səlhiyyə-

səhman yaratmalı, təmizlik işləri görməli, habelə gimnastika skamyaları, 50 sm hündürlükdə olan 2 – 3 qapı tapmalı (bu işin baş-bədən tərbiyəsi müəllimi ilə görülməsi məsləhətdir), onları birbirindən 50 sm məsafədə aralı qoymalıdır. Məşğələ yerləri ümumi gigiyenik tələblərə və həm də uşaqların zədə almamaları üçün təhlükəsizlik texnikası qaydalarına tam cavab verməlidir. Müəllim yarış formasında keçirilən dərslərə xüsusən hazırlaşmalıdır. Çünki bu vaxt, şagirdlərin əhval-ruhiyyəsi yüksəlir, emosionallığı daha da artır və onlar həddən artıq həyəcanlanırlar. Bunlar isə dərstdə sınıq, çıxıq və əzilmələrin meydana çıxmasına şərait yaradır. Dərstdə zədələnmələrin əmələ gəlməsinə səbəb, məşğələ yerində artıq əşyaların olması, döşəmənin yağlı əsgilə silinməsi, ləvazimat və avadanlıqların nasaz olmasıdır.

Dərsin əsas hissəsinin səmərəli təşkilində oyun (məşğələ) yerlərinin səhmana salınması və oyun üçün nə lazımsa, hamısının əldə edilməsi çox vacibdir. Məsələn, «Dovşanlar, gözətçi və tula» oyunu keçirilərkən dərslə qədər aşağıdakı hazırlıq işlərini həll etmək lazımdır. Oyun meydançasını xətlərlə hissələrə ayırmaq, meydançanın qısa xətlərindən 2-3 addım qabağa bir xətt, ondan da 3-4 addım qabağa yenə bir xətt çəkmək lazımdır. Bundan başqa, meydançanın mərkəzində hasar (xətt) çəkməlidir. Meydançanın qarşısındakı qısa xətdən 3-4 addım qabaqda 4 dairədən ibarət dovşan «yuvaları» tikilir və s. Dərslə qədər lazımi təşkil işlərinin görülməməsi nəticəsində şagirdlərin diqqəti yayınır, dərslə marağı azalır, dərsin intensivliyi aşağı düşür, əsas hissədə təhsil tərbiyəvi imkanlardan istənilən səviyyədə istifadə etmək mümkün olmur.

Kiçik məktəbyaşından başlayaraq, şagirdlər ləvazimat və avadanlıqlardan istifadə qaydalarını öyrətmək, onları dövlət əmlakını qoruyub saxlamaq ruhunda tərbiyələndirmək dərsin səmərəli keçməsinə mühüm rol oynayır. Bununla yanaşı, müşahidələr göstərir ki, bir sıra məktəblərdə şagirdlər ləvazimat və avadanlıqları aparmaq, onu zalın (meydançanın) müvafiq yerində yerləşdirmək qaydalarını bilmirlər.

Ümumiyyətlə, müəllim əvvəlcə ləvazimat və avadanlıqlarla (böyük və kiçik toplar, gimnastika döşəkləri, idman keçisi, tir, skamyalar, iplər və halqalarla və s.) özü tanış olmalı, onların nə dərəcədə yararlı olduğunu yoxlamalı, gigiyenik tələblərə cavab verdiyini öyrənməlidir. Sonra onlarla rəftar qaydasını, hər bir alətin tapşırıq üzrə necə aparıldığını şagirdlərə göstərməlidir. Müəllim, həmçinin tapşırıqları kimlərin yerinə yetirəcəyini də şagirdlərin nəzərinə komanda ilə çatdırmalıdır. Məsələn, müəllim belə tapşırıq verir: I-ci dörd şagird bir döşək, 2-ci dörd şagird – siz də bir döşək götürüb (hər bir şagird bir tutacaqdan tutmaqla) zalın mərkəzinə aparın. Döşəkləri apararkən tələsməyin. Birinci dörd nəfər döşəyi götürdükdən sonra ikinci dörd nəfər döşəyi götürsün. Döşəklər zalın mərkəzinə qoyulduqdan sonra hamı sakitcə qayıdıb öz yerində otursun!

Sonra komanda verir: Birinci 4 nəfər qalx, sola (sağa) dön, tapşırıq üzrə addımla marş! İkinci 4 nəfər üçün də eyni komanda verilir. Ləvazimat və avadanlıqların əvvəlki yerə daşınmasında da həmin komandalardan istifadə edilir. Ləvazimat və avadanlıqların bir yerdən başqa yerə düzgün daşınması və öz yerinə qaytarılması 4 cəhətdən əhəmiyyətlidir: 1) az vaxt ərzində ləvazimat və avadanlıqlar elə yerləşdirilir ki, bu da boş dayanmanın qarşısını alır və dərsin intensivliyini təmin edir; 2) şagirdlər ləvazimat və avadanlıqların yerləşdirilməsi və əvvəlki yerinə qaytarılması üzrə təşkilatçılıq qabiliyyətinə, onların yerləşdirilməsinə, qorunub saxlanılması üzrə bilik və bacarıqlara yiyələnirlər; 3) ləvazimat və avadanlıqlara qayğı göstərərək, onun dövlət əmlakı kimi ictimai mahiyyətini dərk edirlər; 4) şagirdlərdə yüksək intizamlılıq, tapşırılmış işi kollektiv surətdə yerinə yetirmə keyfiyyətləri inkişaf edir, dostluq və yoldaşlıq hissləri aşılanır.

Ləvazimat və avadanlıqların tapşırıq üzrə yerləşdirilməsində, yığışdırılıb əvvəlki yerinə qoyulmasında tək-cə kollektiv üsulu ilə deyil, habelə təkbaşına şagirdlərdən də istifadə edilməlidir. Məsələn, top, ip, halqa və kisəciklərin meydançaya

gətirilməsi, əvvəlki yerinə daşınması və s. işin fərdi yolla təşkili şagirdlərin məsuliyyətini və şüurluluğunu artırır.

Bir qrup şagirdlər var ki, onların fərdi və kollektiv tapşırıq yolu ilə fəallaşdırılmasına böyük ehtiyac duyulur. Bəzi şagirdlər hər dəfə müəllimdən tapşırıq almağa səy göstərir və onu yerinə yetirməkdən zövq alır, fərəhlənirlər. Tapşırıqlar şagirdlərin tərbiyəsində və tədrisin təşkilində xüsusi rol oynadığı üçün, müəllim onu bütün şagirdlərə verməli və nəticəni yoxlayıb yekunlaşdırmalıdır.

Dərsin planlaşdırılması

Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli təşkili, keçirilməsi, onun düzgülü planlaşdırılmasında dərşəqədər təşkilati və hazırlıq işlərindən asılıdır. Buna görə də həmin məsələlərin bəzi cəhətlərini metodiki baxımdan qısa və konkret faktlarla izləməyi məsləhət bilirik.

Bakı şəhər məktəblərində tədrisin səmərəli təşkil olunması yollarını öyrənmək məqsədilə müşahidələr apardıq, tədris sənədləri ilə tanış olduq və müəllimlərlə sorğu keçirdik. Müəllimlərdən əsas hissənin, hazırlıq və tamamlayıcı hissəsinin səmərəli təşkilində hansı şərtləri əsas götürürsünüz soruşuldu.

Müəllim proqram materiallarını planlaşdırarkən dərs deyəcəyi sinfin bədən tərbiyəsi proqramını dərindən öyrənməlidir. Bütün bunlarla yanaşı, tədris rübünün ilin hansı fəslinə düşməsinə, rübün müddətini və xüsusiyyətlərini, dərs materiallarının həmin rübün iqlim şəraitində keçirilməsinin mümkün olub-olmamasını, idman ləvazimat və avadanlıqlarını və i.a. nəzərə alıb, planlaşdırma işlərini aparmalıdır. Həmin planlaşdırmada əgər ehtiyac varsa, bəzi dəyişikliklər də aparmaq olar. Bu şərtlə ki, bu barədə tədris işləri üzrə direktor müavininə məlumat verilsin. Planlaşdırma elə aparılmalıdır ki, mövzular arasında uzun fasilə olmasın. Ona görə ki, ibtidai sinif şagirdləri hərəkətləri tez öyrəndikləri kimi, onu tez də unudurlar.

2.7. Tənəffüs vaxtı şagirdlərin dərslə hazırlaşdırılması

İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərinin düzgün təşkili və ona lazımi hazırlıq işi kiçik məktəbyaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsində və hərtərəfli inkişafında mühüm yer tutur. Bədən tərbiyəsi dərslərinin spesifik xəsusyyətlərindən biri də təşkilatı işin nəinki həmin prosesdə (45 dəqiqə ərzində), həm də dərslə qədər və dərslədən sonra, tənəffüslərdə aparılmasıdır. Müşahidələrdən aydın olur ki, dərslə qədər və dərslədən sonra tənəffüs dövründə şagirdlərin növbəti (bədən tərbiyəsi dərsləsinə və ondan sonrakı dərslə) dərsləsin düzgün təşkil edilməməsi, hər iki dərslə zamanı təlim-tərbiyə işlərinin normal keçməsinə mane olur.

Bədən tərbiyəsi dərsləsinə hazırlıq yalnız dərsləsin hazırlayıcı hissəsində görülən işlərlə məhdudlaşdırılmamalıdır. Hazırlıq işləri dərslədən əvvəlki tənəffüsdə başlanmalıdır. Tənəffüs dövründə kiçik məktəbyaşlı uşaqların hazırlıq işlərinə başlıca olaraq nizam-intizamla soyunub-geyinmə otağına, oradan da idman zalına (meydançasına) aparılması daxildir.

Bir sıra sinif müəllimləri tənəffüs zamanı şagirdlərin dərslə hazırlaşdırılması və təşkil edilməsinə kifayət qədər əhəmiyyət vermirlər. Buna görə də, həmin müəllimlər əksər hallarda tənəffüs vaxtı şagirdlər arasında baş vermiş bəzi xoşagəlməz (savaşıma, intizamı pozmaq, gigiyenik qaydalara riayət etməmək və s.) hadisələrlə tez-tez qarşılaşır, şagirdlərin dərslə təşkili və hazırlaşmasında daha gərgin əmək sərf edirlər. Bu belə olur: zəng olan kimi şagirdlər başlı-başına buraxılır. Onlar əllərində idman geyimləri soyunub-geyinmə otağına doğru bir-bir, iki-iki, üç-üç, dörd-dörd dağınıq vəziyyətdə qaçırırlar. Bu zaman dəhlizdə səs-küy və toz qalxır, şagirdlər arasında bir-birini ötüb – keçmək, itələmək, yersiz söz-söhbət, ucadan danışmaq halları yaranır. Nəticədə:

1. Şagirdlər həyəcanlanır, onlarda mənfi psixoloji vəziyyət yaranır. Bu işə tədris tapşırıqlarının lazımi səviyyədə yerinə yetirilməsinə mane olur;

2. Şagirdlərin diqqətini cəmləşdirmək və əsas məqsədə yönəltmək xeyli çətinləşir;

3. Məktəb qayda-qanunları və əsas hərəkətlərdən azad müşahidəçi şagirdlərin səmərəli istirahəti pozulur.

Qeyd etmək lazımdır ki, bədən tərbiyəsi dərslərinə gedən şagirdlərin hay-küy salması, intizamsızlıq etməsi, məktəb tənəffüs qaydalarını pozması nəinki tədris olunan fənnin, hətta digər zehni dərslərdə iştirak edən şagirdlərin təlim-tərbiyəsinə də öz mənfi təsirini göstərir. Çünki həmin şagirdlər elə bir yaş dövrü keçirirlər ki, mənfi hərəkət və xüsusiyyətlər onları özünə daha tez cəlb edir.

Göründüyü kimi, tənəffüs dövründən başlayaraq şagirdlərin dərslərə hazırlaşdırılmasına böyük ehtiyac vardır. Bu işə nədən başlamalı? Binəqədi rayonundakı 99 sayılı orta məktəbin sinif müəllimi Gülçöhrə Sarıyevanın iş təcrübəsi göstərir ki, şagirdləri müəllim əvvəlcə özü boy üzrə sıraya düzməli, ən intizamlı, nüfuzlu və fəal şagirdləri sıranın ön və arxa cərgəsinə keçirməli, işarə və yaxud göstəriş verməklə onları sıra ilə soyunub-geyinmə otağına aparmalıdır. Şagirdlər geyindikdən və bir qədər istirahət etdikdən sonra onları yenə sıraya düzməli və idman zalına dəvət etməlidir. Uşaqlarda sıraya düzülmək bacarığı və nizam-intizamla geyim otağına, oradan da idman zalına getmək vərdişləri aşılandıqdan sonra həmin iş bədən tərbiyəsi təşkilatçıları tərəfindən də yerinə yetirilə bilər. Lakin kiçik məktəbyaşlı şagirdlərdə müstəqillik kifayət qədər inkişaf etmədiyi üçün onlara həddən artıq sərbəstlik verilməməli, daima müəllimin rəhbərliyi altında fəaliyyət göstərməlidirlər.

II sinifdə dərslər nümunəsi

III rüb. Dərs № _____

Dərsin vəzifələri:

1. Kiçik topu atmağı öyrətmək;
2. «Kim çəkər» oyunu.

Dərsin keçirildiyi yer: idman meydançası.

Təchizat: şagirdlərin sayının yarısı qədər kiçik və böyük toplar.

1. Hazırlıq hissə – 10 dəq.

- 1. Bir cərgəyə düzülmək.** Növbətçi, şagirdləri sinifdə iki sıraya düzüb, məktəbyanı meydançaya gətirir və onları meydançada bir cərgəyə düzür;
- 2. Raport.** Müəllim bədən tərbiyəsi təşkilatçısından raportu qəbul edir,

şagirdlərlə salamlaşır və bu prosesdə yaranmış nöqsanları şagirdlərin nəzərinə çatdırır.

Müəllim şagirdlərlə salamladıqdan və dərsin təşkili mərhələsi üzrə öz fikrini bildirdikdən sonra dərsin vəzifələri və gedişi barədə məlumat verir;

3. Dönmələr. Müəllimin komandası ilə şagirdlər sağa, sola, geriye dönmələri yerinə yetirirlər;

4. Yeriş və asta qaçışlar. Müəllimin komandası ilə şagirdlər əvvəlcə meydança ətrafı yeriyir və onu asta qaçışla növbələşdirir. Yeriş və qaçışlar bir-biri ilə iki dəfə növbələşdirilir;

5. 3-4 sıraya düzülmə. Müəllim şagirdlərin ümuminkişafetdirici hərəkət kompleksini yerinə yetirmələri üçün üç-dörd sıraya düzləndirməlidir. Bunun üçün «Meydançaətrafi marş!» komandasını verir, şagirdlər meydançaətrafı addımlayırlar. Onlar meydançanın üst və yan xəttinin mərkəzinə (meydançanın uzununu və eninin yarı olan hissəsinə) çatdıqda müəllim «Sola (sağa), meydançanın mərkəzinə doğru üç-üç (dörd-dörd) marş!» komandası verir. Şagirdlər meydançanın mərkəzində üç və ya dörd sıraya düzülür, qollar yana olmaqla, qollararası seyrəlirlər (sola, sağa və irəliyə).

6. Böyük toplarla hərəkətlər. 1. Ç.v.- top əldə irəliddə, aşağıda. Yerində addımlama. Top döş qarşısında yeriş; top yxarıda baş üzərində yeriş; top döş qarşısında və aşağıda yeriş. Hər hərəkəti 2 sayda, iki addım atmaqla yerinə yetirməli. Əlləri yuxarı apararkən nəfəsi almalı, aşağı gətirərkən buraxmalı.

II. Ç.v. – ayaqlar çiyin bərabərində aralı; top əllərdə aşağıda. 1-3 sayda əyilərək topu sol ayaq ətrafında daxildən xaricə fırlatmalı

(dairə cızmalı) və nəfəsi verməli. 4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı, nəfəs almalı. Topu sağ ayaq ətrafında da fırlatmaq olar.

III. Ç.v. – dizlər üstə oturub, topu əllərdə yuxarıda baş üzərində saxlamalı. 1-2 sayda gövdəni döndərməklə, topu sağ ayağının dabanına toxundurmalı, nəfəsi buraxmalı. 3-4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmaqla nəfəs almalı. Hərəkəti digər tərəfdə də etmək olar.

IV. Ç.v. – arxası üstə uzanıb topu pəncələr arasında saxlamalı. 1 sayda dizləri bükərək döşə yaxınlaşdırmalı. 2 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı. Tənəffüs müntəzəmdir.

V. Ç.v.- top əllərdə – qabaqda, qollar çiyin səviyyəsində. Topu döşəməyə buraxmalı. Döşəməyə dəyib sıçrayan topu yarım çömələrək tutmalı. Topu şaquli döşəməyə buraxmalı. Tənəffüs müntəzəmdir.

VI. Ç.v. – ayaqlar aralı, top irəliddə – döşəmədə, 1 sayda irəli əyilərək topu götürməli, nəfəsi buraxmalı, 2 sayda gövdəni düz tutub əyilməli, 3 sayda qolları aşağı salıb topu döşəməyə qoymalı. 3 – 4 sayda düzəlməli, nəfəs almalı. 2 sayda gövdə üfüqi vəziyyətdə olur, başı düz saxlamalı, topa baxmaqla qıçları bükməli.

VII. Ç.v. – bir ayaq üzərində dayanmaqla digər ayağın topun üstünə qoymalı. Hoppanaraq topu bir ayaqdan digər ayağa tərəf diyirlətməli.

II. Əsas hissə – 30 dəq.

1. Kiçik topu atmaq. Böyük toplarla hərəkətlərdən sonra müəllim sinfi

bir cərgəyə düzüb, kiçik topun atılma texnikasını göstərir. O. hərəkət texnikasına aid belə izahat verir: hərəkəti sağ əllə icra etmək üçün sağ ayaq arxada – pəncə üstə, top isə ovucun içərisində olur. Qol dirsəkdən bükülməli, Bilək və top üz səviyyəsində saxlanmalıdır. Ağırlığı sağ ayaq üzərinə salmağa və daha çox əyilməyə çalışmalı. Bu zaman qol dirsəkdən tam açılaraq arxaya aparılır, əl sürətlə irəli gedir və top sürətlə atılır. Top atılarkən qollarla birlikdə çiyin də irəli gedir, ağırlıq əsasən sol ayaq üzərinə düşür. Müəllim hərəkətin icra

qaydasını şagirdlərə izah etdikdən və göstərdikdən sonra sinfi iki qrupa bölür. Qruplar üz-üzə dayanır (10-15 m məsafəyədək) və topu bir-birinə atırlar.

2. «Kim çəkər» oyunu. Müəllim meydançanın ortasında diametri təxminən 3-4 m olan dairə çəkir. Şagirdləri iki yarımqrupa bölür. Püşk nəticəsində yarımqrupun biri dairənin içərisində, digəri isə kənarında, qarşı-qarşıya durur. Sonra oyunçular əl-ələ tuturlar, hər kəs rəqibini özünə tərəf çəkməyə başlayır. Dairəyə çəkilib salınmış, yaxud da dairədən çıxarılmış oyunçular hər oyun başlanılarkən sayılır. Beləliklə, 4-5 dəfə keçirilən bu oyunda hər dəfə çox oyunçuəu özünə çəkmiş komanda 1 xal qazanır. Oyunda bir-birini itələmək olmaz, artıq hərəkətlər etməyə icazə verilmir.

III. Tamamlayıcı hissə – 5 dəq.

1. **Bir sıraya düzülmə.** «Kim çəkər» oyunundan sonra şagirdlər sıraya düzülüb və meydançaətrafi tənəffüs hərəkətləri icra edirlər.

2. **«Öz bayrağına doğru» oyunu.** Oyun müəllimin «Dağılın!» komandası ilə başlanır. Müəllim «Dağılın!» komandası verdikdə kapitanlardan başqa bütün şagirdlər meydançada istədikləri hərəkəti icra edirlər. «Dur!» komandasında isə gözlərini yummaqla gözəl və cəlbedici hərəkətlər – fiqurlar yerinə yetirirlər. Nəhayət, «Öz bayrağına doğru!» komandasında oyunçular gözlərini açır və kapitanların yanına qaçırırlar. Əl-ələ tutub rəqs hərəkətləri edirlər. Hərəkətləri düzgün və tez yerinə yetirən komanda qalib hesab olunur. Oyunu bir neçə dəfə keçirmək olar.

3. **Dərsə yekun vurmaq.** Müəllimin işarə və siqnalı üzrə bəzən oyunlar dayandırılır, şagirdlər rəğbətləndirilir, qiymətləndirilir və ya tapşırıqlar icra olunur. Bundan sonra şagirdlər sıraya düzülür, soyunub-geyinmə otağına, oradan da nizamla sinfə aparılır.

IV.3. Bədən tərbiyəsi dərsinin quruluşu, hissələri və təşkili formaları

3.1. Dərsin quruluşu.

Dərsin quruluşu dedikdə, qarşıya qoyulmuş vəzifələrin (gigiyenik, təlim-tərbiyəvi) dərsin ayrı-ayrı hissələrində ardıcıl və sistemlə yerinə yetirilməsi nəzərdə tutulur. Başqa sözlə desək, dərsin quruluşu şagirdlərdə gigiyenik vərdişlərin və tərbiyənin aşılınmasının, idrak fəaliyyəti və fiziki iş qabiliyyətlərinin artırılması üçün qruplaşdırılmış məqsədyönlü fiziki hərəkətlərin sistem və ardıcılıqla icrası, mütəhərrik oyunların öyrədilməsi kimi başa düşülür.

Ümumiyyətlə, dərsin quruluşu dərsin tipinə, onun məzmununa və əsas didaktik məqsədinə uyğun müəyyənləşdirilir. Pedaqoji ədəbiyyatda «dərsin quruluşu» anlayışına «üç əlamət» **tərkib** (dərs hansı elementlərdən, yaxud mərhələlərdən təşkil olunub); **ardıcılıq** (bu elementlər hansı ardıcılıqla məşğələlərə daxil edilir); **əlaqə** (dərsin hissələri öz aralarında bir-birləri ilə necə əlaqəlidir)¹¹⁷ daxil edilir. Dərsin didaktik vəzifəni həll edən mərhələsinin, təkrar və fəallaşdırıcı mərhələləri də vardır. Bədən tərbiyəsi dərsinin də quruluşuna məxsus üç əlamət vardır:

Dərsin quruluşu:

1) dərs fiziki hərəkətlərin təsnifat sistemində uyğunlaşdırılmalıdır (tərkib-dərs hansı fiziki elementlərdən ibarətdir); 2) fizioloji yük əyriliyinin tədricən artmasına uyğunlaşdırılmalıdır (fiziki yük mərhələlər üzrə dozalaşdırılmalı); 3) mərhələlər arasında sıx əlaqə olmalıdır (yəni bir mərhələdə keçirilən fiziki hərəkətlər digər mərhələyə xidmət etməlidir).

Bədən tərbiyəsi dərsləri ayrı-ayrı ölkələrdə, müəyyən dövrlərdə müxtəlif quruluşda təşkil olunmuşdur. Dərsin sxemi alman (A.Şpisə görə) və sokol gimnastika sistemində 5, isveç sistemində isə 9-dan 15 hissəyə kimi olmuşdur. Xristian gənclər ittifaqının dərs sxemi 3, İngiltərə məktəbliləri üçün basketbol üzrə dərs sxemi (R.M.Smitə görə) 2, İngiltərə məktəblərinin dərs sxemi

¹¹⁷ V.A.Onişşuk. *Tipi, struktura i metodika uroka v şkole*. Kiev, 1976, s.52.

M.D.Devisə görə) 7, fransız gimnastika sistemində dərs sxemi (Demeni və Everə görə) 7, ABŞ metodisti V.Krempitona görə dərs sxemi 6 hissədən ibarət qurulmuşdur.

(Sovet hakimiyyətinin ilk illərində bədən tərbiyəsi dərsləri I dərəcəli məktəblərdə 6, II dərəcəli məktəblərdə isə gimnastika dərsinin planı 8 mərhələdə (standart formada) aparılırdı. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyə dərsləri sonralar 4 (giriş, hazırlıq, əsas və tamamlayıcı) hissədə keçirilmişdir.

Həmin dərs sxemini K.X.Qrant, M.V.Deykina, N.İ.Paşkeyeviç və L.D.Ştəkelberq vermişlər ¹¹⁸.

Hazırda məktəblərimizdə bədən tərbiyəsi dərsləri 4 deyil, 3 hissədən (hazırlıq, əsas və tamamlayıcı) təşkil edilir. Dərsin üç hissəli keçirilməsində ilk dəfə V.N.Koronovski, A.N.Şləmin, V.V.Kovolyev, P.Q.Boqdanov, M.A.Aqronovski və b. öz əsərlərində şərh etmişlər. Dərsin üç hissəli keçirilməsi 9 hərəkət elementlərinin funksiyası ilə əlaqədar olaraq dərs aşağıdakı ardıcılıqla aparılmalıdır: 1) məşğələnin təşkili; 2) ümumi hazırlıq; 3) xüsusi hazırlıq; 4) texnika və dəqiqlik üçün hərəkətlər; 5) sürət hərəkətləri; 6) cəldlik hərəkətləri; 7) qüvvə və çeviklik hərəkətləri; 8) dözümlülük hərəkətləri; 9) dərsin yekunlaşdırılması və intensivliyinin aşağı s alınması. Birinci, ikinci və üçüncü elementlər dərsin birinci hissəsini – hazırlıq hissəni, dördüncü, beşinci, altıncı, yeddinci, səkkizinci elementlər ikinci hissəni – əsas hissəni, doqquzuncu elementlər isə dərsin üçüncü hissəsini tamamlayıcı hissəni təşkil edir.

Bədən tərbiyəsi dərsinin təxmini quruluşu

I			II					III
	Hazırlıq		Ə S A S					Tamamlayıcı
1	2	3	4	5	6	7	8	9

¹¹⁸ Bax: *Metodika fiziçeskoqo vospitaniya. M., 1940 cı il.*

Təşkili	Ümumi hazırlıq	Xüsusi hazırlıq	Texniki dəqiqlik	Tezlik	Cəldlik	Qüvvə, çeviklik	Dözümlülük	Yekun
---------	----------------	-----------------	------------------	--------	---------	-----------------	------------	-------

Dərsin 4 deyil, 3 hissədən ibarət keçirilməsinə (yəni giriş və hazırlıq hissələrinin birləşdirilməsinə) səbəb nədir?

Dərsin giriş və hazırlıq hissəsinin birləşdirilib eyni mərhələdə həyata keçirilməsində iki cəhət – tədrisin psixoloji mahiyyəti və bu mərhələdə öyrənilən hərəkətlərin orqanizmə sağlamlaşdırıcı təsiri (anatomik-fizioloji) nəzərə alınmışdır. Çünki dərslər giriş və istərsə də hazırlıq hissə üçün müəyyənləşdirilmiş proqram materiallarına, təhsil və tərbiyəvi vəzifələrə, orqanizmə təsiretmə dərəcəsinə görə, habelə məzmun və həyata keçirilmə formasına görə bir-birinə sıx bağlıdır. Bu hissənin materiallarının biri o birini nəinki birtərəfli, hətta qarşılıqlı surətdə tamamlayır və əsas məqsədə yönəldir. Daha doğrusu, giriş və hazırlıq hissədə yerinə yetirilən hərəkətlər orqanizmin iş qabiliyyətini yüksəldərək əsas hissədə icra olunacaq fiziki yükə hazırlayır, şagirdlərin diqqətini dərsə istiqamətləndirir.

Q.F.Şitikova dərsin 3 hissəli qurulmasının təlim-tərbiyəvi əhəmiyyətini şərh edərkən yazır ki, məşğul olanlar müntəzəm surətdə idrak fəaliyyətinə qoşulub və tədricən zəruri fiziki iş qabiliyyətinə yiyələnirlər. Hər bir məşğələdə qarşıya qoyulmuş gigiyenik, təhsil və tərbiyəvi vəzifələr yüksək səviyyədə yerinə yetirilir. Nəhayət, orqanizmin sonrakı fəaliyyəti üçün əlverişli vəziyyətə gətirilir.

Təcrübə göstərir ki, dərsin müvəffəqiyyətlə nəticələnməsi ayrı-ayrı hissələrin qarşısında konkret vəzifələrin qoyulmasından, uşaqların yaş xüsusiyyətindən, fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf səviyyəsindən, hərəkətin öyrədilmə texnikasının xarakterindən, məşğələlərin yerindən, keçirilmə vaxtından, həmçinin ləvazimatla təchiz edilməsindən və şəraitdən çox asılıdır. Bundan əlavə, müvəffəqiyyət, eyni zamanda dərsin ayrı-ayrı hissələrində qrupların təşkili, uşaqlar üçün fənn tapşırıqlarının müəyyənləşdirilməsi, ləvazimat və avadanlıqların düzgün yerləşdirilməsi, məşğələ yerlərinin dəyişdirilməsi ilə sıx əlaqədardır.

Dərsin səmərəli qurulması, həm də müəllimin fəaliyyətinin düzgün təşkilindən, xüsusən müəllimin dərsin ayrı-ayrı hissələrində müəyyən edilmiş tapşırıqlar üzrə apardığı izahat işlərindən, hərəkət texnikasının düzgün göstərilməsindən və yerinə yetirilməsindən, şagird fəaliyyətinin dərsə düzgün təşkil edilməsi və qiymətləndirilməsindən asılıdır. Dərsin ayrı-ayrı hissələrində yerinə yetiriləcək tapşırıqların yaxşı nəticələnməsi, məşğul olanların müşahidəçilik qabiliyyəti, hərəkətlərin icra edilməsinin məna və əhəmiyyəti ilə, habelə bu prosesə düşüncəli yanaşması ilə əlaqədardır.

Dərsin quruluşunda aşağıdakı pedaqogji-metodiki tələbləri nəzərə almaq lazımdır.

1. Əvvəl keçirilən hərəkətlər, sonra keçirilən hərəkətlərin qarşısında duran vəzifələrin yerinə yetirilməsinə yönəldilməli və əksinə, sonra tədris olunan hərəkətlər əvvəlki hərəkətlər üzrə qazanılmış bilik, bacarıq və vərdişlərin daha da möhkəmləndirilməsinə kömək etməlidir.

2. Dərsin ayrı-ayrı hissələrində qruplaşdırılaraq tədris olunan fiziki hərəkətlər müəyyən ardıcılıqla keçilməli və bir-birilə əlaqələndirilməlidir. Hərəkətlər sadədən mürəkkəbə doğru qruplaşdırılaraq öyrədilməlidir.

3. Dərsin bir hissəsində qarşıya təlim-tərbiyə və gigiyenik vəzifələr qoyulmalı, onlar müntəzəm və ardıcılıqla həyata keçirilməlidir.

4. Dərsin hər üç hissəsində müəllim və şagirdlərin fəaliyyətləri məqsədyönlü təşkil edilməklə bərabər, xarakter və məzmun etibarını ilə bir-birindən fərqlənməli, həm də əlaqələndirilməklə təlim fəaliyyətinin yüksəldilməsinə istiqamətləndirilməlidir.

Qeyd etmək lazımdır ki, bədən tərbiyəsi dərsinin hər bir hissəsinin qarşısında, ayrı-ayrılıqda təlimin məzmununa uyğun vəzifələr qoyulur. Lakin həmin vəzifələr bir-birinə daha yaxın olur və eyni məqsəd daşıyır. Məsələn, dərsin hazırlıq hissəsində qarşıya şagirdlərin diqqətinin toplanması, fəallaşdırılması, fiziki yükün

tədrisən artırılması, fiziki hazırlığın yüksədilməsi, növbəti vəzifələrin izahı və s. kimi vəzifələr qoyulur.

Bütün bunlar, nəinki dərslərin hazırlıq hissəsində, həm də əsas hissəsində yerinə yetirilir. Başqa bir misal. Şagirdlərin fəaliyyətini lazımi səviyyədə təşkil etmək üçün hazırlıq hissədə frontal iş formasından daha geniş istifadə edilir. Təcrübə göstərir ki, dərslərin sıxlığının artırılması, şagirdlərin boşdayanma hallarının aradan qaldırılması və fəallığının yüksədilməsi məqsədi ilə bəzən əsas hissənin özündə belə frontal iş formasından istifadə olunur. Bundan əlavə, hazırlıq hissədə işlədilən hər hansı bir təlim üsulundan (məsələn, söz, illüstrasiya və demonstrasiya və s.) dərslərin digər hissələrində də müvafiq qaydada istifadə etmək mümkündür. Dərslərin hissələri arasında sıx əlaqə və uyğunluqların olmasına baxmayaraq, onların özünəməxsus təşkilat yolları, vəzifələri, məzmunu vardır. Həmin məsələlərin düzgün şərhini isə bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsində vacib pedaqoji şərtlərdəndir. Məktəb təcrübəsinə və qabaqcıl pedaqoji-metodik fikrə istinad etməklə, bədən tərbiyəsi dərslərinin ayrı-ayrı hissələrinin və bunlar arasında əlaqənin səmərəli təşkilinə toxunaq.

3.2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin hissələri

Məktəbdə bədən tərbiyəsi üzrə təlimin əsas təşkilat forması dərslərdir. Bədən tərbiyəsi dərsləri cədvəl üzrə həftədə iki dəfə aparılır. Bu dərslərdə, şagirdlərə hərəkət keyfiyyətləri: sürət, qüvvə, cəldlik, dözümlülük və hərəkət fəaliyyətinə dair lazımi bilik, bacarıq və vərdişlər aparılır.

Bədən tərbiyəsi dərsləri üç mərhələdə aparılır, bunların da hər birinin özünəməxsus məqsəd və vəzifələri vardır. Müəllim həmin məqsəd və vəzifələrə uyğun fiziki hərəkət və oyunlar seçir və yeri gəldikdə onları dərslərin ayrı-ayrı mərhələlərində şagirdlərə öyrədir. Müəllim qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün dərsləri pedaqoji, psixoloji və fizioloji cəhətdən düzgün qurmalıdır. Dərslərin keyfiyyətini yüksəltmək üçün müəllim tədris materiallarını dərindən öyrənməli, materialları ardıcılıqla təlim etməli və təlim üsullarını düzgün

müəyyənləşdirməlidir. Bundan əlavə, dərs maraqlı qurulmalı, şagirdlərin fəallığı şəraitində keçməlidir, tədris günü rejimində digər fənlərə müvafiq qaydada növbələşdirilməlidir.

Bədənin tərbiyəsi dərsi üç: hazırlıq, əsas və tamamlayıcı hissədən ibarətdir.

Dərsin hazırlıq hissəsi.

Dərsin hazırlıq hissəsinə – 8-10 dəqiqə vaxt sərf edilir. Onun əsas vəzifəsi şagirdləri dərsin sonrakı mərhələlərinə, əsas hissədə icra edilən hərəkətlərə hazırlamaqdır. Başqa sözlə desək, bədəni fiziki yük üçün qızıqdırmaqdır. Eyni zamanda şagirdlərin dərsə təşkilindən, kimin gəlib-gəlmədiyini yoxlamaqdan, dərsin əsas məzmununu və vəzifələrini izah etməkdən, əhvali-ruhiyyəni yüksəltməkdən, şüurlu intizam yaratmaqdan, müxtəlif yollardan istifadə etməklə dərsə marağı artırmaqdan ibarətdir. Hazırlıq hissədə keçirilən hərəkətlər bir sıra təlimi, yerləş, tez-tez yerləş, qaçış, yerləş zamanı və yerində gövdə, yuxarı və aşağı ətraf əzələləri üçün hərəkətlər, əşyasız və əşyalarla hərəkətlər, gimnastika skamyası və divarlarında hərəkətlər, hoppanmalar, rəqs hərəkətləri, ümumi inkişafetdirici hərəkətlərdən və s. ibarətdir.

Dərsin hazırlıq hissəsinin səmərəliliyi qarşıda duran vəzifələrin konkret və düzgün müəyyənləşdirilməsi ilə əlaqədardır. İbtidai siniflərdə dərsin hazırlıq hissəsində aşağıdakı vəzifələrin yerinə yetirilməsi tələb olunur:

1. Şagirdlərin fəaliyyətini dərsə cəlb etmək, əhval-ruhiyyəsini və emosionallığını yüksəltmək, diqqətini toplayıb əsas məqsədə yönəltmək.

2. Dərs müddətində icra ediləcək işin məzmununu və xarakterini ilə şagirdləri tanış etmək, növbəti tədris yükü üzrə qarşıya çıxan suallara qısa və aydın cavab vermək.

3. Orqanizmi «qızıqdırmaq», onun hərəkət fəaliyyətini artırıb növbəti tədris işinə – əsas hissədə yerinə yetiriləcək hərəkətlərə hazırlamaq.

4. Təhsil və tərbiyə vəzifələrinə: şagirdlərin ideya-siyasi səviyyəsini yüksəltmək məqsədi ilə nəzəri məlumatlar vermək, hərəkəti fəallığını artırmaq, hərəkəti keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək və s. həyata keçirilir.

Dərsin hazırlıq hissəsinin qarşısında qoyulmuş vəzifələri yerinə yetirmək məqsədi ilə sadə, yaxud şagirdlərin daha tez öyrənə biləcəyi cürbəcür və maraqlı hərəkətlərdən istifadə olunur.

Hazırlıq hissədə tətbiq edilən hərəkətlər bunlardır: müxtəlif düzülmələr; yerləş, qaçış və tullanmalar; xüsusi və ümuminkişaf (əşyalı və əşyasız) hərəkətləri; qolların, gövdənin, başın əsas vəziyyətləri, hərəkətləri və bunların bir-biri ilə əlaqələndirilməsi; sadə rəqs elementləri, çox da gərginlik tələb etməyən mütəhərrik oyunlar və s.

Düzülmələr. Dərsin hazırlıq hissəsinin sıxlığının artırılmasında hər hansı bir hərəkətdən digərinə daha tez və sürətlə keçilməsi xüsusən vacibdir. Məlumdur ki, hazırlıq hissədə yerində və yerləş zamanı bəzi hərəkətlər icra olunur. Əgər şagirdlər zal (meydança) ətrafında bir sıra ilə hərəkət edirlərsə, bu zaman zalın mərkəzinə doğru üç-üç, dörd-dörd və s. komandası verib onları üç və dörd sıraya düzməklə, ya da həmin vəziyyətdə sağa (sola) döndərüb ümuminkişaf hərəkətlərini yerinə yetirmək mümkündür. Yaxud da şagirdlər iki, dörd (cüt sıra) sıraya düzülərsə, onları üz-üzə döndərüb bir-birindən 3-4 m aralamaq şərti ilə kiçik və böyük topları bir-birinə ötürmə hərəkətlərini icra etdirmək olar. Bundan başqa, yerləş zamanı yerinə yetirilən ümuminkişaf hərəkətlərindən, habelə topların bir-birinə ötürülməsindən sıra ilə yerləşə keçmək olar. Məsələn, şagirdlər üz-üzə deyil, dörd cərgəyə düzülərsə (istişamətçi müəllimdən sol tərəfdə) onlara aşağıdakı kimi komanda verilir: Soldan boy sırası ilə zal ətrafında tək sıra marş! Bu vaxt istişamətçi qabaqda olmaqla, əvvəlcə birinci sıradakı dörd şagird, sonra isə digər sıralar bir-birinin ardınca göstərilən istişamətdə hərəkət edirlər.

Şagirdlərin zalda lazımi qaydada yerləşdirilməsi və düzləndirilməsi hazırlıq hissəsinin səmərəli təşkili üçün əsas şərtlərdən biridir. Bəzi müəllimlər şagirdlərin sıraya və cərgəyə

düzülməsinə o qədər də diqqət vermirlər. Buna görə dərs elə ilk mərhələdən mütəşəkkil olmaması ilə diqqəti cəlb edir.

Düzülmələr vacib şərt kimi şagirdlərə lap tədrisin başlanğıcından öyrədilməli, getdikcə vərdiş halına salınmalıdır. Şagirdlərə, ilk növbədə, zəlin divar boyu cərgəyə düzülməyi öyrətmək lazımdır. Şagirdlər pəncərədən təxminən 1 m aralı olmalı, istiqamətçi zəlin yuxarı, tamamlayıcı isə qapı tərəfində durmalıdır. Müəllim cərgənin ortasına yaxın, şagirdlərdən 3-4 m aralıda dayanmalıdır. Bu zaman istiqamətçi müəllimin sağında, tamamlayıcı isə solunda durmalıdır. Cərgəyə yaxud sıraya düzülmələrdə iki cəhətə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Əvvəla, şagirdlər öz yerlərini yaxşı tanımalı, ikincisi, müəllim sıra və ya cərgə qarşısında özü üçün elə yer seçməlidir ki, bütün uşaqlar onu və onun hərəkətlərini görə bilsinlər.

Şagirdlərin bələdləşmə, məkan və zaman vərdişlərinə yiyələnməsində sıra və cərgəyə düzülmələr xüsusi rol oynayır. Buna görə də düzülmələri həmişə eyni yerdə deyil, zəlin və ya meydançanın müxtəlif sahələrində öyrətmək lazımdır. Düzülmələri əvvəlcə zəlda uzununa (cərgə və sıraya), sonra zəlin baş və aşağı tərəfində köndələn, daha sonra ortada diaqonal üzrə və s. öyrətmək lazımdır. Düzülmələr zamanı oğlan və qız yarımqruplarının yerlərini dəyişmək faydalıdır. Çünki bu, həm qız, həm də oğlanların bələdləşmə vərdişləri qazanmasına real imkan yaradır.

Düzülmələrə bayır şəraitində daha çox diqqət verilməlidir. Çünki şagirdlər bayırda özlərini daha sərbəst hiss edir, onların diqqətini tez və asanlıqla yayına bilir. Kənar amillər onların vərdiş etdikləri intizamı sarsıdır. Digər tərəfdən, azyaşlı şagirdlər açıq havada çevik hərəkətlər etməyə və oynayıb şənəlməyə daha çox meyl göstərirlər.

Sabunçu rayonu Bakıxanov qəsəbəsi Fikrət Tağıyev adına 72 sayılı məktəb-litseyin sinif müəllimi Əliyeva Naibə şagirdlərin bələdləşməsinə səy göstərir. Həmin məqsədlə o, düzülmələrin aşağıdakı formalarından istifadə edir:

- Tapşırıqları yarımqruplar üzrə yerinə yetirir; axtarılıb tapma vərdişlərinə yiyələnməsinə xüsusi fikir verir;
- Düzülmələrin yerini və istiqamətini dəyişdirir;
- Hərəkətlərin icra olunma müddətini tədricən məhdudlaşdırır;
- Hərəkətmə üsullarını yeri gəldikcə dəyişdirir;
- Yarımqruplar arasında tapşırıqların əvvəlcə dəqiq, sonra dəqiq və tez yerinə yetirmək uğrunda yarış keçirir;
- Düzülmə formasını uşaqların özlərinə seçdirir və onun yaradıcılıqla yerinə yetirilməsinə nəzarət edir.

Düzülmələr ciddi tələbkarlıqla icra edilməli, şagirdlərin qarşısında konkret qayda və tələblər qoyulmalıdır. Bura yarımqrupların və ya sinfin zaman, məkan və bələdləşmə üzrə tapşırıqlara düzgün və dəqiq yanaşması: hərəkətlərin bir-birinə uyğun və dəqiqliklə icrası; fərdi və kollektiv hərəkətlərin sürətlə, düzgün yerinə yetirilməsi, habelə şagirdlərin diqqəti toplamağa, vəziyyəti yaradıcılıqla dəyişməyə hazır olması bacarığı və s. daxildir.

Müşahidələrdən məlum olur ki, sinifdə şagirdlərin sayı təxminən 25-30 –dan çox deyilsə, onları dairə üzrə düzləndirib, xüsusi və ümuminkişaf hərəkətləri, habelə mütəhərrik oyunlar keçmək əlverişlidir. Çünki dairəvi düzülmədə yerində hərəkətdən yerləş hərəkətlərinə və əksinə keçmək asan olur. Eyni zamanda, şagirdlər dairəvi düzülmədə müəllimin və yoldaşlarının hərəkətləri necə yerinə yetirməsini yaxşı görə bilirlər.

Hərəkətlər dairədə icra olunarkən şagird nümunəsindən istifadə etmək tədrisin səmərəliliyinə kömək edir. Bu zaman hərəkəti səlist yerinə yetirən şagird mərkəzə (qabağa) çağırılır, hərəkət onun tərəfindən nümayiş etdirilir. Belə bir üsuldan istifadə etmək şagirdləri fəallaşdırır və onların dərslə qarşı münasibətini yaxşılaşdırır. Şagirdlər fiziki hərəkətləri dairədə daha məsuliyyətlə icra etməyə səy göstərirlər. Hərəkəti düzgün icra edə bilməyən şagirdləri dairənin mərkəzinə çağıraraq, həmin hərəkəti yerinə yetirmələrini təşkil etmək olar. Bu şərtlə ki, yoldaşları onlara gülməsinlər. İşin belə təşkili müəllimin daha çox təcrübəli

olmasından və dərsin düzgün təşkilindən asılıdır. Dərsdə həmin şəraitin yaradılmasının həm tərbiyəvi, həm də tədris əhəmiyyəti var. Bu vaxt uşaqlar yoldaşı müşahidə etmək qabiliyyətinə yiyələnməklə yanaşı, hərəkətin icrasına dair yarışların keçirilməsi ilə əlaqədar nöqsanları görür, yeri gəldikcə özündə yaranmış həmin istiqamətli qüsurları aradan qaldırmaq bacarığına da malik olurlar. Təəssüf ki, bəzi sinif müəllimləri hərəkəti lazımi qaydada icra edə bilməyən şagirdləri yamsılayır, onları gülünc vəziyyətdə qoyurlar. Şübhəsiz, müəllimin belə hərəkəti sinfin təlim- tərbiyəsinə mənfi təsir edir. Hər şeydən əvvəl, şagirdlərdə müəllimə qarşı nifrət hissi oyanır, dərslər onlar üçün cansıxıcı keçir. Ümumiyyətlə, düzülmələrin səmərəli təşkili və keçirilməsində müəllim aşağıdakılara nail olmalıdır:

1. Ən əvvəl şagirdlərin nizam-intizama riayət etməsini təmin etməlidir;
2. Fiziki hərəkətləri və mütəhərrik oyunları tədricən çətinləşdirməlidir;
3. Düzülmələrin dəqiq, çevik və sürətlə yerinə yetirilməsinə nail olmalıdır.

Bütün bunlar şagirdlərə tərbiyəvi təsir etməklə yanaşı, həm də az vaxt ərzində daha çox hərəkət etməyə zəmin yaradır.

Bundan başqa, düzülmələr zamanı gövdənin və başın düz tutulmasına, əl, qol, ayaq, qıç hərəkətlərini ritmik, səlis, bir-birinə uyğun və çevikliklə icra olunmasına da xüsusi diqqət verilməlidir. Bu tələblər şagirdlərin əhval-ruhiyyəsini, emosionallığını yüksəldir, dərslərə həvəsini artırır, estetik hisslərini, zövqünü daha da inkişaf etdirir.

Qeyd etməliyik ki, sıra və cərgəyə düzülmə hərəkətlərinin düzgün və musiqinin müşayiəti ilə yerinə yetirilməməsi şagirdlərdə ruh düşkünlüyünə, tez yorulmaya səbəb olur, dərslərə marağı azaldır, uşaqlar tapşırığı lazımi fəallıqla icra etmirlər. Buna görə də ibtidai siniflərin bədən tərbiyəsi dərsləri musiqinin müşayiəti ilə aparılmalıdır.

Raport və davamiyyətin yoxlanması. Bədən tərbiyəsi dərslərinin tərbiyəvi cəhətlərindən biri də raportun verilməsi və qəbul

edilməsidir. Raport şagirdlərin dərəcə həvəsini artırır, estetik hissələrini yüksəldir. Raport vermək III sinfin programında tələb olunur. Lakin o, I sinifdən başlayaraq verilməli və qəbul edilməlidir. Təcrübə göstərir ki, bədən tərbiyəsi dərəcədə təbii hərəkət bacarıq və vərdişləri aşılandığı kimi, raport vermək üzrə bacarıq və vərdişləri də I sinifdən başlayaraq öyrətməyin mühüm təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti var. Raportu əvvəlcə qız və oğlan bədən tərbiyəsi təşkilatçılarna – ən fəal şagirdlərə, sonra isə sinfin bütün şagirdlərinə öyrətmək lazımdır.

Sual olunur: raporun təlim-tərbiyəvi imkanları hansılardır? Raport zamanı şagirdlər «Düzlən!», «Farağat!», «Diqqət!», «Mərkəzə!», «Azad!» komandalarını verməyi öyrənirlər ki, bunlar da tədris elementləridir.

Raport prosesi nə qədər düzgün, ciddilik və tələbkərliliklə yerinə yetirilərsə sinfin təşkil olunması, şagirdlərin ümumi intizamı və dərəcə səmərəliliyi bir o qədər yüksək olacaqdır. Raportun verilməsi və qəbul olunması prosesi az vaxt içərisində keçsə də, onun aşladığı rəsmiyyət vərdişi nəticə etibarlı ilə uzun müddət şagirdlərin təfəkküründə qalır və hərbi mükəlləfiyyət illərində hərbi intizama riayət olunmasında çağırışçıların qayda-qanuna tez alışmasına kömək edir.

Raport zamanı şagirdlər komandanı daha düzgün yerinə yetirməli, intizamı pozmamalı, bədən düz tutulmalı, lakin həddindən artıq gərginləşdirilməməlidir. Bu zaman şagirdlərin diqqəti mərkəzə yönəldilməli, raportu verən və qəbul edən (raportu ibtidai siniflərdə müəllim qəbul etməli, lakin yeri gəldikcə şagirdlərə də raportu qəbul etmək qaydasını öyrətmək məsləhətdir) müşahidə edilməlidir. Verilən komandanı eşitmək və yerinə yetirmək, yəni eyni vaxtda başı sola (sağa) döndərərək düz saxlamaq, döş qəfəsini nisbətən irəli vermək, mərkəzə baxmaq, rəsmi məlumata ciddiyyətlə qulaq asmaq, sonra «Azad!» komandasına keçmə və s. həm raport verənin, həm də cərgədə farağat duranların təşkilatçılıq, icraetmə və komanda vermə qabiliyyətini, habelə onların cəldlik, çeviklik və dözümlülüyünü artırır. Komandanın eyni bir vaxtda icrası cərgənin ahəngdarlığını,

gözəlliyini və şagirdlərin mütəşəkilliyini, habelə onların verilən tapşırığa məsuliyyətini yüksəldir. Raport şagirdlərin diqqətini toplayır, zehni və hərəkət fəallığını artırır, estetik zövqünü inkişaf etdirir. Raport vaxtı şagirdlərin söhbət etməsinə, diqqətin yayınmasına imkan verilməməlidir. Çünki bunlar nəinki raportun, hətta dərsin yüksək təşkilatçılıq zəminində aparılmasına mənfi təsir göstərir.

Müşahidələr və müəllim – metodistlərlə keçirdiyimiz sorğu nəticəsində bədən tərbiyəsi dərslərində davamiyyətin yoxlanması imkanlarını myəyyənləşdirməyə səy göstərdik. Davamiyyətin yoxlanması barədə müxtəlif mülahizələr vardır. Onları şərti olaraq 5 qrupa bölmək olar:

1-ci qrup müəllim-metodistlər belə hesab edirlər ki, ibtidai siniflərdə dərsi mütəxəssislər keçirlərsə, şagirdlərin davamiyyətinin sinif müəllimindən alınmış məlumat əsasında, dərsin ilk dəqiqələrində yoxlanılması sərfəlidir.

2-ci qrup müəllim-metodistlər dərsin əvvəlində, jurnal üzrə siyahını oxumaq yolu ilə hazır-qayıb etməyə üstünlük verirlər.

3-cü qrup müəllim-metodistlər dərsin sonunda, siyahını oxumaq və ya növbətçi şagirdin məlumatına görə dərstdə iştirak etməyənləri qeyd etməyi lazım bilirlər.

4-cü qrup müəllim-metodistlər davamiyyətin dərş zamanı şagirdlərə qısa müddətli istirahət verildikdə yoxlanılmasını məsləhət görürlər.

5-ci qrup müəllim-metodistlər (dərş sinif müəllimi aparmırsa) bədən tərbiyəsi dərşində hazır-qayıb aparılmasını məsləhət bilmirlər. Davamiyyəti tənəffüsdə yoxlamağı məqsəduyğun hesab edirlər.

1-ci qrup müəllim-metodistlərin davamiyyətin yoxlanılması haqqında məsləhətləri iki cəhətdən əhəmiyyətlidir. Əvvəla davamiyyət az vaxt içərisində yoxlanılır, dərşin hazırlıq hissəsinin sıxlığı artırılır, *ikincisi*, intizamın pozulmasına imkan yaranmır. Lakin bu zaman sinif müəllimləri jurnalə qayıb yazılmasını deyə, bəzən səhv məlumat verirlər. Bəzən də sinif müəllimini axtarıb tapmaq üçün xeyli vaxt sərf etmək lazım gəlir.

Dərsə davamiyyətin (2-ci qrup) jurnaldakı siyahı üzrə yoxlanılması şagirdlərin dərsə məsuliyyətinin və fəallığının artırılmasına kömək edir. Lakin bu zaman boşdayanma əmələ gəlir ki, bu da dərsin intensivliyini azaldır. Digər tərəfdən isə, kiçik məktəbyaşlı uşaqlar kifayət qədər davamlı olmadığına görə intizamın pozulmasına zəmin yaradır.

Dərsin sonunda siyahını oxumaq və növbətçi şagirdlərin məlumatı əsasında qeydlər aparmaq (3-cü qrup) şagirdlərin fəallığını və məsuliyyətini artırır. İkinci halda isə hazır-qayıb qısa müddətdə başa çatdırılır. 1-ci və 2-ci qrupa mənsub nöqsanları 3-cü qrupa da aid etmək olar. Bizim fikrimizcə isə davamiyyətin sinif bədən tərbiyəsi təşkilatçısı və yaxud növbətçinin kiçik fasilə və qısa istirahət zamanı (4-cü qrup) verdiyi məlumat əsasında yoxlanması daha faydalıdır. Bu həm şagirdlərdə bədən tərbiyəsi dərində özünə məsuliyyət hissənin artmasına, həm də hazırlıq hissənin intensiv keçməsinə və tədris prosesində asudə vaxtdan səmərəli istifadə olunmasına səbəb olur.

5-ci qrup müəllim-metodistlərin fikirləri ilə heç cürə razılaşımaq olmaz. Çünki davamiyyətin yoxlanması və dərində iştirak etməyənlərin jurnalda qeyd edilməsi uşaqların intizama dəvət olunmasında, onlarda məsuliyyət hissənin artırılmasında özünəməxsus yer tutur.

Qeyd etmək lazımdır ki, davamiyyətin raport verən şagirdin məlumatı əsasında yoxlanması da əlverişlidir. Bu şərtlə ki, həmin şagird raporta qabaqcadan hazırlaşmış olsun, üzürlü səbəbə görə dərində iştirak etməyənlərin siyahısını müəllimə yazılı şəkildə təqdim etsin. Davamiyyət haqqında məlumatı şifahi yolla da vermək mümkündür.

Davamiyyətin nə vaxt və hansı yolla yoxlanması haqqında qəti fikir söyləmək çətindir. Ona görə ki, dərini hər zaman istənilən şəkildə qurub həyata keçirmək mümkün olmur. Bu məsələdə şagirdlərin əhval-ruhiyyəsini, yaş xüsusiyyətlərini, bilik və bacarıqlarını, fiziki hazırlıqlarını, bədən tərbiyəsi dərində

münasibətini, eləcə də müəllimin pedaqoji – metodiki səviyyəsini, şəxsi nüfuzunu nəzərə almaq lazımdır.

Tədris fəaliyyəti haqqında məlumat vermək

Salamlaşmadan sonra dərsin qarşısında duran tədris fəaliyyətinə dair şagirdlərə məlumat verilməsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Şagirdlərin dərş prosesində nə kimi tədris işi ilə məşğul olacağını bilməsi, onların həm təlimə marağını artırır, həm də ayrı-ayrı şagirdlərdə məsuliyyət hissini yüksəldir. Tədris fəaliyyəti ilə əlaqədar məlumatların verilməməsi, hər şeydən əvvəl, şagirdlərin sorğu-sualına səbəb olur, onların əhvali-ruhiyyəsinə və emosionallığına mənfi təsir göstərir. Məqsəd aydın olana kimi şagirdlər narahatlıq hissi keçirirlər. Buna görə də dərşin hazırlıq hissəsində yerinə yetiriləcək əsas hərəkətlər və onların metodik xüsusiyyətləri haqqında müvafiq izahat verilməlidir.

Tədris fəaliyyəti üzrə izahat dərşin həm hazırlıq və həm də əsas hissəsində aparılmalıdır. Hazırlıq hissədə verilən izahat əsas hissədə aparılan izahat işindən fərqlənməlidir. Dərşin hazırlıq hissəsində, əsasən hazırlıq hissədə keçirilən tədris materialı üzrə konkret məlumat verilməli, onların metodiki, tərbiyəvi və sağlamlaşdırıcı xüsusiyyətləri şərh olunmalıdır. Məsələn, müəllim I sinifdə bir sıraya düzülməyi öyrədirsə, o, sıraya necə düzülməyi əvvəlcə özü göstərir və lazımı izahat verir, sonra düzülməni fəallar, nəhayət, bütün şagirdlər yerinə yetirirlər. Müəllim bir sıraya düzülməni öyrədərkən də onun qaydalarını, cərgə ilə fərqlərini və növlərini (bir, iki, üç və s.) şərh etməlidir.

Dərşin hazırlıq hissəsində, əsas hissədə keçiriləcək hərəkət və mütəhərrik oyunlar barədə qısa məlumat verilməlidir. Bundan başqa, onların əsas metodik xüsusiyyətləri, öyrədilən hərəkətlərin bədənin normal inkişafı üçün əhəmiyyəti, vətənin müdafiəsinə hazırlıq işində onların rolu və s. şərh edilməlidir.

Pedaqoji-metodiki ədəbiyyatın təhlilindən və məktəb təcrübəsindən aydın olur ki, bədən tərbiyəsi üzrə nəzəri məlumatların təlim prosesində nə vaxt verilməsinə dair müxtəlif fikirlər vardır.

Bəzi müəllim-metodistlər, tədqiqatçı alimlər fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatları üç-beş dəqiqə ərzində dərslərin hazırlıq hissəsində, bəziləri isə onların öyrədilən hərəkətlərlə əlaqədar dərslərin əsas hissəsində verilməsini məqsəda uyğun hesab edirlər.

Tədqiqat göstərir ki, ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə və idman üzrə nəzəri məlumatları şagirdlərə dərslərin hazırlıq və əsas hissəsində çatdırmaq mümkündür. Lakin bu, ibtidai siniflər üçün daha məqsəda uyğundur. Çünki ibtidai sinif şagirdlərinə dərslərin hazırlıq hissəsində, əsas hissədə öyrədilən hərəkətlər haqqında məlumat vermək o qədər də maraqlı olmur. Buna görə də, kiçik məktəbyaşlı uşaqlara dərslərin hazırlıq hissəsində, bu hissədə öyrədilən və ümumi xarakter daşıyan əsas hissədə isə əsas hissənin hərəkətləri və mütəhərrik oyunlar haqqında konkret məlumat vermək əlverişlidir. Bu öyrədilən hərəkət və oyunların məna və əhəmiyyətini şagirdlərin daha dərindən, daha şüurlu mənimsəməsinə zəmin yaradır.

Salamlaşma. Bədən tərbiyəsi dərslərinin ən gözəl və tərbiyəvi cəhətlərindən biri salamlaşmadır. Salamlaşma dərslərin hazırlıq hissəsində düzülmələrdən sonra aparılmalıdır. Salamlaşmaya şagirdlər yalnız yuxarı siniflərdə deyil, həmçinin I-II sinifdən etibarən daha yaxşı yiyələnirlər.

Salamlaşma şagirdlərin əməyə, qarşıdakı işə ruhlandırır, onların məsuliyyətini, fəallığını, işgüzarlığını, qətiyyətini artırır. Bundan əlavə, kollektivə vərdiş etməyi, müəllimi sevməyi, onun tapşırıqlarını həvəslə icra etməyi öyrədir. Salamlaşma uşaqlarda hərbi-vətənpərvərlik, beynəlmilətçilik, kollektivçilik hissi yaradır, xarici görünüşü gözəlləşdirir, xüsusən qaməti daha da gözəlləşdirir və çevikliyi artırır. Bütün bunlara görə də salamlaşma yüksək zövqlə, emosionallıqla və xoş təəssüratla həyata keçirilməlidir. Salamlaşma zamanı tələsməməli, səslərdə ümumi ahəngdarlıq, oxşarlıq və uyğunluq olmalıdır. Əlbəttə, deyilənlərə əməl edilməsi tədrisin keyfiyyətini yüksəltmək, dərslərin zamanı işlərini yaxşılaşdırmaq üçün vacib şərtidir.

Dönmə, yerləş, qaçış və hoppanmalar. Dərslərin hazırlıq hissəsində orqanizmin funksiyasının formalaşdırılmasında diqqətin

toplanıb tədris fəaliyyətinə istiqamətləndirilməsində rəngarəng, maraqlı yeriş, qaçış və hoptanma hərəkətlərinin icrası böyük əhəmiyyətə malikdir. Qarşıda duran vəzifələrin həyata keçirilməsində ritmik yeriş, qaçış və dönmələrə, hoptanmalara şagirdlərin tədricən müstəqil yiyələnmələrinə xüsusi diqqət verilməli, bunun üçün hər cür şərait yaradılmalıdır.

Şagirdlər I sinifdən başlayaraq düzgün yeriş qaydalarını bilməlidirlər. Təəssüf ki, əksəriyyət sinif müəllimləri şagirdlərin düzgün yeriməsinə lazımi əhəmiyyət vermirlər. Buna görə də, I, II və III- IV siniflərdə belə kiçik məktəbyaşlı uşaqlar düzgün yeriməyi bacarmırlar. Onlar ayaqları düzgün yerə qoymur, pəncələr bəzən daxilə, bəzən də xaricə meyl edir. Addımlar bəzən iri, bəzən də qısa olur. Bir sıra uşaqlar yeriş, qaçış və hoptanmalar zamanı gövdəni düz saxlamır, ayaqları isə bir-birinə uyğun hərəkət etdirə bilmirlər.

Yeriş, qaçış və hoptanma hərəkətlərinin icra olunması sağlamlıq və estetik baxımdan ritmik yerinə yetirilməli, gövdə düz tutulmalı, gərginləşdirilməli, baş əyilməməli, addımlar nə böyük, nə də qısa olmalı, çiyinlər bir qədər arxaya dartılmalıdır. Bundan əlavə, əl və ayaqları bir-birinə uyğun hərəkət etdirməlidir. Ayaqlar yerdən yüngül götürülməli, yerə yumşaq qoyulmalı və sürtünməməlidir. Yerisdə yerə əvvəlcə daban qoyulmalı, sonra isə ağırlıq pəncələr üzərinə keçməlidir. Pəncə ilə təkən verdikdən sonra qıç dizdən bükülməməlidir, irəliyə- daban üstə yumşaq addım atılmalıdır. Nəhayət, ağırlıq pəncə-daban üzərinə salınmalıdır.

İbtidai siniflərdə bir, iki sırada, habelə dairə üzrə sağa, sola, geriyə dönməklə yeriş vərdişləri aşılanır. Pəncə və daban üzərində yerişlə növbələşdirməyi şagirdlərə öyrətmək lazımdır. Bu hərəkətlərdə əsas məsələ onların yerinə yetirilməsi deyil, necə icra olunmasıdır.

Qaçış. Qaçış, əsas təbii hərəkətlərdəndir. Qaçış addımları yüngül, çevik və sürətlə atılmaqla yanaşı, həm də, bərabər ölçüdə və tempdə olmalıdır. Dərsin hazırlıq hissəsində də qaçış elementlərini öyrətmək mümkündür. Məsələn, bunun üçün 8-10 paralel xətt çəkməli və şagirdlərə öyrətmək lazımdır ki, onlar ayaqları

növbələşdirərək bu və ya digər xətti üzərinə qoyaraq qaçsınlar. Qaçış vaxtı pəncə-daban və dizlər yuxarı qaldırılmalı, bədən şux tutulmalı, tənəffüsün müntəzəmliyi əsas diqqət mərkəzində olmalıdır.

Hoppanmalar. Hoppanmaların dərsin hazırlıq hissəsində icra etdirilməsi şagirdlərin hərəkət fəaliyyətini və idrak fəallığını artırmaqla yanaşı, eyni zamanda kiçik məktəbyaşlı uşaqların marağına səbəb olur, onların əsas hissədə eyni adlı hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə hazırlayır. Məhz buna görə də, hazırlıq hissədə müxtəlif növ hoppanmalara geniş yer verilməli, onlar ritmlə, sürətlə və xüsusi cəldliklə yerinə yetirilməlidir. Bütün bunlar həmin hərəkətlərin gözəlliyini, estetik imkanlarını daha da artırır. Hoppanmaları hazırlıq hissədə əşyasız, həmçinin əşyalarla (qısa iplərlə, toplarla və s.) icra etmək olar. İbtidai siniflərdə hoppanmaqla 45°, 90°, 180° dönmə hərəkətlərini də öyrətmək məsləhətdir.

Ümuminkişaf hərəkətləri. Bədən tərbiyəsi dərslərinin hazırlıq hissəsində ümuminkişaf hərəkətləri yerinə yetirilir. Həmin hərəkətlər ayrı-ayrı əzələ qruplarına təsir edir və oqranizmi qarşıdakı tədris yükünə hazırlayır. Lakin belə hərəkətlərin icrasına bəzən çox vaxt sərf etmək lazım gəlsə də, hazırlıq hissə üçün ümuminkişaf hərəkətlərini seçib tərtib edərkən diqqətli olmaq lazımdır. Təcrübə göstərir ki, planlaşdırma nəinki əsas tədris materialları üzrə, həm də ümuminkişaf, xüsusi və hazırlıq hərəkətləri üzrə də aparılmalıdır. Dərsin hazırlıq hissəsində, qabaqcadan müəyyənləşdirilmiş plan əsasında, il boyu, müntəzəm və ardıcıl keçirilən ümuminkişaf hazırlıq və xüsusi hərəkətlər şagirdlərin fiziki təhsilində mühüm rol oynayır. Bu, öyrənilmiş hərəkətlərin təkrar olunması, qazanılmış bacarıq və vərdislərin qorunub saxlanılmasını, fiziki hərəkət keyfiyyətlərinin müntəzəm inkişaf etdirilməsini təmin edir.

Məlumdur ki, tədris planı əsasında illik qrafik və yarımillik plan tutulur, dərslər seriyalara bölünür, ümuminkişaf hərəkət kompleksləri həmin yarımillik dərslər materiallarına uyğun olaraq müəyyənləşdirilir. Hərəkət kompleksləri tərtib olunarkən 5 mühüm metodiki-psixoloji cəhəti nəzərə almaq lazımdır.

1. Hərəkət kompleksi dərslərin qarşısında qoyulmuş vəzifələrin yerinə yetirilməsinə yönəldilməlidir. Məsələn, dərslərdə şagirdlərin cəldliyini, çevikliyini artırmaq, elastikliyini inkişaf etdirmək və yaxud onlarda tullanma (hündürlüyə) vərdişləri aşılamaq əsas vəzifə kimi qarşıya qoyularsa, bu zaman ümuminkişaf hərəkət kompleksinin tərkibinə cəldlik, çeviklik, elastiklik və hoppanma elementləri olan hərəkətlər daxil etmək lazımdır. Bütün bunlar isə birbaşa və ya dolayı yolla qarşıda duran vəzifələrin yerinə yetirilməsinə kömək edir. Lakin bu vaxt hər bir hərəkətin neçə dəfə təkrar olunması tempinə, tənəffüsün müntəzəmliyinə, ardıcılığına xüsusi diqqət verilməlidir.

2. Hərəkət kompleksi planlaşdırılarkən məktəbin idman bazası mütləq nəzərə alınmalıdır. Təəssüf ki, bəzi məktəblərdə ümuminkişaf hərəkətləri məktəbin ləvazimat və avadanlıqları nəzərə alınmadan, formal şəkildə tərtib olunur. Bu da nəticə etibarilə həmin materialın keçirilməməsinə səbəb olur. Əgər məktəbdə idman meydançası, gimnastika ağacları, tir, qumla doldurulmuş kisəciklər, müxtəlif rəngli bayraqcılar, hündürlüyə tullanma dayaqları və s. yoxdursa, onda sinif müəllimi bunları yuxarı sinif şagirdlərinin köməyi ilə, əmək təlimi emalatxanasında düzəltməlidir.

3. Ümuminkişaf hərəkət kompleksləri yerli iqlim şəraiti nəzərə alınmaqla tərtib olunmalıdır. Sentyabr, oktyabr, noyabr, aprel, may aylarında təxminən sürəti, cəldliyi və dözümlülüyü inkişaf etdirən, dekabr, yanvar, fevral, mart aylarında isə güc və qüvvə tələb edən hərəkət kompleksləri seçilməlidir. Çünki isti aylarda orqanizm güc, qüvvə tələb edən hərəkətləri yerinə yetirmək qabiliyyətinə o qədər hazır olmur. Bu zaman əzələ boşalır, onun qüvvəsi, işgörmə qabiliyyəti aşağı düşür. Soyuq havada isə əksinə, yəni əzələ daha möhkəm olur, onun qüvvəsi xeyli artaraq güc tələb edən hərəkətlərə qarşı daha davamlı olur.

4. Hərəkət kompleksləri konsentrik olaraq tərtib edilməlidir. Yəni müəyyən bir əzələ qrupunu inkişaf etdirmək üçün verilən kompleks hərəkətlər unudulmamalı, bir müddət keçdikdən sonra yenə də təkrar olunmalıdır. Yaxud, hərəkət kompleksləri elə

seçilməlidir ki, o növbə ilə orqanizmin bütün hissələrinə təsir etmiş olsun.

5. Ümuminkişaf hərəkət kompleksləri yarımildə təxminən 3-4 dəfə dəyişdirilməli və bu zaman şagirdlərin fiziki hazırlığı nəzərə alınmalıdır.

Fiziki hərəkət kompleksləri tərtib olunarkən sinif müəllimi baş bədən tərbiyəsi müəllimi və məktəb həkimi ilə məsləhətləşməlidir. Hərəkətlərin orqanizmə təsir qüvvəsi (dozası) təxminən də olsa müəyyənləşdirilməlidir. Hərəkətlər uşaqları yormamalı, həyəcanlandırmamalı, tənəffüs orqanlarına və sistemlərinə yumşaq təsir göstərməlidir.

Fiziki hərəkətlər yerinə yetirilərkən fiziki yük tədricən artırılmalı, sonra isə azaldılmalıdır. Tədris ilində uşaqlara verilən fiziki yük hərəkət komplekslərinin mürəkkəbləşdirilməsi və intensivləşdirilməsi hesabına artırılmalıdır. Şagirdlərin hərəkətləri daha yaxşı icra etməsi məqsədi ilə dərs keçilən yerdə plakatlar, sxemlər və illüstrativ şəkillər asmaq lazımdır.

Müşahidələr göstərir ki, bəzi məktəblərdə ibtidai sinif şagirdlərinin diqqəti ümuminkişaf hərəkət kompleksinin 2-ci və ya 3-cü hərəkətindən sonra yayınır, onu icra etməyə həvəs azalır, uşaqlar hərəkəti inamla yerinə yetirmir, bir çox səhvlər buraxırlar. Bu isə şagirdlərin işgörmə qabiliyyətini aşağı salır. Bəzi məktəblərdə isə həmin hərəkətləri şagirdlər axıra kimi böyük həvəslə, inamla, səlis yerinə yetirirlər. Həmin şagirdlərin iş qabiliyyəti və fəallığı daha da yüksəlir. Çünki müəllim, dərs prosesində elə metodiki priyomlardan istifadə edir ki, onlar ümuminkişaf hərəkətlərinin axıra kimi fəal yerinə yetirilməsinə səbəb olur. Bu isə müxtəlif növ fiziki hərəkətlərin öyrədilməsinə imkan verir.

Ümuminkişaf hərəkətlərinin böyük fəallıqla yerinə yetirilməsində, ilk növbədə, görmə, eşitmə, duyğu orqanlarının, habelə hərəkət-əzələ hissələrinin inkişaf etdirilməsində şagirdlərə öz hərəkətlərini idarə etmələrini öyrətmək xüsusi ilə vacibdir.

Məlum olduğu kimi, şagirdlər müxtəlif səs siqnallarının verilməsi ilə ümuminkişaf hərəkətlərini daha yaxşı icra edirlər. Buna

görə də əl çalmaqla, fitlə, kollektiv şəkildə saymaqla hərəkətləri icra etdirmək məqsədəuyğundur. Bu zaman hərəkət xarakterinə uyğun olaraq yavaş, orta və sürətli tempolə yerinə yetirilməlidir.

Ümuminkişaf hərəkətlərinin yarış elementləri formasında icra etdirilməsi tədrisin səmərəliliyini yüksəldir. Yarış formasında yerinə yetirilən hərəkətlər müxtəlif siqnallarla, qolu qaldırmaqla, fit verməklə, əl çalmaqla icra olunmalıdır. Yarış hərəkətlərinin düzgün yerinə yetirilməsi, sürət, çeviklik və davamlılıq keyfiyyətinin inkişafına, şagirdlərin mənəvi tərbiyəsinə və onların intizamlı olmasına müsbət təsir edir.

Bakının Yasamal rayonundakı 158 sayılı məktəbin müəllimi Rəna Quliyeva yeri gəldikcə hərəkətlərin yarış formasını da öyrədir. Məsələn, kim döşəməyə üzüquylu uzanmış vəziyyətdən əllərin köməyi ilə, dizləri bükmədən tez qalxa bilər? Kim qıçlar irəlidə düz olmaqla, oturma vəziyyətindən əllər boynun arxasında daha sürətlə qalxa bilər? və s. Oyunda sürətlilik, çeviklik və hərəkəti səlis yerinə yetirənlər qalib hesab edilirlər. İndi də ibtidai siniflərdə tətbiq olunan hərəkət komplekslərinə aid nümunə verək:

I S İ N İ F

Başa kisəcik qoymaqla hərəkətlər

I. Ç.v. – əsas duruş, əllər bəldə, kisəcik başda. 1-2 sayda dirsəklər yaxınlaşdırılmaqla (döş qəfəsi bir qədər irəli çıxır), pəncələr üzərinə qalxmalı; 3-4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı. Hərəkət 3-4 dəfə təkrar olunur.

II. Ç.v.- əsas duruş, qollar yanlarda, kisəcik sağ əldə. 1-2 sayda qıçı dizdən büküb qaldırmalı, əllə dabana çatdırmaqla kisəciyi sol ələ ötürməli, 3-4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı, hərəkəti sol qıçı qaldırmaqla da yerinə yetirmək lazımdır. Hərəkət 4-5 dəfə təkrar edilir.

III. Ç.v. – ayaqlar çiyin bərabərində aralı, əllər aşağıda – Budda, kisəcik başda. 1-2 sayda sağa dönməklə qolları yana qaldırmalı; 3-4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı. Hərəkət 3-4 dəfə təkrar olunur.

IV. Ç.v. – ayaqlar çiyin bərabərində aralı olmaqla çöməlməli, kisəcik döşəmədə. 1 sayda sol qıçı düzəldib kisəciyi barmaqlarla tutub qaldırmalı. 2 sayda kisəciyi əvvəlki yerinə qoyub çıxış vəziyyətinə qayıtmalı. Hərəkət sağ qıçla da yerinə yetirilməlidir.

V. Ç.v. – əsas duruş, qollar qabaqda, kisəcik başda. 1 sayda sol ayağı arxaya aparıb pəncə üstə qoymalı; 2 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı; 3-4 sayda hərəkəti sağ ayaqla təkrar etməli.

Hərəkət hər ayaqla 4 - 5 dəfə təkrar olunur.

VI. Ç.v. – əsas duruş, əllər bəldə, ktsəcik döşəmədə. 4 sayda hər iki ayaq üstə, 4 sayda sağ, sonra isə sol ayaq üstə, 4 sayda hər iki ayaq üstə hoppanmalar. Yerində addımlama.

II SİNİF

I. Ç.v. – əsas duruş, top əllərdə, irəlində, 1 – 2 sayda sol əli topla yuxarı qaldırmalı, sağ əli isə aşağı salıb arxaya aparmalı; 3-4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı.

II. Ç.v. – top sağ əldə, ayaqlar aralı. 1 – 2 sayda sağ tərəfə əyilməklə topu boyun arxasında solə lə ötürməli; 3- 4 sayda hərəkəti sol tərəfə əyilərək təkrar etməli. Bu zaman topu sağ ələ ötürməli, əlləri boyun arxasına apararkən nəfəs almalı, əvvəlki vəziyyətə gətirərkən nəfəsi buraxmalı.

III. Ç.v. – əsas duruş, top sağ əldə, çiyin səviyyəsində – qabaqda. Topu döşəməyə buraxmalı, top döşəməyə dəyib sıçradıqdan sonra 360° dönməklə (sağdan) onu tutmalı. Həmin hərəkəti əks tərəfə 360° dönmədə (soldan) icra etməli. Bu vaxt top sol əllə döşəməyə buraxılır.

IV. Ç.v.- əsas duruş, sağ əl bəldə, top sol əldə – (açıq ovucun içərisində) qabaqda. 1-2 sayda, həmin vəziyyətdə oturmalı. Bu vaxt sağ qıç düz saxlanılır, sol qıç isə dizdən bükülərək pəncə-daban üstündə olur; 3-4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı.

V. Ç.v. – əsas duruş, top sağ əldə. 1-2 sayda topu döşəməyə buraxmalı. Dəyib sıçrayan topu sağ qıçı yuxarı qaldırmaqla diz bükümünün altında tutmalı; 3-4 sayda top sol əldə, sol qıçı

qaldırmaqla onu tutmalı. Hərəkət icra olunarkən gövdəni əyməməli. Qıç diz bükümündən mümkün qədər çox açılmalı və düz saxlanmalıdır.

VI. Ç.v. – əsas duruş, top sağ əldə. Topu yuxarı atıb arxada əl çaldıqdan sonra döş qarşısında onu tutmalı. Həmin hərəkəti top sol əldə olmaqla da icra etməli.

VII. Ç.v. – əsas duruş, əllər beldə, top sağ tərəfdən – döşəmədə. Topun üstündən sağdan sola – sağ ayaqdan sol ayaq üstünə və əksinə hoppanmalı.

VIII. Ç.v. – əsas duruş, əllər beldə. Əvvəlcə növbə ilə (sağ və sol), sonra isə hər iki ayaq üstə hoppanmalı.

III SİNİF

I. Ç.v. – əllər döş qarşısında. 1 sayda qolları dirsəkdən bükülü vəziyyətdə arxaya dartmalı, kürəkləri bir-birinə yaxınlaşdırmalı; 2 sayda qolları çıxış vəziyyətinə gətirməli; 3 sayda qolları yanda dirsəkdən tam açmalı (ovuclar yuxarı baxır); 4 sayda qolları çıxış vəziyyətinə gətirməli. 1-2 sayda nəfəs almalı; 3-4 sayda nəfəsi buraxmalı. Tənəffüs müntəzəmdir.

II. Ç.v. – əsas duruş, ayaqlar aralı. 1-2 sayda sağ qolu irəlidən yuxarı – arxaya, sol qolu isə aşağıdan arxaya aparmalı. Dərin nəfəs almalı; 3-4 sayda qolları çıxış vəziyyətinə qaytarmalı. Dərin nəfəs verilməli. Həmin hərəkəti sol qolu irəlidən yuxarı-arkaya aparmaqla da icra etmək olar. Tənəffüs müntəzəmdir.

III. Ç.v. – ayaqlar bir yerdə, qollar irəlidə – çiyin bərabərində aralı (ovuclar aşağı baxır). 1 sayda sol ayağı yelləderək sağ ələ toxundurmalı; 2 sayda çıxış vəziyyətinə qaytarmalı; 3 sayda sağ ayağı yelləderək sol ələ toxundurmalı; 4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı. Ayaqlar əllərə çətdirilərək gövdənin əyməməli, qıç isə dizdən bükülməməlidir. Əl və ayaqlar bir-birinə toxunan zaman nəfəsi verməli, çıxış vəziyyətinə qayıdarkən nəfəs almalı.

IV. Ç.v. – ayaqlar çiyin bərabərində aralı, qollar yanda (ovuclar aşağı baxır). 1-2 sayda əlləri sağ ayağa toxundurmalı (yayvarı); 3-4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı. Hərəkəti, əlləri sağ ayağa çətdirməqlə təkrar etməli. Əyilərkən nəfəsi buraxmalı, çıxış vəziyyətinə qayıdarkən nəfəs almalı. Əllər ayağa toxundurularkən qıçları dizdən bükməməli.

V. Ç.v. – dayaqlı çöməlmə. 1 -2 sayda əlləri irəliddə döşəməyə qoymaqla əl və ayaqlar dayaqlı vəziyyət almalı; 3-4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı.

VI. Ç.v. - Başı sağa və sola döndərməklə yeriş. 1 sayda başı sağa döndərməli, 2 sayda çıxış vəziyyəti, fasilə (təxminən 1 – 2 sayda), 3 sayda başı sola döndərməli, 4 sayda çıxış vəziyyəti, fasilə, hərəkət 3 – 4 dəqiqə təkrar olunur.

Müəllim I – IV siniflərdə ümuminkişaf hərəkətlərini öyrətməzdən əvvəl onun adını, həcmi, neçə dəfə təkrar edilməsini şagirdlərə çatdırılmalıdır. Bu, şagirdlərin hərəkətləri böyük həvəslə yerinə yetirməsinə səbəb olur. Məsələn, əllər belldə irəli və arxaya əyilmək – 5 dəfə, dizləri bükmədən əlləri döşəməyə çətdirib çıxış vəziyyətinə qayıtmaq – 6 dəfə, qolların qabağa və dala dairəvi hərəkəti – 4 dəfə, 4 dəfə də əksinə; ovuclar bir-birinə baxmaqla, əllər baş üzərində olmaqla yarımçöməlib qalxma – 3 dəfə; əllər beldə, belin sağdan sola və əksinə dairəvi hərəkəti - 2 dəfə sağa, 3 dəfə sola; arxasıüstə uzanmadan çöməlmə vəziyyətinə qayıtmaq – 5 dəfə, arxası üstə uzanmadan qolları yuxarı qaldırmaq və əvvəlki vəziyyətə gətirmək – 4 dəfə; əllər boyun arxasında, ayaqlar çarpaz vəziyyətdə qalxmaq, ilkin vəziyyətə qayıtmaq və s.

Ümuminkişaf hərəkətlərin müxtəlif əşyalarla, məsələn, iplərlə, kiçik və böyük doldurulmuş toplarla, qum doldurulmuş kisəciklərlə yerinə yetirmək olar. Belə hərəkətlərə ipi ayaq altından fırlatmaqla (8 dəfə) hoppanma, fasilə verdikdən sonra yenidən 8 dəfə hoppanma, topu 6-8 dəfə yuxarı atıb – tutma, topu yuxarı atıb tullanıb onu tutma (5-6), topu yerində və hərəkət zamanı çiləmə və s. hərəkətlər aiddir.

Bütün hərəkətlər müəllimlərin siqnalı, yaxud işarəsi ilə müvafiq templə yerinə yetirilməlidir. Tapşırıqdan sonra uşaqlar əsas duruş vəziyyətini almalı, sonra qollarını yuxarı qaldırmalı və əksinə aşağı salmalıdır. Əşyalı və əşyasız hərəkətlərin yuxarıda göstərilən formada icrası müəllimin şagirdlərin nöqsanlarını yaxşı görməsinə və onların aradan qaldırılmasına imkan yaradır.

Tapşırıq səciyyəli oyunlar. Bədən tərbiyəsi dərslərinin hazırlıq hissəsində müxtəlif məzmunlu, sadə və cəlbedici oyunların keçilməsi şagirdlərin hərəkəti fəaliyyətinin artmasına, dərsin intensivliyinin yüksəlməsinə zəmin yaradır. Lakin müşahidələr göstərir ki, bir sıra müəllimlər oyunları məqsədəuyğun seçmirlər ki, bu da ibtidai siniflərin bədən tərbiyəsi dərslərinin tədrisinə öz mənfi təsirini göstərməyə bilməz. Dərsin hazırlıq hissəsi üçün oyunlar seçərkən müəllim 3 cəhətə daha diqqət yetirməlidir:

1. Oyunlar tədris mahiyyəti daşmalıdır;
2. Oyunlar uşaqların mənəviyyətə və əxlaqına tərbiyəedici təsir göstərməlidir.
3. Oyunlar orqanizmi psixoloji və fiziki baxımdan növbəti tədris fəaliyyətinə hazırlamalıdır.

Oyunlar keçirilərkən müəllim onların praktik əhəmiyyəti haqqında şagirdlərə nəzəri məlumatlar verməklə yanaşı, şagirdləri nizam-intizama, oyun qaydalarına dəqiq əməl etməsinə çalışmalıdır. Məqsədə nail olmaq üçün oyunun qaydaları aydın dildə izah edilməlidir. Bu prosesdə əyaniləşdirməyə – əyani təlimə geniş yer vermək lazımdır. Əyaniləşdirmə bir tərəfdən tərbiyəvi əhəmiyyət daşıyırsa, digər tərəfdən tədris fəaliyyətinin müvəffəqiyyətlə keçirilməsi üçün zəruridir.

Bakının Yasamal rayonundakı 173 sayılı məktəbin sinif müəlimi Svetlana Məmmədova hazırlıq hissədə «Diqqətli olun» oyununu keçərkən oyunu şagirlərə aşağıdakı kimi başa saldı: «Mən indi meydançanın hər hansı bir hissəsinə tərəf gedəcəyəm. Siz isə icazəm olmadan, yerinizdən tərpənmədən məni diqqətlə müşahidə edin. Elə ki, dayanıb geriye, sizə tərəf döndüm, onda dağınıq halda mənə tərəf qaçın. Qaçan zaman bir-birinin qababığına keçməyin,

yoldaşı itələməyin. İki addım məndən aralıda rahat vəziyyətdə dayanıb verəcəyim tapşırıqlara diqqətlə qulaq asın. Burada əsas məqsəd məsafəyə tez çatmaq deyil, hərəkəti nizam-intizamla düzgün yerinə yetirməkdir». Bundan sonra müəllim işarə, yaxud signal verir, şagirdlər ona tərəf qaçırlar.

Bu oyunda əgər şagirdlər müəllimin işarəsindən əvvəl qaçmışlarsa, yaxud deyilən məsafədə durmamışlarsa, intizamı pozmuş və məsafə saxlamamışlarsa, hərəkət yenidən təkrar olunur.

Müşahidələrdən aydın olur ki, həmin oyun ilk dəfə keçirilərkən uşaqlar qayda-qanunlara lazımi səviyyədə riayət edə bilmirlər. Oyunun qaydaları tez-tez pozulur, şagirdlər sürətlə qaçır və düzgün düzülümlər. Bunlar isə tədris prosesində zəruri şərtidir. Odur ki, müəllim şagirdlərə fərdi yanaşmalı, buraxılmış nöqsanları aradan qaldırmaq üçün onlara kömək göstərməlidir. O, həm də yeri gəldikcə bu hərəkətlərin məktəbdə və ictimai həyatdakı rolunu (kollektiv şəkildə müəllimə müraciət etməkdə, yeməxanada əlverişli hərəkət etməklə, paltar asılan yerlərdə, kino-teatrlarda müvafiq yer seçməkdə və s.) izah etməlidir.

«Diqqətli olun» oyununu bir çox variantlarda aparmaq olar. Oyun komandalarla da yerinə yetirilə bilər. Məsələn, «Mənə tərəf addımla marş!» (qaçaraq, tullanaraq), «Yerində addımla marş!» (qaçaraq, tullanaraq). Belə oyunlar keçirilərkən kiçik məktəbyaşlı uşaqların düzgün qaçmasına, tullanmasına və qamətini şux tutmasına mühüm əhəmiyyət vermək lazımdır. Bütün bunlar şagirdlərin qaçış və tullanmaların texnikasına yiyələnməsinə kömək edir, hər hansı bir obyektə (əşyaya) yaxınlaşmaq bacarığını və bələdləşmək hisslərinin inkişafına səbəb olur.

Şagirdləri fəallaşdıran, lakin fiziki cəhətdən o qədər də gərginlik tələb etməyən tapşırıq xarakterli mütəhərrik oyunlara aid bir neçə nümunə verək.

«**Fiqurlar**». Müəllimin signal və işarəsi ilə (bu zaman signal və işarə bir dəfə verilir) şagirdlər sıradan çıxaraq zal və meydançada sərbəst gəzişirlər.

İkinci siqnalda (iki dəfə əl çalmaq və fit vermək) uşaqlar yerində durur və müəllimin tapşırığı üzrə «fiqurları» yerinə yetirirlər. Məsələn, boksçunun, voleybolçunun, futbolçunun, idman və bədii gimnastika ilə məşğul olanın çıxış vəziyyətini alırlar.

Üçüncü siqnalda isə (üç dəfə əl çalmaq, fit vermək) şagirdlər sırada öz yerlərini tuturlar (qaçaraq, qoşa və tək ayaqlı hoppanaraq). Bundan sonra müəllim tapşırığın ən yaxşı icraçılarının adlarını çəkir.

«Ləkə vurmaq». Bu oyun «Qaçdı-tutdu» oyunu da adlanır. Şagirdlər musiqinin müşayiəti ilə rəqs hərəkətlərini (yanlara, irəli və geriyə) və müxtəlif gəzişləri yerinə yetirirlər. Musiqi kəsilən kimi uşaqlar öz yerlərində dayanır, qaməti düzgün saxlamaq şərti ilə əsas duruş vəziyyətini alırlar. Aparıcı tapşırığın necə icra olunmasını yoxlayır. Kim əsas duruş vəziyyətini düzgün almamışsa, o «ləkələnir», yəni ona əl və ya topla toxunurlar. Oyun bir neçə dəfə təkrar edilir. Oyunda ləkələnməyən uşaq qalib hesab olunur.

Həmin oyunu şagirdlərin zal və ya meydançada müstəqil gəzişməsi ilə də yerinə yetirmək olar. Bu zaman tapşırıqlar müəllimin işarəsi, yaxud siqnalı ilə icra olunur.

«Öz bayrağına doğru». Şagirdlər 3-5 komanda da sıraya düzülür. Komanda kapitanlarının bayraqları müxtəlif rəngdə olur. Müəllim «Dağılın!» komandası verir. Bu zaman kapitanlardan başqa hamı zalda (meydançada) müəllimin tapşırığı və musiqinin müşayiəti ilə müvafiq hərəkətlər edirlər.

«Dur!» komandasında şagirdlər dayanaraq gözlərini yumur və yerində gözəl qamət vəziyyəti alırlar (qamət üzrə əvvəl öyrənilmiş hərəkətlərdən biri yerinə yetirilir). Bu vaxt kapitanlar yerlərini dəyişirlər.

«Öz bayrağına doğru!» komandasında isə oyunçular gözlərini açır və öz kapitanlarına doğru qaçırırlar. Sonra əl-ələ tutub rəqs edirlər. Hərəkətləri düzgün və tez yerinə yetirən komanda qalib gəlir. Oyunu 3 dəfə təkrar etmək olar.

«Bayquşciğaz». Oyun top və kisəciklərlə keçirilir. Oyunda ediləcək hərəkətlər şagirdlərə qabaqcadan öyrədilir. Hərəkətlər

musiqinin müşayiəti ilə yerinə yetirilir. Musiqi dəyişən kimi oyun başlanır. Hamı öz vəzifəsini icra edir. Yəni bayquş (aparıcı) qamətini düzgün tutmayı, yaxud kisəciyi (topu) döşəməyə salanı öz yuvasına aparır. Oyun 4-5 dəfə təkrar olunur. «Bayquşçıgöz» tərəfindən heç aparılmayan oyunçu oyunun qalibi hesab olunur.

Oyunun təşkili və gedişindən görüldüyü kimi, dərslərin hazırlıq hissəsində verilən həmin mütəhərrik oyunlar şagirdlərin musiqi qabiliyyətini, estetik zövqünü artırır, sürət, çeviklik, dözümlük kimi fiziki-psixoloji keyfiyyətləri inkişaf etdirir, onları tədris fəaliyyətinə hazırlayır.

2.2. Dərsin əsas hissəsi

a) Dərsin əsas hissəsinin mahiyyəti və vəzifələri. Dərsin əsas hissəsi – 25-30 dəqiqə davam edir. Dərsin əsas hissəsində ardıcıl surətdə yeni bilik, bacarıq və vərdişlər öyrədilir. Hərəkət vərdişləri formalaşdırılır, həm də hərəkət texnikasının mənimsənilməsi, təkmilləşdirilməsi, öyrədilən materialların daha da dərinləşdirilməsi, hərəkətlərin kəmiyyətcə tədrisən artırılması və s. işlər həyata keçirilir. Bununla bərabər, dərslərin əsas hissəsində güc, çeviklik, davamlılıq artırılır, möhkəm iradə, əxlaqi keyfiyyətlər tərbiyə olunur. Fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf yüksəldilir. Əsas hissədə proqramın aşağıdakı materiallarından istifadə olunur: əşyasız və əşyalarla ümumi inkişafetdirici hərəkətlər, rəqs hərəkətləri, yerləş, qaçış, cisim atmaq, tullanmalar, kəndirə dırmaşmaq və dırmaşmaq, müvafiq rəqs hərəkətləri, ümumi inkişafetdirici elementlərə malik oyunlar, sürətlə qaçmaq üçün oyunlar və s.

Dərsin əsas hissəsində mövcud sinfin proqramdakı hərəkətlərin hamısından istifadə etmək olar.

Dərsin əsas hissəsi aşağıdakı təhsil, tərbiyə və gigiyenik (sağlamlıq) vəzifələri yerinə yetirilir; şagirdlərin sağlamlığını möhkəmləndirir və fiziki inkişafına kömək edir; qaçış, tullanma, cisim atma, dırmaşma, müvazinət hərəkətləri üzrə bacarıq və vərdişləri formalaşdırır, təkmilləşdirir; hərəkətin bu növlərinin düzgün əsasını yaradır, yeni hərəkət növləri təlim edir; hərəkət

keyfiyyətlərini inkişaf etdirir; sakit vəziyyətdə və hərəkət zamanı qaməti düzgün saxlama vərdişlərini formalaşdırır; şagirdləri «Vətənin müdafiəsinə hazırım» fiziki tərbiyə hərəkətlərini tədricən yerinə yetirməyə hazırlaşdırır; bədən tərbiyəsi və idman sahəsində məlumatlar verir; mənəvi – iradi keyfiyyətlər tərbiyə etdirir; mədəni davranış vərdişlərini formalaşdırır; bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaq üçün möhkəm vərdiş və maraq tərbiyə edir; idman məşğələlərinə həvəs yaradır.

Dərsin əsas hissəsinin qarşısında aşağıdakı mühüm vəzifələr yerinə yetirilir:

1. Fiziki tərbiyə üzrə ardıcıl surətdə yeni biliklər mənimsənilir, yeni bacarıqlar qazanılır və vərdişlər aşılır;
2. Mənimsənilmiş hərəkəti vərdişlər formalaşdırılır. Hərəkətin yerinə yetirilməsi texnikası və onun təkmilləşdirilməsi başa çatdırılır;
3. Fiziki hərəkətlər üzrə tədris materialları daha da dərinləşdirilir, hərəkətlər tədricən kəmiyyətcə artırılır;
4. Güc, çeviklik, dözümlülük, cəldlik, sürət hərəkəti keyfiyyətləri inkişaf etdirilir;
5. Şagirdlərin fiziki hazırlığı və fiziki inkişafı yüksədir;
6. Möhkəm iradə, əxlaqi-mənəvi, estetik keyfiyyətlər və əməksevərlik tərbiyə olunur.

Əsas hissənin qarşısında qoyulmuş vəzifələrin həyata keçirilməsində fiziki tərbiyənin aşağıdakı vasitələrindən – bütün fiziki hərəkətlərdən, o cümlədən, qamət üçün hərəkətlərdən, müvazinət, dırmaşma, rəqs, cisim atma, həmçinin müxtəlif növ mütəhərrik oyunlardan istifadə olunur. Bundan əlavə, dərsin əsas hissəsində şagirdlərin müvafiq (əsas hissəsinin tədris materialına uyğun) hərəkəti bacarıq və vərdişlərə yiyələnməsi, orqanizmin ümumfiziki yükə hazırlanması məqsədilə xüsusi və ümuminkişaf hərəkətlərindən, mütəhərrik oyunlardan da istifadə edilir.

Qeyd etməliyə ki, bədən tərbiyəsi dərslərinin effektiv olması əsas hissəsinin düzgün təşkilindən asılıdır. Çünki əsas hissədə qarşıya qoyulmuş başlıca vəzifələr – hərəkət texnikasının öyrənilməsi kimi vacib bir proses həyata keçirilir və fiziki hərəkət

keyfiyyətləri inkişaf etdirilir. Dərsin əsas hissəsinin düzgün təşkili və keçirilməsində kömək edə biləcək bir sıra pedaqoji – metodik amillər mövcuddur. Biz indii yalnız üç məsələni: bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas hissəsində şagirdlərin fəallığının artırılması və onların fəaliyyətinin tapşırıqlar üzrə səmərəli təşkilini, meydançanın düzəldilməsini, ləvazimat və avadanlıqla təmin olunmasını şərh etməyi nəzərdə tuturuq.

b) Dərsin əsas hissəsində şagirdlərin fəallığının yüksəldilməsi. Bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas hissəsinin səmərəli təşkili şagirdlərin məqsədyönlü formalaşması və tədris fəaliyyətinin artırılması ilə sıx bağlıdır. Hazırlıq hissədə olduğu kimi, əsas hissədə də qarşıya qoyulmuş vəzifələr konkret olması və onun mahiyyəti şagirdlərin nəzərinə çatdırılmalıdır. Məqsəd və vəzifənin düzgün seçilməsi, bir-birinə uyğunlaşdırılması şagirdlərin hərəkət fəallığını yüksəldir. Bundan başqa, onların idman göstəricilərinə daha tez nail olmasına, hərəkət texnikasına sürətlə yiyələnməsinə kömək edir. Bura şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərini, bilik, bacarıq və vərdişlərini, fiziki hazırlığını nəzərə almaq lazımdır.

Məktəblərdə apardığımız müşahidələr göstərir ki, ibtidai sinif şagirdləri bədən tərbiyəsi dərsləri üçün müəyyənləşdirilmiş məqsəd və vəzifəni o qədər də asan və tez anlamırlar. Odur ki, hər hansı bir fiziki hərəkət, ya mütəhərrik oyun verilsə, mütləq onun mənə və praktik əhəmiyyəti şagirdlərə izah olunmalıdır.

Yasamal rayonundakı 52 sayılı məktəbin sinif müəllimi Arifə Quliyeva tədris prosesində bu məsələyə həmin baxımdan yanaşır. O, hərəkəti keçməzdən əvvəl onun sağlamlıq və həyati əhəmiyyətini ətraflı şəkildə başa salır. Məsələn, müəllim akrobatika üzrə «Oturmadan əlləri yerə dayaq verib irəli və geri aşmaq, arxası üstə uzanmadan bədəni yığcam hala salmaq dayaqlı çöməlmədən irəliyə və geriyyə mayallaq aşmaq, dayaqlı çöməlmədən irəliyə mayallaq aşmaq və bədəni yığcam vəziyyətə gətirib qalxmaq» (II sinif) hərəkətlərini öyrətməzdən əvvəl, onun insan orqanizmi üçün nə kimi əhəmiyyəti olduğunu şagirdlərə aşağıdakı kimi izah edir:

O, deyir: «Uşaqlar (oğlanlara) siz yəqin ki, hamınız futbol oynamağı sevirsiniz, bir çoxunuz isə həyat və meydançalarda futbol oynamaqdan doymursunuz. Sizlərdən hər biriniz çalışır ki, öz komandası qalib gəlsin, özünüz də qol vurmağa ciddi səy göstərirsiniz. Top rəqib komandanın qapısından keçəndə şənlənirsiniz. Uşaqlar, kim daha yaxşı futbol oynamaq və sağlam olmaq istəyirsə, bilirsiniz nə etməlidir? Bax, o, ilk növbədə, cəldliyini, çevikliyi, habelə bədənin elastikliyi, daha çox isə fiziki yükə qarşı dözümlülüüyünü və gücünü artırmalıdır. Həmin işdə bu gün keçəcəyimiz hərəkətləri daha yaxşı öyrənmək böyük əhəmiyyətə malikdir».

Bundan sonra müəllim hərəkətin adını söyləyir və onu icra etmək qaydalarını uşaqlara göstərir. Dərsin axırında isə şagirdlərə akrobatikanın gigiyenik əhəmiyyəti haqqında qısa məlumat verir.

İndi də müəllimin başqa bir təcrübəsinə müraciət edək. Müəllim «Bir sırada yerləş, sol ayaqdan yerləş, meydança ətrafı (zal) addımlama» (I sinif) mövzuları üzrə hərəkət texnikasını şagirdlərə öyrətməzdən əvvəl bu hərəkətin düzgün icra olunmasının xarici gözəlliyə, cəld, gözəl və ritmik yerləşə yiyələnməkdə nə kimi rol oynadığını konkret və aydın şəkildə şərh edir. Sonra o, şagirdlərin qarşısında belə bir maraqlı sual qoyur: Kim deyər, əsgərlər körpüyə çatanda onlara nə üçün belə bir komanda verilir: addımlamaq sərbəstdir! Yəni, bu o deməkdir ki, bütün əsgərlər körpüdən keçərkən addımlarını eyni vaxtda yerə qoymaya bilirlər. Müəllim şagirdlərin köməyi ilə sualın cavabını izah edir. Beləliklə, şagirdlər öyrənirlər ki, 8-10 sıra ilə ahəngdar nizami yerləşlə addımlayan əsgərlər eyni vaxtda ayaqlarını körpü üstündə yerə vurursa, bu körpünün uçmasına və ya tezliklə sıradan çıxmasına səbəb ola bilər. Sonra müəllim şagirdlərə «Bir sırada yerləş, sol ayaqla yerləşə başlamaq» və s. hərəkətlərə oxşar düzəlmə elementlərini öyrədir.

I – IV siniflərdə böyük və kiçik toplaqla hərəkətlər, cisim atmaq, sürünmə, müvazinət, dırmaşma, aşma, qaçış və s. kimi tədris materialının praktik vacibliyi mənimsədilməklə yanaşı, onlar həyatı misallarla da əlaqələndirilməlidir. Hər iki hal bütövlükdə kiçik

məktəbyaşlı şagirdlərin hərəkət fəallığını artırmaqla yanaşı, həm də onların bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməsinə yaxından kömək edir. Məsələn, topu yuxarı atmaq və geriyə dönməkdə tutmaq, topu döş qarşısında bir-birinə atıb-tutmaq və s. hərəkət elementləri öyrədilirsə, eyni zamanda şagirdlərin düzgün yer seçməyi, topu yoldaşa necə ötürməyi, topu harada və necə qəbul etməyi, bu vaxt əl, ayaq və qıçların vəziyyəti qeyd edilməlidir. Bundan başqa, ötürülən topun səmtini gözəyari təyin etməyə aid şagirdlərə metodik məsləhətlər verilməlidir. Öyrətmə prosesində şagirdlərə aid idman kinofilmlərinin göstərilməsi, yeri gəldikcə kadrları dayandıraraq izahat vermək, habelə kinofilm materialının yekunlaşdırılması və bu zaman şagirdlərlə sual – cavab keçirilməsi hərəkət fəallığının artmasında və əsas hissənin səmərəli təşkilində vacib şərtlərdəndir.

Müəllim əsas hissə üçün vəzifələr müəyyənləşdirərkən onun şagirdlərin şəxsi marağına səbəb olmasını da nəzərdə saxlamalıdır. Məlum olduğu kimi, kiçik məktəbyaşlı uşaqlar bir-birilə bəhsə girməyə, yarışmağa, hər hansı bir tapşırıq üzrə qələbə çalmağa can atırlar. Bu cür keyfiyyətlərin yaranmasında və inkişafında əsas hissə materialının yarış formasında keçirilməsi xüsusilə faydalıdır. Tədris prosesində keçirilən yarış əsasən iki istiqamətdə aparıla bilər: 1) hərəkət texnikasının dəqiq və düzgün yerinə yetirilməsi; 2) idman göstəricilərinin müəyyənləşdirilməsi (bu uzununa və hündürlüyə tullanma, qaçış və s. üzrə ola bilər).

Tədrisin yarış və oyun formasında keçirilməsi şagirdlərin əhval-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır, onların tədris - iş qabiliyyətini yüksəldir, tədris fəaliyyətinə dözümlüyünü artırır.

Müşahidə olunmuşdur ki, bəzi müəllimlər dərstdə mütəhərrik oyunların düzgün təşkili və keçirilməsinə lazımi əhəmiyyət vermirlər. Bəzi oyunlar isə həddən artıq təkrar olunur. Bir çox hallarda mütəhərrik oyunlar keçirilərkən nizam-intizam pozulur, şagirdlər arasında narazılıq yaranır. Bütün bunlar öz-özlüyündə tədris prosesinin istənilən səviyyədə qurulmasına bu və ya digər dərəcədə mane olur. Oyun prosesinin aşağı səviyyədə keçməsinə 3 pedaqoji amil daha mənfi təsir göstərir: 1) müəllimin nəzəri hazırlığının aşağı

olması; 2) proqramdakı oyunların məzmununun, onların oynama qaydalarının şagirdlərə lazımi səviyyədə çatdırılmaması; 3) oyunun uşaqların yaşına və fiziki inkişafına uyğun seçilməməsi və maraqsız keçirilməsidir.

Oyunun maraqsız və şagirdlərin yüksək hərəkət fəallığı şəraitində keçilməməsinə zəmin yaradan əsas səbəblərdən biri də təlim prosesinin ikitərəfli deyil, birtərəfli aparılması, müəllim və şagird arasında qarşılıqlı əlaqənin düzgün təşkil olunmamasıdır. Başqa sözlə desək, şagirdlər oynayırsa, müəllim isə dərs zamanı qeyri-fəal müşahidəçiyə çevrilir. Müəllimin qeyri-fəallığı şəraitində keçən həmin oyun, əslində, tərbiyəedici xarakter daşımır, əksinə, şagirdlərin mənəvi tərbiyəsinə mənfi təsir göstərir. Bu isə uşaqların kortəbii olaraq yalnız fiziki işlə, yəni fiziki hərəkətlərlə təmin edir.

Şübhəsiz ki, dərstdə keçilən oyun şagirdlərin təlim-tərbiyəsinə yönəldilməlidir. Həmin prosesdə şagirdlərin fəallaşdırılması, oyuna marağın artırılması ön plana keçməlidir. Oyunların maraqlı və fəal şəraitdə keçməsində, onun uşaqların yaşına münasibliyi, müxtəlifliyi mühüm şərtədir. Bundan əlavə, hər hansı bir mütəhərrik oyun keçərkən, müəllim şagirdlərə oyun qaydalarını gözləməyi, öz komanda yoldaşı ilə əlaqə saxlamağı, bir-birini başa düşməyi, rəqib komandanın üzvləri ilə fəal mübarizə aparmaq kimi bacarıq və vərdisləri aşılamalıdır. Buna görə də müəllim, gimnastika tədris materiallarında olduğu kimi, oyun dövründə də iki pedaqoji məsələyə diqqət yetirməlidir. Əvvəla o, oyunun hərəkət texnikası, onun qaydaları və bu qaydaların həyata keçirilməsi üzrə şagirdlərə nəzəri məlumatlar verməlidir: oyunun orqanizmə təsiri, tərbiyəedici xarakteri, onun gimnastika hərəkətləri ilə əlaqəliliyi qısa və konkret şəkildə şagirdlərə izah olunmalıdır.

Bütün bunlardan sonra oyuna başlamalı, onun məzmunu şagirdlərə öyrədilməlidir. Oyun haqqında məlumat vermək, onun keçirilməsi texnikasının öyrədilməsi ilə kifayətlənmək tədris işinin bir cəhətidir. Burada oyunun taktiki variantlarının şagirdlərə çatdırılmasının özü də vacib amildir. Mütəhərrik oyunlar zamanı şagirdlərə söylənilməli taktiki variantlara komandanın özünə başçı

seçməsi və hamının onu eşitməsi, hər bir oyunçunun gücündən düzgün istifadə edilməsi, hərəkət enerjisinin oyun müddətində düzgün bölüşdürülməsi, oyuna başlamaq və müvəffəqiyyətlə finiş etmək, rəqib komandanın qüvvətli və zəif cəhətlərini öyrənib hərəkət etmək və s. daxildir. Oyun prosesində dözümlü və təmkinli olmaq tövsiyə edilməlidir. Oyun zamanı ibtidai sinif şagirdlərinin fəallığının səmərəli təşkilində məzmununa münasib metodikanın seçilməsi də başlıca rol oynayır. Biz burada şerli-nəğməli oyunların şer deməklə, avazla oxumaqla, musiqinin müşayiətilə keçirilməsini mühüm amil kimi nəzərdə tuturuq. Təəssüf ki, əksər müəllimlər oyun prosesində şagirdlərin fəallığının artırılması məqsədi ilə qabaqcadan heç bir hazırlıq işləri görmürlər. Xüsusilə, şerli oyunların nə sözləri əzbərlənir, nə də avazla oxunmasına səy göstərilir. Əlbəttə, oyunun sönük keçməsinə, maraqsız olmasına belə bir vəziyyət mütləq mənfi təsir göstərir. Buna görə də müəllim şer səciyyəli oyunların sözlərini əvvəlcədən uşaqlara öyrətməli və musiqisini mənimsətməlidir.

Sabunçu rayonundakı 72 sayılı məktəb-liseyin ibtidai sinif müəllimi Dinar İbişova «Kosmonavtlar» oyununu öyrədərkən həmin məsələlərə xüsusi diqqət yetirir. O, «Kosmonavtlar» oyunundakı şeri öyrənmək üçün şagirdlərə ev tapşırığı verir. Uşaqlar növbəti dərsə oyunun sözlərini öyrənib gəlirlər. Oyunun avazla oxunması dərstdə təşkil olunur. Oyun belə başlanır: uşaqlar əl-ələ tutaraq avazla oxuyurlar:

Sürətli raketlər gözləyir bizi
Uçub planetdə gəzməyimizi.
Biz hansını istəsək
Onunla uçarıq.
Oyunda bir sirr var
Gecikənə yoxdur yer.

Axırncı söz deyilib qurtardıqdan sonra uşaqlar tapşırıq üzrə qaçırlar. Oyunun məzmunundan məlumdur ki, bütün «raketdromlarda olan dairələrin cəmi şagirdlərin sayından az olur. Şeri oxuduqdan sonra, qaçıb raketdromda olan dairələrin birində özünə yer tuta bilməyən oyunçu uduzmuş hesab olunur. Bunlar

meydançanın mərkəzindəki dairənin ortasında toplaşirlar. Yer tutanlar isə uçuş yollarını elan etməklə (Yer-Ay-Yer-Mars-Yer-Venera-Yer və s.) özlərini kosmosda gəzən kimi təsəvvür edirlər. Sonra bütün uşaqlar bir yerə toplanıb dairə üzrə düzlənir və əl-ələ tutub, dairə boyunca gedərək, oyunu bir neçə dəfə təkrar edirlər.

Oyun prosesinin təhlilindən aydın olur ki, bir tərəfdən şagirdlərin avazla oxuması, digər tərəfdən raketdromlarda özünə yer tuta bilməyənlərin şagirdlər qarşısında rəqs etməsi, yaxud da müəyyən idmançı fiquru göstərməsi (bu elementi oyuna müəllim özü əlavə edib), oyunun yarış formasında keçirilməsi şagirdlərin hərəkət və zehni fəallığına, onlarda müsbət emosiyaların yaranmasına səbəb olur. Oyun vaxtı fəallıq göstərilməsi, həmçinin şagirdlərin qısa bir vaxtda oyunun hərəkət texnikası və taktikasına yiyələnməsinə də kömək edir.

Bir cəhəti də qeyd etmək lazımdır ki, oyun qaydalarına, onun texniki fəndlərinə və taktikasına bütövlükdə, yəni kompleks şəkildə yiyələnmək şagirdlərdə kollektivçilik, əməksevərlik keyfiyyətlərinin aşılmasına, habelə dostluq, yoldaşlıq, çətin gündə yoldaşın köməyinə gəlmək, vətənpərvərlik, beynəlmilətçilik, düzlük və doğruluq hissələrinin inkişafına zəmin yaradır. A.S.Makarenko düzgün təşkil edilmiş oyunları yüksək qiymətləndirir və bu haqda yazır: «Uşvq oyunda necədirsə, böyüyəndən sonra işdə də bir çox cəhətdən elə olacaqdır. Ona görə gələcək xadimin tərbiyəsi, hər şeydən əvvəl, oyun prosesində keçir»¹¹⁹.

İbtidai sinif şagirdlərində səmti tapma bacarığının və dözümlüünün inkişaf etdirilməsində, məkan və zaman anlayışları haqqında təsəvvürlərin yaradılmasında, şagirdlərin qüvvəsi ilə oyun meydançasının (zalı) nişanlanması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Nişanlanma əməliyyatı «Sərhədin» çəkilməsində, «Evin» tikilməsində və estafet oyunlarında start və finiş xəttinin müəyyənləşdirilməsi zamanı aparıla bilər.

¹¹⁹ *A.S.Makarenko. Seçilmiş pedaqoji əsərləri, «Azərbaycan məktəbi» jurnalının nəşri, Bakı, 1950-ci il, səh. 376.*

Şagirdlər çəkilməmiş xətlərin məqsəd və mahiyyətinə uyğun hərəkət etməlidirlər. Yəni onlar oyunda, rəqibin «evinə» daxil olmadan onu çəkib çıxartmalı, işarə verilməmiş «sərhədi» keçməməli, öz mərhələsini qaçıb qurtarmamış estafet ağacını digər komandanın üzvünə ötürməməli, qısa məsafəyə qaçışda başqasının qabağına keçməməli, öz yolu ilə qaçmalıdırlar və s.

Oyun zamanı bəzən oyun qaydaları (oyun qaydasını bilmədikdə) qəsdən, yaxud təsadüfən pozulur.

Əgər uşaq oyunun qaydasını qəsdən pozursa, o mütləq müvafiq şəkildə cəzalandırılmalı, ya müvəqqəti olaraq oyundan kənar edilməli və ya da töhmətləndirilməlidir. Bilmədən oyunun qaydası pozulduqda isə bir daha oyun qaydasını şagirdə izah etmək lazımdır, onun qıraqda dayanıb nümunəvi oyun nümayiş etdirənlərin oyununa baxması təşkil olunmalıdır. Təsadüfən oyunun qaydası pozulduqda isə xəbərdarlıq edilməlidir.

Topla oyunlarda şagirdlərə əvvəlcə topla rəftar etmək qaydasını (topun qəbulu və ötürülməsi üzrə elementar texniki fəndləri) öyrətmək lazımdır. Bundan sonra topun sürətlə atılması və müxtəlif vəziyyətlərdə qəbulu (döş qarşısında, baş üzərində, aşağıda və s.), topun bir-birinə iki əllə və ya sağ (sol) ələ ötürülməsi, daha sonra yerləş, qaçış, hoppanma və dönməklə topun ötürülməsi öyrənilməlidir.

Tədqiqat göstərir ki, şagirdlər bütövlükdə oyun dövründə, həmçinin onun ayrı-ayrı mərhələlərində qayda – qanunların və texniki fəndlərin öyrədilməsində və taktiki variantların həyata keçirilməsində formalaşırlar. Məsələn, əgər müəllim «Ördəklər və ovçular» oyununu keçirsə o, hücumçulara («ovçulara») hücum, «ördəklərə» isə müdafiə taktikasını öyrətməlidir. «Ovçular» bilməlidirlər ki, «ördəkləri» vurmaq üçün topu («ördəklərə») yaxın yoldaşa ötürmək lazımdır. Çünki qəflətən belə vəziyyətin yaradılması «ördəyin» hədəfdən yayınmasını xeyli çətinləşdirir. «Ördəklər» isə hədəfdən qaçmaq üçün bir yerdə dayanmamalı, o tərəf- bu tərəfə hoppanmalı, diqqəti daima topda olmalı, onun uçma istiqamətini müəyyənləşdirməli, «təhlükə» zamanı daha da cəldlik

və çeviklik göstərməlidir. Göründüyü kimi, mütəhərrik oyunun taktikasına yiyələnmək şagirdlərin hərəkət fəallığını artırmaqla yanaşı, həm də onları formalaşdırır, tədris prosesinə olan marağını yüksəldir. Bütün bunlar oyunun səmərəli təşkili və keçirilməsini təmin edir.

2.3. Dərsin tamamlayıcı hissəsi.

Dərsin tamamlayıcı hissəsi 3-5 dəqiqə davam edir. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərinin tamamlayıcı hissəsinin qarşısında duran xarakterik vəzifələr bunlardır:

- ayrı-ayrı əzələ qruplarını yüksək fiziki yükə azad edib, gərginliyini azaltmaq və adi normal vəziyyətə gətirmək;
- dərsin əsas hissəsində verilən fiziki yükü tədricən aradan qaldırmaq, yəni bədəni sakitləşdirmək və dərsin başlanğıc vəziyyətinə yaxınlaşdırmaq;
- tənəffüs, sinir sistemi və ürək – damar sisteminin fəaliyyətini azaldıb, təxminən dərəcəyədəki vəziyyətə endirmək;
- şagirdlərin səhhətinin emosionallığını nizama salmaq;
- dərsə yekun vurmaq və qısamüddətli izahat işləri aparmaq, şagirdlərə ev tapşırığı vermək;
- bədəni əvvəlki vəziyyətə gətirmək məqsədilə yerləş zamanı yerində və hərəkətdə olarkən orqanizmi sakitləşdirici hərəkətlər, həmçinin tənəffüs hərəkətləri icra etmək;
- müəllim tərəfindən şagirdlərin müvəffəqiyyətini qiymətləndirmək;
- dərsə aid qeydləri şagirdlərə çatdırmaq, xüsusən şagirdlərin nöqsanını və müsbət cəhətlərini onların nəzərinə çatdırmaq.

Tamamlayıcı hissənin böyük təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti vardır ki, bu da orqanizmi normal fəaliyyətə gətirməklə bərabər, həm də zehni yorğunluğu aradan qaldırmaqdan ibarətdir. Bu isə zehni əməklə fiziki əməyin növbələşməsi deməkdir. Dərsin tamamlayıcı hissəsində adi yerləş, qaçış (asta), diqqəti cəlbədicə və qamət hərəkətləri, rəqs hərəkətləri və müxtəlif növ sadə mütəhərrik oyunlar keçirilir. Bütün bunlar ürək – damar, tənəffüs və sinir sisteminin

funksional gərginliyinin tədricən aşağı düşməsinə, bədənin elastikliyinin artmasına, uşaqların əhval-ruhiyyəsinin yaxşılaşdırılmasına yönəldilir.

Tədris keyfiyyətinin yüksədilməsində hazırlıq və əsas hissədə olduğu kimi, tamamlayıcı hissədə də təşkili işlərə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Dərsin gündəliyinə tamamlayıcı hissə üçün elə fiziki hərəkətlər və mütəhərrik oyunlar daxil etmək lazımdır ki, bunlar həm sadə, həm də hazırlıq və əsas hissədə keçilən tədris materialına uyğun olsun, bir növ onları sadə şəkildə tamamlasın. Məsələn, müəllim dərsin əsas hissəsində «Bir-iki saymaq» qaydasını öyrədirsə, o, tamamlayıcı hissədə həmin qaydanı bilavasitə öyrədən oyunlardan, fiziki hərəkət elementlərindən istifadə etməlidir. Əgər müəllim tamamlayıcı hissədə əsas hissədə öyrədilmiş «Bir-iki saymaq» qaydasını bir daha dərinləşdirmək və ya təkrarlamaq məqsədini qarşıya qoymuşsa, o, əvvəlcə şagirdlərə bir-iki saydırır, hamı öz nömrəsini yadda saxlayır və nömrələr üzrə verilmiş tapşırıqları icra etməyə başlayır: bir sayanlar əllər baş arxasında olmaqla – 4 sayda pəncələr üzərində yeriir; iki sayanlar əllər beldə, yarımçömələrək ikinci sayda irəliləyirlər. Növbəti 4 sayda 1-ci nömrələr hərəkəti çömələrək, 2-ci nömrələr isə pəncələr üstə yeriməklə icra edirlər. Həmin hərəkətlər əks istiqamətdə (geriyə dönməklə) bir sırada yerləşlə də yerinə yetirilə bilər. Bir – iki saymaqla icra olunan hərəkətləri sağa (sola) dönüb cərgə ilə addımlamaqla da yerinə yetirmək olar. Göründüyü kimi, tamamlayıcı hissə üçün hərəkətlərin əsas hissəyə uyğun seçilməsi bir tərəfdən tədris məqsədi daşıyır, uşaqların zehni inkişaf etdirir və onlardan daha diqqətli olmağı tələb edir, digər tərəfdən də orqanizmin funksional fəaliyyətini dərşəqədərki vəziyyətə yaxınlaşdırır. Tamamlayıcı hissənin materialları əsas hissənin tədris materiallarına uyğun seçilməsi, şagirdlərin eşitmə, görmə və hissetmə, duyğu orqanlarını inkişaf etdirir, dərşə marağı artırır, fiziki hərəkətləri könüllü yerinə yetirməyə zəmin yaradır.

Müşahidələr göstərir ki, bəzi sinif müəllimləri tamamlayıcı hissəni düzgün keçirmir və həmin prosesin təhsil-tərbiyəvi

əhəmiyyətini nəzərə almırlar. Şagirdləri əsas hissədə aldığı fiziki yükdən sonra birbaşa soyunub-geyinmə otağına, oradan da sinfə göndərilir. Bunlar tənəffüs dövründə şagirdlərin səs-küy salmasına, intizamsızlığına və növbəti dərəcə marağı və zehni fəallığın zəifləməsinə səbəb olur.

Müasir dərəcə verilən tələblərdən biri də onun digər dərəcə əlaqəli təşkili və keçirilməsidir. Bu baxımdan tamamlayıcı hissənin digər tədris fənləri ilə əlaqələndirilməsi xüsusi zərurət təşkil edir. Şagirdlərin zehni fəallığını yüksəltmək, onları təbiət haqqında anlayışlarla tanış etmək və ya bu sahədə təsəvvür yaratmaq məqsədilə mütəhərrik oyunlardan istifadə etmək vacibdir. Hərəkətlər cərgədə durmaqla icra olunarsa, müəllim əvvəlcə uşaqlara meydançada (zalda) cəhətləri təyin etməyi öyrədir. Bundan sonra onların nəzərinə çatdırır ki, hansı cəhətin adı çəkilsə, o istiqamətə dönüb, verilən tapşırığı yerinə yetirsinlər. Tapşırıq: «şimal» - əllər bəldə; «cənub» - əllər boyun arxasında; «şərq» - qollar yuxarıda; «qərb» - qollar aşağı və s.

Tamamlayıcı hissənin səmərəli təşkili üçün bir çox maraqlı və müxtəlif növ mütəhərrik oyunlar da var. Biz onlardan ən maraqlısını seçib təqdim edirik.

«SIGNALI YADDA SAXLA». Şagirdlər cərgədə dayanmaqla müəllimin verdiyi müxtəlif siqnallara diqqətlə qulaq asdıqdan sonra hər bir siqnalın mənasına uyğun hərəkətlər edirlər. Məsələn, bir siqnal verildikdə dayaqlı çöməlmə, başqa növ siqnalda isə 360° dönmə və i.a. Bu oyunu keçməzdən əvvəl siqnalın mənası üzrə bir neçə dəfə məşq etmək lazımdır. Siqnallar müxtəlif ola bilər: qısa, uzun və ya aramsız (bir neçə saniyə).

«DƏQIQ VAXT». Şagirdlər bir-birinin ardınca yeriyir və qaçır. Müəyyən vaxtdan bir dayanır (60 və 30 san.), sonra isə yenə də tapşırıq üzrə hərəkət edirlər. Müəllim əlində saniyəölçən, şagirdlərin fəaliyyətini müşahidə edir, hərəkəti müəyyən edilmiş vaxt ərzində icra edəninin adını dəftərinə qeyd edir. Tapşırıqlar zal ətrafında dizləri yuxarıya qaldırmaqla qaçır; əli hündürdən asılmış əşyaya

çatdırmaq; zal ətrafında dövrə vurmaq; maneələri keçib finiş xəttinə çatmaq və s. ola bilər.

«Ən yaxşı icraçı». Şagirdlər bir sıraya düzlənib sıra nömrəsi ilə sayırlar. Müəllimin sayması ilə şagirdlər eyni hərəkəti icra edir, lakin hərəkəti cüt nömrəlilər bir, tək nömrəlilər isə digər tərəfə yerinə yetirirlər. Məsələn, cüt nömrəlilər 1 sayda ayaqla sağa bir addım atır, 2 sayda sol ayağı sağa birləşdirir, 3 – 4 sayda sola dönür, 5 sayda bir addım irəli, 6 sayda sağı sola birləşdirir, 7-8 sayda sağa dönürlər. Tək nömrəlilər hərəkəti digər ayaqdan başlamaqla əks tərəfə yerinə yetirirlər. 9 sayda isə əvvəlki vəziyyətə qayıdıb, zal ətrafında yeriyirlər.

«Siqnalla icra et». Müəllim yerləş və qaçış zamanı qabaqcadan müəyyənləşdirilmiş hərəkətləri icra etmək üçün şagirdlərə müxtəlif siqnal və işarələr öyrədir. Siqnal və işarələrlə aşağıdakı hərəkətləri icra etmək olar: qollar yanlara, 360 ° dönmək, qollar yuxarıya, iki ayaqla təkən vermək, hoppanmalar və əllər bəldə çöməlmələrlə yerləş və qaçışlar.

«Ən yaxşı heykəltəraş». Şagirdlər 2 – 3 addım məsafə saxlamaqla bir-birinin ardınca sakitcə yeriyirlər. Müəllim hər hansı bir idman növünün adını çəkir. Bu vaxt hamı durur və həmin idman növünün rəmzinə uyğun fiqur (futbolçu, voleybolçu, qaranquş və s.) göstərirlər. Müəllim idman növünə rəmzi fiqur göstərən «heykəltəraş» şagirdin adını çəkir.

Tamamlayıcı hissədə dərsə yekun vurmali, şagirdlər qiymətləndirilməli, dərs vaxtı özünü nümunəvi aparanların, hərəkəti yaxşı icra edənlərin Adı çəkilməli və yüksək mədəniyyət nümayiş etdirənlər rəğbətəndirilməlidir. Oyun zamanı qaydanı pozan, öz hərəkətləri ilə yoldaşlarını təngə gətirən uşaqlar tənbeh edilməli və onlarla qısamüddətli tərbiyəvi söhbətlər aparılmalıdır.

Tamamlayıcı hissədə verilən ev tapşırıqları məqsədindən asılı olaraq əsasən 3 istiqamətdə verilə bilər: 1) təhsil əhəmiyyətli; 2) gün rejimi çərçivəsində sağlamlıq işləri; 3) yay üçün ev tapşırıqları (həmin tapşırıqlar pioner düşərgəsi və ailə şəraiti üçün verilə bilər).

Dərsin hissələri arasında inteqrasiya

Bədən tərbiyəsi tədrisinin səmərəli təşkili, qarşıda duran vəzifələrin yerinə yetirilməsi dərsin ayrı-ayrı hissələrində keçilən hərəkətlərin bir-biri ilə əlaqəliliyi ilə bağlıdır.

Metodik yazıların əksəriyyətində dərsin hazırlıq hissəsini 5-10, əsas hissəni 25-30 və tamamlayıcı hissəni isə 3-5 dəqiqə müddətində keçirmək məsləhət görülür. Təcrübə göstərir ki, ibtidai siniflərdə siniflərdə göstərilən vaxt ərzində dərsin hissələrini təşkil edib başa vurmaq və həmin hissə üçün nəzərdə tutulmuş əsas məqsədə nail olmaq mümkündür, hər bir hissədən ötrü vaxt ayrılması və buna riayət edilməsi bir dərs müddətində hər üç hissə üçün qarşıya qoyulmuş məqsəd və vəzifələri lazımı səviyyədə yerinə yetirilməsinə imkan verir.

Lakin müəyyən müddətdə hazırlıq və digər hissələrin başa çatdırılması çətin və mürəkkəb pedaqoji prosesdir. Dərsin ayrı-ayrı hissələrinin vəzifələrini qoyulmuş vaxt ərzində həyata keçirmək müəllimdən yüksək elmi-pedaqoji hazırlıq və metodiki ustalıq tələb edir. Çünki məsələdə, hər şeydən əvvəl, dərsin hissələri arasında məzmun, vəzifə və forma etibarı ilə uyğunluq yaratmaq ön plana çəkilməlidir. Bunun üçün müəllim, əvvəlcə, yarımillik tematik planı dəqiqləşdirməli, yəni hər bir dərsin əsas hissəsindən ötrü fiziki hərəkətləri, hər cür mütəhərrik oyunları müəyyənləşdirməlidir. Hazırlıq və tamamlayıcı hissələrin vəzifələrini və məzmununu əsas hissədə tədris olunacaq materiallara uyğun aşkara çıxarmalıdır. Bu məqsədlə müəllim, ilk növbədə, xüsusi metodik ədəbiyyatla tanış olub, müvafiq materiallar seçməli, həmin materiallar üzərində qabaqcadan müaliə və məşq etməlidir. O, müaliə və məşq sayəsində artıq nəyin çatışmadığını müəyyən etməli, lazımi tədbir görməlidir. Dərsin hissələri arasında daha yaxından uyğunluq yaratmaq məqsədilə görülməli tədbirlər təxminən 5 istiqamətdə ola bilər: 1) lüzumsuz materialları kənar edib, əvəzinə dərsin əsas hissəsinə daha uyğun xüsusi materiallar daxil edilməsi; 2) dərs materiallarının azadılması, yüngülləşdirilməsi, tədris materiallarının orqanizmə təsiri; 3) şagirdlərin diqqətinin dərsə cəmləşdirilməsi; 4) hərəki

fəallığının artırılması; 5) tədris prosesinin fərdiləşdirilməsi, differensiallaşdırılması və inteqrasiyası.

Müşahidə olunmuşdur ki, dəqiq vaxt ərzində dərslərin ayrı-ayrı hissələrinin başa çatdırılması bəzən formalçılıqla nəticələnir. Çünki dərslərin prosesində (dərslərin hansı hissəsi olursa-olsun) bəzi hallarda gözlənilmədən belə məsələlərlə üzləşirsən: bir neçə şagird yeni materialı öyrənmə bilmir, nizam – intizam pozulur, zədələnmələr meydana çıxır, qabaqcadan müəyyən edilmiş vaxt ərzində dərslərin bir hissəsini qurtarıb, digərinə keçmək mümkün olmur. Belə olduqda bəzi müəllimlər dərslərin bir növ başa vurmağa ciddi səy göstərir və tələsikliklə yol verirlər. Onlar bu zaman hərəkətlərin düzgün icrasına lazımi səviyyədə diqqət yetirmir, yalnız nəzərdə tutulmuş materialların nəyin hesabına olursa-olsun (sürət, hərəkətlərin miqdarca təkrarı və s.) keçirilməsinə çalışırlar. Nəticədə tədris prosesi dövründə tənəffüs müntəzəmliyi gözlənilmir, hərəkətlər ritmik icra olunmur, lazımi sayda təkrar edilmir və s. Ümumiyyətlə, tədris prosesinin belə təşkilində şagirdlər bir növ müəllimin nəzarətindən kənar qalırlar.

Şübhəsiz, vaxta uyub hər bir hissənin vəzifələrini tələsik yerinə yetirmək tədrisin səmərəliliyinə mənfi təsir göstərir. Dərslərin plan üzrə aparılmasına mane ola biləcək səbəbləri təxmini də olsa müəllim qabaqcadan aşkara çıxarmalı və profilaktik tədbirlər görməlidir. Dərslərin normal keçməməsinə aşağıdakılar da səbəb olur:

İbtidai siniflərdə, xüsusən dərs ilinin əvvəllərində bəzi şagirdlər hərəkətlərin icrası və oyun dövründə intizamsızlıq edir, oyunun qaydalarına əməl etmək istəmir, qalib gəlmək üçün hər şeyə əl atırlar. Rəqib oyunçunu itələyir, dabanlarını tapdalayır, ayaqlarını ilişdirərək onu yıxır, hətta oyun dövründə öz komanda yoldaşını və yaxud rəqib komandanın üzvünü təhqir edən şagirdlərə də rast gəlinir. Belə vəziyyətin yaranmaması üçün həmin şagirdlərə ciddi nəzarət etməli, bunların diqqəti əsas məqsədə yönəldilməlidir. Məsələn, şagird «B» dərslərin əsas hissəsində intizamı pozmuşsa, onunla uzun - uzadı deyil, qısa söhbət aparmalı, tutduğu qəbahət işlərin nə ilə nəticələnmə biləcəyini başa salmaq lazımdır. Deyilənlərlə

kifayətlənməyib, mövcud nöqsanları aradan qaldırmaq yollarını müəyyənləşdirib konkret şəkildə həmin şagirdin nəzərinə çatdırmaq lazımdır.

Dərs zamanı intizamın pozulması yeni və çətin hərəkətlərin tədrisi, keçilmiş materialların həddən artıq təkrarı nəticəsində də meydana çıxır. Çünki yeni və çətin hərəkətlər keçilərkən şagirdlərin heç də hamısı bu hərəkətlərin eyni səviyyədə, həm də müəyyən bir vaxt ərzində düzgün yerinə yetirə bilmirlər. Hərəkəti lazımi dərəcədə icra etməyi bacarmayan şagirdlər, onu yerinə yetirməkdən imtina edir. Həmin şagirdlərin verilmiş tapşırığı icra etməməsi bir yana dursun, onlar həm də yoldaşlarına mane olur, onları söhbətə tutur, diqqətini yayındırırlar. Buna görə də müəllim bütün şagirdlərin fəaliyyətini dərəcələb etməlidir. Şagird hərəkəti yerinə yetirə bilməsə də, o, öz növbəsində alətə yaxınlaşmalı, müəllimin və ya yoldaşlarının yaxından köməyi ilə onu icra etməyə səy göstərməlidir.

Müəllimin köməyi ilə edilən hərəkət şagirdlərin inamını artırır, onları tədris fəaliyyətinə daha da ruhlandırır. Fiziki hazırlığı zəif olan və intizamı pozan şagirdlər müəllimin nəzarəti altında olmalı, onların bütün fəaliyyəti sağlamlıq, tərbiyə məsələlərinə və hərəkətlərin dəqiq yerinə yetirilməsinə yönəldilməlidir. Bundan əlavə, yeri gəldikcə şagirdlərə fərdi yanaşmalı, müstəqillik xarakteri daşıyan tədris yükü verilməlidir.

Yuxarı siniflərə nisbətən, ibtidai sinif şagirdlərinin psixologiyası çox cəhətlidir. Məhz buna görə də, onların intizamsızlığı və tapşırıqlardan imtina etmələrinə adi uşaq dəyərliliyi və şıltaqlığı kimi deyil, ciddi qayğı tələb edən didaktika prinsipləri kimi qiymətləndirilməlidir. Çünki vaxtında qarşısı alınmayan mənfi xüsusiyyətlər getdikcə uşaqların xasiyyətində formalaşır və eqoizmlə nəticələnir. Odur ki, təkcə nəzarət etmək onların mənfi xüsusiyyətlərini aradan qaldırmaz, əksinə onları həm də passivləşdirər.

Dərsin təşkili formaları

Bədən tərbiyəsi dərsləri fiziki tərbiyə üzrə əsas iş forması olub proqramm əsasında müəllimin rəhbərliyi ilə keçirilir. Dərslər

təsdiq olunmuş cədvəl üzrə müvafiq tədris planı əsasında aparılır. Proqram şagirdlərin hamısı üçün məcburidir. Səhhətinə görə xəstə uşaqlarla xüsusi proqramlar əsasında məşğələlər təşkil olunur.

Tədris fəaliyyətinin tapşırıqlar üzrə təşkili. Bədən tərbiyəsi dərslərində şagirdlərin tapşırıqlar üzrə təşkili, ibtidai siniflərə aid indiyə qədər nəşr edilmiş bir sıra vəsaitlərdə öz əksini ətraflı tapmamış, təkmilləşdirilmiş proqramla və bu proqram üzrə işləyən müəllimlərin iş təcrübəsi ilə sıx əlaqələndirilməmişdir. Həmin məsələyə ümumi şəkildə toxunulmuş və müəllimlərin diqqətini cəlb etmək məqsədilə yanaşılmışdır. Biz təkmilləşdirilmiş proqram üzrə işləyən sinif müəllimlərimizin iş təcrübəsini öyrənib ümumiləşdirmiş, bu sahədə ədəbiyyatda yaxşı nə varsa, onlardan məqsədəuyğun şəkildə istifadə etmişik. Nəticədə şagirdlərin tapşırıqlar üzrə fəaliyyətinin səmərəli təşkili yollarını şərh etməyə səy göstərmişik. Şagirdlərin tapşırıq üzrə fəaliyyəti ibtidai siniflərdə əsasən frontal, axın (potok), qruplara bölünmə və fərdi iş formasında icra olunur.

Tədris fəaliyyətinin frontal iş formasında təşkili. İbtidai məktəbdə avadanlıqlar üzrə tədris fəaliyyətinin səmərəli təşkilində frontal iş forması özünəməxsus yer tutur. Frontal iş forması ibtidai siniflərdə mütəhərrik oyunların keçilməsində, qaçış, cisim atmaq, tullanmalar və s. aid tədris materialının yerinə yetirilməsində geniş tətbiq olunur. Frontal iş formasında bütün sinif şagirdləri hər hansı bir tədris tapşırığını eyni vaxtda və ya növbələrə (dəstə, manqa) bölməklə, növbə ilə icra edirlər. Frontal iş forması, şagird fəaliyyətinin tədrisin səmərəli təşkilində 4 cəhətdən əhəmiyyətə malikdir:

1) hazırlıq, tamamlayıcı, xüsusən əsas hissədə dərsin intensivliyini xeyli

artırır, şagirdlər qısa müddətdə daha çox müxtəlif növ fiziki hərəkətləri yerinə yetirmək və oyunlar keçmək imkanı qazanırlar;

2) şagirdlər kütləvi toplanış və gəzintilərdə, bayramlarda eyni vaxtda ritmik və tempə, ahəngdar surətdə hərəkət etmək, ictimai işə səfərbər olunmaq kimi əxlaqi keyfiyyətlərə yiyələnirlər;

3) frontal iş formasında tədris tapşırıqlarının icra edilməsi şagirdləri bir-birinə yaxınlaşdırır, birgə hərəkət etməyə ruhlandırır (xüsusən tapşırıq yarış formasında keçiriləndə), onlarda kollektivçilik və həmrəylik kimi mənəviyyatı tərbiyə edir;

4) frontal iş formasında tapşırıqların icrası şagirdlərdə müstəqillik, təşəbbüskarlıq, habelə öz işinə yaradıcı yanaşmaq kimi keyfiyyətlər tərbiyə edir.

Müşahidələrdən məlum olur ki, əksər məktəblərdə, o cümlədən Bakının Səbail və Xətai rayonlarındakı şagird fəaliyyətinin təşkilində xüsusi rol oynayan frontal iş formasından təsadüfi hallarda istifadə olunur. Tədris fəaliyyətini frontal iş formasında təşkil edən bir sıra müəllimlər ciddi nöqsanlara yol verir və onun pedaqoji-metodiki imkanlarından lazımınca istifadə edə bilmirlər.

132 sayılı məktəbin III sinfində qaçış öyrədilirdi. Müəllim lazımı şərait olmadığı halda, şagirdləri eyni vaxtda qaçırdı. Nəticədə, şagirdlər qaçış zamanı bir-birinin qabağına keçir, bir-birini itələyir və tutub saxlayırdılar. Halbuki, dərs keçilən sahə kütləvi şəkildə qaçış üçün yaramırdı. Belə olduğu halda, müəllim şagirdləri növbələrə bölüb qaçışı növbə ilə keçirsəydi, səs-küy olmazdı, dərs maraqlı və səmərəli keçərdi. Çünki qaçış sahəsi dərsin yalnız həmin üsulla keçilməsi üçün əlverişli deyildir.

Bakının bir sıra məktəblərində «Cismin atılacağı istiqamətə baxaraq, kiçik topu sağ(sol) əllə dairədən və baş arxasından atmaq» mövzusunun necə tədris olunduğunu müşahidə etdik. Məlum oldu ki, şagirdlərin növbələrə bölüşdürülməsinə xeyli vaxt sərf olundu, nöqsanlar isə yeri gəldikcə düzəldilmədi, əyaniliyə əhəmiyyət verilmədi. Bundan əlavə, dərs prosesində intizamsızlığın aradan qaldırılması üçün də heç bir tədbir görülmədi. Buna görə də şagirdlərin dərsə marağı azalır, tapşırıqlar könülsüz yerinə yetirilirdi.

Frontal iş formasında və ya şagirdləri növbələrə bölərək hərəkətləri icra etdirmək üçün ilk növbədə məşğələ keçiriləcək sahə və ləvazimatlar nəzərə alınmalıdır, şagirdlərin hərəkətləri düzgün yerinə yetirmələrinə nəzarət edilməli və intizamın pozulmasına şərait yaradılmamalıdır.

Tədris fəaliyyətinin növbə ilə iş formasında təşkili.

Şagirdlər eyni hərəkəti növbə ilə yerinə yetirirlər. Bunun üçün sinifdə şagirdlər I, II, III və yaxud IV növbəyə bölünürlər. Alətdə əvvəlcə I, sonra II, nəhayət III və IV növbənin şagirdləri hərəkət edirlər. I növbə hərəkəti yerinə yetirərkən digər növbənin şagirdləri onları müşahidə edir və ya hərəkətin icrasında onlara kömək göstərirlər. Növbə üsulu zamanı hərəkətlər (alətlərdə) müxtəlif də ola bilər. Məsələn, I və II növbə hərəkəti gimnastika divarında icra edirsə, III və IV növbə skamyada məşğul olur. Sonra isə növbələr alətlərdə yerlərini dəyişə bilərlər.

İbtidai siniflərdə şagirdlərin fiziki hazırlığına görə növbələrə bölünməsi və onların fərdi fiziki imkanlarını nəzərə alaraq oyun və hərəkətlərin öyrədilməsi də dərsin səmərəliliyini artırır. Bu dörd cəhətdən əhəmiyyətlidir:

1. Bu yolla şagirdlərin dərsə olan marağını artırmaq, diqqətlərini daha asan cəmləşdirmək mümkündür;
2. Dərs prosesində qaydaqanun, yüksək intizam, yüksək şüurluluq yaratmaq imkanı xeyli genişlənilir;
3. Şagirdlər müxtəlif məqsədli mütəhərrik oyunlarla, gimnastika hərəkətləri ilə, həmçinin atletikanın elementləri ilə daha səmərəli məşğul olmaq imkanı əldə edirlər;
4. Məşğul olanlar fiziki hərəkətlər və oyunlar üzrə bilik, bacarıq və vərdislərə lazımi səviyyədə yiyələnə bilirlər.

Müşahidələr göstərir ki, qabaqcıl müəllimlərimiz əgər oğlanlarla yeni hərəkət öyrədirlərsə, bu zaman qızlara əvvəl öyrənilmiş hərəkətləri icra etdirirlər. Onlar müstəqil (müəllim nəzarət edir) məşğul olurlar. Sonra isə əksinə, qızlara yeni hərəkət və yaxud oyun öyrədilir, oğlanlar isə əvvəllər öyrənmiş olduqları hərəkətləri sərbəst təkrar edirlər. Dərsin belə təşkili zamanı müəllim diqqətli olmalı, intizamsızlığa qarşı mübarizə aparmalı, həm də oyunun qaydalarının pozulmasına imkan verməməlidir. İntizamı pozanlar məzəmmət olunmalı və «cəzalandırılmalı», yaxşı oyun və hərəkət nümayiş etdirən şagirdlər isə təriflənməlidir.

Növbələrə bölünməklə hərəkətin tək-tək icrası iş forması ilə şagird fəaliyyətinin təşkilində 3 məsələyə diqqət yetirmək lazımdır. Həmin nöqteyi- nəzərdən Bakı şəhər 1 saylı dəmiryol məktəbinin müəllimi M.Axundovanın iş təcrübəsinə istinad edək. Müəllim dərs keçərkən şagirdlərin fiziki hazırlığını, nə kimi vərdislərə yiyələnmiş olduqlarını nəzərə alıb, onları 3 dəstəyə bölür. Hər bir şagird hansı dəstədən olduğunu və başçıları kim olduğunu qabaqcadan bilir. Bundan sonra müəllim «Dayaqlı oturuşdan irəliyə yuvarlanmaqla aşmaq və əvvəlki vəziyyətə qayıtmaq» mövzusunun tədris edərkən şagirdlərin fəaliyyətini növbə iş forması ilə təşkil edir. Əvvəlcə hərəkəti müəllim özü göstərir, sonra onu bir neçə şagird yerinə yetirir. Nəhayət belə komanda verilir: birinci dəstə, qalx, tapşırıq üzrə öz yerini tut! Birinci dəstənin uşaqları qalxır, nizamla gəlib gimnastika döşəklərinə yaxın müvafiq yerdə dururlar, «əllər arxada, ayaqlar çiyin bərabərində aralı, azad duruş» vəziyyətini alırlar. Hərəkətə başla! Bir-iki-üç-dörd-beş! Komandasında, birinci şagird tapşırığı yerinə yetirməyə başlayır. Bir sıra şagird ayaqlarını yanaşı qoyur (dabanlar bir yerdə, pəncələr aralı), iki sayda əllər döşək üzərində, çiyin bərabərində olmaqla çöməlir, üç sayda irəliyə mayallaq aşır, dörd sayda arxaya mayallaq aşır, beş sayda qalxır və öz yerinə keçmək üçün müəllimin komandasını gözləyir, müəllimin komandası ilə əvvəlki yerinə qayıdır. Beləliklə, tapşırıqlar musiqinin müşayiəti ilə də icra oluna bilər. Bütün bunlar şagirdlərdə öz hərəkətlərində ahəngdar olmağı və ritmik icraçılıq qabiliyyətini artırır, onların estetik zövqünü, emosionallığını daha da inkişaf etdirir. Fiziki hərəkətlərin yarış formasında və növbələrə bölünməklə yerinə yetirilməsi şagirdlərin tədris fəaliyyətinə marağını, təşkilatçılıq qabiliyyətini xeyli yüksəldir, tapşırıqlar isə az vaxt içərisində icra olunur. Yarış qalibi müəyyənləşdirilərsə hərəkətin qısa müddətdə, düzgün, ritmik və tempdə yerinə yetirilməsi başlıca meyar kimi götürülür.

Frontal və növbələrə bölünməklə tapşırıqların icrasında qüsurlu cəhətlərə də rast gəlinir. Burada ən böyük qüsür müəllimin şagirdlərə daha yaxından nəzarət edə bilməməsi ilə əlaqədardır.

Tədris prosesində hərəkətlərin şagirdlər tərəfindən düzgün icra edilməsini müəllim diqqət mərkəzində saxlamalı, yeri gəldikcə nöqsanları aradan qaldırmaq məqsədilə düzəliş və məsləhətlər verməlidir.

Tədris fəaliyyətinin axın iş formasında təşkili. Şagird fəaliyyəti axın iş forması ilə təşkil olunarkən, tapşırıqlar bir-birinin ardınca, məsafə saxlanılmaqla yerinə yetirilir. Bu zaman şagirdlər üzərində nəzarət nisbətən qüvətlənir, demək olar ki, çox nadir hallarda intizam pozulur.

Kiçik məktəbyaşlı şagirdlər bu yaş dövründə daha mütəhərrik olur, onlar bir yerdə dinc dayana bilmirlər, daim hərəkətdə olmağa səy göstərirlər. Əlbəttə, bu təsadüf deyil, həmin yaş dövrünün bioloji-psixoloji qanunauyğunluğudur. Məsələyə həmin nöqteyi-nəzərdən yanaşdıqda ibtidai siniflərdə axın iş forması ilə dərs keçmək o qədər də müvəffəqiyyətli olmur. Bu formadan istifadə etdikdə şagirdlərin kifayət qədər fiziki yük almasına maneçilik törədilir, boş dayanma halları yaranır və beləliklə dərslərin sıxlığı aşağı düşür. Odur ki, ibtidai siniflərdə şagird fəaliyyətinin axın iş forması ilə təşkili məsləhət görülmür.

Tədris fəaliyyətinin «qruplara bölünmə» iş formasında təşkili. Bədən tərbiyəsi dərslərinin intensivləşdirilməsində şagirdləri qruplara bölərək, tapşırıqlar üzrə işlədilməsi ən zəruri iş formalarından biridir. Qruplara bölünmə iş formasında şagirdlər növbələrə bölünərkən eyni hərəkəti icra etmək deyil, müxtəlif növ tapşırıqları eyni vaxtda (dırmaşmaq, qamətin formalaşması üçün hərəkətlər, hədəfə cisim atmaq, qaçış, hoppanmalar və s.) yerinə yetirirlər. Qruplar üzrə tapşırıqlar zamanı həmin qruplardan biri ilə müəllim özü məşğul olur, digər qruplara isə ümumi nəzarət edir. Məsələn, əgər şagirdlər 3 qrupa bölünübsə, I qrupla müəllim, II və III qruplarla isə alətlər üzrə qrup bədən tərbiyəsi təşkilatçıları məşğul olurlar. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, qrup bədən tərbiyəsi təşkilatçıları təsadüfən seçilməsin, onlar ən fəal idmançı şagirdlərdən olsunlar. Təşkilatçılara mühafizə qaydaları, şagirdlər arasında təbliğat aparmaq yolları öyrədilməli və təşkilatçılıq qabiliyyəti

aşılmalıdır. Qoyulmuş vaxt qurtardıqdan sonra qrup bədən tərbiyəsi təşkilatçılarının rəhbərliyi (müəllimin isə ümumi rəhbərliyi, nəzarəti) altında növbəti alətlər üzrə yerlər dəyişdirilməlidir. Yəni 1-ci qrup öz yerlərini 2-ciyə, 2-ci 3-cüyə, 3-cü isə 1-ciyə verməlidir. Beləliklə, bütün qruplar növbə üzrə müəllimin rəhbərliyi ilə yeni hərəkət texnikasına yiyələnməli, yaxud da yeni oyun öyrənməlidirlər. Bədən tərbiyəsi təşkilatçılarının rəhbərliyi ilə şagirdlərə yalnız əvvəllər keçilmiş dərslər təkrar etdirilməlidir. Təşkilatçıların köməyi ilə yerinə yetirilən tapşırıqlar yüngül və asan icra olunmalı, şagirdlərin zədə almaları üçün təhlükə törətməməlidir. Qruplar elə yerləşdirilməlidir ki, müəllim onları görüb, yaxşı nəzarət edə bilsin. Şagird fəaliyyəti bu iş forması ilə tədrisə cəlb edilərkən onların fiziki inkişafını nəzərə almaq lazımdır.

Qruplara bölünməklə şagird fəaliyyətinin tədrisə təşkili onların maksimum fiziki yük almasına, yeni hərəkət texnikasını daha yaxşı öyrənməsinə, keçilmişlərin lazımi səviyyədə təkrarlanmasına, dərinləşdirilməsinə imkan yaradır. Bu zaman şagirdlərin hərəkət fəallığı yüksəlir ki, bu da uşaqlarda cəldlik, çeviklik, dözümlülük və s. fiziki – psixoloji keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur.

Tədrisin dairəvi məşq üsulu ilə təşkili. məktəbyaşlı uşaqların hərəkət fəallığının yüksədilməsinə, dərslərin intensivləşdirilməsində və şagirdlərin müstəqilliyinin artırılmasında xüsusilə əhəmiyyətlidir. Bu üsulla dərslər keçərkən şagirdlər 3-4 və daha çox qruplara bölünürlər. Qruplar hərəkətləri müəyyən mərhələlərdə qurulmuş alətlərdə növbə ilə yerinə yetirirlər. Müəyyən vaxtdan sonra onlar müəllimin komandası ilə alətlərdə yerlərini dəyişirlər. Beləliklə, uşaqlar bir neçə yerdə qurulmuş alətlərdə hərəkət edirlər. Dairəvi üsuldan istifadə edərkən şagirdlərin fiziki hazırlığı nəzərə alınmalıdır. Seçilmiş hərəkətlər şagirdlərin orta fiziki hazırlıq səviyyəsinə yaxın olmalıdır. İcraya başlamazdan əvvəl hər qrupdakı şagirdlərin hərəkəti bir neçə dəfə təkrar etmələri onların nəzərinə çatdırılmalıdır.

Tədris fəaliyyətinin fərdi iş formasında təşkili. Şagirdlərin fiziki hazırlığını, sağlamlığını nəzərə alıb dərslər zamanı onlara fərdi

tapşırıqlar vermək lazımdır. Fərdi tapşırıqlar qısa və uzunmüddətli ola bilər. Həmin tapşırıqlar şagirdlərin sağlamlığından çox asılıdır. Əgər müəllim, şagirdə zəiflik, qısamüddətli başağrısı, ürəkbulanması, yuxusuzluq, iştahsızlıq və s. hissedirsə, o, bu zaman məktəb həkimi ilə məsləhətləşib xüsusi hərəkətlər seçir, hərəkət kompleksləri tərtib edib dərslər və dərsləndən vaxtlarda onun yerinə yetirilməsini şagirdlərdən tələb edir. Hərəkət təxminən bir ay icra olunduqdan sonra şagird öz səhhəti haqqında müəllimə məlumat verir (Müəllim şagirddən soruşa bilər: sən yenədəmi özünü zəif hiss edirsən? Ürəkbulanma olurmu? Başın ağrıyırmı? İştahan necədir?). Müəllim və həkimin müşahidəsi və şagirdin məlumatı müsbət nəticə verirsə, hərəkət kompleksləri dəyişdirilir və əvvəlki xarakterli yeni hərəkət kompleksləri tərtib olunub şagirdə verilir. Yuxusuzluq, ürəkbulanma, zəiflik və başağrısından şikayət edən şagirdlərin yerləşmə, asta qaçış, nəfəs alıb-vermə ilə zəngin olan fiziki hərəkətlər etmələri məsləhətdir.

Müşahidə olunmuşdur ki, şagirdlərin səhhətində elə qüsurlar da var ki, (qüsurlu yerləşmə və qamət, yastıyaqlılıq, tənqəfəslik və s.) onu bir neçə ay ərzində aradan qaldırmaq mümkün deyildir. Qeyd etdiyimiz bədən qüsurlarının artmaması məqsədlə profilaktik tədbirlər görmək, qüsurların tam aradan götürülməsi üçün uzunmüddətli iş aparmaq lazımdır. Hər iki hal üçün müalicə bədən tərbiyəsinin fərdi olaraq həyata keçirilməsi olduqca vacibdir. Bronxial astma ilə mübarizə aparmaq üçün əsasən tənəffüs hərəkətləri etmək və təmiz havada gəzintilər təşkil etmək lazımdır.

Yastıyaqlığın qarşısını almaq məqsədlə ayaq əzələlərini, qamətin formalaşması üçün gövdə əzələlərini inkişaf etdirmək daha əlverişlidir.

Fərdi tapşırıqların şagirdlər tərəfindən düzgün yerinə yetirilməsində müəllim böyük rol oynamalıdır. Şagird «A» bronxial astmaya qarşı tənəffüs hərəkətlərini icra edirsə, o, mütləq nə zaman tənəffüsü alıb-vermə lazım olduğunu bilməlidir. Buna görə də müəllim «A» ya bədənin hansı vəziyyətlərində nəfəs almağı (döş qəfəsini genişləndirən və bədəni açan zaman, qollar yuxarı ovuclar

bir-birinə baxıb döş qəfəsi irəli çıxanda və s.) və hansı vəziyyətlərində (irəliyə, arxaya və yanlara əyilmələr zamanı) nəfəsi verməyi şagirdlərə öyrətməlidir. Fərdi tapşırıqlarda şagirdlərin bəzi nöqsanlara yol verməsinə baxmayaraq onlarda müstəqillik, məsuliyyət hissi, özünə inam və fəallıq kimi əxlaqi keyfiyyətlər aşılayır. Bunlar şagirdlərin sağlamlığını möhkəmləndirir və fiziki hazırlığını artırır.

Şagirdlərin tədris fəaliyyətini yazılı və həm də şifahi təşkil etmək olar. Müəllim proqramın nəzəri məlumat bölməsi ilə şagirdlərə yazılı iş tapşırır, iş yerinə yetirildikdən sonra yoxlanılır və qiymətləndirilir.

Bədən tərbiyəsi üzrə şifahi fərdi tapşırıqları təxminən 4 qrupa bölmək olar : 1) məşğələ yerlərində sanitariya-gigiyena işlərinin aparılması; 2) oyun və fiziki hərəkətlər keçirilərkən lazım olan nişanlama, xətləmə işlərinin görülməsi; 3) alət və avadanlıqlar üzərində xırda təmir işləri aparılması, tullanma çalalarının qaydaya salınması; 4) yeni tədris idman bazasında sadə əl əməyi işlərinin görülməsi (hamarlama, sahənin çınqıllardan təmizlənməsi və s.).

Yoxlama üsulu zamanı bir nəfər hərəkəti icra edir, qalan uşaqlar isə onu müşahidə edirlər. Yoxlama dərində bu üsuldan istifadə etmək məqsədəuyğundur. Yoxlama üsulunda dərindən sıklığı azalır. Lakin bu dərindən müsbət cəhəti ondadır ki, hərəkətləri yaxşı yerinə yetirənlər aşkar edilir, buraxılan nöqsanların düzəldilməsi üçün geniş imkan yaranır. Dərindən bu formada təşkili, həm də şagirdlərin qiymətləndirilməsi üçün vacibdir.

Dərindən sıklığı

Dərindən səmərəli keçirilməsində dərindən sıklığını düzgün təşkil etmək böyük əhəmiyyətə malikdir. Müəllim dərində hərəkəti qısa və aydın şəkildə az vaxt sərf etməklə uşaqlara şərh etməli, göstərməli, boşdayanma hallarının olmaması, hər bir yarımqrupa (dəstəyə) müvafiq tapşırıq verilməlidir. Müəyyən müddətdən sonra yarımqrupaların yerini dəyişməklə, icra etdikləri hərəkətləri də dəyişdirməlidir. Müəllim bu prosesdə şagirdlərin hərəkətlərinə ciddi

nəzarət etməli, onların diqqətini yayınmağa qoymamalı, dərsin məqsədinə yönəlməlidir.

Bədən tərbiyəsi dərsinin sıxlığının artırılmasında əsas amillərdən biri şagirdlərin ümumi fiziki hazırlığına, fiziki inkişafına uyğun hərəkətlər seçilməsi, onların düzgün tətbiq edilməsi və bu zaman anatomik-fizioloji, həmçinin psixoloji xüsusiyyətlərin təlim dövründə nəzərə alınmasıdır.

Dərsin sıxlığının təmin olunmasında vacib şərtlərdən biri də idman ləvazimat və avadanlıqlarının dərşəqədər müvafiq yerdə yerləşdirilməsi, onların şagirdlərin sayına, yaşına uyğun olması və yoxlanılıb saz hala gətirilməlidir. Şagirdlərin eyni vaxtda hərəkətləri yerinə yetirməsi bu məqsədlə müxtəlif alətlərdən eyni vaxtda istifadə imkanlarının olması da dərşin sıxlığını təmin edən şərtlərdəndir. Dərşin sıxlığının təmini də müvafiq hava şəraitinin, idman bazasının mövcudluğu da əsas şərtidir.

Dərsdə şagirdlərə verilən fiziki yük

Bütün dərş prosesində məşğul olanların orqanizminə təsir fiziki yük kimi başa düşülür.

Fiziki yük hərəkətlərin dozalaşdırılması ilə müəyyən edilir. Bura hərəkətlərin miqdarı, təkrarı, icra olunma müddəti və onun yerinə yetirilmə şəraiti daxildir.

Müəllim dərşdə şagirdlərin fiziki yükünü tənzimləməli, artıq hərəkətlərə yol verməməlidir. Həddən artıq fiziki yükün verilməsi yorulmaya və şagirdlərin tədris iş qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir. Şagirdlərin hərəkətlərlə kifayət qədər təmin edilməməsi isə orqanizmin funksiyasının zəifləməsinə səbəb olur.

Müəllim fiziki yükü qabaqcadan təxminən müəyyənləşdirir, dərş vaxtı isə lazım gələrsə düzəlişlər edir, əhval-ruhiyyə əsas hissədə maksimum həddə çatmalıdır.

Dərşin planı tutularkən yeni hərəkətlər maraqlı oyunların keçirilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Fiziki yükün artırılması məqsədlə yarış elementlərinin mütəhərrik oyunların seçilməsi də

vacibdir. Asan və çətin hərəkətlər bir-birini tamamlamalı, tanış hərəkətlərdən tanış olmayan hərəkətlərə keçməlidir.

Fiziki yük tənzimlənmərkən şagirdlərin fiziki hazırlığı nəzərə alınmalıdır. Fiziki yük (dərstdə) şagirdlərin orta fiziki hazırlığına uyğun olmalıdır. Lakin bu zaman güclü və zəif şagirdləri də unutmaq olmaz. Daha güclü şagirdlərə əlavə fərdi tapşırıqlar verilməli, fiziki cəhətdən zəiflər üçün isə hərəkətlər sadələşdirilərək və təkrarı azaldılaraq verilməlidir.

Dərstdə fiziki yükü tənzimləyən şərtlər bunlardır:

1. Hərəkət və oyunların miqdarının dəyişdirilməsi;
2. Hərəkətlərin təkrar olunma miqdarı;
3. Hərəkətlərin icrasına ayrılmış vaxtın artırılması və ya azaldılması;
4. Hərəkətlərin müxtəlif tempdə icrası;
5. Hərəkətlərin amplitudasının artırılması və ya azaldılması;
6. İcra zamanı hərəkətlərin sadələşdirilməsi və ya mürəkkəbləşdirilməsi;
7. Hərəkət yerinə yetirilən zaman əşya və avadanlıqlardan istifadə.

3.6. Bədən tərbiyəsi üzrə ev tapşırıqları

Ev tapşırıqlarının əhəmiyyəti. Bədən tərbiyəsi üzrə vəzifələrin tam surətdə həyata keçirilməsini yalnız dərslə məhdudlaşdırmaq kifayət deyildir. Bədən tərbiyəsi üzrə ev tapşırıqlarının verilməsi bədən tərbiyəsində qarşıya qoyulmuş vəzifələrin həyata keçirilməsində xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Ev tapşırıqları bədən tərbiyəsi üzrə müstəqil işlərdən sayılır.

Ev tapşırıqları keçilmiş materialların mənimsənilməsini möhkəmləndirir. Fiziki hərəkət məşğələləri ilə müntəzəm və ardıcıl olaraq məşğul olmağa vərmiş yaradır. Fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqları şagirdlərin sağlamlığına, fiziki inkişafına və fiziki hazırlığına müsbət təsir göstərir, hər bir şagirdin fiziki hazırlığı,

səhhəti nəzərə alınaraq ev tapşırıqları vermək lazımdır. Ev tapşırıqları bütün şagirdlər üçün və fərdi şəkildə verilə bilər.

Təhsil əhəmiyyətli ev tapşırıqları dərstdə öyrənilənlərin möhkəmləndirilməsi məqsədilə onların bir növ evdə təkrarıdır. Belə tapşırıqlara yerləş, qaçış, tullanmalar, dırmaşma, müvazinət saxlama, cisim atma və s. daxildir.

Gün rejimi üzrə ev tapşırıqları əsasən şagirdlərin sağlamlığını möhkəmləndirilməsi, iş qüvvəsinin artırılması ilə əlaqədardır. Bura ümuminkişaf hərəkətləri, habelə qamətin formalaşması, ayaq-pəncə əzələlərinin inkişafı üçün müəllim tərəfindən tərtib edilib, şagirdlərə verilən hərəkət kompleksi daxildir.

Yay tətili üçün verilən tapşırıqlar isə yayda pioner düşərgəsində, ailədə və ailə ilə birgə qısa və uzunmüddətli səyahət, turist gəzintiləri və ekskursiyalarda yerinə yetiriləcək fiziki tapşırıqlardır. Bura təbii amillərlə (hava, su, günəş) bədəni möhkəmləndirmək, təbiətə aid müşahidələr aparıb müşahidə gündəliyinə qeyd etmək, öz fiziki hazırlıq göstəriciləri haqqında məlumat yazmaq (toplamaq) və s. aiddir.

Dərsin tamamlayıcı hissəsində verilən tapşırıqlar şagirdlərin yaşına, ev şəraitinə, sağlamlığına, fiziki hazırlığına müvafiq olmalı, onlara sadə və emosionallıqla çatdırılmalıdır. Ev tapşırıqlarını verməklə kifayətlənməməli, onun necə icra olunması vaxtaşırı yoxlanıb qiymətləndirilməli, şagirdlərin gündəliklərinə yazılmaqla valideynlərin nəzərinə çatdırılmalıdır.

Ev tapşırıqları verildikdən sonra, lazımi izahat işləri aparıldıqdan, sadə hərəkət və oyunlar icra olunduqdan sonra müəllim şagirdləri sıra ilə soyunub-geyinmə otağına aparmalı, sonra sakitcə sinfə qədər ötürməlidir.

Nümunə üçün ev tapşırıqları

- a) səhər gimnastikası üzrə kompleks hərəkətləri bilmək və icra etmək;
- b) qısa iplərlə hoppanmaq;

- u) raport verməyi öyrənmək;
- q) sağ və sol əl ilə topun atılmasını öyrənmək;
- d) «Bənövşə» oyununun sözünü və qaydasını bilmək;
- e) 3 fəndlə kəndirə dırmanmağı öyrənmək.

Ev tapşırıqları müvafiq və təhlükəsiz olmalıdır. Hər bir tapşırıq qabaqcadan planda nəzərdə tutulmalıdır. Ev tapşırıqlarını öyrədilən hərəkətlər üzrə dərstdə verilməsi məqsədəuyğundur. Dərsin sonunda müəllim həmin tapşırıqları bir daha uşaqların yadına salır. Tapşırıqların məzmunu və yerinə yetirilməsi texnikası şagirdlərə ətraflı izah olunmalı, onun qaydaları, icra yeri göstərilməlidir (ev, idman meydançası və s.).

Ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsini mütləq tələb etməli, yoxlamalı və qiymətləndirilməlidir. Yalnız deyilənlər yerinə yetirilərkən, bundan sonra məktəblilərin fiziki tərbiyə üzrə işlərinin müvəffəqiyyətlə icrasından danışmaq olar.

3.7 Məktəbdə fiziki tərbiyə işlərinə rəhbərlik

Məktəbdə fiziki tərbiyə üzrə işlər məktəb direktorunun rəhbərliyi altında aparılır. Bu işin müvəffəqiyyəti bütün müəllimlərin birgə işindən mühüm dərəcədə asılıdır. Məktəbin bütün işçiləri fiziki tərbiyənin məqsəd və vəzifələrini, onun təşkili formalarını bilməli, praktik olaraq həyata keçirilməsinə kömək göstərməlidir.

Fiziki tərbiyənin təşkilinə birbaşa məktəb direktoru və ya onun tərbiyə işləri üzrə müavini cavabdehdir.

İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərini ixtisaslı bədən tərbiyəsi mütəxəssisi və ya sinif müəllimi apara bilər. Bütün bunlar məktəbin şəraitindən asılıdır. Bədən tərbiyəsi dərsi təsdiq edilmiş tədris planı və cədvəli üzrə aparılır.

3.8 Fiziki tərbiyəyə həkim nəzarəti

Məktəbdə fiziki tərbiyənin düzgün təşkili həkim nəzarətindən çox asılıdır.

Tibbi müayinə məktəbə təhkim olunmuş həkim və ya poliklinikanın müxtəlif ixtisaslı həkimləri tərəfindən aparılır. Burada uşaqların fiziki inkişafı və sağlamlıq vəziyyəti müəyyənləşdirilir.

Şagirdlər ildə bir dəfədən az olmayaraq tibbi müayinədən keçirilir. Onlar tibbi qruplara bölünürlər. Tibbi müayinənin nəticəsinə görə məktəblilər əsasən 3 tibbi qrupa bölünürlər: əsas, hazırlıq və xüsusi.

Əsas qrupa o şagirdlər daxil edilir ki, onların fiziki inkişafında çatışmamazlıq müşahidə olunmasın. Həm də bu şagirdlərin fiziki hazırlığı qənaətbəxşdir.

Hazırlıq qrupuna fiziki inkişafında müəyyən qüsuru olan, sağlamlığında çatışmamazlıqlar müşahidə olunan, fiziki hazırlığında isə nisbətən zəiflik hiss edilən, lakin orqanizmin funksiyalarında dəyişikliyi olmayan məktəblilər daxil edilir.

Səhhətində ciddi qüsuru olan kütləvi məktəblərdə tətbiq olunan bədən tərbiyəsi proqramları ilə dərslər keçirməyən şagirdlər xüsusi tibbi qruplara daxil olunur. Bu şagirdlər onlar üçün hazırlanmış xüsusi bədən tərbiyəsi proqramları ilə məşğələ keçirlər. Həmin qüsurlar müvəqqəti və ya daimi ola bilər. Bəzi şagirdlər səhhətləri düzələn kimi bədən tərbiyəsi dərslərindən tam azad ola bilər. Şagirdlərin səhhətindəki çatışmazlıq qaydaya düşdükdən sonra onların qrupları dəyişdirilməlidir. Onlar hazırlıq və yaxud əsas tibbi qruplara keçirilə bilər. Müvəqqəti olaraq bədən tərbiyəsi dərslərindən azad olunan şagirdlər dərslərdə mütləq iştirak etməlidirlər.

Əsas qrupa daxil olan şagirdlərin vəzifələri **b u n l a r d ı r**:

1. Bədən tərbiyəsi proqram materialları tam yerinə yetirilməli;
2. Fiziki tərbiyə üzrə təşkil olunmuş dərnək və idman bölmə məşğələlərində iştirak edə bilər;
3. İdman yarışlarında və tədbirlərində iştirak edə bilərlər;

Hazırlıq qrupuna daxil olan şagirdlər isə proqram üzrə tədbirlərdə iştirak edə bilərlər. Onlara gərginlik tələb edən hərəkətlər vermək məsləhət görülmür.

Səhhətinə görə xüsusi tibbi qrupa daxil olan şagirdlərlə həftədə 2 dəfədən az olmayaraq məşğələlər təşkil olunur. Məşğələlər xüsusi proqram əsasında müəyyən hazırlığı olan tibb işçiləri və ya müəllimlər tərəfindən aparıla bilər.

Şagirdlər bir qrupdan digərinə ildə 1 dəfə keçirilən növbəti tibbi müayinədən sonra yaxud da valideyinin xahişi ilə təşkil edilən tibbi müayinənin nəticəsinə görə keçirilə bilər.

Tibbi müayinənin nəticəsi bir qrupdan digər qrupa şagirdlər keçirilərkən bu barədə müəllimə xəbər verilməlidir.

Müəllimin vəzifələri, dərstdə yer seçməsi və dərcə hazırlığı

a) Müəllimin vəzifələri:

1. Dərsin keyfiyyətini təmin etməli, bədən tərbiyəsi proqramını yerinə yetirməli;
 2. Həkimlərlə birlikdə şagirdlərin tibbi müayinəsini təmin etməli, müayinənin nəticəsini dərstdə sinifdən və məktəbdənxaric tədbirlərdə nəzərə almalı;
 3. Məşğələ yerinin sanitariya-gigiyena tələblərinə uyğun təşkilinə qayğı göstərməli;
 4. Şagirdlərin hamısının idman geyimində olmasına nail olmalı;
 5. Sinifdən və məktəbdənxaric tədbirlərdə öz sinfindən şagirdlərin iştirakını təmin etməli;
 6. Uşaqların fiziki tərbiyəsi üzrə valideynlərə bilik verməli, bu sahədə izahat işi aparmalı;
 7. Fiziki tərbiyə üzrə öz bilik və bacarıqlarının səviyyəsini daim artırmalı;
 8. Uşaqların fiziki tərbiyə üzrə müntəzəm məşğul olması üçün onlarda bu sahəyə maraq yaratmalıdır.
- İbtidai sinif müəllimi fiziki tərbiyə üzrə bədən tərbiyəsi müəllimləri ilə məsləhətləşməlidir.

İbtidai sinif şagirdləri ilə dərnəklər təşkil olunmalı, bu ictimai əsaslarda, yaxud müəyyən idarə – müəssisə tərəfindən himayə edilməlidir.

v) Müəllimin dərstdə yer seçməsi. Dərsin hazırlıq və tamamlayıcı hissələrində olduğu kimi, əsas hissədə də verilən tapşırıqların şagirdlər tərəfindən lazımi səviyyədə yerinə yetirilməsində müəllimin düzgün yer seçməsi, onun icra etdiyi hərəkətləri hamının görməsi vacibdir. Lakin müşahidələrdən aydın olur ki, bəzi sinif müəllimləri hərəkətin icra olunma texnikasını göstərəkən özünə düzgün yer seçmir, şagirdləri tapşırıq üzrə müvafiq şəkildə yerləşdirmir, nəticədə şagirdlərin müəyyən hissəsi hərəkətin necə yerinə yetirildiyini (əl və ayaqlarının hərəkətini, gövdənin vəziyyətini və s.) görə bilmir. Buna görə də onlar ayrılmış vaxt (saat) ərzində hərəkət texnikasını mənimsəməkdə çətinlik çəkirlər.

Müəllim sağa və sola dönmələri öyrədirsə, o, nə istiqamətçi, nə də ki, tamamlayıcı tərəfdə durur, şagirdlərin sırasının say etibarını ilə (onlar skamyada oturmuşlarsa) mərkəzinə yaxın bir yerdə, onlardan 3 – 4 m aralı dayanır, hərəkət isə, əvvəlcə şagirdlərin istiqamətində, sonra isə əks istiqamətdə (güzgü üsulu ilə) icra edir. Nəhayət, hərəkət müəllim və şagirdlərin birgə iştirakı ilə yerinə yetirilir. Sağa və sola dönmələr öyrədilərkən hərəkətlər əvvəlcə bütöv şəkildə göstərilir, sonra isə hissə-hissə öyrədilir.

Qaçış, tullanma, cisim atma, akrobatika, sürünmə və s. öyrədilməsində də hərəkəti birinci müəllim özü göstərməli, nəhayət hərəkəti şagirdlərin kütləvi şəkildə (frontal qaydada) yerinə yetirilməsini təşkil etməlidir. Buna aid bir iş təcrübəsinə istinad edək.

Sinif müəllimi Naibə Əliyeva qısa məsafəyə qaçışı öyrədərkən əvvəlcə şagirdləri start xəttindən arxada saxlayır və ya skamyada oturur. Sonra üzünü şagirdlərə olmaqla onlara alçaq startdan çıxmaq texnikasını (bu zaman əl, ayaq, baş və gövdənin vəziyyətlərini) əyaniləşdirir. Müəllim həmin hərəkəti eyni ilə üzünü qaçış istiqamətində olmaqla da göstərir. Bundan sonra məktəbyanı idman meydançasında alçaq startdan çıxmaq şagirdlər tərəfindən eyni

vaxtda yerinə yetirilir. Müəllim bu vaxt özünə müvafiq yer seçərək, şagirdlərin bütün hərəkətlərini müşahidə edir, buraxılmış nöqsanları onların nəzərinə çatdırır və hərəkətin düzgün icra olunma qaydasını bir daha onların gözü qarşısında nümayiş etdirir. Bu zaman müəllim fərdi öyrətməyə də geniş yer verir. Hərəkət texnikasının bu cür öyrədilməsi, bir tərəfdən bütün şagirdlərin hərəkəti necə yerinə yetirmək texnikasını görməsinə səbəb olarsa, digər tərəfdən hərəkətlərin müxtəlif istiqamətlərdə icrası müşahidə olunur. Nəticədə, şagirdlər hərəkət texnikasını təyin olunmuş müddətdə yerinə yetirə bilirlər.

Şəki şəhərindəki 3 saylı məktəbin sinif müəllimlərinin dərslərini müşahidə etdik. Müəllimlər irəliyə və arxaya mayallaq aşmaları tədris edirdilər. Əvvəla, onu qeyd edim ki, mayallaq aşmaq üçün döşəklər şagirdlərdən xeyli aralıda qoyulmuşdu. İrəliyə və arxaya mayallaq aşmanın texnikasını müəllim elə izah edirdi ki, onun səsinə çətinliklə eşitmək olurdu. Bu zaman şagirdlər bir-birilə söhbət edir və müəllimin izahına qulaq asmırdılar. Müəllim də öz növbəsində hərəkətin yerinə yetirilməsi texnikası ilə əlaqədar verilən izahata şagirdlərin nə dərəcədə diqqət etdiklərinə məhəl qoymurdu. Müəllim və şagirdlər arasında əks-əlaqə yox idi. Elə buna görə də bəzi şagirdlər hərəkətin texnikasını başa düşmədiyi üçün, onu icra etmək istəmir, bəziləri isə hərəkəti necə gəldi göstərirdilər.

Şagirdlərin tapşırıqlar üzrə tez və sürətlə (az vaxt sərf etməklə) yerdəyişməsi müəllimdən böyük təşkilatçılıq qabiliyyəti tələb edir. Tapşırıq üzrə şagirdlərin tez vaxtda yerləşdirilməsində komandalar xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn, əgər müəllim şagirdləri iki yarımqrupa bölüb gimnastika hərəkətləri (kəndirə dırmaşma, hədəfə cisim atma və s.) yzrə işlətmək istəyirsə, o, əvvəlcə 1,2 saydırmaq və yaxud şagirdləri meydançanın (zalı) müəyyən hissəsinə iki-iki döndərməklə 2 komandaya (dəstəyə) bölməlidir. Komandalara (1-ci və 2-ci kimanda) istiqamətə uyğun olaraq konkret komanda vermək lazımdır. Məsələn, 1-ci dəstə geriyyə, 2-ci dəstə sola dön! Göstərilən alətlərə doğru (alətlər əl ilə göstərilə bilər) addımla marş! Şagirdlər müəllimin 1-2, 3-4, sol! 1-2, 3-4 sol!

Ritmik intonasionalı sayı ilə addımlayaraq (eyni tempdə) göstərilmiş alətə yaxınlaşır. «Yerində!» Komandasında, yerlərində addımlayırlar (bir-iki, üç, dörd, sol! və s.). «Dur!» komandasında isə sol ayağı yerə qoyur və dururlar. Onlar komanda ilə skamyada oturur və hərəkəti yerinə yetirmək üçün müəllimin komandasını gözləyirlər. Hərəkətə başlamaq olar! Sözündən sonra dəstənin biri bədən tərbiyəsi təşkilatçısının, digəri isə müəllimin rəhbərliyi və nəzarəti ilə hərəkəti yerinə yetirir; 12-15 dəqiqədən sonra, yenə də komanda ilə alətlərdə yerlərini dəyişirlər, bu zaman müəllim belə bir komanda verir: növbəti alətlərə doğru addımla marş!

Əvvəlki mərhələdə olduğu kimi bu mərhələnin də gedişi müəllimin dəqiq komandası ilə həyata keçirilməlidir (alətlərə yaxınlaşmaq, yerində addımlamaq, skamyada oturmaq, hərəkəti icra etməyə başlamaq və s.). Ümumiyyətlə, hər iki alət üzrə tapşırıqlar, habelə skamyadan qalxıb sıraya düzlənmək, növbəti alətə doğru sıranın istiqamətini dəyişmək və s. hərəkətlər hamısı komanda ilə icra olunmalıdır.

Əsas hissə üçün nəzərdə tutulmuş vaxt qurtardıqdan sonra şagirdlər yenə də müəllimin komandası (işarə) ilə hazırlıq hissədə dayandıqları yerə toplaşır (şagirdləri zalın başqa hissəsinə də toplamaq olar) və bir cərgəyə düzlənib müəllimin növbəti tapşırığını gözləyirlər.

Əsas hissənin həmin mərhələsi başqa yolla da keçirilə bilər. Müəllim şagirdləri alətlərdən ayıraraq, onların diqqətini özünə cəlb etdikdən sonra belə komanda da verə bilər: boy sırası ilə ardınca bir sıraya düzlən! (Müəllim harada dayanırsa, uşaqlar da onun ardınca bir sıraya düzlənirlər) və ya qolunu yana, sola (sağa) qaldıraraq (qol bu zaman çiyin səviyyəsində yana qaldırılmalıdır), sinif, boy sırası ilə bir cərgəyə düzlən! Müəllim əsas hissədən tamamlayıcı hissəyə daha tez keçmək üçün bu mərhələni yarış formasında da təşkil edə bilər. Yəni «Bir sıraya və ya bir cərgəyə düzlən!» komandası verdikdən sonra müəllim 1-2, 3-4 və s. saymalıdır, bu zaman o, kimin gecikdiyini şagirdlərin nəzərinə çatdırmalıdır. Bu şagirdlərin

daha tez düzlənməsinə, özünəməsuliyət hissənin inkişafına kömək göstərir.

Şagirdlərin alətlər yanında komanda ilə yerləşdirilməsi 3 cəhətdən əhəmiyyətlidir:

1) dərslər vaxtına qənaət edilir, boşdayanma hallarının qarşısı alınır, dərslərin sıxlığını artırır, şagirdlərin hərəkət və fikri fəallığını yüksəldir;

2) dərslərin tərbiyəvi istiqaməti daha da qüvvətlənir, şagirdlər nizam-intizama ciddi riayət edir, əsas diqqət müəllimə cəmlənir;

3) əsas hissədən tamamlayıcı hissəyə keçid daha asan, sürətli və daha məqsədəuyğun olur.

Yuxarıda deyilənləri nəzərə alıb, dərslərin səmərəli keçməsi üçün sinif müəllimi, şagirdlərdə alətlərə komanda ilə yaxınlaşmaq, alətlərdən istifadə etmək, alətlər üzrə növbə ilə yerlərini dəyişmək, nəhayət, bir yerə toplaşmaq (düzülmək) kimi bacarıq və vərdislər aşılayır. Bütün bunlar fiziki tərbiyənin qarşısında duran təhsil, tərbiyə və inkişaf vəzifələrinin kompleks şəkildə həyata keçirilməsinə, şagirdlərin hərəkət fəallığının yüksəldilməsinə, tədrisin səmərəli və keyfiyyətlə nəticələnməsinə müsbət təsir göstərir.

b) Müəllimin dərslə hazırlığı. Müəllimin dərslə hazırlığı onun müvəffəqiyyətlə keçməsinin rəhnidir. Müəllimin dərslə hazırlığı tədris ilinin başlanmasından əvvəl başlanır. Proqram materialları ilə tanış olur, proqramın ardıcılıqla öyrədilməsini planlaşdırır. Planlaşdırma məktəbin şəraitinə və iqlim xüsusiyyətinə uyğun olmalıdır. Növbəti dərslə hazırlaşarkən bundan əvvəlki dərslərin yekununu nəzərə almalı, hansı materialın təkrar olunmasını, hansının isə öyrədilməsini müəyyən etməlidir.

Dərslə hazırlaşarkən icmal tutulur. Təhsil vəzifələri konkretləşdirilir. Dərslərin vəzifələri dəqiq və aydın olmalıdır. Əvvəlcə sadə hərəkətlər, sonra isə çətin hərəkətlər təlim edilməlidir. Məsələn, kiçik topların atılması öyrədilirsə, ilk başlanğıcda yerindən çiyin üzərindən, sonra isə qaçaraq atılması mənimsənilir. Uzununa tullanmaq öyrədiləndə isə əvvəlcə yerindən, sonra isə qaçaraq tullanma mənimsənilməlidir.

«Möhkəmləndirmə» fiziki tərbiyədə yalnız biliklərə aiddir. Bacarıq və vərdişləri isə fiziki tərbiyədə uzun illər ərzində ardıcıl olaraq təkmilləşdirilməlidir.

Bədən tərbiyəsi dərsinin əsas hissəsinin vəzifələri konkretləşdirildikdən sonra, digər hissələrin, yəni hazırlıq və tamamlayıcı hissələrin vəzifələri müəyyən olunur. Tədris materialı seçilərkən fiziki yükə diqqət yetirilməlidir. Bu bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasında həlledici əhəmiyyətə malikdir.

Dərsin planlaşdırılmasında qarşıya çıxacaq çətinliklər və onların aradan qaldırılması da nəzərdə tutulmalıdır. Planda ev tapşırıqları da göstərilməlidir.

Dərsə hazırlıqda hərəkətlərin icra edilmə metodikası da nəzərə alınmalıdır. Bunun üçün də müəllim müxtəlif ümulları nəzərdən keçirir. Bir hərəkətdən digərinə keçmənin yollarını, şagirdlərin yerləşdirilməsi məsələsini araşdırır.

Əgər müəllim yerinə yetirilməsində alət və avadanlıqlar tələb edən hərəkətləri dərsin planına daxil edibsə, bunlar dərs başlanana qədər nəzərə alınmalıdır. Həmin alət dərsə qədər hazırlanmalı və məşğələ yerində yerləşdirilməlidir. Dərs qurtardıqdan sonra isə Alət və ləvazimatlar yığışdırılmalıdır.

Dərsə hazırlıq vaxtı şagirdlərin mühafizəsinin təşkili haqqında ciddi düşünməlidir. Şagirdlərin alətdən yığılmaması, bir-biri ilə toqquşmaması üçün müvafiq tədbirlər görülməlidir.

Bədən tərbiyəsi dərsləri o zaman daha məvəffəqiyyətli ola bilər ki, o musiqinin müşaiyəti ilə keçirilsin. Musiqi şagirdlərin əhval-ruhiyyəsini yüksəldir, hərəkətlərin düzgün icrasına kömək göstərir.

Müəllimin dərsə hazırlığına aiddir:

1. Dərsin plan-icmalının tərtibi;
2. Məşğələ və avadanlıqların yerinin hazırlanması;
3. Köməkçilərin hazırlanması;
4. Dərs materialı üzrə müəllimin öz şəxsi hazırlığını yoxlamaq.

Dərsin icmalı və təhlili

Dərsin icmalı aşağıdakı ardıcılıqla tutulur:

1. Aparıcı vəzifələri müəyyən etmək. Hansı ki, bütün məzmun əhatə edilir.

Bu həm də hazırkı və gələcək dərslərin vəzifələri ilə uyğunlaşdırılır;

2. Dərsin hissələri üçün vəzifələrin müəyyən edilməsi;
3. Təlim metod və prinsiplərinin müəyyən edilməsi;
4. Uşaqların fəaliyyətinin dərstdə təşkili;
5. Dərs proseslərinin alət və avadanlıqlarla təmini, onların yığılması;
6. Şagirdlərin təhlükəsizliyinin təmini, mühafizə tədbirlərinin

görülməsi;

7. Hazırlıq hissəsinin vəzifələri;
8. Əsas hissədə görülməli işlər;
9. Tamamlayıcı hissədə görülməli işlər.

Dərsin təhlili. Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəliliyinin yüksəldilməsində proqram materiallarının düzgün planlaşdırılması, müəllimin dərsə hazırlığı, hər bir dərslərin məqsəd və vəzifələrinə uyğun onun idman ləvazimat və avadanlıqlarla və s. ilə təchizi mühüm pedaqoji şərtlərdən sayılır. Dərsin müvəffəqiyyətlə keçirilməsi və təşkilində yuxarıda göstərilənlərlə yanaşı, dərs icmalının (müəllimin gündəliyi) lazımi səviyyədə tutulmasının da həlledici əhəmiyyəti vardır. Konkret desək, dərslərin səmərəliliyinin başlıca meyarı dərslərin təşkilinə verilən tələblərlə sıx əlaqədardır. Yəni yüksək səviyyədə təşkil olunan dərs o dərsə deyildir ki, o dərslərin təhlilində verilən aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir:

1. Müəllimin dərsə hazırlığının qənaətbəxş olması;
2. Dərsin icmalının düzgün tutulması;
3. Dərsin qarşısında qoyulmuş məqsəd və vəzifələrin dəqiqliyi;
4. Məqsəd və vəzifələrə uyğun fiziki hərəkətlərin və oyunların seçilməsi

və tətbiqi;

5. Mövzuya uyğun təlim metodlarının, metodikanın seçilməsi;
6. Mövzudan asılı olaraq təşkili formaların tətbiqi;
7. Şəraitə uyğun dərslərin keçirilməsi;
8. Dərsə verilən müasir tələblərin nəzərə alınması;
9. Şagirdlərin fiziki hazırlığı və fiziki inkişafı gözlənilməklə onların idman fəallığının artırılması;
10. Komanda və göstərişlərin düzgün verilməsi;
11. Hərəkət icra olunarkən buraxılmış səhvlərin yerində düzəldilməsi;
12. Hərəkət icra edilərkən mühafizə üçün yerin düzgün seçilməsi və mühafizənin vaxtında və düzgün edilməsi;
13. Dərslərdə şagirdlərin marağının yüksəldilməsi;
14. Fiziki yükün düzgün verilməsi. Fiziki yükün dərslərin hissələri arasında müvafiq bölüşdürülməsi. Bədənin tərbiyəsi dərslərinin xronometrajının nəzərə alınması.
15. Əvvəllər keçilmiş tədris materiallarına müəllimin nə dərəcədə istinad edib, yeni mövzunun izahını verməsi. Növbəti dərsə istiqamətləndirmə baxımından müəllimin apardığı iş və fəaliyyəti.
16. Müəllimin xarici görkəmi, geyimi və nitq mədəniyyəti.

3.11. Fiziki tərbiyə məşğələlərində musiqi

Musiqi hərəkəti ritmik etməklə yanaşı, onu eyni vaxtda başlayıb və eyni vaxtda qurtarmağa kömək edir, həm də onların müəyyən tempdə yerinə yetirilməsinə şərait yaradır. Musiqi eyni zamanda, uşaqların hərəkəti asan və yüngül icrasına da zəmin yaradır.

Musiqi uşaqlarda müsbət emosiyalar yaratmaqla, məşğələyə də marağı artırır, hərəkəti vərdislərin yaranmasına əlverişli şərait yaradır.

Yeriş, qaçış, pəncə üzərində yeriş və qaçışlar, cərgə və sıralarda yerişlər, dairə təşkil etməklə yerişlər, ümum inkişafetdirici hərəkətlər, bəzi mütəhərrik oyunlar musiqinin müşaiyəti ilə daha effektiv icra olunur.

3.12. Dərsdə mühafizənin təmini və zədələnmələrin qarşısının alınması

Fiziki hərəkətlər icra olunarkən zədələnmələrin qarşısı alınmalıdır. Zədələnmələrin qarşısını almaqda ən yaxşı vasitələrdən biri uşaqların mühafizə edilməsidir. Zədələnmənin qarşısının alınması şərtləri bunlardır: Məşğələnin müntəzəm olaraq keçirilməsi, tədris materialının müvafiqliyi, hərəkətlərin icrasını möhkəm mənimsəmə və b. Zədələnmələrin qarşısını uşaqlara verilən fiziki yükün düzgün müəyyənləşdirilməsi, uşaqların nizam-intizama əməl etməsi və hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin düzgün təşkili də böyük əhəmiyyətə malikdir.

Bütün bunlarla bərabər, hərəkətlər icra olunarkən uşaqların mühafizə olunması xüsusi ilə vacibdir (Yıxılarkən onların tutulması, saxlanması və onlara dayaq olmaq).

Zədələnmələrin qarşısını məşğələ yerinin yoxlanması, qurğuların təhlükəsiz yerdə yerləşdirilməsi yolu ilə də almaq olar.

3.13. İlin müxtəlif vaxtlarında bədən tərbiyəsi məşğələsinin keçirilməsi metodikası

İlin müxtəlif vaxtlarında və müxtəlif şəraitdə keçirilən bədən tərbiyəsi məşğələləri özünəməxsus spesifik metodika ilə təşkil olunur (yayda, qışda idman meydançasında, idman zalında keçirilən məşğələlər).

Məşğələnin idman zalında təşkili və keçirilməsi daha səmərəli olur. Uşaqların diqqəti tədrisdən yayınmır, qarşıya qoyulmuş vəzifələrin icrasına yönəlir. Zalda məşğələnin təşkili gigiyenik cəhətdən sərfəli deyildir. Bu baxımdan məşğələnin həyatı sahədə təşkili daha əhəmiyyətlidir.

Məşğələnin açıq və təmiz havada keçirilməsi orqanizmi möhkəmləndirir. Uşaqlar bu zaman hərəkətləri böyük həvəslə icra edir, onun texnikasına tez və sürətlə, həm də mükəmməl yiyələnə bilirlər.

Qış aylarında isə elə hərəkətlər seçmək lazımdır ki, onu adətən isti geyimlərdə icra etmək mümkün olsun. Belə hərəkətlərə yeriş, qaçış, yerində və hərəkət edə-edə hoppanmalar, müvazinət hərəkətləri və s. misal göstərmək olar.

Qış aylarında uşaqlar isti idman geyimində olduqda, onlara mürəkkəb hərəkətlərin verilməsi məqsədəuyğun deyildir. Bu vaxt hərəkətləri də çox təkrar etmək zərərliyə bilər.

3.14.Şagird müvəffəqiyyətinin hesab alınması

Şagirdlərin bədən tərbiyəsi üzrə nailiyyətləri, yəni fiziki hərəkətlərin icrası ilə əlaqədar nəticələri müəllim tərəfindən hesab alınmalı, sinif jurnalında qeyd edilməlidir. 3 cür qeydə alma aparılır:

- 1) qabaqcadan aparılan qeyd;
- 2) cari qeyd;
- 3) yekun qeyd.

a) Qabaqcadan aparılan qeyd. Qabaqcadan aparılan qeyd ilk dərslərdə aparılır. Burada ilk növbədə, şagirdlərin fiziki hazırlığı və sağlamlıq vəziyyəti öyrənilir. Həmin məlumatları uşaqların şəxsi işlərindən, valideynlərindən öyrənmək olar. Tədris ilinin əvvəlində keçirilən tibbi yoxlamaların nəticəsində də şagirdlərin sağlamlığı haqqında məlumat toplamaq mümkündür. Bu işdə müəllimin şəxsi müşahidələri də az rol oynamır.

b) Cari qeyd. Cari qeyd bütün dərslərdə aparılır. Hər bir dərstdə ən azı 3-4 şagirdin qiymətləndirilməsi və yaxud onlar haqqında müəllimin müvafiq qeydi olmalıdır. Cari qeyd müəllimin müşahidələrinə, şagirdlərlə aparılan sual-cavab, ayrı-ayrı hərəkətlər üzrə göstərilən nəticələrə əsaslanmalıdır. Qeydlərin gündəlik aparılmasının çox böyük təlim-tərbiyə əhəmiyyəti vardır. Bu uşaqlarda məsuliyyət hissini də artırır.

v) **Yekun qeyd.** Yekun qeyd tədris ili üzrə aparılan qeydlərə əsaslanır. Lakin üstünlük şagirdin tədris ilinin sonundakı müvəffəqiyyətinə verilir. Çünki başlıca nəticələr tədris ilinin axırında meydana çıxır.

3.15.Şagirdlərin qiymətləndirilməsi

Şagirdlərin müvəffəqiyyətlərinin qiymətləndirilməsi təlim prosesinin səmərəliliyinin artırılmasında mühüm amillərdən biridir. Fiziki tərbiyə fənnindən qiymətləndirilmənin aparılması proqram materiallarının öyrənilməsində mühüm əhəmiyyət kəsb etməklə, həm də şagirdlərin fiziki hərəkətlər üzrə nə kimi nəzəri biliyə, fiziki hazırlığa, hərəkət bacarıq və vərdişlərinə yiyələnməsini aşkara çıxarır. Eyni zamanda, qiymətləndirmə bədən tərbiyəsi dərslərinə şagirdlərin marağını, şüurlu münasibətini artırır. Hərəkəti fəallığının yüksəldilməsinə zəmin yaradır.

Fiziki tərbiyəsi fənnindən müvəffəqiyyətləri qiymətləndirmə, proqram materialları üzrə nəzəri məlumatlara yiyələnmək və ayrı-ayrı fiziki hazırlıq bölmələrinin sonunda şagirdlər üçün verilən praktik tələblər əsasında müəyyənləşdirilir. Qiymətləndirmə, həm də tədris normalarının yerinə yetirilməsinin nəticələri, hərəkətlərin icra olunma texnikası nəzərə alınmaqla müəyyən edilir.

Şagirdlərin fiziki hazırlığına pedaqoji nəzarət məqsədilə aşağıda göstərilən hərəkət növləri üzrə ildə iki dəfə yoxlama sınaqları keçirilir. Yuxarı startdan 30 m məsafəyə qaçış, yerindən uzununa tullanmaq, doldurulmuş topu (1 kq. ağırlığında) yarım oturmuş vəziyyətindən baş üzərindən iki əllə atmaq, kiçik topu uzağa və hədəfə atmaq, bundan əlavə, III sinifdə qaçaraq uzununa və hündürlüyə tullanmaq üzrə yoxlamalar keçirilir. Bu cür yoxlamalar dərs ilinin əvvəlində (sentyabrda) və axırında (mayda) aparmaq məqsəduyğundur.

Fiziki hazırlıq bölmələri ilə əlaqədar uekun qiymətləndirmə cari və yekun qiymətləndirmə əsasında aparılır. Hər iki

qiymətləndirilmənin cəmindən yekun çıxarılır. İlkin yekun qiymətləndirmə yarımillik qiymətlər əsasında aşkar olunur.

Şagird proqramda nəzərdə tutulan normadan aşağı nəticə göstərsə, onun hərəkəti yerinə yetirməyə və nəzəri biliyə görə aldığı qiymət bir bal aşağı salınır. Bəs şagird normalarını ödəsə necə? Bu vaxt isə onun nəzəri bilik və hərəkəti isə icra etmək texnikası üzrə aldığı qiymət saxlanılır və ya bir bal artırılır.

Məktəbli özündən asılı olmayan səbəbə görə tədris normalarını ödəmədikdə, yəni fiziki cəhətdən mütənasib inkişaf etmədikdə, fiziki inkişafdan geri qaldıqda, üzürlü səbəbdən uzun müddət dərstdə iştirak etmədikdə onun nəzəri bilik və hərəkəti yerinə yetirmə üzrə aldığı qiymət qüvvəsində qalır və yekun qiymət kimi saxlanılır.

Şagirdin fəaliyyəti qiymətləndirilərkən onun dərstdə davranışı, dərse səy gögstərməsi, idman geyimində olması, sinifdən xaric kütləvi idman tədbirlərində iştirakı əsas götürülmür.

Hazırlıq qruplarında qiymətləndirmə həmin qrupun şagirdləri üçün nəzərdə tutulan hərəkətlər üzrə ümumi əsaslarla aparılır.

Səhhətinə görə xüsusi tibbi qrupa daxil olan məktəblilər isə məktəbdə, müalicə-bədən tərbiyəsi kabinetində xüsusi proqram üzrə hərəkətlərlə məşğul olursa, məqbul və ya «qeyri-məqbul» şəklinə qiymətləndirilir.

Müşahidələr göstərir ki, fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslər deyən müəllimlərin əksəriyyəti valideynlərlə daima sıx əlaqə saxlamır, onlarla fiziki tərbiyəyə dair vaxtaşırı söhbət və məruzələr təşkil olunmur. Buna görə də fiziki tərbiyə ilə əlaqədar bəzi məsələlər, o cümlədən şagirdlərin bu fəndən necə qiymətləndirilməsi valideynlər üçün anlaşılmaz qalır.

Həmin istiqamətdə müəllimlə valideyn arasında söz-söhbət yaranır. Unutmamalı ki, valideynlərlə iş aparmaq, onları fiziki tərbiyə sahəsində savadlandırmaq məktəb kollektivinin və hər bir sinif müəlliminin borcudur.

Fiziki tərbiyədən dərs aparan sinif müəllimləri yuxarıda söylənilənləri nəzərə almaqla, şagirdlərin düzgün qiymətləndirilməsinə çalışmalıdır. Bunun üçün də yeni fiziki tərbiyə proqram materiallarını, onların tələb və normalarını dərinlən öyrənməli, müntəzəm surətdə həyata keçirilməlidir. Bütün bunlar şagirdlərin bədəncə sağlam, iradəcə möhkəm və fiziki cəhətdən kamilləşməsinə zəmin yaradan vacib şərtlərdəndir.

Şagirdlərin hərəkətlərin texniki baxımdan qiymətləndirilməsində aşağıdakılar nəzərə alınmalıdır:

Hərəkət əsasən düzgün icra edildikdə, lakin cüzi nöqsanlara yol verildikdə şagird «5» qiymətlə qiymətləndirilir.

Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı o qədər də ciddi olmayan və ya bir neçə cüzi nəzərə çarpacaq texniki nöqsanlar buraxıldıqda şagird «4» qiymətlə qiymətləndirilir.

Şagird bir neçə əsaslı texniki səhvlərə yol verirsə o, «3» qiymətlə qiymətləndirilir.

Şagird hərəkəti icra edərkən kobud səhvlərə yol verirsə, o, «2» qiymətlə qiymətləndirilir.

Şagird hərəkəti icra edə bilmirsə, «1» qiymətlə qiymətləndirilir.

Şagirdlərin müvəffəqiyyətinin qiymətləndirilməsində 2 cəhəti nəzərdən qaçıрмаq olmaz. Əvvəla, şagirdlərin hərəkətləri texniki cəhətdən qiymətləndirilməsi düzülmə və yenidən düzülmələr, akrobatik, müvazinət, oyunlar və i.a. üzrə aparılır.

İkincisi, şagirdlərin qiymətləndirilməsi fiziki tərbiyənin fənn kurikulumu hərəkətləri üzrə aparılmalı, hərəkəti qabiliyyətlərinin hazırlıq səviyyəsi (aşağı, orta, yüksək) müəyyənləşdirilməlidir. Bundan əlavə, oyunlar keçirilirsə, xalların miqdarında nəzərə alınmalıdır.

3.16. Məşğələ yerinin hazırlanması, onun ləvazimat və avadanlıqlarla təchizi

Hansı sinif olursa-olsun, bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəliliyi, hər şeydən əvvəl, məşğələ yerinin seçilməsindən və

təşkilindən, onun müvafiq avadanlıqlar üzrə düzgün yerləşdirilməsindən asılıdır. Buna görə də biz, əvvəlcə, avadanlıqlardan səmərəli istifadəyə zəmin yaradan məşğələ yerinin təşkilindən, avadanlıqların idman zalı və meydançada yerləşdirilməsinə qarşı qoyulan tələblərdən bəhs etməyi lazım bilirik.

- **İdman zalının məşğələ üçün hazırlanması.** İdman zalından effektiv istifadə etmək üçün zala verilən pedaqoji tələbləri nəzərə almaq lazımdır. Zalın döşəməsi taxta və yaxud parket olmalıdır. Mütəhərrik oyunların, voleybol, basketbol elementlərinin qaydalarına düzgün əməl olunması üçün çəkilmiş xətlərin yağlı boyalarla rənglənməsi daha məqsədəuyğundur.

Zalın divarı hamar olmalı və 1,5- 2 m hündürlüyündə açıq yağlı boya ilə rənglənməlidir. Şagirdlərin diqqətini dərstdən yayındırmamaq üçün divardan heç bir cədvəl, elan, plakat asılmamalıdır. Sınmamaq üçün zalın pəncərələri və elektrik lampaları da qoruyucu torla örtülməlidir. Əgər zalda ventilyasiya yoxdursa, qoruyucu torlar elə vurulmalıdır ki, məşğələyə maneçilik törədilmədən pəncərələr asanlıqla açılıb-örtülə bilsin. Zal üçün lazım olan avadanlıqlardan, yardımçı otaqlardan danışmağı nəzərdə tutmadığımız üçün həmin məsələyə toxunmuruq;

- **İdman meydançasının düzəldilməsi və avadanlıqlarla təchizi.** Respublikamızın aran rayonlarında bədən tərbiyəsi məşğələləri çox vaxt məktəbyanı meydançada, açıq havada keçirilir. Bədən tərbiyəsi tədrisinin səmərəliliyinin yüksəldilməsində isə normal ölçülü məktəbyanı meydançanın düzəldilməsi, mövcud meydançanın təmir edilib yararlı hala salınması vacib məsələdir.

Yay idman meydançası məktəb binasından 10 m aralı, sinif pəncərəsi olmayan sahədə düzəldilməlidir. Belə olduqda, sinifdə digər fənn dərslərinin normal keçməsinə, şagirdlərin diqqətinin yayınmamasına şərait yaranacaq və pəncərə şüşələrinin sınımasının qarşısı alınacaqdır.

İdman meydançasının çay kənarında, bağlıq və boş yerlərdə olması daha faydalıdır. Meydançanın zibil tökülməyən, tualetə yaxın

olmayan və s. sahələrdə tikilməsi sanitar-gigiyenik baxımdan çox əhəmiyyətlidir.

Meydança bəzi hallarda asfaltla da örtülə bilər. Bunun mənfəti tərəfi olsa da, müsbət cəhətləri də vardır. Belə meydança bütün il boyu, yağışlı havada da məşğul olmaq imkanı verir. Məktəbyanı meydançada idman zalının perimetri üzrə hündürlüyü 0,5-0,8 m-ə, torun hündürlüyü isə 3 m-ə çatan hasar çəkilməsi vacibdir. Bunlar məşğələnin gedişinə kənar şəxslərin maneçilik törətməsinə, şagirdlərin fikrinin yayınmasına imkan vermir. Meydançanın torla əhatə olunması küləyin qarşısını alaraq idman ləvazimatı və avadanlıqlarının səliqəli qalmasına şərait yaradır. Bu həm də meydançaya, çalaya tökülmüş narın qum dənələrinin dağılmasının qarşısını alır. Meydançada su olmalı, məşğul olanların hər birinə 10 m² sahə düşməlidir. Bundan əlavə, meydançada avadanlıq və ləvazimatların (top, skamya, halqalar və s.) islanıb xarab olmamasından ötrü xüsusi otaq, tualet olmalı və duşxana ilə təmin olunmalıdır. Əgər meydançanın sahəsi böyükdürsə, onda orada mütəhərrik oyunlar, tullanma və cisim atmaq üçün yer düzəldilməli, qaçış cığırıları yaradılmalıdır.

İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi üzrə göstərilən adda tədris – əyani vəsaiti və tədris qurğuları olması nəzərdə tutulur:

Adı	Miqdarı	Adı	Miqdarı
1	2	3	4
Voleybol topu	10	Ruletka	4
Basketbol topu	10	Fit	1
1 kq ağırlığında		Topun	1
doldurulmuş	10	doldurulması	
toplar		üçün nasos	1
Gimnastika		Şnur	2
ağacları	40	Tullanma üçün	
Hoppanma ipləri		ağac dayaqqlar	20
Kiçik rezin	40	Qumla	

toplar		doldurulmuş top	40
	40	kubik	40
		Estafet ağacları	2
		Müxtəlif rəngli bayraqlar	2
		Hədəf üçün ağac şitlər	

Yoxlama – test sualları

1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin mühüm səciyyəvi xüsusiyyətləri.
2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin qarşısında duran vacib vəzifələr.
3. Bədən tərbiyəsi dərslərinin tipləri.
4. Bədən tərbiyəsi dərslərinin quruluşu.
5. Bədən tərbiyəsi dərslərinin hissələri.
6. Bədən tərbiyəsi dərslərinin təşkili formaları.
7. Bədən tərbiyəsi dərslərinin sıxlığı və dərstdə verilən fiziki yük.
8. Bədən tərbiyəsindən ev tapşırıqları.
9. Dərsə tibbi nəzarət.
10. Dərstdə mühafizə və təhlükəsizlik qaydaları.
11. Bədən tərbiyəsi üzrə planlaşdırma.
12. Müvəffəqiyyətin nəzərə alınması.
13. Məktəblilərin qiymətləndirilməsi.
14. Məşğələ yerlərinin hazırlanması.
15. Bədən tərbiyəsi dərslərinin ləvazimat, vəsait və avadanlıqlarla təchizi.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli təşkili yolları.

2. Gimnastika proqram tədris materiallarının öyrənilməsi metodikası.
3. Fiziki tərbiyə məşğələlərində baş verə biləcək zədələnmələr və onların qarşısının alınması.
4. Fiziki tərbiyə məşğələlərində şagirdlərin mühafizə olunması.

İKİNCİ BÖLMƏ

XÜSUSİ METODİKA

V FƏSİL. PROQRAM TƏDRİS MATERIALI VƏ ONUN ÖYRƏDİLMƏSİ METODİKASI

P L A N

1. Fiziki tərbiyə üzrə əsas biliklər.
2. İlk tibbi yardım göstərmək qaydaları.
3. Proqram materiallarının məzmunu və keçirilməsi.
4. Gimnastika dərslərinin təşkili və öyrədilməsi üsulları.
5. Azərbaycan xalq rəqsləri.
6. Mütəhərrik oyunlar
7. Kross hazırlığı və marş yürüşü
8. Üzgüçülük.

Ə D Ə B İ Y Y A T

1. Ə.Babayev, S.Əliyev. Bədən tərbiyəsində həkim nəzarəti və idman travmatizmi. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1968-ci il.
2. Ə.Babayev. Fiziki hərəkətlərin və idmanın gigiyenası. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1972-ci il.

3. B.Quliyev. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1974-cü il.
4. H.Ağayev, S.Hüseynov. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1989-cu il.
5. Ş.Əbdürəhmanov. İdman üzgüçülüğü. Bakı, 1999-cu il.
6. B.Nərimanov, S.Əliyeva, E.Nərimanov. İdman gimnastikası. Bakı, «Müəllim» nəşriyyatı, 2004-cü il.

V FƏSİL PROQRAM TƏDRİS MATERIALI VƏ ONUN ÖYRƏDİLMƏSİ METODİKASI

V.1. Fiziki tərbiyə üzrə əsas biliklər

Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkilində bu sahədə verilən nəzəri biliklərin əhəmiyyəti böyükdür. Çünki şagirdlər fiziki tərbiyə və idman üzrə müvafiq bilikləri mənimsəməklə fiziki hərəkətlərin və oyunların nə məqsədlə yerinə yetirilməsinin əhəmiyyətini, sağlamlıq, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıq işində rolunu dərk edir və dərstdə davranış qaydalarını öyrənirlər. Bütün bunlar şagirdlərin dərse marağını, şüurlu münasibətini və fəallığını artırır. Deyilənlər nəzərə alınaraq I-IV siniflərdə fiziki tərbiyə üzrə «əsas biliklər» bölməsi verilmişdir.

Nəzəri biliklərə hər bir sinif üçün 4 saat vaxt ayrılmışdır. I-IV siniflər üzrə bu rəqəm cəmi 16 saat miqdarındadır. İbtidai siniflər üçün nəzəri biliklər əsasən 4 istiqamətdə verilmişdir:

- 1.Hərəkətlərin icrası üzrə;
- 2.Fiziki hərəkətlərin və oyunların sağlamlığa təsiri , həmçinin əməyə və ölkənin müdafiəsində onların əhəmiyyəti ilə əlaqədar;
- 3.Şəxsi və ictimai gigiyena üzrə;
- 4.Fiziki tərbiyənin tarixi və görkəmli idmançılar haqqında və s.

1.1.Nəzəri biliklərin mənimsənilməsinin pedaqoji-psixoloji məsələləri

Hökumətimiz böyüməkdə olan nəslin hərtərəfli inkişaf etdirilməsi və fiziki cəhətdən təkmilləşməsinə mühüm vəzifə kimi qarşıya qoymuşdur. Şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafında fiziki və əqli tərbiyənin bir-biri ilə sıx əlaqəli və ahəngdar aparılması olduqca zəruridir. Buna görə də hazırkı bədən tərbiyəsi proqramı əvvəlkilərdən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. İbtidai siniflərin mövcud bədən tərbiyəsi proqramlarında hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirməklə yanaşı, məktəblilərə bədən tərbiyəsi – gigiyena sahəsində nəzəri bilik verilməsi, yəni onların elmi səviyyəsinin yüksəldilməsi nəzərdə tutulur. Bu, həm də ona görə vacibdir ki, fiziki qabiliyyətlərin inkişafında bacarıq və vərdişlərlə bərabər, bilik də böyük əhəmiyyətə malikdir.

İbtidai siniflərdə şagirdlərə bədən tərbiyəsi – gigiyena üzrə nəzəri bilik verməklə hərəkətlərin, gigiyenik qaydaların düzgün yerinə yetirilməsinin məqsəd və mahiyyətini, bunların bədən quruluşuna, orqanizmin funksional fəaliyyətinin yaxşılaşmasına müsbət təsirini izah etmək mümkündür. Fiziki hərəkətlərin öyrədilməsi və gigiyenik tələblərin gözlənilməsi mahiyyətinin dərk olunması şagirdlərin nəinki hərəkət fəaliyyətini artırır, təfəkkürünü inkişaf etdirir, həm də onlar hərəkətləri inamla icra edir, ona şüurlu münasibət bəsləyirlər. Bunlar isə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin səmərəliliyini yüksəltməkdə mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

İbtidai siniflərdə öyrədilməsi zəruri olan biliklərə şagirdin hərəkət rejimi, bədən tərbiyəsi ilə məşğul olarkən geyimi, məşğələlərdən sonrakı (idman geyiminin adi geyimlə əvəz etmək, bədəni yumaq və silmək) gigiyenası, qaməti düzgün saxlamaq, düzgün tənəffüs, səhər gigiyenik gimnastikası, dərəcə qədər gimnastika, fəal istirahətin (bədən tərbiyəsi dəqiqəsi, sinifdən kənar vaxtlarda açıq havada oynamaq və idman əyləncələri) sağlamlığa, əmək qabiliyyətinin artırılmasına olan müsbət təsiri, bədəni möhkəmləndirmək və s. daxildir. Bu biliklərin mənimsənilməsi haqqında bəzi pedaqoji-psixoloji məsələlərin müəllimlərə çatdırılması böyük əhəmiyyət kəsb edir. Buna görə də həmin baxımdan bəzi məsələlərə qısa da olsa toxunmağı lazım bilir.

Qeyd etdiyimiz kimi, fiziki tərbiyə prosesində şagirdlər müəyyən biliklərə yiyələnirlər. Bu biliklər şüurlu münasibət zəminində aşılarsa, məqsədə tez və lazımi səviyyədə nail olmaq imkanı daha da artar. Nəzəri materialların şüurlu surətdə aşılması mənimsəmə prosesi ilə sıx əlaqədar olub, yeni material ilə tanış olmaqla başlayır və ona yiyələnməklə başa çatır.

Aparılmış müşahidələr göstərir ki, fiziki tərbiyə üzrə məlumatları yaxşı mənimsəyən kiçik yaşlı məktəbli mahiyyəti dərindən dərk edir, həmin materialı digər material ilə əlaqələndirməyi, müstəqil fikir söyləməyi, hətta izahat verməyi bacarırlar. Material yaxşı mənimsəniləndikdə şagirdlər onu əməli fəaliyyətlərində tətbiq etməyə çalışır və yeri gəldikcə həyatı materiallarla aydınlaşdırırlar. Belə bir vəziyyət əsasən II-III siniflərdə daha qabarıq şəkildə özünü büruzə verir.

İbtidai siniflərdə şagirdlərə fiziki tərbiyədən məlumatlar sadə şəkildə verilsə də mənimsəmə prosesi onların gərgin fikri fəaliyyətinə əsaslanır. Bu zaman şagirdlərin gərgin fikri fəaliyyəti, emosionallığı, inamlılığı daha da artır, diqqəti mərkəzə cəmlənmiş olur. Nəzəri materialın səmərəli mənimsənilməsində şagird qarşısında qoyulan məqsəd və vəzifənin aydın olması mühüm şərtlərdən biridir. Şagirdlər yalnız bu yolla nəzəri materialları şüurlu surətdə mənimsəyir və mahiyyəti yaxşı dərk edirlər. Məlumatların verilməsində mahiyyət, qarşıda qoyulan məqsəd və vəzifə konkret olmadıqda isə şagirdlərin fikri fəallığını yüksəltmək çətinləşir, onlar müəllimi dinləmək istəmir, diqqəti tez-tez yayınır, təlim cansıxıcı keçir. Müəllim fiziki tərbiyə prosesində nəzəri məlumatların verilməsinin səmərəliliyini yüksəltmək istəyirsə, o, mütləq bu prosesin, birinci növbədə uşaqların fəallığı şəraitində keçməsinə, məqsədin aydın olmasına, mənimsəmənin şüurluluq əsasında həyata keçirilməsinə ciddi səy göstərməsi xüsusilə vacibdir.

Fiziki tərbiyə haqqında nəzəri məlumatların şüurlu mənimsənilməsində şagirdlərin fikri fəallığına səbəb olan maraq, diqqət, hiss və emosiyaların, mahiyyətin dərk olunmasını təmin edən

təfəkkürün, yeni material ilə tanışlığa imkan verən duyğu, qavrayış və hafizənin inkişaf etdirilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir.

Məlumatların səmərəli verilməsində onun həyatla əlaqələndirilməsi xüsusi rol oynayır. Buna görə də müəllim hər hansı bir hərəkət və ya oyun haqqında nəzəri məlumat verirsə, bunların şagird tərəfindən dərstdə, gün rejimində və s. tədbirlərdə tətbiq olunmasına nail olmalıdır. Məsələn, müəllimin fiziki hərəkətlərin barmaq, bilək və qol əzələlərinin inkişafında, möhkəmləndirilməsində rolu barədə məlumat verirsə, o, eyni zamanda əzələ qüvvəsinin artırılmasının, əzələnin daha da möhkəmləndirilməsinin əməli fəaliyyətdə – yazı yazarkən, əl əməyi işləri ilə məşğul olarkən əhəmiyyətini də şagirdlərə izah etməlidir. O, şərh etməlidir ki, əl və qol əzələlərinin möhkəm, qüvvətli olması, yazı yazarkən yorulmanın qarşısını almaqda mühüm vasitələrdəndir. Eyni zamanda, əl əməyi işlərinin, qısa bir vaxtda lazımı keyfiyyətdə yerinə yetirilməsi üçün də vacibdir. Sonra isə nəzəri material təcrübə ilə əlaqələndirilməli, yəni əldə edilmiş biliklər tətbiq edilməlidir. Müəllim şagirdlərin aldıkları bilikləri nəzəri və əməli fəaliyyətində tətbiq edə bilməsi, bunlardan lazımı nəticə çıxarılması üçün onlara əl və qol əzələlərini inkişaf etdirən hərəkətləri müntəzəm olaraq icra etdirməlidir. Yalnız bu zaman şagirdlər həmin hərəkətlərin faydalılığını dərk edəcək, həm də nəticəni gözləri ilə görəcəkdir. Fiziki tərbiyə üzrə verilmiş biliklərin praktika ilə əlaqələndirilməsi bir tərəfdən materialın yaxşı mənimsənilməsinə, digər tərəfdən də təlim-tərbiyə işləri üçün əhəmiyyətlidir. Başqa sözlə desək, zehni fəaliyyətin həyatda praktik cəhətdən tətbiqi qaçılmazdır. Nəzəriyyə ilə əməli tərəflərin birləşdirilməsi və onların bir-birini tamamlaması inkişaf üçün çox vacibdir.

Nəzəri materialların mənimsənilməsində məzmunun da böyük əhəmiyyəti vardır. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri materialların məzmununda ümumi cəhətdən müəyyən qədər oxşarlıq hiss olunsada, bunlar əsaslı surətdə bir-birindən fərqlənirlər. Misal üçün, elə fiziki hərəkətlər vardır ki, Vətənin müdafiəsinə fiziki hazırlıq üçün əhəmiyyətlidir. Lakin Vətənin müdafiəsinə fiziki hazırlıqda, təsir

etibarı ilə, o, kəndirə dırmaşma, dırmaşıb aşma hərəkətləri kimi o qədər də xarakterik deyildir. Ona görə də müəllim ayrı-ayrı hərəkətlərin və mütəhərrik oyunların orqanizmə təsiri, əməyə və Vətənin müdafiəsi işində əhəmiyyəti haqqında nəzəri məlumatları elə verməlidir ki, şagirdlər bu və ya digər hərəkətlərin sağlamlığa, hansı əzələ qruplarına daha qüvvətli təsir etdiyini fərqləndirməyi bacarsın və başa düşsünlər. Belə materialların hansı şəkildə mənimsəməyin düzgün yollarını müəyyənləşdirmək də olduqca vacibdir. «Bu prosesdə müəllimin, yadda saxlamanın səmərəli üsullarını mükəmməl bilməsi və şagirdləri bu üsullardan bacarıqla istifadə etməyə öyrətməsi zəruridir. Material məzmunca nə qədər rəngarəngdirsə, mənimsəmə də bir o qədər yadda saxlama tərzini tələb edir»¹²⁰.

Məlumdur ki, fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların mənimsənilməsində bir sıra təlim üsulu və priyomlarından istifadə edilir. Nəzəri məlumatların verilməsi ibtidai məktəbdə istifadə olunan üsulların tətbiqinə verilən tələblərdən irəli gəlir. Bu üsulların tətbiqi yaş səviyyəsinə uyğun olmaqla, məktəbin əsas məqsədinə xidmət etməlidir. Xüsusən, şagirdlər fiziki tərbiyə üzrə elmi biliklərə yiyələnməli, onların hərtərəfli inkişafı təmin edilməli, onlarda müstəqillik və təşəbbüskarlıq kimi iradi keyfiyyətlər tərbiyə olunmalıdır.

Elmi-metodik ədəbiyyatın və qabaqcıl müəllimlərimizin bu sahədəki iş təcrübəsinin öyrənilməsi göstərir ki, ibtidai siniflərdə nəzəri məlumatların səmərəli verilməsində şifahi şərh və əyani üsullar başlıca yer tutur. Nəzəri məlumatların mənimsənilməsində şagirdlərin qarşısında düşündürücü sualların qoyulması, onların müstəqillik fəaliyyətini qüvvətləndirir, fikri fəallığını artırır. Bütün bunlar isə məlumatın mənimsənilməsinə müsbət təsir göstərir.

Sözlə əyaniliyin qarşılıqlı əlaqəsi də təlimi həyatla əlaqələndirməyin səmərəli formalarından olub, verilən biliklərin dərk edilməsi üçün faydalıdır. K.D.Uşinski yazırdı: «... Həyat üçün isə

¹²⁰ *Yaş və pedaqoji psixologiya məsələləri. API-nin nəşri. Bakı. 1974, səh.10.*

əşyanın hər tərəfdən və bütün əlaqələri içərisində görməyi bacarmaq qədər əhəmiyyətli heç bir şey olmaz. Əgər bu insanlar arasında, adətən, böyük dərrakə və ya çox gözəl ağıl adlanan keyfiyyətin mahiyyətinə dərinlən nəzər salsaq, görürük ki, bu başlıca olaraq, əşyanın həqiqətdə olduğu kimi, hərtəfəli və bütün əlaqələri ilə görə bilmək qabiliyyətindən başqa bir şey deyildir. Əgər təlim uşaqlara ağıl inkişaf etdirmək iddiasındadırsa, onların müşahidə qabiliyyətini təmin etdirməlidir»¹²¹.

L.V.Zankov öz tədqiqatlarında sözlə əyaniliyin əlaqələndirilməsinin təlim üçün xüsusi əhəmiyyətə malik olduğunu qeyd etmişdir. Əyani təlim zamanı birinci siqnal sisteminin fəaliyyəti üçün lazımı imkan yaranır, şagirdlərin cisim və hadisələrlə bağlı, təsəvvürləri genişlənir və daha da dəqiqləşir. Bu isə təfəkkürün inkişafı və təlim zamanı ikinci siqnal sisteminin fəaliyyətini artırır.

Təlimdə bu məsələni həll etmək üçün idrak nəzəriyyəsinə əsaslanmaq lazımdır. Öyrənmə idrak fəaliyyəti olub, şagird onun vasitəsilə yeni biliyə yiyələnir. Bunun üçün də o, obyektiv gerçəkliyi öz şüurunda əks etdirir. Burada gerçəkliyin obyektiv varlığının dərk edilməsi ilə əlaqədar deyilmiş bir kəlamı yada salaq: «Canlı müşahidədən mücərrəd təfəkkürə, oradan da praktikaya».

Nəzəri məlumatların səmərəli verilməsində şagirdlərin bu işə ilk mərhələdən psixoloji cəhətdən hazırlıqlı olması da əsas şərtlərdəndir. Psixoloji hazırlığa şagirdin məlumatları dinləməyə maraq və meyl göstərməsi, psixoloji proseslərin normal fəaliyyətə hazırlanması, eləcə də qarşıya çıxacaq çətinlik və maneələri aradan qaldırmaq imkanlarına onun malik olması və s. daxildir.

Nəzəri məlumatların verilməsinin səmərəliliyi müəllimin şərhli və ona verilən tələblərdən də asılıdır. Müəllim bu prosesdə ardıcılığı gözləməli, sistemliliyə riayət etməli, yeni terminlər işlətdikdə isə onu dönə-dönə təkrarlamamalıdır. Məlumatı verdikdən sonra onu yekunlaşdırmalı, həmin prosesdə müəllimin nitqi sadə və aydın olmalı, çətin başa düşüləcək söz və cümlələr işlətməməlidir.

¹²¹ *Uşinski K.D. Seçilmiş pedaqoji əsərləri, Azərənəşr, Bakı, 1953, səh.168.*

Yeni material əvvəlkilərlə əlaqələndirilməli, müqayisə olunmalıdır. Nitqin tempi nə sürətli, nə də çox yavaş olmalıdır. Məlumatlar şagirdlərə orta tempdə çatdırılmalıdır. Eyni zamanda müəllimin şərhı emosional olmalı, müəyyən bir məsələni izah edərkən yeri gəldikdə ona öz münasibətini göstərməli, rəğbətini bildirməlidir. Məlumatların verilməsində məntiqi vurğulardan da yeri gəldikcə istifadə olunmalıdır. Müəllim nəzəri məlumat verərkən şagirdin mənəvi aləmində yaranan dəyişikliyi, ya zahiri əlamətlərinə və ya psixi fəaliyyətinə görə müəyyən etməlidir.

Məlumatların yaxşı mənimsənilməsində şagirdlərin psixi fəallığının yüksəldilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Onların psixi fəallığı baş beyin yarımkürələrində qabıqaltı mərkəzlərdə qüvətli oyanmaların nəticəsində əmələ gəlir.

Nəzəri materialı izah edərkən müəllim özünə xas keyfiyyətlərdən də istifadə edib, məzmunu şagirdlərin yaş və bilik səviyyəsinə uyğun təşkil etməklə qabıqaltı mərkəzlərdə oyanmanı qüvvətləndirir, şagirdlərin fəallığı və məlumatı dinləməyə olan maraq və meylini artırır.

K.D.Uşinskinin dediyi kimi, uşaqlar müəllimin sözü ilə işi arasındakı vəhdətə böyük fikir verir, onun ictimai yerlərdə özünü necə aparmasını, adamlara münasibətini izləyirlər. Onlar müəllimin hərəkət və davranışını, onun xarakterinin möhkəmliyini, qarşıya qoyduğu məqsəd uğrunda necə mübarizə aparmasını qiymətləndirirlər.

Böyük həyat təcrübəsinə malik müdrik insanlar müəllimə xas olan xüsusiyyətlərdən bəhs edərkən demişlər: «Cəsarətlə demək olar ki, müəllim çox nüfuz sahibi olduqda, bəzi adamlar bütün həyatı boyu bu müəllimin gözəl təsirini hiss edirlər. Bax, buna görə də müəllim özünə fikir verməli və hiss etməlidir ki, onun hərəkətləri və özünü aparması, dünyada heç bir adam üçün olmayan dərəcədə çox ciddi nəzarət altındadır. Onlarca uşaq gözü müəllimə baxır, uşaq gözündən daha diqqətli, daha görücü, daha həssas bir şey yoxdur, bu gözlər insanın ruhi həyatının müxtəlif dəyişikliyi, bütün incəlikləri dərhal ayırır. Bunu möhkəm yadda saxlamaq lazımdır.

Məlumatların verilməsinin səmərəli olmasında marağ da böyük əhəmiyyətə malikdir. Marağ tələbatla sıx bağlı olub, onun əsasında əmələ gəlir. Psixoloqların fikrincə, insanın istər maddi və istərsə də mənəvi tələbatı daim inkişaf edir, yeni məzmunu malik olur. İnsan tələbatların ödənilməsinin zəruriliyini dərk edir, ona can atır ki, bu da öz növbəsində marağın inkişafına kömək edir. Professor M.Həmzəyev yazır: «Kiçik məktəb yaş dövründə uşaqların maddi və mənəvi tələbatının genişlənməsi, onların marağ dairəsinin də genişlənməsinə səbəb olur. Fəaliyyətin dəyişməsi birinci növbədə marağ sahəsini də yeniləşdirir. Əgər məktəbəqədər yaş dövründə uşağın marağında oyun fəaliyyəti ilə əlaqədar cəhətlər üstünlük təşkil edirsə, məktəblinin marağı əsasən təlim fəaliyyəti ilə bağlı olur»¹²².

Psixoloqlarımızın tədqiqatları göstərmişdir ki, birinci sinfə gələn uşaqlarda maraqlar hələ fərqləndirici xarakter daşımır, uşaq təlim fəaliyyətinin bütün sahələri ilə eyni dərəcədə maraqlanır. II sinif uşaqlarında müstəqilliyin artması onların təlim fəaliyyəti ilə daha dərinə maraqlanmalarına imkan yaradır. Yuxradı deyilənləri nəzəri məlumatların verilməsi ilə əlaqədar apardığımız müşahidələr də təsdiq edir. Nəzəri məlumatların lazımı səviyyədə mənimsənilməsi üçün şagirdlərin psixoloji fəallığını yüksəltmək lazımdır.

Psixoloji fəallığın artırılmasında diqqətin səmərəli təşkilini ön plana çəkmək vacibdir, çünki diqqətlilik fəallığın ən mühüm amillərindəndir. K.D.Uşinski diqqəti ən zəruri psixoloji proses kimi yüksək qiymətləndirmişdir. O, yazır: «Təlimin heç bir kəlməsi bu qapıdan keçmədən uşağın ruhuna daxil ola bilməz. Aydın məsələdir ki, uşağın bu qapını açıq saxlamağa alışdırmaq birinci dərəcəli əhəmiyyətli bir şeydir, təlimin bütün müvəffəqiyyəti buna nail olmaq üzərində qurulur»¹²³.

¹²² *Yaş və pedaqoji-psixologiya məsələləri. API-nin nəşri. Məqalələr məcmuəsi, Bakı, 1974, səh.52.*

¹²³ *Uşinski K.D. Seçilmiş pedaqoji əsərləri, Azərnəşr, Bakı, 1953, səh.183-184.*

Qeyd etməliyə ki, məlumatların mənimsənilməsində diqqətin yayınmasına səbəb, müəllimin materialın məzmununu dərinədən bilməməsi, məlumatların uşaqların yaş və bilik səviyyəsinə uyğun verilməməsi, nitqin yeksənəkliyi və s. ilə sıx əlaqədardır.

Mühaşidələr göstərir ki, ibtidai sinif şagirdlərinin diqqəti davamsızdır, onlar uzun müddət diqqəti eyni bir məsələyə yönəldə bilmirlər. Lakin təlimin səmərəli təşkili nəticəsində onlarda diqqəti cəlb edən yeni keyfiyyətlər yaranır. Xüsusilə, qeyri-iradi diqqət tədricən maddi diqqətə çevrilir.

Uşaqların diqqətli asanlıqla yayına bilər. Yalnız onu maraqlandıran yeni keyfiyyətlərə malik olan, uşağın tələbatı ilə bağlı olan cisim və hadisələr onun diqqətini uzun müddət öz üzərində saxlaya bilər. Bu haqda M.Həmzəyev yazır: «Kiçik məktəbyaşlı uşaqlarda diqqətin zəifliyi, onların öz diqqətlərini uzun müddət cəmləşdirməkdə çətinlik çəkmələrindən irəli gəlir. Ona görə də kiçik məktəbyaşlı uşaqlara tapşırılan iş maraqlı olmaqla yanaşı, arabit dəyişməlidir. Bununla yanaşı olaraq, uşağın görəcəyi işin mahiyyəti onun üçün aydın olmalıdır»¹²⁴.

Təcrübə göstərir ki, məlumatın verilməsində bəzən uşağın diqqətinin bu xüsusiyyəti nəzərə alınmır, hətta yuxarı sinif uşaqları kimi. Onlara da həddən artıq müstəqillik verilir. Bəzən də müəllim dərsi uşaqların marağına uyğun qura bilmir, nəticədə uşaqlar dərsin mahiyyət və məqsədini başa düşmür. Bu yaşda

şagirdlərin diqqətini ancaq maraqlar əsasında saxlamaq kifayət etmir, onları tərbiyə etmək vəzifəsi də qarşıya qoyulmalıdır. Uşağın öz təlim vəzifəsini sevməyə və vəzifənin icrasından həzz almağa öyrətmək lazımdır.

Kiçik məktəbyaşlı şagirdlər fiziki tərbiyə üzrə məlumatları tez mənimsəyir və tez də unudurlar. I-II siniflərdə şagirdlər verilən məlumatları çətinliklə şərh edirlər. Bunun üçün

¹²⁴ M.Həmzəyev. *Kiçik məktəbyaşlı uşaqların psixoloji xüsusiyyətləri*, Bakı, «Maarif», 1968, səh. 15.

uşaqlarda həmin sahə üzrə çoxlu söz ehtiyatı yaratmağa, həm də məntiqi yaddasaxlamanın inkişaf etdirilməsinə böyük ehtiyac vardır. Kiçik məktəblilərin təlim prosesində əldə etdikləri biliklər, təsəvvürlər genişləndikcə onların hafizələri də inkişaf edir və möhkəmlənir.

İbtidai sinif şagirdlərinin təsəvvürləri konkret olur. Buna görə də müəllim dərstdə öz fikrini uzun danışmamalı, konkret və aydın misallarla izah etməlidir.

Kiçik məktəbyaşlı uşaqların təlim, o cümlədən nəzəri məlumatları mənimsəmə fəaliyyətindəki müvəffəqiyyətlər üçün qavrayış mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Onun mənimsəmənin ilk mərhələsində xarici aləmin cisim və hadisələrinin beyində bütövlükdə inikasında rolu böyükdür. Müəllimin nitqinin qavranılmasında duyğu orqanları başlıca rol oynayır. Təlimdə fəallıq göstərmək, biliklərə şüurlu yiyələnmək üçün şagirdlərin müşahidə etdiyi hər hansı fakt və ya da hadisənin onlara təsiri hər dəfə müvafiq sözlə müşayiət olduğundan, onunla yanaşı söz də beyin qabığında əks olunur, bu sözün orada izi qalır. Hadisənin və müvafiq sözün beyin qabığında ayrılıqda əmələ gətirdiyi izlər bir-biri ilə əlaqələndirir»¹²⁵

İ.P.Pavlov beyin qabığında yaranan izləri iki qrupa ayırmışdır. Birinci qrupa birinci siqnal sisteminə cisim və hadisələrin təsiri ilə əmələ gələn izlər, ikinci qrupa isə ikinci siqnal sisteminə həmin cisim və hadisələri ifadə edən sözlərin yaratdığı izləri daxil etmişdir. Bilavasitə qavramada şagirdlər hadisə və faktları və ya onların şəkillərini görür, şeylər üzərində təcrübə aparırlar. Bu zaman fakt və hadisələr və ya onların şəkilləri əsasdır. Bu haqda şagirdlərin bilavasitə qavramaya isə şagirdlər beyin qabığında birinci siqnal sistemi fəaliyyət göstərir. faktlar və hadisələr haqqında məlumatı sözlər vasitəsilə alırlar. Bu vaxt şagirdin beyin qabığında ikinci siqnal sistemi fəaliyyət göstərir. Təlim prosesində həm birinci və

¹²⁵ Kazımov N. *Təlim mahiyyəti anlayışına dair*, «Azərbaycan məktəbi» jurnalı, 1965, № 6, səh.69.

həm də ikinci yoldan istifadə olunmalıdır. Bilikləri bilavasitə yolla tam qavramaq mümkün deyildir. Burada bilavasitə (ikinci yol), sözün təsirindən də istifadə etmək lazımdır, çünki bilik əldə etməkdə söz ən qüdrətli vasitədir. İ.P.Pavlov qeyd edirdi ki, ikinci siqnal sistemi birinci siqnal sistemi əsasında yaranır və onunla əlaqəli olduqda əhəmiyyətlidir. Əgər o birinci siqnal sistemindən ayrı düşsə, siz boş sözlər sahibi, boşboğaz olar və həyatda özünü yer tapmazsınız¹²⁶.

Buna əsasən müəllimdən tələb olunur ki, yeni qanun və qaydaları, tərifi və formulları onlarla əlaqədar olan kifayət qədər fakt və hadisələrlə əlaqəli öyrətsin, yalnız bu zaman şagirdlər bu anlayışları başa düşürlər. Müəllim şagirdlərin mücərrəd məfhumları başa düşmədən, quruca əzbərləməsinə yol verməməlidir. Tərifi söyləyib izah edə bilməyən, qayda və qanunları əzbərdən deyib, onlara aid heç bir fakt, misal gətirə bilməyən şagirdlərin bu biliyində məhz ikinci siqnal sistemi ilə birinci siqnal sistemi arasında əlaqə olmur¹²⁷.

Nəzəri məlumatların mənimsənilməsində aşağıdakıların əsas götürülməsi xüsusən faydalıdır:

a) nəzəri məlumatlar aydın, qısa, sadədən mürəkkəbə, konkretdən mücərrədə doğru və emosional vəhdətdə şagirdlərə mənimsədilməlidir;

b) yeni nəzəri məlumatlar, şagirdlərin vaxtı ilə mənimsəmiş olduqları məlumatlara istinad olunmaqla verilməli və onlarla əlaqələndirilməlidir;

v) mənimsədilmiş nəzəri məlumatlar, əvvəlki məlumatlarla, eyni zamanda gələcəkdə mənimsədiləcək məlumatlarla əlaqələndirilərək verilməlidir;

¹²⁶ I.P.Pavlov. *Pavlov çərşənbələri (rusca), III cild, səh. 318.*

¹²⁷ *Pedaqogika. Prof.M.Muradxanovun rəhbərliyi ilə, Azərtədrisnəşr, Bakı, 1964, səh.95-96.*

q) nəzəri məlumatlar şagirdlərin fikir fəallığının yüksədilməsi şəraitində və həm də onların yaradıcı təfəkkürünə əsaslanaraq mənimsədilməlidir;

d) mənimsədilmiş nəzəri məlumatlar nəzəri və praktiki təfəkkürü inkişaf etdirməli, beyində möhkəmləndirilməlidir, elə buna görə də onları tətbiq etmək zəruridir.

I-II sinif şagirdləri əksər halda cisim və hadisələri hər hansı bir təsadüfi əlamətinə görə qavrayırlar. Onların qavrayışında passivlik üstünlük təşkil edir. Y.İ.İqnatov I sinif şagirdləri ilə apardığı təcrübədə bu dövrdə qavrayışın kifayət qədər fərqləndirici xarakter daşmasını aşkar etmişdir. III sinifdə isə kiçik məktəbyaşlı uşaqların qavrayışında əhəmiyyətli dəyişikliklər olur. Həmin yaşdan başlayaraq uşaqlarda qavrayış fərqləndirici xarakter daşır.

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

S.R.Rubinşteynin fikrincə əqli nəticə kiçik məktəb yaşlı dövründə müəyyən inkişaf mərhələləri keçir. Əqli nəticə birinci mərhələdə (I-II siniflərdə) əyanilik, bilavasitə müşahidə əsasında qurulur. Bu dövrdə uşaq bilavasitə qavradığı, müşahidə etdiyi cisim və hadisələrə (III sinifdə) artıq mücərrəd material əsasında da əqli nəticə çıxarmaq mümkün olur. Lakin bunun müvəffəqiyyətlə həyata keçməsi üçün həmin mücərrəd materialı əyani sxemlər, tanış misallar vasitəsilə konkretləşdirmək əsas şərtidir.

Uşaqların idrak fəaliyyətində təfəkkürün keyfiyyətləri də xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Professor Ə.Bayramov tədqiqatlar əsasında müəyyənləşdirmişdir ki, kiçik yaşlı məktəblilərdə təfəkkürün müstəqillik və tənqidiliyi təzahür edir. Bu dövrdə uşaq öz fəaliyyətində, işində müstəqil və tənqidi düşünməyi bacırır. Lakin, kiçik məktəbyaşlı uşaqların hamısı eyni dərəcədə müstəqil və tənqidi

düşünə bilmirlər. Bəzi uşaqlar heç bir kənar kömək olmadan müstəqil və tənqidi düşünürlər. Bəzilərinə isə qismən kömək etmək, istiqamət vermək lazım gəlir. Elə uşaqlar da vardır ki, kənardan əsaslı kömək olmadan nə müstəqil düşünə, nə də öz idrak obyektlərinə tənqidi yanaşa bilirlər¹²⁸.

D.B.Elkonin və B.V.Davıdov öz tədqiqatlarına əsaslanaraq kiçik yaşlı məktəblilərdə təfəkkürün konkret xarakter daşdığını, ona görə də xüsusidən ümumiyyə, induktiv yoldan istifadəyə üstünlük verənlərin fikri ilə razılaşırlar. Onların fikrincə ümumidən xüsusiyyə doğru getmək yolu ilə konkret anlayışları təşəkkül etdirmək mümkündür. Bunun üçün də xüsusi proqram hazırlamış və təcrübədən keçirmişlər. Təcrübəyə əsaslanaraq onlar belə nəticəyə gəlirlər ki, adi halda nisbətən təlimin bu şəkildə qurulması (onlar təcrübədən keçirdiyi təlim materialını elə tərtib etmişlər ki, həmin materialın mənimsənilməsi şagirdlərin mükəmməl mücərrədləşdirməyə yiyələnmələrinə və sonradan konkret hadisələri təhlil etmə prosesində elmi anlayışlara əsaslanmağa imkan vermişdir) şagirdlərdə mücərrəd təfəkkürün, idrak qabiliyyətlərinin daha tez təşkili üçün imkan yaradır, təlim materialları daha şüurlu mənimsənilir.

1.2.Nəzəri biliklərin mənimsədilməsi metodları

Müşahidələr göstərir ki, hər bir bədən tərbiyəsi hərəkətinin özünəməxsus metodik xüsusiyyətləri olduğu kimi, onlara aid nəzəri materialların öyrədilməsi yolları da müxtəlifdir Nəzəri məlumatların müvəffəqiyyətlə öyrədilməsi mövzunun məqsəd və məzmun aydınlığından, şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasından çox asılıdır.

Təcrübə göstərir ki, bədən tərbiyəsi dərslərində nəzəri məlumatların şagirdlər tərəfindən mənimsənilməsinə təsir göstərən

¹²⁸ Bax: Ə.Bayramov. *Şagirdlərdə əqli keyfiyyətlərin inkişaf xüsusiyyətləri*. «Maarif», Bakı, 1967.

başlıca amillərdən biri də müəllimin üsul və priyomları düzgün seçməsi, onlardan ustalıqla istifadə edə bilməsidir.

Təcrübə göstərir ki, bədən tərbiyəsi üzrə məlumatların verilməsində şifahi şərh, müsahibə və illüstrasiyalardan istifadə edilir. Hərəkətlərə aid nəzəri məlumatlar dərsin əvvəlində 3-6 dəqiqə ərzində verilir.

Nəzəri məlumatların nəqləmə yolu ilə verilməsi. Nağıletmə lazımi səviyyədə təşkil edildikdə verilən məlumatı şagirdlər həvəs və diqqətlə dinləyirlər, sinifdə yüksək fəallıq yaranır. III sinifdə «Sıra təlimi» mövzusu üzrə nəzəri məlumatları nəqləmə yolu ilə belə vermək olar: Uşaqlar sıra və cərgədə dayanarkən qabaqda duran şagird ***istiqlamətçi***, ən axırdakı isə ***tamamlayıcı*** adlanır. Sıra və cərgə hərəkətlərinin icrasında istiqamətçinin rolu böyükdür. Şagirdlər sıra və cərgədə istiqamətçiyə baxaraq düzlənirlər, sinifdən geyim otağına, oradan idman zalına və ya meydançaya, habelə geri qayıdarkən uşaqlar istiqamətçinin arxasınca irəliləyirlər. Uşaqlar, cərgə və sıraya düzlənməyi öyrəndikdə və buna vərdiş etdikdə dərslər və toplanışlar zamanı öz yerinizi daha tez tapa bilərsiniz. Belə olduqda bir-birinizi sıxışdırmaz, itələməz, yoldaşlarınızın dabanını tapdalanmaz, həmçinin də səs-küy salmazsınız. Uşaqlar, yadda saxlayın ki, sıra hərəkətlərini icra edərkən baş düz tutulur, bel əyilmir, qarın bir qədər arxaya sıxılır, döş qəfəsi isə bir az genişlənərək irəli çıxır. Bu cür vəziyyətin yaranması qamətin düzgün inkişafına xeyli kömək edir. Belə hərəkətlər gövdə və qıç əzələlərini, xüsusən arxa əzələlərini nisbətən möhkəmləndirir, onun çevikliyini artırır. Həmin əzələlərin möhkəm olması və normal inkişafı isə onurğanın əyilməsinin qarşısını alır, həm də qanın damarlarda yaxşı hərəkət etməsinə müsbət təsir göstərir. Uşaqlar, sıra hərəkətləri zamanı tənəffüsün müntəzəm və düzgünlüyünə də xüsusi fikir vermək lazımdır. Tənəffüs, əsasən burunla edilməlidir. Çünki burnunuzun iç tərəfi seliklə örtüldüyündən hava oradan keçərkən toz seliyə ilişib qalacaq, ciyərlərinizə isə ancaq təmiz hava daxil olacaqdır...

Sıra hərəkətlərini düzgün mənimsədikdə yerləş vaxtı müvazinəti gözləmək asanlaşır. Düzgün müvazinət saxladıqda yerləş

asan və yüngül olur, adam məsafəni tez qət edir, gec yorulur. Sıraya düzülmə hərəkətləri zahiri görünüşün gözəlləşməsinə, yerləş zamanı addımların daha səlis atılmasına müsbət təsir edir.

Nəzəri məlumatların izahetmə yolu ilə verilməsi. İzahetmə nağıletmə ilə qarşılıqlı əlaqədə olub, müəllimin şifahi şərhinə daxildir. Nəzəri məlumatların verilməsi zamanı izahatdan çox istifadə olunur. Məsələn, müəllim II sinifdə «Yeriş» mövzusu üzrə nəzəri məlumatları belə izah edir:

- Uşaqlar, siz hamınız yeriməyi bacarırsınız. Lakin yoldaşlarınızdan bəziləri düzgün yeriyə bilmirlər. Düzgün yeriyə üçün bədəni düzgün tutmaq əsas şərtidir. Çünki düzgün yeriyə gövdə, qol-qıç və ürək əzələlərinin fəallığını artırır. Düzgün yeriyə bədəni icra olunacaq hərəkətə hazırlayır. Siz yeriyə hərəkətləri etmədən tullanma və qaçış hərəkətlərinə keçsəniz, ürəyin damarlara vurduğu qanın miqdarı birdən-birə artar, qanın damarlara axma sürəti çoxalar. Ürəyiniz tez-tez döyünməyə başlayar, yorula bilər. Nəticədə orqanizmin oksigenlə təmin olunması çətinləşər.

Tullanma və qaçışa birdən-birə başlamaq ciyərlərə daxil olan havanın miqdarını xeyli çoxaldır. Tənəffüsü çətinləşdirir. Yəni köhnə havanın bayıra buraxılması və təmiz havanın vaxtında qəbulu pozulur. Bütün bunlar qaçış və tullanmalardan sonra tənəffüsəlik, başağrısı, sancılanma və ürək bulanması hallarına səbəb olur. Bu da orqanizmin sağlamlığı üçün zərərliyə.

Nəzəri biliklərin şagirdlər tərəfindən əsaslı və şüurlu mənimsənilməsinə kömək edən, onlarda əqli fəaliyyəti inkişaf etdirən mühüm priyomlardan biri də **müqayisədir**.

Qabaqcıl müəllimlərin iş təcrübəsi göstərir ki, yeni nəzəri məlumatları keçmiş məlumatlarla müqayisəli şəkildə öyrətməyin böyük əhəmiyyəti vardır. Məsələn, müəllim II sinifdə «Paraşütçülər» oyunu üçün nəzəri məlumatı izah edərkən onu «Dovşanlar bostanında» oyununun tədrisində verdiyi məlumatla belə müqayisə edir:

- Uşaqlar, «Paraşütçülər» oyunu qol və qıç əzələlərini inkişaf etdirir, onların gücünü və çevikliyini artırır, döş qəfəsini,

ayaq əzələlərini, eyni zamanda qol, qıç sümüklərini və oynaqlarını bərkidir. Bu oyunun ürək əzələlərinin inkişafı üçün də mühüm əhəmiyyəti vardır.

Yadıncıdadımı, «Dovşanlar bostanında» oyununu keçərkən öyrənmişdik ki, həmin oyun başlıca olaraq döş qəfəsi, qol, qıç və əsasən ayaq əzələlərini inkişaf etdirir, onurğa əzələlərini müəyyən qədər qüvvətləndirir. Deməli, bu oyunların hər ikisi döş qəfəsi əzələlərinə, qol-qıç və xüsusən ayaq əzələlərinin inkişafına kömək göstərir. Lakin «Paraşütçülər» oyununun orqanizmin inkişafına başqa təsiri də vardır. Məsələn, bu oyunda siz hündürdən müəyyən bir sahəyə düzgün və dəqiq tullanmağı öyrənir, müvazinəti saxlamağa alışırırsınız.

Göründüyü kimi, müəllim «Paraşütçülər» oyununu üzrə yeni məlumatı verərkən uşaqların «Dovşanlar bostanında» oyununa aid keçmiş biliklərini təkrarlayır, həm də yeni məlumatlarla əvvəlkiləri müqayisə edərkən onların fərfini uşaqlara başa salır. Bu da yeni verilən məlumatın asanlıqla qavranmasına səbəb olur.

Nəzəri məlumatların illüstrasiya və demonstrasiya üsulu ilə öyrənilməsi. Nəzəri məlumatların şagirdlərə yaxşı öyrədilməsində illüstrasiya və demonstrasiyanın rolu böyükdür. Bunlardan istifadə olunması təlimi maraqlı edir, şagirdin diqqət və qavrayışını fəallaşdıraraq yeni biliyin qısa vaxt ərzində aydın şəkildə öyrədilməsinə kömək göstərir. Əyani qavranılan biliklər uzun müddət şagirdlərin yadında qalır. Bunun əsas səbəbi yeni biliyin qavranılması prosesinə hiss üzvlərinin, xüsusən görmə üzvünün bilavasitə iştirak etməsidir. Bu prosesdə mərkəzi beyin qabığına bir sıra müvafiq qıcıqlar yaranır, həmin qıcıqlar beyin mərkəzində nə qədər çox baş verərsə və möhkəmlənərsə, qazanılmış biliklər də hafizədən uzun müddət silinməz olur. K.D.Uşinski yazırdı: «...Uşaq hafizəsində hər hansı şeyin möhkəm iz buraxmasını istəyən pedaqoq bu yadda saxlamaq aktında mümkün qədər daha çox hiss orqanlarının, gözün, qulağın, səsin, əzələnin hərəkət hissəsinin və

hətta mümkünsə iy və dadbilmə orqanlarının iştirakı qayğısına qalmalıdır»¹²⁹.

P.F.Lesqaft isə deyirdi ki, adamda heç bir duyğu və ya fikir xarici oyandırıcıların vasitəsi və ya dolayı yolla təsiri olmadan əmələ gəlmir. İnsanın zehni fəaliyyətinin oyadıcısı, onun hiss orqanlarına təsir göstərən xarici mühitdir. Hiss orqanları xarici aləmdə baş verən hadisə, yaxud cisimləri qavramaqda nə qədər çox iştirak edirsə, insanda onlar haqqında bir o qədər təsəvvür yaranır və onlar yadda qalırlar.

Qeyd etməliyik ki, müəllim bu üsulda əvvəlcədən keçəcəyi mövzuya aid əyanilikdən necə istifadə edəcəyini müəyyənləşdirməli və müvafiq didaktik vəsaitlər hazırlamalıdır. Qabaqcıl müəllimlər nəzəri məlumatların şagirdlərə çatdırılmasında şəkil, kino-film və diafilmlərdən, habelə əşyanın özündən istifadə edirlər.

İbtidai siniflərdə məlumatların verilməsində ən çox işlədilən illüstrasiya və nümayişetdirmə üsullarıdır.

Təcrübə göstərir ki, müəllim əyani və texniki vasitələrdən istifadə edərkən nağıl, izah və müsahibə üsullarına da əl atır. Bəzən o, nəzəri materialı izah və nağıl edə-edə əyani vasitələrdən bəzən də əksinə istifadə edir. Bunların birlikdə tətbiq olunması məlumatların təlim keyfiyyətini yüksəldir və biliyi daha da möhkəmləndirir.

Nəzəri məlumatların şəkillər üzrə verilməsi. Müəllim III sinifdə «Qaçışa» dair məlumat vermək üçün «Sən düzgün qaçmağı bacarırsanmi?» şəkillərindən dərsin hazırlıq hissəsində istifadə edir (3-6 dəq.). Bu şəkillər iki hissəyə ayrılır. Plakatın bir tərəfindən düzgün yerləşlərə, digər tərəfində isə düzgün olmayan yerləşə aid şəkillər çəkilmişdir. Həmin şəkillər zahiri görünüşünə görə bir-birindən xeyli fərqlənirlər. Müəllim bu şəkilləri göstərərək soruşur:

- Kim deyər, bu şəkillərin hansı düzgün qaçışa aiddir?

Şagird:

- Soldakı şəkil.

¹²⁹ K.D.Uşinski. *Seçilmiş pedaqoji əsərləri*, Bakı, Azərnaşr, 1953-cü il, səh.302-303.

Müəllim: - Bunu nə ilə izah etmək olar?

Şagird: - Soldakı şəkildə baş düz tutulur, döş qəfəsi isə az irəli çıxır. Sol qol dirsəkdən yarım qatlanaraq azca arxaya getmiş əl barmaqları isə bir-birinə yumşaq sıxılmışdır.

Müəllim: - Bu şəklə aid daha nə demək olar?

Şagird: - Sol qıç diz və bud oynaqlarından bükülərək bir qədər yuxarı qaldırılmış, sağ qol isə irəlidə dirsəkdən bükülmüşdür.

Müəllim sağdakı şəkli göstərər deyir:

- Uşaqlar, indi də bu şəklə baxın. Burada baş və gövdə azca irəli əyilmiş, qol aşağıdan arxaya sərbəst getmək əvəzinə, yana çıxmış, əl bükülməmişdir.

Müəllim şəkillər üzrə «Qaçış» haqqında məlumatı belə verir:

- Uşaqlar, qaçış bədənin sağlam, fiziki cəhətdən möhkəm olması üçün çox vacibdir. Qaçışla müntəzəm məşğul olsanız, qol-qıç əzələlərinizin gücü və sürəti getdikcə artacaq, sümükləriniz daha da bərkiyəcəkdir. Qaçış həm də ürək əzələlərini və ağ ciyərləri möhkəmləndirir. Ürək əzələlərinin möhkəm olması qanın damarlara normal vurulmasında böyük rol oynayır. Yəqinki, bir çoxlarınız qaçdıqda ürəyinizin normadan artıq döyünməsinə və nəfəsin çətinləşməsinə hiss etmişiniz. Belə halların qarşısını almaq üçün siz mütləq müntəzəm olaraq qaçışla məşğul olmalısınız. Qaçışa həmişə yerisdən sonra başlayın, qaçacağınız məsafəni günbəgün artırın. Qaçış zamanı tənəffüsü düzgün edin. Dayandıqda daha çox hava alıb-verməyə çalışın. Çünki qaçışda bədən havanı çox itirməklə, həm də havaya olan ehtiyacı da artırır. Dərin nəfəs almaqla bu ehtiyacı ödəyə bilərsiniz.

Nəzəri məlumatların uşaqların bədəni üzərində verilməsi.

Nəzəri məlumatların verilməsi üçün insan bədəninin özündən əyani vasitə kimi istifadə etməyin böyük əhəmiyyəti vardır. Məsələn, müəllim III sinifdə «Qamətin düzgün inkişafı üçün hərəkətlər» üzrə məlumat verərkən, o, bu işə 3-6 dəqiqə sərf etməklə bədəndən əyani vasitə kimi istifadə edir. Müəllim bir nəfər düzgün qamətli şagirdi qabağa çağırır. Uşaqlara bu qaməti diqqətlə nəzərdən keçirməyi və

aşağı siniflərdə qamət haqqında öyrəndiklərini yada salmağı tapşırır. Bu vaxt müəllim düzgün inkişaf etməmiş bədən şəklini nümayiş etdirir və hər ikisi üzərində şərh yolu ilə məlumat verir. O, düzgün qaməti göstərərək deyir:

- Uşaqlar, görürsünüzmü, düzgün inkişaf etmiş bədən necə qəşəng və yaraşıqlıdır?

Sonra müəllim digər şəkli göstərir:

- Baxın, burada qamət əyilmişdir. Belə əyriliklər qanın normal hərəkətinə və tənəffüsə mane olur. Yadda saxlayın ki, siz yaşda olan uşaqlarda qamət daha tez əyilə bilər. Bunun səbəbi həmin yaşda sümüklərin zəif və elastiki olması, qaməti düzgün saxlayan əzələlərin hələ bərkiməməsidir. Odur ki, bədəndə qeyri-normal əyriliklərin yaranmasının qarşısını almaq üçün müntəzəm olaraq qamət hərəkətlərini yerinə etirmək lazımdır, çünki belə hərəkətlər qaməti düz saxlayan əzələləri inkişaf etdirir, bədəni irəli və arxaya, sağa və sola əyən əzələ və sümükləri möhkəmləndirir.

Nəzəri məlumatların göstərmə üsulu ilə verilməsi.

Göstərmə üsulundan istifadə etməyin böyük üstünlükləri vardır. Bu üsul fiziki hərəkətlərin bədəndə əmələ gətirmiş olduğu dəyişiklikləri uşaqların gözü önündə canlandırır, onların diqqətini yeni məlumatlara cəlb edir.

Təcrübə göstərir ki, nəzəri məlumatların şagirdlərə çatdırılmasında kinolardan istifadə olunduqda yaxşı nəticə verir. Məlum olduğu kimi, bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin ürək əzələlərinə, qan damarlarına, tənəffüs üzvlərinə, həmçinin gövdənin əzələ və sümüklərinə təsir etmə prosesini gözlə görmək mümkün deyildir. Lakin bunları kino vasitəsilə göstərmək mümkün olur. Məsələn, müəllim III sinifdə «Akrobatika hərəkətləri» mövzusu üzrə nəzəri məlumatları verərkən gimnastika üzrə keçirilmiş dünya birinciliyinə aid kino-filmi nümayiş etdirir.

O, əvvəlcə şagirdlərə filmə idmançıların bədən quruluşuna, hərəkətlərin icrasında əzələlərdə baş verən dəyişikliklərə, idmançının cəldliyinə, dözümlülüyünə və s. diqqət yetirməyi tapşırır. Bundan sonra birinciliyin keçirildiyi ölkə, şəhər, habelə yarışın keçirildiyi

geniş və yaraşığılı idman zalı ekranda görünür. Məşhur idmançıların akrobatik sıçrayışları, qüvvət və güc tələb edən hərəkətləri məharətlə yerinə yetirməsi uşaqlarda böyük maraq doğurur.

Bundan sonra müəllim kinolentin hərəkətini dayandırır və ayrı-ayrı kadrlar üzərində lazımı izahat verir. Məsələn, gimnastika üzrə olimpiya və dünya çempionları B.Şaxlinin, Ə.Nazmutdinovanın və s. hərəkətləri icra edərkən qol, qıç, əzələlərində adi gözlə görünən şişməni, damarların gərginləşməsini, üzdə əmələ gələn qızartını, tənəffüsün dərinədən alınub – verilməsini və s. bir-bir şagirdlərə əyani olaraq göstərir. Bununla da uşaqlar bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin orqanizmə necə təsir etdiyini gözlə görürlər.

Müşahidələr göstərir ki, nəzəri məlumatlara aid izahatları həm kinodan əvvəl, həm də sonra vermək olar. Əlbəttə, bu üsullar mövcud materialın xüsusiyyətlərindən asılı olaraq tətbiq olunmalıdır. Bəzən müəllimlər kinonun gedişində izahata az yer verirlər. Təcrübə göstərir ki, bədən tərbiyəsindən nəzəri məlumatları kino vasitəsilə verərkən kadri dayandırıb izahat vermək yaxşı nəticə verir. Bu yolla şagirdlər fiziki hərəkətlərin bədənə təsirini, görmə, eşitmə üzvləri ilə dərk etmək, onları bir-biri ilə müqayisə etmək və s. imkanlarına malik olurlar. Nəzəri məlumatların öyrənilməsində diafilmdən və alloskopdan da istifadə oluna bilər. Bu vaxt kadrlar hərəkətsiz olaraq göstərilir. Müəllim isə həmin kadrlar üzrə şagirdlərə izahat verir.

1.3.Nəzəri biliklərin şagird şəxsiyyətinə təsiri

Zəbt olunmuş torpaqlarımızın azad olunması, iqtisadiyyatın yüksədilməsi, hərtərəfli inkişaf etmiş vətənpərvər yeni insan tərbiyə etmək kimi çox mühüm vəzifələrin həyata keçirilməsini tələb edir.

Bu baxımdan şagird şəxsiyyətin formalaşması böyük əhəmiyyətə malikdir. Şəxsiyyətin formalaşmasında bilik mühüm rol oynayır. Klassiklərin tərbiyə haqqında təlimi şagirdlərin fiziki tərbiyəsindən nəzəriyyə və praktikasının ideya-siyasi əsasını təşkil edir. Məktəbdə fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və praktikasını hüquqi və demokratik yeni cəmiyyət qurucusunun milli kurikulum

prinsiplərinə müvafiq olaraq mənəvi əqidənin, hiss və vərdişlərin formalaşmasına xidmət edir.

Fiziki tərbiyə şagirdlərdə hərəkəti qabiliyyətlərin artmasına, əqli, əxlaqi, estetik keyfiyyətlərin formalaşmasına, ana dili, musiqi, təbiətşünaslıq və s. fənlərin mənimsəməsinə müsbət təsir göstərir.

I-IV sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə məşğələlərində təbii hərəkət növlərindən yeriş, qaçış, tullanmalar, cisim atmaq, dırmaşmaq, müvazinət və s. hərəkətlər təlim edilir. Hərəkətverici keyfiyyətlər, cəldlik, çeviklik, dözümlülük inkişaf etdirilir, qaməti düzgün saxlamaq vərdişləri aşılanır, hərəkətlərlə tənəffüsü əlaqələndirmək yolları öyrədilir. Bu cür məşğələ zamanı müxtəlif məqsədli mütəhərrik oyunların keçirilməsi, həmçinin fiziki hərəkətlərin dənə-dənə icra olunması nəticəsində şagirdlər təbii hərəkət növləri üzrə vərdişləri, hərəkət keyfiyyətlərini daha çətin şəraitdə, əmək sərf etməklə təkmilləşdirirlər. Onlar fiziki tərbiyə məşğələləri və idman-sağlamlıq tədbirlərində kollektiv surətdə oynamaq, komandasının qalib gəlməsi üçün bütün qüvvə və bacarıqlarını sərf etmək, idman mübarizəsi şəraitində yoldaşını qələbəyə ruhlandırmaq, hərəkətləri cəld, düzgün yerinə yetirmək, oyunun qayda və tələblərinə riayət etməkdə ona kömək etmək və vətənpərvərlik, mərdlik, qətilik, beynəlmilətçilik kimi mənəvi keyfiyyətlərə yiyələnir, orqanizmlərini möhkəmləndirirlər. Bu prosesdə həm də idman alət və avadanlığına düzgün münasibət, məşğələ yerlərində sağlamlıq-gigiyena tələblərini gözləmək, təşkilatçılıq və mədəni davranış vərdişləri tərbiyə edilir.

Fiziki tərbiyə məşğələlərində bütün bunların həyata keçirilməsi nəticəsində şagirdlər əmək, , təbiətşünaslıq fənləri üzrə, estetika, əxlaq tərbiyəsi və sağlamlıqla əlaqədar bir sıra zəruri bilik, bacarıq və vərdişlər qazanırlar.

Fiziki tərbiyə məşğələlərinin qarşısında duran başlıca vəzifələrdən biri də şagirdlərə gigiyena vərdişləri (bədənə qulluq etmək, idman məşğələsində səliqəli geyinmək və s.) aşılamaq, fiziki hərəkətlərə maraq yaratmaqdan ibarətdir.

Respublikamızın kənd rayonlarında və Bakı şəhəri məktəblərində apardığımız müşahidələr göstərir ki, şagirdlərə fiziki tərbiyəyə dair nəzəri məlumatların verilməsi, ümumtəhsil məktəblərindən tələb olunan bəzi vəzifələrin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi üçün xüsusilə vacibdir. Buna görə də fiziki tərbiyəyə dair nəzəri məlumatlar ümumtəhsil məqsədi daşıyır və həmin əsasda da şagirdlərə biliklər mənimsədilir.

Bakı şəhərindəki 13, 25, 158, 254 sayılı məktəblərdə fiziki tərbiyə sahəsində aparılan işləri öyrəndikdən sonra bizə məlum oldu ki, əməyə hazırlıqda, bədəni möhkəmləndirməkdə, əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırmaqda, eyni zamanda digər təlim fənləri üzrə elmi biliklərə yiyələnməkdə fiziki tərbiyənin rolu barədə nəzəri məlumatların mənimsədildiyi siniflərdə təlim-tərbiyə işlərinin səviyyəsi digər siniflərə nisbətən yüksəkdir. Nəzəri məlumatlara sahib olmuş digər kiçik məktəbyaşlı uşaqlar hər cür fiziki hərəkətləri icra etməyə can atır, oyun zamanı qalib gəlmək üçün bütün imkanlardan səmərəli istifadə edir, iradəcə möhkəm, hərəkətlərində təmkinli, səbirli olmaqla, həm də müsbət emosional hallar keçirirlər.

Təcrübə göstərir ki, nəzəri məlumatlara yiyələnmiş uşaq məktəbin ictimai mülkiyyətini korlamır, binanı zibilləmir. Onlar gün rejiminə düzgün riayət edir, adlı-sanlı idmançıların adını bilir, idman televiziya və radio verilişlərini müntəzəm izləyir, siniflərarası keçirilən yarışlara xüsusi həvəs göstərir, qalib gələn sinif komandası ilə maraqlanır, bəzən də idmanla əlaqədar gedən faydalı mübahisələrə qoşulurlar.

Məktəb təcrübəsi göstərir ki, şagird fiziki hərəkətləri əmək vərdislərində, sağlamlıqda, vətəni və mülkü müdafiəyə hazırlıqda vacibliyini dərk etmədikdə, bu sahədə elmi biliklərə yiyələnmədikdə əsas mahiyyəti başa düşmür, hərəkətləri mexaniiki yerinə yetirir. Bu isə təhsilə öz mənfi təsirini göstərir.

Professor N.İ.Boldirev yazır: «Mxtəlif elm, bilik sahələrinin qarşılıqlı əlaqəsi təbiət və cəmiyyət hadisələrinin, dünyanın dialektik birliyinin qarşılıqlı asılılığını əks etdirir. Elm öyrəndiyi ictimai həyat

və təbiət hadisələrinin mahiyyətinə nə qədər nüfuz edirsə, bir o qədər də başqa elmi biliklər sahəsi ilə təmas və qarşılıqlı əlaqə yaranır və bu da onların qarşılıqlı surətdə zənginləşməsinə və inkişafına kömək edir»¹³⁰.

Deyilənlərdən belə nəticə çıxarmaq olur ki, fiziki tərbiyəyə aid verilən nəzəri məlumatlar ibtidai siniflərdə tədris olunan digər fənlərdə, estetik və əxlaqi tərbiyədə müəyyən əhəmiyyətə malikdir. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların mənimsənilməsi tədris fənləri və vətənpərvərlik, milli-əxlaqi tərbiyə, estetik tərbiyə, əmək təlimi və s. üçün bir çox cəhətdən əhəmiyyətlidir.

1. Fiziki tərbiyə məşğələlərində sanitariya-gigiyena sahəsində bilik, bacarıq və vərdislər aşılır, qamətin düzgün inkişafı, barmaq, bilək, qol, gövdə-əzələ və sümükləri möhkəmləndirmək üçün xüsusi fiziki hərəkətlər icra olunur. Şagirdlərə düzgün yerimək, düzgün qaçmaq və düzgün dayanmaq, təlimlə istirahəti düzgün uyğunlaşdırmaq yolları öyrədilir. Bu fiziki tərbiyə üzrə hərəkətlərin şüurlu surətdə yerinə yetirilməsinə səbəb olduğu kimi, əmək dərslərinin gedişi zamanı yorulmanın da qarşısını alır, qısa zaman kəsiyində tapşırıqlar intensiv olaraq yüksək keyfiyyətlə yerinə yetiririk.

2. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatlar verildikdə şagirdlər insan bədəninin quruluşu, ayrı-ayrı orqanların adı və harada yerləşməsinə öyrənir, sanitariya-gigiyena vərdisləri əldə edir, bədən möhkəmlənməsində, sağlamlıqda fiziki hərəkətlərin əhəmiyyətini başa düşürlər. Bu, şagirdlərin təbiətsünaslıq fənnindən mənimsəniləcək şəxsi və ictimai gigiyena qaydalarını bilməyə və bu qaydalara ciddi əməl etməyə hazırlayırvərdiş etdirir.

3. Fiziki tərbiyənin sağlamlıq və iş qabiliyyətini artıran vasitə olması, qamətin düzgün tərbiyə edilməsində rolu barədə nəzəri məlumatların mənimsədilməsi, hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrədilməsi, bu prosesdə sanitariya-gigiyena biliklərinin verilməsi, faydalı bacarıq və vərdislərin yaradılması,

¹³⁰ «Azərbaycan məktəbi» jurnalı, 1975-ci il, №3, səh 33.

uşaqların mənəvi, fiziki keyfiyyətlərə yiyələnmələri əmək tərbiyəsi vəzifələrinin həyata keçirilməsinə xidmət edir. Bunlar uşaqlara kollektiv işləməyi və əməkdaşlıq etməyi öyrədir, iş yerini təmiz saxlamaq, səliqəlilik, ictimai mülkiyyəti qorumaq və s. vərdişlərin aşılmasına səbəb olur. Görkəmli idmançıların həyat və fəaliyyətindən götürülən konkret nümunələr vasitəsilə şagirdləri fiziki tərbiyə və idmanın, əmək təliminin qarşısında duran mühüm vəzifələrdən olan fənnə marağı, əməksevərliyi, əməyə xaliqələr yaradan əmək adamlarına doğru-düzgün münasibət bəsləmək ruhunda tərbiyə etmək mümkündür.

4. Yarış, gimnastika, idman nümayişləri və milli xalq oyunlarının musiqinin müşayiəti ilə keçirilməsi, yaxud poetik xarakterli oyunların şer deməklə, mahnı oxumaqla və çalğı ilə yerinə yetirilməsi, geyimlərin münasibliyi və eyni rəngdə olması, onların vaxtlı-vaxtında yuyulması, ütülənməsi, məşğələ yerinin, geyinib-soyunma otaqlarının səliqəli olması, bədənin təmiz saxlanması və s. haqqında mənimsədilən nəzəri məlumatlar uşaqların hissiyatına, zövqünə təsir edir, onları formalaşdırır.

5. Məlumdur ki, kiçik yaş dövründə psixoloji inkişaf əlaqədar şagirdlərdə öz hərəkətlərinə, müvəffəqiyyətlərinə inamsızlıq, iradəsizlik özünü göstərir. Onlarda qətiyyətliliyin ilk əlamətlərinin olmasına baxmayaraq, şagirdlər tək-tək hallarda öz qərarı üzərində dayanır, çətin və müxtəlif növ təlim fəaliyyəti ilə qarşılaşırlar. Onlar zehni və əməli fəaliyyətlərin öhdəsindən gəlmək üçün iradəcə də möhkəm olmalıdırlar. Lakin bu yaş dövründə uşaqlar hələ uzunmüddətli iradi möhkəmlik göstərə bilmirlər. Bu yaşda möhkəm iradəlilik, dözümlülük, təkidlilik, intizamlılıq, vətənpərvərlik, əməksevərlik, düzlük və s. keyfiyyətləri inkişaf etdirmək, şəxsiyyəti formalaşdırmaq zəruridir. Bu baxımdan fiziki tərbiyə üzrə verilən nəzəri məlumatlar mühüm əhəmiyyətə malik olmaqla hərtərəfli inkişaf üçün zəmin yaradır.

Müəllimlər şagird şəxsiyyətinin formalaşması üçün kosmos qəhrəmanlarının, görkəmli idmançıların həyat və fəaliyyəti ilə əlaqədar konkret nümunələrdən istifadə edirlər. Onlar sağlam,

bədəncə möhkəm və iradəli olmaqla fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti ilə bağlı ümummilli liderimiz, sabiq ölkə prezidenti H.Ə.Əliyevin söylədiyi fikirlərlə şagirdləri tanış edir, onun bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm məşğul olması haqqında maraqlı məlumatlar verir və bununla şagirdləri böyük şəxsiyyət H.Ə.Əliyevin nümunəsi əsasında tərbiyə edir, onun ümummilli liderimiz olduğunu anlatdırır.

Yasamal rayonundakı 13 sayılı məktəbin müəllimi N.Murtuzəliyeva H.Ə.Əliyevin bədən tərbiyəsi və idmana şəxsi münasibəti ilə əlaqədar məlumatı III sinif şagirdlərinə belə çatdırır:

- Uşaqlar, ümummilli liderimiz H.Ə.Əliyev bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağı yüksək qiymətləndirirdi. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmağın sağlamlıq üçün əhəmiyyətini dəfələrlə göstərmişdi. O, müxtəlif bədən tərbiyəsi hərəkətləri ilə məşğul olur, bunları gümrahlıq və sağlamlıq mənbəyi, iş qabiliyyətini bərpa edən gözəl vasitə sayırdı.

Müəllim həm də uşaqların nəzərinə çatdırır ki, çox gərgin zehni işlə məşğul olsa da, öz can sağlığının qayğısına qalmaq bacarırdı. O, sağlamlıq üçün zərərli olan adətləri xoşlamırdı, üzgüçülüklə məşğul olur, təmiz havada piyada gəzməyi çox sevirdi. Bütün bunlar onun sağlamlığının daha da möhkəmləndirir və iş qabiliyyətini artırırdı. Buna görə də o, nə qədər işləsə də, heç vaxt yorulmur, həvəsdən düşmür, insanlara qarşı təmkinli olur, qayğı göstərməkdən həzz alırdı.

Sonra müəllim uşaqlara xatırladır ki, H.Ə.Əliyev hər gün səhər gimnastikası ilə məşğul olur, bunu hamının etməsini tövsiyə edirdi.

Ölkə prezidenti İ.H.Əliyevin də uşaq və yeniyetmələrin bədən tərbiyəsi və idmanına xüsusi qayğı göstərdiyi barədə də məlumat verir. Ölkəmizdə onlarla yeni-yeni olimpiya bazalarının tikilməsindən söz açır.

Müəllim bu cür konkret nümunələr vasitəsilə şagirdlərin şəxsiyyət kimi formalaşmasına təsir etmiş olur. Beləliklə, şagirdlər ölkə rəhbərləri nümunəsində tərbiyə oluna bilirlər.

Təcrübə göstərir ki, şagird şəxsiyyətinin formalaşmasında məktəb yaşında öz bədənini fiziki hərəkətlərlə möhkəmləndirən adamları Böyük Vətən müharibəsində misilsiz qəhrəmanlıqları ilə tanış etmək də müsbət əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, müəllimlər bədəncə möhkəm və sağlam əsgərlərin ən çətin şəraitdə belə böyük cəsurluq, mərdlik göstərdiklərini şagirdlərin nəzərinə çatdırmaqla, onlarda Böyük Vətən müharibəsi iştirakçılarının nümunəsində müsbət əxlaqi sifətlər aşılayırlar. Bu cəhətdən Bakının Xətai rayonundakı 254 sayılı məktəbin III sinif müəllimi Z.Quliyevanın apardığı iş diqqətəlayiqdir. O, uşaqlara Böyük Vətən müharibəsində şəhər və kəndlərimizi qəhrəmancasına müdafiə etməsindən danışarkən 2 dəfə Sovet İttifaqı Qəhrəmanı O.Borzenkonun aşağıdakı sözlərini xatırladır: «Fiziki möhkəmlik müharibədə mənə çox lazım oldu. Mübaliğə etmədən deyə bilərəm ki, uşaqlıq dövründə mən öz bədənimə və iradəmə təlim verməsəydim, məni azı 20 dəfə öldürə bilərdilər. Lakin hər dəfə döyüşdə mən düşməndən daha güclü və daha çevik çıxırdım. Alman bölür, mən isə sağ qalırdım. Krım sahilinə çıxardığımız sonuncu desant əməliyyatında ən qəti dəqiqədə gülləm qurtardı. Lakin mən fürsətdən istifadə edərək təpiklə alman zabitini vurub öldürdüm. Başqa bir vaxt mənim gətirdiyim katerə mərmə düşüb onu batırdı. Buz kimi soyuq suda paltarla 2 kilometr üzərək sahilə çıxdım və hətta zökəm də olmadım.

Bütün bunlar məhz ona görədir ki, məktəbimizin idman müəllimi bizdə fiziki məşğələyə böyük həvəs yaratmışdı. Dnepr sahilində yaşayan, lakin üzmək öyrənməmiş bir gənc, kiyevli gördüm. Döyüş şəraitində suya düşən bu adam batmağa başladı. Belə adamlar orduda tam qiymətli əsgərlər olurlar».

Müəllim sonra sözüünə davam edərək deyir ki, uşaqlar, vətəni müdafiə davamlı olmağı tələb edir, siz əsil vətənpərvər olmaq üçün özünüzü indidən hazırlamalısınız. Buna görə də hər şeydən əvvəl, bədəninizi möhkəmlətməli, davamlı, sağlam və cəld olmalısınız.

Qabaqcıl müəllimlər uşaqlara fiziki hərəkətlər üzrə nəzəri məlumatlar verərkən əsgərlərimizin həyatından konkret nümunələr göstərirlər.

İki dəfə Sovet İttifaqı qəhrəmanı H.Aslanovun döyüş yollarından danışmış və H. Abbaszadənin H.Aslanovun döyüş yollarına həsr edilmiş «General» romanından nümunələr söyləmişdi. Şagirdlər H.Aslanovun göstərdiyi igidlikləri, hər qarış torpaq uyğunda apardığı gərgin mübarizəni maraqla dinləyir, həmyerliləri ilə fəxr edir, onların təbəssümündə iftixar hissi duyulurdu. Müəllim Z.Quliyeva uşaqlarda vətənə məhəbbət hissi oyatmaq məqsədilə Sovet İttifaqı Qəhrəmanı Mehdi Hüseynzadənin Böyük Vətən müharibəsi illərində Azərbaycan xalqının adını yüksəklərə qaldıraraq vətəndən uzaqda keçmiş Yuqoslaviya partizanlarına qoşularaq, böyük qəhrəmanlıqlar göstərməsinə dair məlumatlar verir. O, Mehдинin uşaqlıq və yeniyetməlik illərinə aid Yuqoslaviya partizanları sırasında 1944-cü ildə Triyestdə çəkirdiyi şəkilləri, alman faşizminə həsr etdiyi karikaturaları, qəhrəmanın Çepovani kəndindəki qəbrinin şəkillərini məktəblilərə göstərir. Mehдинin şerlərindən kiçik parçalar oxuyur. Müəllim uşaqları vətənpərvər milli ruhda tərbiyələndirməklə yalnız Böyük Vətən müharibəsi qəhrəmanlarının keçdiyi döyüş yolundan onlara danışmır. O, həm də Qarabağ uyğunda gedən qanlı-qadalı müharibədə qəhrəmancasına həlak olmuş azəri oğulları barədə də məlumat verir. O, Azərbaycan respublikasının Milli Qəhrəmanı, idman ustası Əliyar Əliyev haqqında əldə etdiyi məlumatlara istinad edərək deyir: «... Səhər saat yeddinin yarısında qanlı döyüşlər başlandı. Əliyar iri qaya parçasının arxasına keçib pulemyotun yerini möhkəmlətdi. Buradan hücum keçənlər aydın görünürdü. Düşmənin yüksəkliyi almaq cəhdi bu dəfə də baş tutmadı. Ermənilər yenə itki verərək geri çəkildilər. Bir PDM isə minaya toxunaraq partladı... taborda ölümə hazır olan əsgərlər qalmalıdır. Kim qorxursa, gedə bilər. İndi gəlin and içək. Andı pozan yerində güllənəcək. Bunu deyib, məxmər parçaya bükülü Quranı çıxarıb öpdü və birinci özü and içdi:

- Son damla qanıma qədər döyüşəcəyəm. Düşmən yalnız meyidimin üstündən adlayıb keçə bilər.

Hamı bir nəfər kimi andı təkrar etdi.

«Pəhləvanlar taboru» sərhəd kəndləri boyunca düşməne bir-birinin ardınca amansız zərbələr endirirdilər. Yayda ordumuzun Goranboy-Ağdərə istiqamətində qazandığı uğurlar onların döyüş əhval-ruhiyyəsini yüksəltdi. Tabor ermənilərin Qubadlı istiqamətindəki bütün hücumlarını boşa çıxartdı. Düşmən komandir Əliyar Əliyevin başına 5 min dollar qiymət qoymuşdu»¹³¹.

Yasamal rayonundakı 158 sayılı məktəbin müəllimi R.Quliyeva III sinifdə üzgüçülüyn əhəmiyyətindən söhbət açarkən Sovet İttifaqı Qəhrəmanı Timoşenkonun aşağıdakı sözlərini şagirdlərə çatdırır: üzməyi bacarmayan döyüşçü yaxşı döyüşçü deyildir. Bütün ordu – hər bir döyüşçü, hər bir komandir, sudakı çətinliklərə üstün gəlməyə hazır olmalıdır. Ona görə də bu qoşunun hər hansı bir növü üçün ən ciddi imtahan hesab olunur. Sudakı çətinliklərə yalnız elə qoşun müvəffəqiyyətlə üstün gələ bilər ki, onun döyüşçüləri yaxşı üzən olsun və lazım gəldiyi vaxtda avar çəkə bilsinlər.

Dərs zamanı yeri gəldikdə görkəmli idmançıların həyatda əldə etdikləri nailiyyətlər haqqında şagirdlərə maraqlı epizodlar danışmaq, onlarda vətənpərvərlik kollektivçilik hisslərinin, mərdlik və iradəlilik kimi əxlaqi keyfiyyətlərin daha da möhkəmləndirilməsində böyük əhəmiyyətə malikdir.

Respublikamızın adlı-sanlı idmançılarının idman həyatı və fəaliyyətindən nümunələr gətirməklə şagirdlərdə mənəvi və fiziki keyfiyyətlərin inkişafına müsbət təsir etmək mümkündür. Xətai rayonundakı 59 sayılı məktəbin müəllimi Tərgül Rəsulova III sinif dərslərindən birində qılıncoynatma üzrə yığma komandamızın keçmiş kapitanı SSRİ İdman ustası Yaşavır Məmmədovun idman həyatından söhbət açır. Müəllim Yaşarın Moskvada çıxışı ilə əlaqədar («İdman» qəzeti 10 avqust 1968-ci il) «Ağrıdan iz qalmadı» müxbir məqaləsindən istifadə edərək uşaqlara deyir: «Yarısqabağı

¹³¹ D.Quliyev. *Şəhid idmançılar*. Bakı, 1995-ci il, səh. 2—21.

məşq zamanı Yaşarın sağ tərəfindəki qabırğalarından biri sınımışdı. Həkim müayinə etdikdən sonra demişdir ki, bir ay yataqdan qalxmamalıdır. Bir həftədən sonra isə yarışlar başlayırdı. Bu hal onun komanda yoldaşlarına da pis təsir edə bilər və ruhdan sala bilərdi. Həm də respublikanın idman şərəfini də qorumaq lazım idi. Nə etməli?

O, bunları nəzərə alıb yarışda iştirak etdi. Yaşar hər iki-üç saatdan bir soyunub-geyinmə otağına qaçır, özünə iynə vurdurur, sarğını dəyişdirir və yenidən döyüş meydanına qayıdırdı. O, yarışda yaxşı çıxış edib komandamıza mühüm 85 qələbə xalı qazandırdı».

Müəllimlər dünya idman meydanlarında sovet idmançılarının göstərdikləri yüksək əxlaqi keyfiyyətlərdən danışmaqla uşaqlarda düzgünlük və doğruluq tərbiyə edirlər. Məsələn, Xətai rayonundakı 59 sayılı məktəbin sinif müəllimi Çeşminaz Mirzəyeva bu məqsədlə uşaqlara belə bir epizod danışır: 1962-ci il dünya çempionatında SSRİ futbol komandası Uruqvay komandası ilə oynayırdı. Hesab 1:1 idi. Görüşün qurtarmasına 10 dəqiqə qalmış top uruqvaylıların qapısından keçdi. Hakim topun qapıdan keçdiyini bildirdi. Oyunu mərkəzdən başlamağı göstərdi. Lakin komandanın kapitanı N.Netto hakimə yaxınlaşıb topun qapının yanından keçdiyini söylədi.

Şagird şəxsiyyətinin formalaşmasında tarixi irsimizdən konkret nümunələr gətirməklə söhbətin aparılması da mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu cəhətdən ərəb istilacılarına qarşı qanlı döyüş meydanlarında Cavanşir, Babək və başqa Azərbaycan oğullarının göstərdikləri qəhrəmanlıqla əlaqədar söhbətlər aparmaq olduqca faydalıdır. Azərbaycan oğullarının gözəl at çapması, qılınc döyüşündə mahir ustalıq göstərmələri, çaylardan üzüb keçərək düşməyə ağır zərbə endirmələri və s. haqqında şagirdlərə məlumat verilməsi onlarda idmana marağı daha da artırır, qəhrəman tarixi keçmişimizə sədaqət, məhəbbət və sevgi aşılayır, vətənpərvərlik, qorxmazlıq keyfiyyətləri tərbiyə edir. Beləliklə, bədən tərbiyəsi dərslərində müəllimin ilk günlərdən başlayaraq şagirdlərə həm bədən

tərbiyəsi və idmana marağı artırır, həm də onlarda yüksək əxlaqi sifətlərin yaranıb möhkəmlənməsinə səbəb olur. Şagird şəxsiyyətinin formalaşmasına zəmin yaradır.

1.4. Fiziki hərəkətlər üzrə xüsusi nəzəri məlumatlar

Yeni dərs proqramında ümumi fiziki təhsilə geniş yer verilmişdir. Çünki bədən tərbiyəsinin vəzifəsi şagirdlərdə təkcə hərəkət keyfiyyətləri tərbiyə etməklə bitmir. Eyni zamanda müasir bədən tərbiyəsi dərsi bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin məqsədini, onun orqanizmə necə təsir etdiyini, habelə öyrədilən metodik üsulların mənasını şagirdlərin başa düşməsi nöqtəyi-nəzərindən qurulmalıdır. Məhz bu cür dərs şagirdlərin dərstdə fəallığını və fiziki hərəkətlərə onların şəxsi marağını artırmaqla yanaşı, həm də dərsin səmərəli keçməsi üçün də imkan yaradır.

Məktəblilərin bədən tərbiyəsinə şüurlu yanaşması, onun əhəmiyyətini başa düşməsi, onları hərəkətləri şüurlu icra etməyə sövq edir. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi ilə ilk tanışlıq zamanı və ayrı-ayrı hərəkətlərin mənimsənilməsi prosesində bədən tərbiyəsi haqqında sadə anlayışların öyrədilməsi də nəzərdə tutulur. Nəzəri məlumatlar müntəzəm olaraq hər bir sinfin öz xüsusiyyətinə uyğun olaraq verilməlidir. Nəzəri məlumatlar şagirdlərə əsasən, dərsin ilk dəqiqələrində, yeri gəldikdə çatdırılmalı və onların necə mənimsənilməsi vaxtaşırı yoxlanılmalıdır.

Proqramda nəzərdə tutulan nəzəri məlumatları şərti olaraq iki qrupa ayırmaq olar: 1) fiziki hərəkətlərlə əlaqədar olan məlumatlar; 2) səhiyyə – gigiyena xarakterli məlumatlar.

Bədən tərbiyəsi sahəsində yazılmış metodiki əsərlərdə fiziki hərəkətlərə aid nəzəri məlumatların məzmunu və onların şagirdlərə çatdırılması üsulları demək olar ki, işıqlandırılmamışdır. Bunu nəzərə alaraq əvvəlcə ayrı-ayrı fiziki hərəkətlər üzrə şagirdlərə verilən məlumatların məzmununu, sonra is onların öyrədilməsi yollarını izah edək.

Sıra təlimi. Sıra hərəkətlərində baş, boyun, gövdə düz tutulur, döş qəfəsi irəli çıxır, qarın bir qədər geriyyə çəkilir. Sıra

hərəkətlərinin düzgün icrası yuxarı və aşağı ətraf əzələlərini nisbətən inkişaf etdirir. Bu yerişi gözəlləşdirir, bədənin daha da yaraşlıq olmasına təsir edir və müvazinətin normal saxlanılmasında xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Sıra təlimi zamanı tənəffüs sıra hərəkətlərinə uyğunlaşmalıdır. Tənəffüs burunla edilməlidir, belə olduqda havada olan tozun ciyərlərə keçməsinin qarşısı alınır, toz burundakı selikli qişaya ilişib qalır.

Duruş vəziyyətləri. Əsas duruş. Bu duruşda baş, gövdə və qıçlar düz saxlanılır, onurğa sütunu öz fizioloji əyriliklərini saxlaya bilir, dabanlar bir yerdə, ayaq pəncələri bir az aralı olur, qollar bədənə sıxılır, çiyinlər nisbətən arxaya gedir.

Əsas duruşda bədən çox da böyük olmayan əzələ gərginliyi altında olduğuna baxmayaraq tənəffüs və qan dövranı normal fəaliyyət göstərir.

Əsas duruş zamanı ağırlıq mərkəzinin bir düz xətt üzərindən keçməsinin 7-10 yaşlı uşaqların sağlam və fiziki cəhətdən normal böyüməsində mühüm əhəmiyyəti vardır. Çünki həmin yaşda uşaqların sümükləri elastiki olur, əzələləri zəif inkişaf edir. Ona görə də ağırlıq mərkəzi bir düz xətt üzərindən keçməzsə sümük və qamət əyrilikləri meydana çıxıb bilər.

«Farağət» duruş. Bu duruş hər şeydən əvvəl gərgin olması ilə xarakterizə edilir. «Farağət» duruş zamanı çənəaltı əzələlər dartılır, boyun, onurğa əyrilikləri düzəlir (azalır), bel əyriliyi artır, qarın geriyə dartılır, qıçlar düzəlir, qabırğalar azca aralanır, döş qəfəsi genişlənir və qabağa çıxır, çiyinlər arxaya gedir, ayaqlar isə əsas duruş vəziyyətindəki kimi olur.

«Farağət»da ağırlıq mərkəzinin dayaq nöqtəsi əsas duruşa nisbətən irəlidə olur. Bu vaxt, həm də başın müəyyən qədər qabaqda olması, boyun, döş əyriliklərinin azalması, bel əyriliyinin artması çiyinlərə düşən ağırlığı əsas duruşa nisbətən artırır və onu daha da gərginləşdirir. Bu döş və qarın əzələlərinin daha çox gücə düşməsinə və bir çox kiçik əzələlərin artıq fəaliyyət göstərməsinə səbəb olur.

Onurğa sütununun kürək və boyun hissəsinin düzəlməsi və gərginliyin artması səbəbindən əsas duruşa nisbətən burada ağırlıq

mərkəzi xeyli irəli getmiş olur. Bel hissəsində isə bel ayrılıyının artmasına görə ağırlıq nöqtəsi bir az geri çəkilir. Bu vaxt qarının düz əzələlərinin gərginliyi artır, çanaq-bud oynağı nahiyəsində budun açıcı əzələlərinin, xüsusilə böyük sağı əzələlərinin gərginliyi artır. Çanağın bud s ümüyünün başı ilə birləşdiyi yerdə böyük sarğı əzələsinin işləməsi üçün əlverişsiz şərait yaranır.

«Farağat» duruşda döş ayrılıyının düzəlməsinə görə nəfəsvermə məhdudlaşır, nəfəsalma üçün şərait yaxşılaşır. Kiçikyaşlı məktəblilərin həddindən artıq «Farağat» vəziyyətində qalması məsləhət deyildir.

Azad duruş. Bu «Farağat» duruşun əksinə olub, əsas duruş zamanı yaranmış gərginlikdən əzələni azad edir, onu sərbəst vəziyyətə gətirir. «Azad» duruşda baş bir qədər sallanır, döş ayrılıyı artır, bel ayrılıyı isə azalır. Əsas duruşa nisbətən çanaq daha üfiqi vəziyyətdə olur. Döş ayrılıyının bir qədər artması səbəbindən qabırğalar bir qədər aşağı düşür və döş qəfəsi aşağı enir. Habelə qıçlar növbə ilə dizdən bükülərək ağırlıq bükülməyən qıçın üzərinə düşür. Çiyinlər və qollar sərbəstləşir. Beləliklə, bədən istirahət edir.

Qabırğaların aşağı düşməsi nəticəsində ağırlıq mərkəzi onurğaya yaxınlaşır. Bu zaman boyun və döşün ağırlıq nöqtəsi də onurğaya yaxınlaşır. Bunlarla əlaqədar ağırlıq nöqtəsi onurğa vasitəsilə bel hissəsinə düşür. Çanaq-bud oynağı simmetrik olaraq arxaya çəkilir. Bədəndə belə vəziyyətin yaranması qamət ayrılıqlarının əmələ gəlməsinə səbəb olur.

Çıxış vəziyyəti. Hərəkətlərin icrasına, məqsədəuyğun çıxış vəziyyətindən başlanması, onun düzgün və asan icrasına kömək etməklə, bədənin nəzərdə tutulmuş hissəsinə yaxşı təsir göstərir. Məsələn, biz qamətin düzgün inkişafına nail olmaq istəyiriksə, bu məqsədlə seçilmiş hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün müvafiq çıxış vəziyyəti seçməliyik. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən asılı olmayaraq başı düz saxlamalı irəliyə, müəyyən nöqtəyə baxmalı, çiyinləri qaldırmamalı, lakin azca arxaya aparmalı, bədəni gərginləşdirməməli, gövdə düz saxlanılmalı, tərəflərə (sağ, sol, irəli,

arxa) əyilməməli, döş qəfəsi isə irəli çıxmamalı – nəticə etibarı ilə bunlar fiziki qabiliyyətlərini yüksəldir.

Ümuminkişaf hərəkətləri. Bu hərəkətlər ayrı-ayrı əzələ qruplarına və bədənin bütün sümük-əzələ sisteminə müsbət təsir göstərir. Ümuminkişaf hərəkətləri gövdə, çanaq və oynaqların əzələ qruplarının hərəkət fəaliyyətini artırır. Bütün bunlar onurğa əyrilikləri ilə mübarizədə xüsusən faydalıdır. Belə hərəkətlər tənəffüs və ürək əzələlərinin də fəaliyyətini və işgörmə qabiliyyətini artırır. Şagirdlərin zehni və fiziki qabiliyyətlərini yüksəldir.

Böyük və kiçik toplarla hərəkətlər. Böyük və kiçik toplarla icra olunan hərəkətlər orqanizmə düşən fiziki yükü tədricən artırır, xüsusilə döş və yuxarı ətraf əzələlərinin inkişafına kömək edir. Tənəffüs və ürək fəaliyyətini artırır, onun əzələ qüvvəsini inkişaf etdirir. Bu hərəkətlər nişan almaq və məsafəni gözəyari ölçmək kimi keyfiyyətlər aşılayır ki, bunun da vətənin müdafiəsində böyük əhəmiyyəti vardır.

Qamətin düzgün inkişafı üçün hərəkətlər. Bu hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olmaq kiçikyaşlı məktəblilərin həyatında mühüm əhəmiyyətə malikdir. Kiçik yaşda olan uşaqların əzələ və sümükləri formalaşmadığına görə qeyri-normal onurğa əyrilikləri, habelə onların bədəninə başqa qüsurlar meydana çıxa bilər. Orqanizmdə bu cür qüsurların olması ürəyin və ağ ciyərlərin fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir, iştah pozulur, bəzən başağrısına təsadüf edilir. Bunların qarşısını almaqda hərəkətlər böyük rol oynayır. Belə hərəkətlərlə məşğul olmağın, hətta xarici görünüşün gözəlliyinə, sağlam və gümrahlığa da çox böyük köməyi vardır.

Qamət hərəkətləri gövdənin arxa əzələlərini və s. əzələ qruplarını inkişaf etdirir, skelet sümüklərinin möhkəmləndirilməsi üçün isə xüsusən əhəmiyyətlidir. Bədəni irəli və arxaya əyən, gövdəni fırladan, onurğanı sağa və sola əyən hərəkətlər də qamətin düzgün inkişafına müsbət təsir göstərir.

Pəncənin (ayaqtağının) inkişafı üçün hərəkətlər. Ayağın normal inkişafı sağlamlığın əsas şərtlərindəndir. Ayaq normal inkişaf etdikdə təzyiqli pəncə-daban arasındakı hündür sümük hissəyə düşür.

Bu hissə ayaqtağı adlanır. Ayaqtağı yaxşı inkişaf etdikdə dözümlü olur. Məsələn, uzaq məsafəyə piyada yol getdikdə ayaq gec yorulur və qıç ağrıları azalır. Ayaqtağının belə əhəmiyyətli cəhətlərini nəzərə alıb onu mütləq normal inkişaf etdirməyə və möhkəmləndirməyə çalışmaq lazımdır. Buna görə də kiçik yaşlarda ağır şeylər qaldırmaq (daşımaq), dar ayaqqabı geymək, «Farağat» komandasında çox dayanmaq və çox piyada gəzmək zərərliyə. Deyilənlərə riayət olunmadıqda yastıayaqlılıq kimi qüsurlar meydana çıxır. Yastıayaqlılığın qarşısını yalnız ayaq üçün verilən hərəkətlərlə, xüsusən ayaqaltı və baldır əzələlərini məşq etdirməklə müəyyən qədər almaq mümkündür.

Onurğa əyrilikləri və yastıayaqlılıq kimi qüsurlarla mübarizə aparmaqda aşağıdakı tələbləri nəzərə almaq vacibdir: bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm məşğul olmalı, beli bükməməli, yataqda qıçları uzatmalı, arxası üstə yatmalı, ağır yük apardıqda bölüb hər iki əldə aparmalı, yuxudan və yeməkdən sonra ağır işlə məşğul olmamalı, fiziki iş zamanı çiyinləri qaldırmamalı və bükməməli, həmçinin məktəb və idman geyimi bədəni sıxmamalı, geniş olmalı, idman məşğələsində altı rezin idman ayaqqabısından istifadə etməli, ayaqqabını corabla geyməli.

Akrobatika hərəkətləri. Belə hərəkətlər gövdənin ön və arxa, yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin mütəhərrikiyini artırır, bədənin düzgün inkişafına xeyli kömək edir, ağ ciyər və ürək əzələlərini inkişaf etdirir.

Rəqs hərəkətləri. Bu cür hərəkətlər yuxarı və aşağı ətraf əzələlərini, xüsusən ayaq əzələlərini məşq etdirərək işgörmə qabiliyyətini xeyli yaxşılaşdırır, onları möhkəmləndirir, güc və çevikliyi artırır. Belə hərəkətlər həm də əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır.

Müvazinət hərəkətləri. Bu növ hərəkətlər bütün əzələ qruplarını möhkəmləndirir, onların fəaliyyətini artırır və bununla la bədənin hərtərəfli inkişafına müsbət təsir edir. Düzgün yerləş, qaçış, tullanma və başqa hərəkətlər bilavasitə müvazinət saxlamaq nəticəsində icra olunur. Müvazinət hərəkətləri əqli və fiziki iş zamanı normal nəfəs alıb verməyə, işə artıq vaxt sərf etməməyə kömək edir.

Bu cür təmrinlər müvazinət saxlamağa kömək edən oynaq və əzələləri inkişaf etdirir, onların fəaliyyətini artırır. Həmin hərəkətlərin şagirdləri əməyə və ölkənin müdafiəsinə hazırlamaqda da böyük rolu vardır. Yaxşı müvazinət saxlamağı bacaran əsgərin arx, kanal, kiçik çay üzərində qoyulmuş tirin, körpünün üzərindən sürətlə və asanlıqla keçməklə məqsədinə daha tez nail olması buna misal ola bilər.

Dırmaşmaq və dırmaşib aşmaq. Bu cür hərəkətlər, başlıca olaraq, bilək, çanaq və qıç əzələlərini inkişaf etdirir. Müxtəlif hündürlüklü maneələri keçmək və ya ətraf yerləri müşahidə etmək üçün hündür bir ağaca, yaxud da qayaya dırmaşmaqda həmin əzələ qruplarının böyük əhəmiyyəti vardır. Göründüyü kimi, belə hərəkətlərlə məşq etmək Vətənin müdafiəsi üçün də lazımdır. Lakin dırmaşma hərəkətləri əzələlərin gücünü artırmasına baxmayaraq, onun düzgün icra edilməməsi orqanizmə mənfi təsir göstərir. Çünki, dırmaşmada çiyin qurşağı və çanaq əzələləri gərginləşir, bədənə düşən yükün miqdarı birdən-birə çoxalır.

Yeriş. Sağlam və fiziki cəhətdən möhkəm böyümək üçün yeriş böyük əhəmiyyətə malikdir. Yeriş zamanı çiyin qurşağı, əl, yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin hərəkət fəaliyyəti artır. Habelə ürək və tənəffüs əzələlərini məşq etdirərək adamı qarşıdakı fiziki yükə hazırlayır. Yerişsiz birbaşa qaçış, tullanma və s. hərəkətlərə başlamaq ürəyin davmarlara vurduğu qanın miqdarını birdən-birə çoxaldır. Bu isə ürək döyüntülərinin sayını artırır, təngnəfəslik əmələ gətirir. Yeriş bədəni gərginləşdirməməli, çevik və sərbəst olmalıdır. Addımları atdıqda dizləri yuxarı qaldırıb bükməli, ilk dəfə daban yerə qoyulmalıdır. Həddindən artıq geniş addım atmamalı, pəncələr nə bayıra, nə də daxilə çox meyl etməlidir, addımların uzunluğu bərabər olmalıdır. Yeriş dövründə qabağa baxmalı, gövdə düz saxlanmalıdır. Bütün bunlar qamətin düzgün inkişafında mühüm rol oynayır. Tənəffüs sərbəst olmalı, burunla alınıb - verilməli, belə ki, hər 2 – 3 addımdan bir nəfəs almalı, 3 – 4 addımdan bir isə buraxılmalıdır. Düzgün yeridikdə orqanizmə düşən yükün miqdarı nisbətən azalır, əzələ gücündən qənaətlə istifadə olunur. Bu da uzaq məsafəyə yol

getdikdə müəyyən dərəcədə tez yorulmanın qarşısını alır. Düzgün yerləş qaydasına yiyələnmək vətənin müdafiəsi işi üçün də xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Yerləş orqanizmdə qan dövranına, tənəffüs aparatının funksiyalarına müsbət təsir göstərir və əzələ fəaliyyətini xeyli artırır. Başqa sözlə desək, ürəyin fəaliyyəti sürətlənir, damarların elastikliyi artır. Bu vaxt tənəffüs mexanizminin də işi xeyli güclənir. Yəni oksigenin sərf olunmasının dəqiqəlik həcmi bir qədər artır, ağ ciyərlərin ventilyasiyası xeyli yaxşılaşır. Yerləşin skelet əzələlərinin funksional halının dəyişilməsinə də müsbət təsiri vardır.

Qaçış. Qaçışda bütün əzələ qrupları, gövdə, çiyin qurşağı yuxarı və aşağı ətraf əzələləri iştirak edir. Qaçışın təsiri ilə ürək və tənəffüs üzvləri öz işini artırmalı olur. Bu vaxt ürək qapaqları tez-tez yığılıb – açılır, hər dəfə yağılıb – açıldıqda ağ ciyər arteriyasına və aortaya vurulan qanın miqdarı çoxalır, qanın oksigenlə təchiz olunması və karbon qazının xaric olunmasını təmin edən ənəffüs aparatının işi sürətlənir. Qaçışla məşğul olmayan adamın ürəyi qaçan zaman damarlara verilən qanın həcmi artır bilmir. Bu zaman həmin adamın ürəyi tez-tez vurur, onun işləyən mərhələsi qısalır. Bu da ürək əzələsinin tədricən zəifləməsinə, fəaliyyətinin pozulmasına səbəb olur. Gərgin qaçış zamanı uşaqlarda nəbz vuoğuları bir dəqiqədə 160-180-a çatsa belə, lazım olan oksigeni qan vasitəsilə hüceyrələrə çatdırma bilmir. Bu zaman sinir hüceyrələri oksigensiz mühitdə zəifləyir və nəticədə baş gicəllənməsi, sancılanma və hətta ürəkgetmə halları olur. Ürək döyüntüləri xeyli artır. Bu vəziyyəti tez aradan qaldırmaq üçün şəkərli məhluldan istifadə etmək lazımdır. Elə ona görə də uşaqlara qaçış vərdislərini aşılamaq vacibdir. Qaçışla məşğul olanların isə ürək fəaliyyəti qüvətli, enerjili olur və bu prosesdə ürək öz funksiyasını asanlıqla yerinə yetirir.

Qaçış orqanizmdə maddələr mübadiləsinə də sürətləndirir. Qaçış zamanı orqanizm oksigenlə normal təmin olunmadığı üçün oksigenə olan ehtiyac yalnız qaçışdan sonra ödənilir. Məzh buna görə qaçışdan sonra hərəkətləri birdən-birə dayandırmaq olmaz, çünki hərəkətlər dərhal saxlanıldıqda bu aşağı ətraf venalarının

boşalmasına və qıçlara çoxlu miqdarda qanın yığılmasına səbəb olur. Eyni zamanda, ürəyə gələn venoz qan xeyli miqdarda azalır. Fizioloji tədqiqatlar göstərir ki, həmin vaxtda qan damarlarının fəaliyyətini nizamasalan reaksiyalar gecikdiyindən, bədənin yuxarı hissəsi xüsusilə beyinə gedən qanın miqdarı azalır. Bunun da nəticəsində adam huşunu itirir. Həmin vəziyyətin yaranmaması üçün qaçışdan sonra hərəkətin sürətini tədricən azaltmaq və onu müəyyən müddətdə davam etdirmək lazımdır.

Tullanmalar. Tullanmalar zamanı yuxarı və aşağı ətraf əzələləri, xüsusən ayaq əzələləri daha çox fəaliyyət göstərir. Odur ki, tullanmalarla müntəzəm məşğul olmaq ayaq və qıç sümüklərinin, habelə əzələ qruplarının möhkəm, güclü və davamlı olmasına səbəb olur.

Müşahidə olunmuşdur ki, tullanma zamanı nəbz xeyli sıxılır. Tullanmalar çox qısa müddətdə yerinə yetirilsə də müvafiq əzələlərə düşən yük birdən-birə çoxalır. Bu isə tənəffüs ritminin pozulmasına səbəb olur. Tullanmaların hazırlıq mərhələsinin axırında nəfəs verilir, təkanvermə mərhələsində nəfəs alınır, uçuş mərhələsində alınmış nəfəs sıxılıb saxlanılır. Yerə düşmə zamanı isə dərin nəfəsvermə müşahidə olunur. Tullanmalardan sonra tənəffüs dərin olmaqla yanaşı, eyni zamanda sıxılır. Bütün bunlar qaçarkən enerji mübadiləsinin artması nəticəsində baş verir. Bu cür fizioloji dəyişikliklər daha çox uzununa tullanma zamanı müşahidə olunur.

Cisim atmaq. Bu hərəkətlər əzələ gərginliyinin güclənməsini tələb edir. Cisim atmalarda qıç, gövdə, çiyin qurşağı və əl əzələlərinin hərəkət fəaliyyəti artır. Bu vaxt həm də qarın və böyük döş əzələləri daha çox açılır, məşq edir və möhkəmlənir. Cisim atarkən ürək-damar sisteminin fəaliyyətində də dəyişiklik olur, lakin bütün bunlar hərəkətdən sonra bərpa olunur.

1.5. Siniflər üzrə əsas biliklər

I s i n i f **Əsas biliklər**

Bədən tərbiyəsi zalında və idman meydançasında davranış qaydaları. Bədən tərbiyəsi dərslərini digər fənlərdən fərqləndirən cəhətlər vardır. Dərslərin idman zalında və meydançasında keçirilməsi onun fərqli cəhətlərindən biridir. Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli təşkilində şagirdlərin xüsusi davranış qaydalarına əməl etməsi başlıca şərtidir. Burada müəllimin göstərişlərinə riayət etmək, mövsümə uyğun idman geyimlərindən istifadə etmək, hərəkətin icrası zamanı utanmamaq, cibdə və ya əldə əşya gəzdirməmək (xüsusilə iti, kəsici əşyalar) daxildir. Fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi dövründə tənəffüs əsasən burunla edilməklə, müntəzəm, sakit və düzgün edilməlidir. Hər hansı qüvvə və sürət tələb edən bədən tərbiyəsi hərəkətlərini icra etməzdən əvvəl hazırlıq hərəkətləri yerinə yetirilməlidir. Bütün bədən əzələləri hərəkətə gətirilməlidir. Əks halda zədələnmələr yarana bilər ki, bu da əlilliklə nəticələnə bilər.

Alətlərdə hərəkətlər icra edilərkən danışmamalı və qüvvəni cəmləşdirməyə səy göstərməli, yoldaşına toxunmamalı və zarafatlaşmamalıdır. Yoldaşlardan kimsə intizamı pozarsa, onu intizama dəvət etməli, bədən ağırları və əzələ dartılmaları zamanı onu masaj etməlidir.

Həddindən artıq yorulma vaxtı, yəni qeyri-normal ürək döyüntüləri və təngnəfəslik zamanı müəllimə deməli və temperatur qalxanda və xəstəlikdən sonra məşğələdə iştirak etmək üçün həkim və ya müəllimlə məsləhətləşməlidir. Saz olmayan qurğu və alətlərdə hərəkət etməməli və məşğələ üçün lazımi şərait olmadıqda həmin yerdə məşğul olmamalıdır.

Məşğələ yerini zibilləməməli, dırnaqları kəsməli, həmçinin dərstdən qabaq yeməməlidir. Dərstdən sonra duş qəbul etməli, çimməli və yaxud qurşağa qədər yuyunmalıdır.

Gün rejimi və şəxsi gigiyena haqqında məlumat

Gün rejimi. Gün rejiminin düzgün təşkili şagirdlərin zehni və işgörmə qabiliyyətinin artmasına kömək edir. Buna görə də gün rejimində icra edilən hərəkətlər uşaqların yaşına, fiziki inkişafına uyğun olmalı, yeksənək deyil, maraqlı və müxtəlif olmalıdır. Rejimə müntəzəm olaraq əməl etməli, hərəkətlərin açıq havada icrasına çalışmaq lazımdır.

I sinif üçün ümumi gün rejimi, yəni şagird fəaliyyəti və onun istirahətinə ayrılan vaxt aşağıdakı kimi müəyyənləşdirilməlidir: məktəbdə məşğələlər 3-4 saatdan artıq olmamalı, ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsinə bir saat vaxt sərf olunmalı; sinifdənkənar və məktəbdənxaric məşğələlərə, ictimai faydalı əməyə 1-2 saat vaxt ayrılmalı: səhər gimnastikasına və bədəni möhkəmləndirmə proseduralarına: qida qəbul etməyə və tualetə 2,5 saat, açıq havada gəzməyə isə 3-4 saat vaxt sərf edilməli; yuxu 12 saatdan az olmamalıdır.

Pedaqoji Elmlər Akademiyası Uşaq və Yeniyetmələrin Fiziologiya institutu ibtidai sinif şagirdlərinin gün rejimi üzrə uzun illərdir ki, tədqiqatlar aparırlar. Həmin institutun elmi əməkdaşı M.V.Antropovanın tədqiqatına uyğun olaraq gün rejiminin təxmini sxemini veririk.

Birinci növbədə oxuyan məktəblilərin gün

rejiminin təxmini sxemi
(M.V.Antropovaya görə)

Sıra sayı	Rejimə daxil olan məsələlər	7-8-9 yaşlı məktəblilər üçün	Qeyd	I-II-III-IV siniflər üzrə saatlar

1. Yuxudan durmaq 6.35
2. Səhər gimnastikası, bədəni yaş dəsmalla silmək, yaxud duş qəbulu, yatağı yığışdırmaq, əl-üzü yumaq, geyinmək. 6.35 – 7.05
3. Səhər yeməyi 7.05 – 7.25
4. Məktəbə qədər olan yol 7.25 – 7.50
5. Məktəbdə məşğələ, səhər gimnastikası, böyük tənəffüsdə səhər yeməyi, sinifdən-kənar işlər və ictimai işlər. 7.50 – 12.00
6. Məktəbdən evə qayıtmaq 12.00 – 12.00
7. Nahar 12.25 – 12.55
8. Nahardan sonra istirahət (7 yaşlı uşaqlar üçün yuxu) 12.55 – 13.55
9. Açıq havada olmaq, hərəkətli oyunlar, əyləncələr 13.55 – 15.25
10. Evdə dərslə hazırlaşmaq (hər 45 dəqiqədən bir 5-10 dəqiqə fasilə), iş yerini təmizləmək və kitabları yığışdırmaq 15.25 – 16.55
11. Açıq havada olmaq 16.55 – 18.25
12. Axşam yeməyi və sərbəst məşğələ (yaradıcılıq fəaliyyəti, qiraət, musiqi ilə məşğul olmaq, ailəyə kömək etmək) 18.25 – 19.25
13. Yatmağa hazırlıq (paltar və ayaqqabının təmizlənməsi, otağın havasını dəyişmək, əl-üzü

və ayaqları yumaq)	19.25 – 20.05
14. Yuxu	20.05 - 6.36
Saatlar Azərbaycanın şəraitinə uyğunlaşdırılmışdır.	

**II növbədə oxuyan məktəblilərin gün
rejiminin təxmini sxemi
(M.V.Antropovaya görə)**

Sıra Sayı	Rejimə daxil olan məsələlər	8-9yaşlı məktəblilər üçün II-III-IV siniflər üzrə saatlar	Q E Y D
1.	Yuxudan durmaq	6.35	
2.	Səhər gimnastikası,bədəni yaş dəsmalla silmək, yaxud duş qəbulu, yatağı yığışdırmaq, əl-üzü yumaq, geyinmək	6.35 – 7.05	
3.	Səhər yeməyi	7.05 – 7.25	
4.	Açıq havada olmaq	7.25 – 7.55	
5.	Evdə dərəcə hazırlaşmaq (hər 45 dəqiqədən 5-10 dəqiqə fasilə), iş yerini təmizləmək və kitabları yığışdırmaq	7.55 – 9.35	
6.	Sərbəst məşğələ(qiraət, musiqi ilə məşğul olmaq, ailəyə kömək)	9.35 – 11.05	
7.	Açıq havada olmaq, hərəkətlərlə oyunlar, əyləncələr	11.05 – 12.35 12.35 – 13.05	
8.	Nahar	13.05 – 13.35	
9.	Məktəbə qədər olan yol		
10.	Məktəbdə məşğələ, günorta yeməyi, sinifdən kənar işlər və ictimai işlər)	13.35 – 17.35 17.35 – 18.05	
11.	Məktəbdən evə qayıtmaq	18.05 – 18.35	

12. Açıq havada olmaq, hərəkətli oyunlar, əyləncələr 18.35 – 19.35
13. Axşam yeməyi və sərbəst məşğələ (yaradıcılıq fəaliyyəti, qıraət, musiqi ilə məşğul olmaq, ailəyə kömək) 19.35 – 20.05
20.05 – 6.35
14. Yatmağa hazırlıq, paltar və ayaqqabını təmizləmək, otağın havasını dəyişdirmək, əl-üzü və ayaqları yumaq
15. Yuxu
-

Şəxsi gigiyena. Şəxsi gigiyena şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində, onların həyata hazırlanmasında böyük əhəmiyyətə malikdir. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi və müxtəlif növ xəstəliklərə tutulmanın qarşısının alınmasında şəxsi gigiyena tədbirlərinin düzgün təşkili olduqca vacibdir. Bura bədənin, geyimin və yaşadığın yerin təmiz olması və s. daxildir.

Bədənin təmizliyi. Tərləmə və bədəndən duzların çıxması nəticəsində insan bədəni tədricən çirklənir. O, tozla örtülür, çirklənir və mikroblarla qarşılaşır. Həmin mikrobların nəticəsində dəri xəstələnə və bədəndə də müxtəlif xəstəliklər yarana bilər.

Bədənin təmizliyini qorumaq üçün vaxtlı-vaxtında əl-üzü, boynu sabunla yumalı, həftədə bir dəfə hamamda çimməli və yataq örtükləri dəyişdirilməlidir. İsti duş qəbul edərkən maçalkadan, kisədən istifadə etməli və bədəni sürtməlidir. Bədən tərbiyəsi məşğələlərindən sonra isə mütləq isti duş qəbul edilməlidir.

Dişlərin təmizliyi. Hər gün səhər yeməyindən və yaxud axşam yatmadan əvvəl dişləri təmizləmək lazımdır. Bu dişlərin arasında qalan xırda qida qırıntılarının təmizlənməsinə imkan verir. Hər qida qəbul etdikdən sonra dişlərin aralarının təmizlənməsi, ilıq su ilə ağız boşluğunun yaxalanması məsləhətdir.

Ayaqlara qulluq. Ayağın iylənməməsi üçün hər axşam yatmadan əvvəl qışda 20-22 °, yay mövsümündə isə bir qədər aşağı

temperaturda onun isti su ilə yuyulması çox vacibdir. Ayaqqabı rahat, yüngül, yayda sərinləşdirici və qışda isə istilik buraxan materiallardan olmalıdır. Bədən tərbiyəsi zalına ayaqqabı ilə ilə daxil olmaq qadağandır. Çünki bu zəlin tozlanmasına səbəb olur.

Geyim. Geyim insan orqanizmini xarici mühitin təsirindən qoruyan başlıca vasitədir. Geyim bədən ölçülərinə uyğun olmalı, dar, sıxıcı, hərəkətlərə mane olmamalıdır. Bu qanın orqanizmdə normal hərəkətinə şərait yaradır.

Yataq örtükləri. İnsanın rahatlığı və sağlamlığında yataq örtüklərinin əhəmiyyəti böyükdür. O, təmiz olmalı və vaxtaşırı dəyişdirilməlidir. Yorğan, yorğan üzü və yataq örtüyü hər gün günə verilməlidir. Yastıq və döşəklər isə iki həftədə bir dəfədən az olmayaraq çırılmalı, havaya verilməlidir. Yatmadan qabaq açıq havada gəzməli və bir neçə tənəffüs hərəkətləri icra etməlidir.

Fiziki hərəkətlərin insan sağlamlığı üçün əhəmiyyəti. Fiziki hərəkətlərlə müntəzəm və düzgün məşğul olmaq sağlamlığın möhkəmləndirilməsində xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Yeriş, qaçış, gimnastika, oyunlar və turizm bədən bərkidilməsində, insan orqanizminin davamlığını artıraraq xarici mühitin əks təsirlərinin qarşısının alınmasında mühüm rol oynayır. Bədən tərbiyəsi ən vacib sağlamlıq vasitəsi olub, ürək əzələlərinin qüvvəsini artırır, ağ ciyərlərin həyat tutumunu genişləndirir. Eyni zamanda, tənəffüsün yaxşılaşmasına, xüsusilə bronxial astmaya tutulanların müalicəsinə kömək edir.

Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsi idman nəticələri və rekordlar dalınca qaçmaq deyil, adamların can sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə istiqamətləndirilmişdir. Buna görə də ölkəmizdə kütləvi bədən tərbiyəsi – sağlamlıq işləri ön plana çəkilmişdir.

Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olarkən bəzən şəxsi gigiyena qaydalarına əməl olunmur. Bu isə məşğul olanların tez-tez angina, qrip və s. xəstəliklərə tutulmasına səbəb olur. Bütün bunlar isə zehni və fiziki işgörmə qabiliyyətini azaldır və əhval-ruhiyyəyə mənfi təsir göstərir.

II s i n i f
Ə s a s b i l i k l ə r

Səhər gimnastikasının əhəmiyyəti. Şagirdlər səhər yuxudan durarkən özlərini əzgin hiss edir, bəzən də onlarda ruh düşgünlüyü əmələ gəlir. Bundan əlavə, bədəndə fəaliyyətsizlik hiss edilir. Onlar ümumiyyətlə, gün rejimində qarşıya qoyulmuş vəzifələri lazımınca yerinə yetirə bilmirlər. Yuxudan duran vaxtda əzələlərin iş qüvvəsi aşağı düşmüş olur. Ürək fəaliyyəti nisbətən zəifləyir, bəzən də baş ağrıları, huşsuzluq meydana çıxır. Səhər gimnastikası isə ürək fəaliyyətini artırır, əzələnin iş qüvvəsini yüksəldir, tənəffüsü yaxşılaşdırır. Belə ki, gün ərzində insanın zehni və işgörmə fəaliyyətini tənzimləyir və normalaşdırır. O, həm də nəbz vurğularının sürətini artırır, udulan oksigenin miqdarını 10-30 %-ə qədər artırır, qamətin gözəlləşməsinə kömək edir.

Fiziki hərəkət məşğələlərinin əhəmiyyəti. Bu yarım mövzu keçirilərkən I sinif üzrə verilən materiallardan istifadə etmək lazımdır. Lakin II sinifdə bu mövzu müəyyən qədər dərinləşdirilməklə yanaşı, həm də həmin sinifdə öyrədilən digər fənlərin materiallarına uyğun şəkildə keçirilməlidir. Yəni gigiyena ilə bağlı mövzularla əlaqələndirilməlidir.

Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı gigiyenik qaydalar. Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin özünəməxsus keçirilmə qaydaları mövcuddur. Bunlardan biri fiziki hərəkətlərin icrası dövründə tələb edilən gigiyenik qaydalardır. Gigiyenik qaydalara riayət olunmadıqda, həmin məşğələlərin nə sağlamlıq, nə də ki, təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti olmur.

Qeyd etmək vacibdir ki, bütün bədən tərbiyəsi məşğələlərində hazırlıq və bədəni «qızıışdırıcı» hərəkətlər yerinə yetirilməlidir. Bura hər şeydən əvvəl, yeriş, qaçış, müxtəlif növ hoppanmalar, gimnastika hərəkətləri və s. daxildir. Məşğələdə

verilən fiziki iş temperatura və yerli meteoroloji göstəricilərə uyğunlaşdırılaraq keçirilməlidir. Həddindən artıq yüksək temperatur olduqda, ürək vurğularını artırır və orqanizmdən daha çox enerji tələb edir. Temperatur aşağı olduqda isə hərəkət fəaliyyətini azaldır, daha çox elastiklik yaradır və zədələnmələrin baş verməsini asanlaşdırır.

Bədənin tərbiyəsi zəif havası müntəzəm olaraq dəyişdirilməlidir. Gimnastika zamanı temperaturun 15,0 – 15,5 olması normal hal sayılır. Örtülü yerlərdə temperatur -10° olsa, məşğələnin keçirilməsi mümkündür.

Yay dövründə gün vurmada özünü qorunmalıdır, açıq havada oynayarkən, çimərək baş dəsmalla bağlanmalı və ya papaq qoyulmalıdır.

Turist yürüşlərində isə ayaqların iyilməməsi üçün onu axşamlar yumalı, dırnaqları təmiz və qısa saxlamaq lazımdır. Yürüş zamanı qabarlar çıxır. Həmçinin zədələnmələr yarana bilər. Bunun üçün də səfər zamanı özünə vazelin və sarğı materialı götürmək lazımdır.

Su proseduralarının, hava və günəş vannalarının qəbulu qaydaları

Su ilə bədənin möhkəmləndirilməsi. Bədəni soyuq və sərin su ilə möhkəmləndirmək xüsusilə vacibdir. Bədəni soyuq su ilə möhkəmləndirmədə suyun temperaturu 20° -dən aşağı, sərin su ilə möhkəmləndiriləndə isə 21° -dən 30° -dək olur. Orqanizm soyuq su ilə möhkəmləndirilərkən dəri bozarırsa, insanın canına üşütmə düşürsə, bu zaman onu davam etdirmək məsləhət görülmür. Əksinə, orqanizm soyuğa dözsə, istilik buraxmaqla soyuğun qarşısını alırsa, onda heç bir qeyri-adi dəyişiklik hiss olunmursa, onda həmin prosesi davam etdirmək olar. Bu zaman ürək daha enerji ilə işləyir, dəridə damarlar genişlənir, qan daxili orqanlardan dəriyə doğru axır.

Bu vaxt dəri qızarıb və bədəne xoş istilik gəlir.

Günəş vannaları ilə bədənin möhkəmləndirilməsi. Günəş şüası əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır, iş qabiliyyətini artırır. Eyni

zamanda, mikroorqanizmlərə məhvedici təsir göstərməklə ətraf mühiti sağlamlaşdırır və zərərli təsirdən azad edir.

Günəş altında həddindən artıq olduqda insan xəstələnə bilər. Günəş altında qaçdıqdan sonra çimmək və qurulanmaq lazımdır. Çiməndən sonra günəş vannası qəbul etmək zərərliyə. Günəş vannasından sonra kölgədə dincəlmək lazımdır.

Hava ilə bədəni bərkitmək. Hava ilə bədəni bərkitmək onun bir hissəsinin və ya bütün bədəni açıb havaya verməkdən ibarətdir. Bu məqsədlə ilıq hava vannalarından istifadə olunur. Hava vannaları havanın temperaturundan asılı olaraq aşağıdakı növlərə bölünür: Soyuq hava vannası -6° -dən 10° -yə qədər; sərin hava vannası -15° -dən 20° -yə qədər; isti hava vannası -30° -dən yüksək.

Hava vannasının səhər gimnastikası ilə birlikdə qəbul edilməsi daha faydalıdır. Birinci hava vannası 10-15 dəqiqədən artıq olmamalıdır. Bunu hər gün 5 dəqiqə artıraraq 2-3 saata qədər çatdırmaq olar. Hava vannası 20° -dən az olmadıqda qəbul olunmalıdır. Bədəni möhkəm olan şəxslər istiliyi 0° -dən aşağı olan havada da hava vannaları qəbul edə bilərlər.

İşıq hava vannaları. Günəşli gündə kölgədə qəbul edilən hava vannalarına ilıq hava vannaları deyilir. Bu vannaların faydası havadan başqa, əks olunmuş günəş şüalarının təsirindən ibarətdir. İşıq hava vannaları meşədə, açıq havada yelkən altında, dəniz və çay kənarlarında qəbul edilə bilər.

VMH kompleksi. «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksi fiziki tərbiyə sisteminin əsas tərkib hissəsidir. VMH kompleksinin əsasnaməsində onun məqsədi, ideya istiqaməti göstərilmişdir. VMH kompleksi şagirdləri əməyə və vətənin müdafiəsinə hazırlayır, kompleks sağlamlığı möhkəmləndirir, qüvvə, sürət və dözümlülüyü artırır.

Bədən tərbiyəsi kompleksi 5 pillədən ibarətdir:

I pillə – 10-14 yaşlılar üçün

II pillə – 15-18 yaşlılar üçün

III pillə – 19-27 yaşlılar üçün

IV pillə – 28-39 yaşlılar üçün

V pillə – 40-60 yaşlılar üçün

VMH - kompleksinin pillələri əsas normativlərdən ibarət olub, fiziki keyfiyyətlərin güc, sürət, qüvvə, dözümlülük, cəldlik, inkişaf səviyyəsini müəyyənləşdirir, üzgüçülük, atıcılıq, alətə tullanmaq, ilk tibbi yardım göstərmək kimi bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsini təmin edir.

Hər bir pillə öz yaş xüsusiyyətinə uyğun normativlərdən ibarətdir. İlk tibbi yardım hazırlığının yoxlanılması aşağıdakı suallar üzrə keçirilir:

1. yaralanma və sınıqlar zamanı ilk tibbi yardım.
2. qanaxmalar zamanı ilk tibbi yardım.
3. suda boğulma zamanı ilk tibbi yardım.
4. sarğının qoyulması.
5. yaralananın daşınması.

Bütün normativlərin yerinə yetirilməsi üçün 5 ballıq qiymətləndirmə sistemi müəyyən edilmişdir.

Normativlərin ödənilməsində iştirak edən hər bir şəxsin topladığı xallar aşağıdakı kimi qiymətləndirilir:

Əla – minimum 31 xal;

Yaxşı – 26-30 xal;

Kafi 20-25 xal;

Qəbul olunmuş əsasnaməyə görə, iştirakçı hər hansı bir növdə 3 qiymətə vermiş norma tələbindən aşağı nəticə göstərərsə, onun nəticəsi 0-balla qiymətləndirilir.

Mükafatlandırma aşağıdakı kimidir:

- qızıl medal – 36 xal və ondan yuxarı;

- gümüş medal 31- xala qədər;

- bürünc medal – 26 xaldan 30 xala qədər.

Təhlükəsizlik qaydaları. Təhlükəsizlik qaydalarına düzgün riayət edilmədiyinə görə bədən tərbiyəsi məşğələləri zamanı yüngül və ağır zədələnmə alınır. Bura əzələ dartılmaları, sümük sınması, çıxıqlar və s. daxildir. Bunların yaranmaması üçün bədən tərbiyəsi məşğələlərinin metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilməsi, xüsusilə

fiziki yük tədricən artırılmalı və uşaqların gücünə uyğun olmalı və dərs sadədən mürəkkəbə keçmə prinsipinin əsasında qurulmalıdır.

Bundan əlavə, hərəkətlər icra edilərkən şagirdlər mühafizə olunmalıdır. alət və avadanlıqların sazlığı yoxlandıqdan sonra, hərəkət yerinə yetirilməlidir. Müəllimin icazəsindən sonra hərəkəti icra etməlidir. Məşğələ üçün idman geyimi yüngül və rahat olmalı və bədəni sıxmamalıdır. Çox yorulmuş halda hərəkətlər icra olunmamalı və kənardan diqqəti cəlbəedici hallar (səs, toxunmaq, itələmək) yaradılmamalıdır. Hərəkət icra olunarkən mühafizə edəndən başqa, heç kəs alətə yaxın dayanmamalıdır. Mühafizə edən özünə elə yer seçməlidir ki, hərəkəti icra edəne mane olmasın.

III sinif *Əsas biliklər*

Hərəkət rejimi. III sinifdə I və II siniflərdə öyrədilən hərəkət rejimi haqqında məlumatlar bir qədər də ətraflı şəkildə şagirdlərə mənimsədir.

Fiziki hərəkətlərin sağlamlığa, qamətə, əqli və iş qabiliyyətinin artmasına təsiri. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi fiziki hərəkətlərlə müntəzəm olaraq məşğul olmaq sağlamlığı möhkəmləndirir. O, daxili üzvləri məşq etdirir və onların fəaliyyətini artırır.

Fiziki hərəkətlərlə sinif sistemi möhkəmləndirilir. Xarici mühitin mənfi təsirlərindən mühafizə olunur. Məşq tənəffüsü yaxşılaşdırır, dərin, normal nəfəs alıb-verməyə şərait yaradır. Fiziki hərəkətlərlə bronxial astma, quru plevrit, qrip və ya baş gicəllənməsinin qarşısı alınır.

Əqli qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi. Əqli qabiliyyətin inkişafında fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq vacib şərtədir. Zehni və fiziki iş arasında müəyyən sıx əlaqə vardır. Bədən tərbiyəsi hərəkətləri ilə müntəzəm və ardıcıl olaraq məşq etmək adamın çevikliyi və dəqiqliyini artırır. Təşəbbüskarlığı, sinir sistemini möhkəmləndirir. Bunun nəticəsində də hərəkətlər müəyyən bir dəqiqliklə və tələb olunan qüvvə ilə icra olunur. Bunlar isə görmə,

eşitmə, duyğu üzvlərinə, diqqətə, iradəyə müsbət təsir edir. Təfəkkürün inkişafına səbəb olur. Duyğu üzvlərinin inkişafı isə başqa hissələrin fəallığının artmasına, iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə zəmin yaradır.

Zehni inkişafa kömək edən əsas amillərdən biri də oyunlardır. Oyunlar uşaqların həyatı dərk etmələrinə kömək edir. Oyun vasitəsilə elm və texnikanın, təbiətin sirlərini öyrənməyə səy göstərirlər. Hərəkətlərin musiqi ilə icrası isə bəzi idman tədbirlərinin mahını ilə başa çatması, uşaqların zehninin inkişafına zəmin yaradır.

Fiziki hərəkətlərin iş qabiliyyətinin artmasına təsiri. Fiziki hərəkətlər və oyunlar bədəni məşq etdirir. Sümük, əzələ və sinir sistemini möhkəmləndirir. Onların iş qüvvəsini artırır. Əlavə müntəzəm məşq etmək tənəffüs üzvlərini inkişaf etdirir, ürəyin fəaliyyətini artırır. Bütün bunlar şagirdlərin fiziki iş qabiliyyətini artırır, onları həyata hazırlamaqla qarşıda duran çətinlikləri aradan qaldırmağa kömək edir.

Qamətin tərbiyəsi. Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin düzgün təşkili qamətin inkişafına müsbət təsir göstərir. Düzgün qamət zamanı baş düz tutulur, çiyinlər bir qədər arxaya gedir, sinə bir az qaldırılır, qarın yüngülcə dartınır. Bu qanın bədəndə rahat dövr etməsi və iş qabiliyyətinin artması üçün vacibdir.

Qamətin düzgün inkişafı yalnız sağlamlıq baxımından deyil, həm də estetik tərbiyə nöqtəyi-nəzərindən olduqca əhəmiyyətlidir. İnsan daha gözəl, qəşəng və ahəngdar görünər.

Qamət üçün xüsusi hərəkətlər vardır. O dərs zamanı icra edilir. Bununla bərabər gün rejimində şagirdlərin qamətinin tərbiyəsi ilə də məşğul olmaq lazımdır. Bura parta və stol arxasında düzgün oturmaq, düzgün yerimək və durmaq, əldə eyni ağırlıqda əşyalar aparmaq daxildir.

Qaməti əyri olan uşaqlarla həkim məsləhəti üzrə xüsusi gimnastika hərəkətlərini icra etmək faydalıdır.

Yeriş və qaçış zamanı tənəffüs. Ürəyin işi ağ ciyərlərin işi ilə sıx əlaqədardır. Buna görə də fiziki hərəkətlər tənəffüsə təsir etdiyi kimi, eyni ilə qan dövranına da təsir göstərir. Sakit halda adam

dəqiqədə 14-15 dəfə tənəffüs edirsə, fiziki hərəkətlərin icrasından sonra dəqiqədə 30 dəfə tənəffüs edir.

Yeriş. Yeriş ürəyi və tənəffüsü məşq etdirərək adamı qarşıdakı yükə hazırlayır. Sürətli yerləş əzələlərini hərəkətə gətirir. Ürəyin damarlara vurduğu qanın miqdarını artırır. Yeriş vaxtı qabağa baxmalı, qaməti düz saxlamalıdır. Tənəffüs sərbəst olmalı, burunla alınıb-verilməlidir. Hər 2 – 3 addımdan bir nəfəs almalı, 3-4 addımdan bir isə buraxılmalıdır. Düzgün yerləş sağlamlığa bu baxımdan mühüm rol oynamaqla əzələ gücünün qənaətlə işlədilməsinə imkan verir.

Qaçış. Bu zaman bütün bədən orqanları fəal iştirak edir. Ürək və tənəffüs üzvləri öz işini artırmalı olur. Qaçışda ürək qapaqları tez-tez yığılıb-açılır. Hər dəfə yığılıb – açıldıqda ağ ciyər arteriyasına və aortaya vurulan qanın miqdarı çoxalır. Həmçinin qanın oksigenlə təchiz olunması və karbon qazının xaric olunmasını təmin edən tənəffüs aparatının işi sürətləndirilir. Gərgin qaçış zamanı şagirdlərdə nəbz vuruğunu 1 dəqiqədə $16^{\circ} - 18^{\circ}$ -a çatsa belə, lazım olan oksigeni qan vasitəsilə hüceyrələrə çatdırma bilmir və baş gicəllənməsi əmələ gəlir. Bunun üçün də qaçış dövründə tənəffüsü dayandırmamalı, normal tənəffüs etməyə çalışmalıdır.

Təhlükəsizlik qaydaları. II sinifdə təhlükəsizlik texnikası üzrə keçirilən materialı təkrar etməli və dərinləşdirməlidir. Burada şagirdlərin diqqəti aşağıdakılara cəlb olunmalıdır:

1. Müəllimin verdiyi bütün tapşırıqlar dəqiqliklə yerinə yetirilməli;
2. Nəzərdə tutulmayan artıq hərəkətlərə yol verilməməli;
3. Tam intizam gözlənilməli;
4. Təmizliyə riayət edilməli, alət və avadanlıqlar yoxlanıldıqdan sonra hərəkəti icra etməli;
5. Heç bir kənar təsir diqqəti dərindən yayındırmamalıdır;
6. Hərəkəti icra edənlərə toxunmamalı, onları tələsdirməməli və danışıdırmamalıdır;
7. İdman geyimi təmiz, səliqəli, bədənin ölçüsündə olmalıdır.

IV sinif
Əsas biliklər

Möhkəmləndirmənin əhəmiyyəti və əsas qaydaları

Möhkəmləndirmənin əhəmiyyəti. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində fiziki hərəkətlərlə yanaşı, təbii amillərdən də istifadənin (hava, su, günəş) mühüm əhəmiyyəti vardır. Hava, su, günəş vasitəsilə orqanizmi möhkəmləndirmək onun dözümlülüyünü artırır, xarici mühitin təsirlərinə davamlılığını yüksəldir. Təbii amillərdən istifadə edərək orqanizmi möhkəmləndirərkən fiziki hərəkətlərdən də istifadə xüsusi ilə faydalıdır. Bu soyuqdəymə, qrip və bronxial astma xəstəliklərinin qarşısının alınmasında və müalicəsində mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Orqanizmin hava, günəş vannaları ilə, su ilə bərkidilməsi onu tədricən həmin təsirlərə qarşı hazırlayır, möhkəmləndirir. Dərinin küləyə, soyuğa qarşı müqavimətini artırır. Hava, su və günəş vasitəsilə bədəni nəinki soyuğa, eləcə də istiliyə də alışdırmaq olur.

Bədəni möhkəmləndirmənin əsas qaydaları. II sinifdə bədənin möhkəmləndirmə haqqında qısa da olsa bəzi məlumat verilmişdir. İndi isə orqanizmin hava, su və günəş vasitəsilə möhkəmləndirmə qaydalarını müəyyən dərəcədə ətraflı şərh etməyi zəruri bilirik.

Su ilə bədəni möhkəmləndirmə qaydaları. Bədəni soyuq və isti su ilə möhkəmləndirmək olar. Bədəni soyuq su ilə möhkəmləndirmək üçün çalışmaq lazımdır ki, orqanizmdə istilik olsun. Bunun üçün də əvvəlcə bədəni «qızışdırmaq» həmin prosesə hazırlamaq zəruridir. Burada gimnastika hərəkətlərindən istifadə olunmalıdır. Su proseduru səhər gimnastikasıdan sonra aparılması faydalıdır.

Bədəni su ilə möhkəmləndirməyə yaxşı olar ki, yay və payızda başlayıb, qış fəslində isə davam etdirilsin. Ümumiyyətlə,

bədəni 31-35 °-də olan su ilə başlamalı, 12-15 °-yə qədər olan su ilə qurtarmalıdır.

Bədəni möhkəmləndirməyin mühüm vasitələrindən biri də onun soyuq su ilə isladılmış dəsmalla silməkdir. Bundan ötrü iki dəsmal lazımdır. Dəsmalın biri ilə sinə və qarnı sürtürük. Digər dəsmalla isə bədəni quruduruq. Sonra isə yaş dəsmalın hər iki ucundan tutub kürəkləri, boynu, qolları sürtür və yenə də dəsmalla onu qurulayırıq. Bu proses eyni ilə aşağı ətraflarda da aparılır. Ən sağlam adamlar 18-20 ° su ilə orqanizmini bərkidə bilər. Təxminən 10-15 gündən sonra duş qəbul etmək olar. Bu şərtlə ki, o, 2-3 dəqiqə davam etsin. Duşu əvvəlcə bədənin müəyyən hissələrində, sonra isə bütövlükdə aparmaq olar.

Su proseduralarının qəbulu əhval-ruhiyyəni, səhhəti yaxşılaşdırır və əsəbləri sakitləşdirir.

Çimməyin özü də orqanizmin möhkəmləndirilməsində vacib rol oynayır. Açıq havada və ya örtülü binada çimmək olar. Havanın temperaturu 18-20 °-dən və suyun temperaturu 16-17 °-dən az olmadıqda çimmək məsləhət görülür.

Günəş vasitəsilə bədəni möhkəmləndirmə. Yuxarıda günəş vasitəsi ilə bədəni möhkəmləndirməyin əhəmiyyəti barədə danışıldığını nəzərə alıb, indi yalnız onun əsas qaydalarını göstərəcəyik:

1. Günəş vannaları toz olmayan yerdə – dəniz, çay, göl kənarlarında qəbul etmək faydalıdır;
2. Günəş vannaları qəbul etmək üçün ən yaxşı vaxt saat 10-dan 12-yə qədərdir;
3. Günəş vannaları yeməkdən 2-2,5 saat keçdikdən sonra qəbul etmək olar;
4. Baş nazik ağ parça ilə, gözləri ilə tünd rəngli çeşməklə günəşin şüalarından qorumaq olar;
5. Birinci günəş vannaları 5-10 dəqiqədən artıq olmayıb, onları gündə 5 dəqiqə artıraraq axırda 30-40 dəqiqəyə çatdırmaq olar;

6. Günəş vannaları qəbul etdikdən əvvəl arxası üstə, sonra sol və sağ böyrü üstə, nəhayət qarnı üstə uzanmaq lazımdır;
7. Günəş vannaları qəbul edən vaxt ürəkbulanma, ürək döyünmə, baş ağrısı və b. əlamətlər hiss edən zaman dərhal əməliyyatı dayandırmaq lazımdır;
8. Günəş altında qalandan sonra, çimmək və bədəni qurulamaq məsləhətdir. Çiməndən sonra günəş vannası qəbul etmək olmaz;
9. Günəş vannası qəbul etdikdən və çimdikdən sonra kölgə yerdə dincəlmək vacibdir.

VMH kompleksi. VMH kompleksi haqqında yuxarıda qeyd edilmişdir.

Kompleks bilik və bacarıqlardan, hərəki fəaliyyət üzrə sınaq növlərindən və normativlərindən ibarətdir. Nəzəri biliklərə sağirdlərin sağlamlığını möhkəmlətməklə tədris fəaliyyətini yüksəltmək üçün hərəki məşğələlərin gigiyenik qaydaları, səhər gimnastikası, və bədən tərbiyəsi fasilə və dəqiqələrinin icraetmə qaydaları, və s. daxildir.

Bacarıqlar isə bədən tərbiyəsi fasiləsi üçün kompleks hərəkətlər icra etmək, ilk tibbi yardım göstərmək, həftəlik hərəki yardım göstərmək, həftəlik hərəki rejimə verilən tələblərdən ibarətdir.

Hərəki fəaliyyət növləri seçilərkən oğlan və qızların fiziki imkanları nəzərə alınmış və onların hər biri üçün ayrılıqda müəyyənləşdirilmişdir. Qaçış, turnikdə dartınma, qolların bükülüb açılması, üzgüçülük, güllə atıcılığı, topun atılması, yükün aparılması, zədə almışlara və yaralananlara ilk tibbi yardım etmək və s. Nəzərdə tutulmuşdur.

Sınaqların növlərinə daxildir:

10-14 yaşlılar üçün 60 m qaçış, 12 dəqiqəlik qaçış (3000-2000 m), turnikdə dartınma (sayla), gimnastika skamyasında qolların bükülüb-açılması, üzgüçülük, güllə atıcılığı, tennis topunu atmaq, yoldaşı kürəyində aparmaq, yerindən uzununa tullanmaq və ilk tibbi yardım göstərmək qaydaları.

Təhlükəsizlik qaydaları. Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli keçirilməsində və bədbəxt hadisələrin yaranmamasında təhlükəsizlik qaydalarına əməl etmək olduqca vacibdir. Burada II – III siniflərdə təhlükəsizlik qaydaları üzrə verilən məlumatları qısa şəkildə yada saldıqdan sonra onu bir qədər də konkretləşdirmək və fərdiləşdirmək zəruridir. Sonra isə şagirdlərin nəzərinə aşağıdakıları çatdırmaq lazımdır: gimnastika dərslərində hərəkətlər müəllimin, onun köməkçisinin köməyi ilə və nəzarəti ilə yerinə yetirilməlidir. Alət və avadanlıqların altında və yerə düşmə sahəsində gimnastika döşəkləri qoyulmalıdır. Çalışılmalıdır ki, döşəklər təmiz və bütöv olsunlar. Döşəklər səliqə ilə yerə salınmalıdır. Döşəklərarası sahə qalmamalı və yaxud hər bir döşəyin kənarı o birisinin üstünə düşməməlidir. Döşəklər bir-birinə sıx qoyulmalıdır. Əks halda, yıxılma, ayaq burxulması yarana bilər.

Yüngül atletika dərslərində uzununa və hündürlüyə tullanmalar zamanı yerə düşmə sahələri yumşaq əşya ilə örtülməlidir. Oyunlarda isə əşyalar idman zalından götürülüb alətlər saxlanılan yerə qoyulmalıdır. Bütün bunlar dərs vaxtı əzilmə və burxulmaların qarşısını alır, təhlükəsizlik üçün şərait yaradır.

Yoxlama – test sualları

1. Nəzəri biliklərin verilməsi üçün hansı pedaqoji amilləri nəzərə almaq lazımdır?
2. Nəzəri biliklərin verilməsi üçün vacib olan psixoloji amillər hansılardır?
3. Nəzəri biliklərin mənimsədilməsində istifadə olunan ən zəruri metodlar hansılardır?
4. Nəzəri biliklər mənimsədilərkən hansı yolla onun səmərəliliyini daha da yüksəltmək olar?
5. Nəzəri biliklərin mənimsədilməsi şəxsiyyətdə nə kimi keyfiyyətləri tərbiyə edir?
6. Xüsusi nəzəri biliklər hansılardır?
7. Ümumgigiyeni əsas biliklərə nələr daxildir?

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Fiziki tərbiyə üzrə əsas biliklərin mənimsənilməsinin şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafına təsiri.
2. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri biliklərin texniki vasitələrlə mənimsədilməsi metodikası.

V.2. İlk tibbi yardım göstərmək qaydaları

Məişət, idman məşğələləri, turist səyahətləri zamanı ilk tibbi yardım qaydaları. Zədələnmə, yaralanma dövründə özünəyardım və bir-birinə yardım göstərilməsi olduqca vacibdir. İlk yardım zədələnələrin çəkdiyi əziyyətin xeyli dərəcədə yüngülləşdirilməsində, onun tezliklə əmək qabiliyyətinin bərpa olunmasında və adamın həyatının xilas edilməsində böyük əhəmiyyətə malikdir. Buna görə bütün məktəblilər, o cümlədən yuxarı məktəbyaşlı uşaqlar özünəyardım və qarşılıqlı yardım kimi ilk tibbi yardımın qaydalarına bütünlüklə sahib olmalıdırlar.

İlk yardım göstərməkdən ötrü aşağıdakı üsulları bilmək tələb edilir: qanaxmanın dayandırılması, yara və yanıq yerlərinin kirlənmədən qorunması, adamın əynindəki yanan paltarın söndürülməsi, süni tənəffüs verilməsi, tənəffüs üzvlərinin zəhərlənmədən qorunması, sınıq dövründə zədələnmiş sümüklərin hərəkətsizliyini təmin etmək, zədələnmiş uşağın həmin yerdən kənar edilməsi və lazım gəldikdə tibb məntəqələrinə aparılması. İlk tibbi yardımda, birinci növbədə həmin adamın zədələnməsi üçün təhlükə yaradan səbəblərin aradan qaldırılmasına diqqət yetirilməlidir. Zədələnmənin və sairənin pis nəticələnməməsindən ötrü qanaxmanı müvəqqəti olaraq dayandırmalı, yaraya və yanıq yerlərinə sarğı qoymalı, sümük sınımsı vaxtı hərəkətsizlik təmin olunmalıdır.

İlk yardım göstərilməsi üçün tənəffüs bintlərindən, yanğına qarşı xüsusi sarğılardan və pambıqdan istifadə edilməlidir. Eyni zamanda, zədələnmələrdə yardım göstərməkdən ötrü, sanitariya çantasında müxtəlif dərmanlar, yod məhlulu, naşatır spirti olan ampulalar, valerian məhlulu, manqan-kalium, soda həbləri olmalıdır. Qanaxmanın qarşısını almaq üçün isə qanaxmanı dayandıran turnalardan istifadə edilir.

Sanitar çantada metal qutuda yerləşmiş tibbi termometri, düz qayçı, bağban bıçağı, menzurka, stəkan, bloknot və qələm kimi sadə tibb alətləri olmalıdır. Bunlar isə bezdən tikilmiş qutuda saxlanılır.

Yara-dəri və selik örtükləri bütövlüyünün hər cür pozulmasına, dərin əzələ toxumalarının, sümüklərin və daxili üzvlərin zədələnməsinə deyilir. Yaralar isə qıcıqlanma verirlər. Əsəb sistemi tərəfindən bu qıcıqlar qəbul olunur. Bu isə reflektor yolu ilə bədəndə xoşagəlməz dəyişikliklərin meydana gəlməsinə səbəb olur. İri damarlar zədələndikdə yaranan qanaxma müvəqqəti, nisbətən az qanaxma vaxtı isə tamamilə dayandırılmasına çalışmalıdır.

Qanaxmalar iki cür ola bilər: daxili və xarici qanaxma. Daxili qanaxma zamanı bədənin qapalı nahiyəsinə, içiboş orqanlara daxil olur. Xarici qanaxmada isə qan dərinin üzərinə axır. Qanaxmalar zədələnmiş damarların adı ilə bağlıdır. Aşağıdakı kimi müxtəlif növ qanaxmalar vardır:

Kapilyar qanaxma – bədənin ən kiçik damarları zədələnərkən damcı-damcı axan qanaxmadan ibarətdir; belə qanaxma sıxıcı sarğı vasitəsilə dayandırılır; yaranın üzərinə bir neçə qat steril tənzip və ya bint, onun üzərindən isə pambıq qatı qoyulur və bütün bunlar sıx bağlanır.

Venoz qanaxması – yaradan fasiləsiz olaraq tünd-qırmızı rəngli qan axmasına deyilir. Bu cür qanaxmanı saxlamaq üçün bədənin zədələnmiş hissəsini yuxarı qaldırır və yaraya bərk sarğı qoyulur. İri vena damarları zədələndiyi zaman qanaxmanı turna qoymaqla dayandırmaq lazımdır.

Arterial qanaxma – yaradan nəbz ritmi ilə fəvvarə vuran al-qırmızı qanın axmasıdır. Belə qanaxma bir neçə üsulla, yəni xırda arteriyalardan qanaxmanı sıxıcı sarğı qoymaqla dayandırılır. Qol və qıçlarda baş verən güclü arterial qanaxmanı saxlamaq üçün yuxarıya turna və ya burma salınır.

Qanaxmanın dayandırılmasının başqa üsulları da mövcuddur. Bu oynaqları maksimal vəziyyətdə sıxmaq və həmin vəziyyətdə saxlamaqdan ibarətdir. Unutmamalı ki, bu vaxt oynaqların bükülən yerlərinə tənzip və ya pambıq yastıqcıqlar qoymalı və damarları sıxmaq üçün qol və qıçları maksimal bükmək vacibdir.

Turnadan istifadə etmək mümkün olmayan yerlərdə (boyun nahiyəsində, gövdədə və ətrafda) qanaxmanı dayandırmaq üçün barmaqlar ilə damarları sümüklərə basmaq lazımdır. Başdakı yaralardan qanaxmasında arteriyanı qulağın qarşısında, qaş səviyyəsində sıxılır.

Yanaq və dodaqdakı yaradan qanaxmanı dayandırmaq üçün alt çənənin orta hissəsində, kiçik azı dişinin qarşısındakı arteriyanı sıxmaq lazımdır.

Baş və üzdəki yaradan axan qanı dayandırmaq üçün boğazın boyun onurğasına tərəf olan yan hissəsində yuxu arteriyasını sıxmaq zəruridir.

Çiyin yaralandıqda qoltuqaltı hissəyə pambıq bərk yastıqca qoyub sıxmaqla qanaxmanı dayandırmaq olar.

Qıçlardakı yaralardan axan qanı saxlamaqdan ötrü qasıq nahiyəsindəki bükülmə yerinin ortasındakı arteriyanı sıxmalıdır.

Xarici qanaxma müşahidə edilmirsə, lakin zədələnmiş adam özünü çox zəif hiss edirsə, huşunu itirirsə, onun başı fırlanırsa və dərisi ağarırsa, bu hal orqanizmdə daxili qanaxma baş verdiyini göstərir. Daxili qanaxma zamanı təcili surətdə həkim yardımı göstərməlidir. Bu cür yardım göstərilənə qədər beynin qansızlığının qarşısını almaq və bunu zəiflətmək məqsədilə zədələnmiş adamın elə uzadılması məsləhətdir ki, onun başı və döşü ətraflardan aşağı vəziyyətdə qalmış olsun.

Sarğı qoymaq qaydaları. Sarğının düzgün qoymaq ilk tibbi yardımda mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu adətən belə edilir. Yaranın üzərinə steril bint və ya tənzip parçası, sonra isə pambıq qatı qoyulur və bütün bunlar bintlə bərkidilir. Binti adətən, soldan sağa doğru elə sarıyırlar ki, onun hər qatı əsaslı qatın eni boyunca yarısını əhatə etməklə onun üzərində sıx dayansın. Sarınmış bint sürüşməsin və açılmasın deyə, sarğının əvvəlində və sonunda binti bir neçə dəfə dövrə şəklində sarıyaraq bərkidilir. Binti bədənin nazik hissələrindən başlayıb daha yoğun hissəyə doğru, yəni aşağıdan yuxarıya tərəf sarıyırlar. Binti sarıyan zaman onun dolaqları arasında boş yerlər

qalması deyə, bir və ya bir neçə dövrədən sonra binti çevirib qatlayırlar.

Turist səyahətləri və çay, göl və dənizdə çimmək zamanı gün və istivurma halları başqa xəstəliklər meydana çıxıb bilər. Həmin xəstəliklərin qarşısını almaq üçün onun əlamətlərini bilmək vacibdir.

Özündəngetmə – beyində qanın azalması nəticəsində adamın huşunu itirməsidir.

Əlamətləri: rəngin qaçması, ürək fəaliyyətinin zəifləməsi, əl və ayaqların soyumasıdır.

Yardım: zədələnmiş şəxsi arxasüstə uzadıb, başını bir az aşağı sallamalı, paltarının düyməsini (yaxasını) açmalı, süni tənəffüs etdirməli, iyilmək üçün buruna naşatır spirti tutmalı. Əgər özündəngetmə, qanaxma və ya sümüklərin sınması nəticəsində baş vermişsə, o zaman yalnız qanı dayandırdıqdan və ya şina qoyduqdan sonra zədəçəkən adamı huşa gətirməli.

Gün və ya isti vurması. Gün və isti vurması qanın baş beynə axıb gəlməsi nəticəsində baş verir.

Əlamətləri: huşun itməsi, zəif nəfəsalma və zəif nəbz, uzun qızarmasıdır. Gün və ya isti vurmasından qabaq şiddətli susuzluq, başgicəllənmə, zəiflik, vaxtaşırı olaraq gözlərin qaranlıq gətirməsi müşahidə edilir.

Qarşısının alınması: bu əlamətlər baş verdikdə əldəki və ya daldakı yükü yerə qoymalı, kölgəliyə çəkilməli, soyunmalı, başa çoxlu su tökməli, üzünü dəsmalla silməli.

Yardım: əgər gün və ya isti vurması baş vermişsə, zərərçəkmiş adamı kölgəyə keçirməli, başını bədəninə nisbətən bir az hündürə qoymalı.

İsteriya ürəkkeçməsi – bədənin həddindən artıq yorulması nəticəsində əmələ gəlir.

Əlamətləri: qıç olmalar, bir-biri ilə əlaqəsi olmadan çığırtılar, ağlamaq, gülmək.

Yardım: ətrafdakı adamları kənar etməli, tənəffüsü asanlaşdırmalı, xəstəni yumşaq yerə uzandırmalı. Ürəkkeçməsi

qurtardıqdan sonra efirli valeriyan damcısı verməli və xəstəni rahatlandırmalı.

Həddindən artıq yorğunluq: Əlamətləri – rəngin qaçması, təngnəfəslik, soyuq tər, susuzluq, iştahsızlıq.

Yardım: Xəstənin istirahətini təşkil etməli, qidalanmasını gücləndirməli (şəkər, C vitamini və isti çay vermək daha yaxşıdır), isti su ilə yuyundurmalı, yüngül masaj etməli, efirli valeriyan damcısı verməli.

Əzələ ağrıları: səfərin birinci günlərində ən çox yeni başlayan və hələ məşq etməmiş turistlərdə tez-tez təsadüf edilir. Günəş istisi, masaj, əzələləri boşaldan məşqlər təyin etməli.

Ayaqlar qıc olduqda : isti şey qoyulur, kamfora yağı ilə masaj edilir.

Beyin titrəməsi: adam yıxıldıqda və bir şeylə vurulduqda başın zədələnməsi nəticəsində əmələ gəlir. Beyin yüngül dərəcədə titrədikdə, ürəkbulanma, qusma, huşun müvəqqəti itməsi, ağır hallarda isə huşun uzun müddət itməsi müşahidə edilir. Əvvəlcə nəbz asta – asta, sonra isə zəif olub tez-tez vurur.

Yardım: zərər çəkmiş adamı tamamilə rahatlandırmaq, sonra isə uzandırmaq lazımdır, bu zaman xəstənin başı ayaqlarına nisbətən hündürdə olmalıdır. Soyuq kompress, buz qoymalı. Xəstə yalnız huşu özünə gəldikdən sonra olduqca ehtiyatla başqa yerə göndərilə bilər, çünki ən kiçik təkan zədələnməmiş adamın səhhətinin vəziyyətini birdən-birə ağırlaşdırma bilər.

Əzilmələr: əzilmə nəticəsində azca şişkinlik, bərk ağrılar müşahidə olunur.

Yardım: sıxıcı sarğı, soyuq şey (kompress, buz), 24 saatdan sonra isti şey qoymalı. Oynaqlarda əzilmələr olduqda tənziplə bərk-bərk sarımalı və soyuq şey qoymalı. Ağır hallarda isə tibb məntəqəsinə göndərmək lazımdır.

Yaralanmalar: açıq və qanı axan yaralar olduqda yaranın ətrafındakı dəriyə yod tinkurası və ya kalium permenqanat məhlulu sürtüb təmizləməli, sterilizə olunmuş tənzipləndən və ya daha yaxşı fərdi sarğı paketindən sarğı qoymalı və zərər çəkmiş adamı tibb

məntəqəsinə qaytarmalı. Yaranı yumaq olmaz, çünki içərisinə bakteriyalar düşə bilər.

Çıxıqlar: *Əlamətləri:* oynaqda şiddətli ağrı olur, xəstə qol və qıçını tərpedə bilmir, qançırılar əmələ gəlir, oynaqın forması dəyişir.

Yardım: zədələnmiş oynağa tamamilə rahatlıq verməli, oynaqı ən əlverişli vəziyyətdə saxlamalı, soyuq kompres, buz qoymalı. Şına qoymalı, zərər çəkmiş adamı tibb məntəqəsinə göndərməli, heç bir vaxt özünüz çıxığı yerinə salmayın.

Sınıqlar: açıq və ya qapalı ola bilər. Hər iki halda sınımış qol və qıçın tərpedə bilməməsini tamamilə təmin edən bərk şına qoymalı və zərər çəkmiş adamı tezliklə tibb məntəqəsinə göndərməli, qabaqca açıq sınıq olan yerə steril sarğı qoymalı.

Yanıqlar: yanıq zamanı dərinin zədələnən yerinə tanninin və ya kalium permanqanatın 5%-li məhlulunu sürtmək lazımdır. Günəş yanıqları zamanı yanan yerlərə spirt sürülür. Qaynar suyun əmələ gətirdiyi yüngül formalı yanıqlar olduqda yanan yerlərə spirt sürməli, ağır formalı yanıq olan yerlərə kalium permanqanat məhlulundan islatma və yalnız xüsusi ehtiyac olduqda qoymalı. İkinci dərəcəli yanıqlar (suluqlar) olduqda steril sarğı qoymalı və xəstəni tibb məntəqəsinə aparmalı.

Burundan qanaxma: burun qanadıqda başı bir az yuxarı saxlamalı, başı açıq vəziyyətdə oturmamalı, alına və buruna soyuq kompreslər, burun dəliklərinə isə cörək duzu məhlulunda isladılmış tamponlar (tixaclar) qoymalı.

Diş ağrısı: diş ağrısı baş verdikdə ağrıyan diş müayinə etmək lazımdır. Əgər ağrıyan dişin içərisində oyuq olarsa, ağrını azaltmaq üçün oyuq yerə diş damcısına batırılmış pambıq qoymalı. Ağrıyan dişin ətrafındakı ətə isə yod tinkurası sürtmək məsləhət görülür.

Heyvanların dişləməsi : müxtəlif heyvanlar və ya həşəratlar adamı dişlədikdə ilk yardım göstərməyi bacarmaq xüsusilə təxirəsalınmaz bir işdir. Bəzi sürünənlər (ilanlar) dişlədikdə yaraya özlərindən zəhərli maddə ifraz edirlər. İlan dişlədikdə

(vurduqda) əvəlcə dişlənən yerə, sonra isə bütün orqanizmə təsir göstərir. Gürzənin dişlədiyi yerdə şiddətli ağrı, qızartı, suluqlar, sonra isə toxumalarda şiş, qırmızı zolaqlar əmələ gəlir.

İlan dişlədikdə ilk yardım göstərmək üçün oradaca yerdən yuxarını bir şeylə (turna, burlac, dəsmal) ilə bərk çəkib bağlamalı, sonra yaralanan toxumaları (dişlənən yeri) qanı çıxarana qədər sıxmaqla zəhəri mexaniki surətdə kənar etməyə çalışmalı. İlan zəhərini ağızla sormaqla olmaz, çünki ağızda bilinməyən kiçik yaralar, sıyrıntılar və ya çürük diş olduqda zəhər onların içərisinə keçə bilər. Dişlənmiş yerə bir neçə dəqiqəliyə sorucu banka qoymalı, sonra isə ilan zəhərinə qarşı zərdab vurulması üçün zərərçəkmiş adamı tibb məntəqəsinə aparmalı.

Tamamilə düymələnən paltar və möhkəm bağlanan ayaqqabı geymək – yolda ilanların dişləməsi imkanının qarşısını almaq üçün başlıca vasitədir. Çünki belə edilərsə ilan dişləyə bilməz.

Mədə pozğunluqları: turistlər su az içdiklərindən və s. üzündən onlarda qəbzliyə tez-tez təsadüf olunur. Belə hallarda meyvə, tərəvəz çox yemək lazımdır; qatıq yemək, çoxlu su içmək yaxşı kömək edir.

İslah zamanı işlətmə duzu, gənəgərçək yağı qəbul etməli, qarına isti şey qoymalı. Qidalanmaq üçün – çay, suxarı, həlimli suplar, duru sıyıqlar, düyü həlimi, qatıq məsləhət görülür, lakin süd isməklə məsləhət deyildir.

Zəhərlənmələr : Səyahətlərdə zəhərlənmələr pis keyfiyyətli yeməklərdən və ya zəhərli yeməkdən baş verir.

Əlamətləri: ürəkbulanma, qusma, islah, mədə ağrıları, ürək zəifliyi, ağır hallarda əl və ayaqların soyuması.

Bu zaman birinci növbədə mədədən zəhəri kənar etmək, bu məqsədlə mədəni yumaq vacibdir. Bunun üçün zəhərlənən adama 2-3 dəfəyə 5-6 stəkan su içirtməli və onu qusdurmali. İşlətmə dərmanı 30 qram qlauber duzu (natrium sulfat) verməli. İsti qəhvə və ya çay içirtməli. Ayaqlara qrelka qoymalı, ürəyin işini yaxşılaşdırmaq üçün xəstəyə valeriyana damcısı və yaxud kofein vermək vacibdir.

Bütün deyilənlərdən aydın olur ki, adamların zədələnmə, gün və ya isti vurması zamanı ilk tibbi yardım göstərilməsi şəxsi və ictimai əhəmiyyətli bir işdir. Buna görə də bədən tərbiyəsi məşğələləri aparılan yerlərdə, turist səyahətlərində, ümumiyyətlə, məişət zamanı şagirdlərə ilk yardım göstərməyə ehtiyacı vardır. Bu nöqtəyi-nəzərdən həmin yerlərdə xüsusi aptek qutusu olmalı, o hər cür tibb dərmanları, sadə tibb alətləri ilə təmin edilməlidir. Yeri gəldikdə onlardan təcili istifadə olunmalıdır.

Yoluxucu xəstəliklərə və soyuqdəyməyə qarşı profilaktiki tədbirlər. Müəyyənləşdirilmişdir ki, bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanlar soyuqdəymə xəstəliyinə tutulurlar. Bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi, orqanizmin təbii amillərlə möhkəmləndirilməsi soyuqdəymənin aradan qaldırılmasında böyük əhəmiyyətə malikdir. Gigiyenik tələblərə əməl olunması da həmin xəstəliyin yaranmasının qarşısını almaqla, bədənin yoluxucu xəstəliklərə olan müqavimətini də artırır. Soyuqdəymə fiziki cəhətdən zəif olmaqla, evdə özünü istiyə verib (evdə qalın geyindikdə), sonra soyuq havaya çıxdıqda və s. baş verə bilər. Buna görə də ev və bayır geyimləri bir-birindən müəyyən qədər fərqlənməlidir. İstər evdə və istərsə də bayırda geyim mövsümə uyğunlaşdırılmalıdır. Bunlar soyuqdəymənin və yoluxucu xəstəliklərlə mübarizədə ən gözəl vasitələrdəndir.

Papiros çəkməyin və alkoqolizmin zərəri: Müşahidələr göstərir ki, papiros çəkmək orqanizmi zəiflədir, fiziki inkişafa mane olur, adamın iş görmə qabiliyyətini aşağı salır. Papiros çəkmək uşaq orqanizmi üçün xüsusilə zərərlidir. Çünki bu yaş dövründə orqanizm formalaşmamış olur, xüsusən ürək-damar vəç sinir sisteminin, tənəffüs üzvlərinin xarici mühitin təsirlərinə davamlılıq qabiliyyəti yüksək olmur. Onlar müxtəlif xəstəliklərə tez tutula bilərlər. Elə buna görə də orqanizmi həmin yaşda orqanizm üçün təhlükəli olan papiros tüstüsündən də qorumaq lazımdır.

Alimlər belə bir təcrübə aparırlar. Onlar heç bir xəstəliyi olmayan ada dovşanına bir damcı qatı, şəffaf maye tökən kimi, o dərhal böyrüüstə uzanıb ölür. Həmin maddə nikotindir. Nikotin

tütünün tərkibində zəhərli maddə olub, papirosun tüstüsü ilə ciyərlərə dolur. Nikotin maddə papiros çəkən zaman hər qullab vurduqda ağ ciyərlərə keçir. Papiros çəkən adamın nikotinin təsirinə görə başı gicəllənir, rahat yata bilmir, başı ağrıyır, hətta ağır eşidir və pis görür. O, həm də vərəm xəstəliyinə asan tutula bilər. Tütündə olan zəhərli maddələr uşaqların ürəyinə, qan damarlarına və sinir sisteminə daha pis təsir etmiş olur. Nikotin öskürməyə, dişlərin saralıb xarab olmasına da səbəb olur.

Papiros çəkmək yaddaşın zəifləməsinə kömək edir, idman yarışlarında yaxşı nəticə göstərməyə mənfi təsir göstərir.

Alkoqolizm insan orqanizmi üçün, xüsusilə uşaq orqanizmi üçün papiros tüstüsü udmaqdan daha zərərliyədir. Əgər papiros çəkmək orqanizmə tədricən mənfi təsir göstərsə, alkoqolizm isə adamın öz hərəkətlərini idarə etməsini birdən-birə çətinləşdirir. Adam öz müvazinətini itirir, yeriş, qaçış və s. təbii hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı zəifləməyə başlayır.

Alkoqolizm zamanı adamın bədəninin gücü azalır, tez-tez titrəmələr baş verir, iş qabiliyyəti zəifləyir. Morfii qəbul edənlər ürək xəstəliyinə, ciyər və böyrək ağrılarına məruz qalırlar. Bu vaxt ali sinir sistemində də pozğunluqlar əmələ gəlir. Alkoqolizm orqanizmin fəaliyyətini, əqli inkişafın korlanmasına şərait yaradan mühüm amillərdən sayılır.

İnsan daha çox yaşaya bilər, lakin alkoqolizm insan ömrünü azaldır. Roma filosofu Seneka bu fikri belə ifadə etmişdir: «Ömrümüz özlüyündə qısa deyildir, onu qısaldan biz özümüzük». İ.P.Pavlov 86 yaşında olarkən yazmışdır ki: «Biz özümüzü gözləmədiyimizdən, səliqəsiz olduğumuzdan öz orqanizmimizə pis fikir verdiyimizdən ömrümüzü qısaldırıq». Akademik İ.P.Pavlov «Siz həmyaşdlarınıza görə cavan görünürsünüz? Sualına belə cavab verir: «Çaxır içmə, ürəyini tüstü ilə yandırma, onda sən 100 il yaşaya bilərsən».

Cəmiyyətdə uzun ömür, sağlam və gümrah yaşamaq üçün bütün adamlar hər cür imkana malikdir. Lakin bəzi adamlar öz sağlamlıqlarını qoruya bilmirlər, acizlik göstərirlər.

Deyirlər ki, tənqəfəslik əmələ gətirən, hərəkətlərin ahəngdarlığını pozan, papirosu, alkoqolizmi tərɡitmək mümkün deyildir. Həyat tərübəsi göstərir ki, nəinki gənclik dövründə, hətta orta, qoca yaş dövründə də papirosu tərɡitmək olur.

Lakin yaxşısı budur ki, ona heç adət etməyəsən. Bunun əvəzində təmiz havada gəzsən, bədən tərbiyəsi məşğələlərində iştirak edəsən, idman bölmələrinə yazılasan, qaçışla məşğul olasan. Bütün bunlar ürəyin, sinir sisteminin, tənəffüs, duyğu üzvlərinin sağlam və qüvvətli olmasına kömək edəcəkdir. Sən o zaman əməyə və vətənimizin müdafiəsinə yaxşı hazırlaşmış olarsan. Bu zaman ictimaiyyətimiz, cəmiyyətimiz səndən daha çox faydalanacaqdır. Sən öz şəxsi həyatında yeni-yeni müvəffəqiyyətlər qazanacaq, müstəqil Azərbaycan Respublikasının qarşıya qoyduğu vəzifələri böyük bir qürur hissi ilə yerinə yetirəcəksən.

Özünənəzarət qaydaları. Bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərində iştirak edən hər bir şəxs öz üzərində müntəzəm olaraq müşahidələr aparmalı, onun nəticələrini özünənəzarət gündəliyində qeyd etməlidir. Belə qeydlər məşğələlərin orqanizm üçün nə kimi təsir etdiyi barədə düzgün məlumat verir.

Bədənin çəkisi həkim tərəzisi vasitəsilə müəyyənləşdirilir. İdmanla məşq edən şagirdlərin çəkisi demək olar ki, təsadüfi hallarda dəyişə bilər. Əgər çəki tez-tez dəyişə bilərsə, demək bu məşq nəticəsindədir.

Yuxunun sağlamlığa təsiri. Yuxu sağlamlığa müsbət təsir edir. Yuxu beyin yarımkürəsinə, yarımkürəyə, orta beyinə yayılmış tormozlanma halıdır. Tormozlanma beyin qabığını bütünlükdə əhatə edə bilmir. Buna görə də orada bəzi nöqtələr oyanmış qalır. Həmin nöqtələr isə orqanizmə xarici mühitin bəzi qıcıqları ilə əlaqə yaradır. Hiss orqanları müəyyən qədər də olsa, xarici mühitdən gələn qıcıqlara reaksiya verir, onu qəbul edir. İnsan rahat yuxu zamanı onun beyin qabığının və qabıqaltı hüceyrələr istirahət edir, iş qabiliyyəti bərpa olunur, Adam özünü yaxşı hiss edir, daha da gümrahlaşır. Bu həm də tənəffüsün, qan dövrənin, vəzilərin, mədəbağırsaqların funksiyasını əhəmiyyətli dərəcədə dəyişdirir və

yaxşılaşdırır. Yaxşı yuxu, xüsusilə tər vəzilərinin fəaliyyətini artırır, maddələr mübadiləsinin xeyli dərəcədə sürətlənməsinə imkan verir.

İnsan əgər bir sutkanın ərzində yatmadıqda, o, iş qabiliyyətini itirir, özünü əzgin hiss edir, bu eyni zamanda baş ağrılarına də səbəb olur. Yuxu orqanizm üçün istirahət vasitəsi olub, onun vaxtından əvvəl ölməsinin qarşısını alır.

Yaşlı adam gündə 7-8 saat, 2-3 yaşlı uşaq 10-12 saat, 6-11 yaşlı uşaq 11 saat, 11-13 yaşlı uşaq isə 10 saat yatıb istirahət etməlidir.

Yuxu rejiminin pozulmaması üçün bir vaxtda yatıb, bir vaxtda da yuxudan qalxmaq faydalıdır. Yataq otağı təmiz və səliqəli olmalı, qaranlıq və havası təmiz olmalıdır.

Qeyd etməliyik ki, havası pis olan otaqda adam rahat yatmır. Buna əsas səbəb otaqda karbon qazının və tozun olmasıdır ki, bunlar da tənəffüs yollarının sinir uclarını qıcıqlandıraraq beyin qabığının tormozlanmasına imkan verir. Rahat olmayan yuxuya bir səbəb də yataq otağının kifayət qədər oksigenlə təmin olunmamasıdır.

Yatan zaman yemək məsləhət görülmür. Çünki bu, beyin qabığında tormozlanmanın əmələ gəlməsinə mane olur. Çay, qəhvə, kakao, şokolad, spirtli içkilər də yuxusuzluğa səbəb olur. Həmin maddələr sinir sistemini oynadır, onun dincəlməsinə mane olur. Yuxunu heç nə əvəz edə bilməz. Vaxtında yatıb və vaxtında durmaq xüsusilə səhhətin sağlamlığından ötrü vacibdir.

Nəzarət gündəliyində yuxu haqqında da qeydlər aparılmalıdır. Qeydlər belə olmalıdır: rahat yatmışdır (buna dərin yuxu da deyirlər), qənaətbəxşdir, pis yatmışdır, yuxu görmüşdür və s.

Nəbz. İri arteriyaların bədənə səthinə yaxın olduğu yerlərdə – biləyin içəri tərəfində, gicgahlarda, boynun yanlarında nəbz vurğularını əl ilə tutmaq olar. Kişilərdə normal nəbz vurğuları bir dəqiqə ərzində 70-78, qadınlarda 76-89, uşaqlarda isə daha çox olur. Nəbz vurğularını yataqda və yataqdan qalxdıqdan sonra öyrənib nəticələri gündəliyə qeyd etmək lazımdır. Hər iki vəziyyətdə nəbz vurğularının arasındakı fərqi 19-dan yuxarı, 6-dan aşağı olmalıdır. Əksinə olarsa, bu cür nəbz vurğusu zamanı birinci halda ürək daha

çox həyəcanlı, ikinci halda isə oyanıqlıq qabiliyyəti aşağı olmuş hesab edilir. Əgər idman məqşi dövründə nəbz tez-tez və sürətlə döyünürsə, məşqdən sonra isə döyümlərin sayı əvvəlki vəziyyətə qayıdırsa, bu normal hal hesab olunur. Bu cür nəbz vurğularını fiziki yükün təsiri kimi qiymətləndirmək lazımdır.

Tənəffüs. Orqanizm üçün tənəffüsün əhəmiyyəti böyükdür. Adam adi vaxtda necə tənəffüs etdiyini o qədər də hiss etmir. Tənəffüs idmanla məşq etmiş adamlarda məşğul olmayanlara nisbətən dərin, sakit və aramla olur. Bir dəqiqədə 14-16 dəfə tənəffüs etmək normal hesab olunur. Tənəffüs etməni ovucu sinəyə qoymaqla saymaq mümkündür. Məşq edən şəxslərdə tənəffüsün dərinləşməsi hesabına onun tezliyi 2-5 dəfə azalır.

Ağ ciyərlərin həyat tutumu. Nəfəslə alınan və buraxılan havanın həcmi spidometr adlanan xüsusi cihazla müəyyən edirlər. Sakit vəziyyətdə nəfəs aldıqda 500 sm^3 qədər hava qəbul olunur və o qədər də çıxır. Dərindən nəfəs aldıqda isə sakit vəziyyətdəkindən 1500 sm^3 çox hava udulur. Ağ ciyərlərdəki havanı axıra qədər buraxdıqda isə 1500 sm^3 -ə qədər hava çıxır. Dərindən nəfəs aldıqdan sonra buraxılan havaya ağ ciyərlərin həyat tutumu deyilir. Kişilərdə ağ ciyərlərin həyat tutumu orta hesabla $3500-4000 \text{ sm}^3$, qadınlarda isə $2500-3000 \text{ sm}^3$ -ə çatır. Ağ ciyərlərin həyat tutumu məşq edilən idman növü ilə əlaqədar olaraq artır. Bu 8000 sm^3 -ə qədər də ola bilər.

Yoxlama – test sualları

1. Yaralanma və sınıqlar zamanı ilk tibbi yardım qaydaları.
2. Qanaxma dövründə ilk tibbi yardım qaydaları.
3. Suda boğulana ilk tibbi yardım göstərmək üsulları.
4. Şagirdlərin yaralanması zamanı ilk tibbi yardım.
5. Zərər çəkmiş insanlara ilk tibbi yardım göstərərkən davranış qaydaları (yaralananın daşınması, yerləşdirilməsi, xüsusi qayğı və s.).

Yaradıcı iş üçün təxmini mövzular

1. Şagirdlərin şəxsi gigiyenasının əsasları.
2. İctimai gigiyenanın həyata keçirilməsi yolları.
3. Tibbi biliklərin mahiyyəti və onun mənimsədilməsi.

V.3. Proqram materialının məzmunu və keçirilməsi

3.1. Gimnastika dərslərinin təşkili və öyrədilməsi üsulları

Bədən tərbiyəsi dərslərinin keçirilməsindən ötrü müəllim şagirdlərə bəzi qaydaları öyrətməlidir. Bura ilk növbədə, şagirdlərin hər hansı bir dərstdən bədən tərbiyəsi dərsinə getmək qaydalarına riayət olunması qaydalarını bilmələri daxildir. Bunun üçün də şagirdlər dərslərdən fasilədə növbəti dərsə, yəni bədən tərbiyəsi dərsinə hazırlaşmalıdır. Onlar sıraya düzülür, müəllimin nəzarəti və müşahidəsi ilə sıra ilə idman formasını geyinmək üçün ayrılmış otağa gedirlər. Şagirdlər idman geyimində olduqda, onlar zala və ya meydançaya dəvət olunurlar. Şagirdlər sıra ilə zala (və yaxudda meydançaya) gəlir və müəllimlə üz-üzə durur, onun göstərişlərini gözləyirlər. Həmin qaydalar ilk dərslərdən başlayaraq öyrədilir. Bu o vaxta kimi izah olunur və icra edilir ki, artıq şagirdlərə mənimsədilən qaydalar vərdişə çevrilmiş olsun. Bundan sonra dərs adəti üzrə hazırlanır. Dərs müəllim tərəfindən tutulmuş icmal üzrə keçirilir. Dərsin keçirilməsində uşaqların əhval-ruhiyyəsini, yorğunluğunu və s. amilləri nəzərə almaq lazımdır. Əgər şagirdlər dərsə yorğun və ya pis əhval-ruhiyyədə gəlmişlərsə, bu zaman müəllim sadə hərəkətlərdən, idman fəallığını artıran və əhvalı yüksəldən müxtəlif növ hərəkət və əyləncəli oyunlardan istifadə etməlidir. Yarış, oyun və tapşırıq tipli oyunlara üstünlük vermək daha məqsədəuyğundur. Bu zaman müəllim öz şəxsi nüfuzundan istifadə etməli, şagirdlərə qarşı diqqətli və qayğıkeş olmalı, baş verə biləcək hər bir hadisəni dərhal hiss etməlidir. Bütün bunlarda hərəkətlərin keçirilməsində həlledici əhəmiyyətə malikdir.

İnsan həyatı üçün zəruri olan müxtəlif növ istər təbii və istərsə də gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi bu sahədə müvafiq bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılınması əsasən məktəbdə bədən tərbiyəsi dərslərində həyata keçirilir. Həmin hərəkətlər təlim prosesində hissə-hissə və ya bütövlükdə öyrədilir.

Hərəkətlərin hissə-hissə öyrədilməsi. Fiziki tərbiyə təlim-tərbiyə proqramında elə hərəkətlər vardır ki, onları yalnız hissə-hissə

öyrətmək faydalıdır. Xüsusən, mürəkkəb və kombinasiyalı gimnastika hərəkətlərini hissələrə bölür, onları ayrı-ayrılıqda mükəmməl mənimsətdikdən sonra birləşdirilir. Bu zaman ardıcillıq pozulmamalı, hərəkətin icrasında hissələr arasında fasilə və dayanma halları olmamalıdır. Təcrübədən aydın olur ki, hərəkətlərin hissə-hissə öyrədilməsi ibtidai sinif şagirdləri üçün nə qədər xarakterik və əlverişli olsa da, bu üsulun bəzi çatışmaz cəhətləri də mövcuddur. Bu hərəkətlər hissə-hissə öyrədilərkən onun elementlərinin arasındakı əlaqənin pozulması, eləcə də əlaqələrin bərpası ilə sıx əlaqədardır. Bəzən müəllimə çox vaxt lazım gəlir ki, həmin qüsurları aradan qaldıra bilsin. Yaxşı olardı ki, hərəkətlər hissə-hissə öyrədilərkən əvvəlcə onu bütövlükdə göstərməli, sonra isə məqsədəuyğun şəkildə hissələrə bölüb öyrətmək lazımdır. Hərəkətlər bütöv halda göstərilərkən onun dəqiq icrasına o qədər də fikir verilməməli, yerinə yetirilməsi və ümumi forması nümayiş etdirilməlidir.

Hərəkətlərin bütövlükdə öyrədilməsi. Ümumiyyətlə, hərəkətlərin bütövlükdə öyrədilməsi yuxarı sinif şagirdləri üçün daha səciyyəvidir. Lakin elə hərəkətlər vardır ki, onları ibtidai siniflərdə də bütövlükdə öyrətmək mümkündür. Bütövlükdə, öyrətmənin özündə də nöqsanlı cəhətlər yox deyildir. Bu zaman bəzən hərəkət elementləri arasında əlaqə pozulur, hərəkətlərin icra olunma quruluşunun ardıcillığı kifayət qədər təmin olunmur. Hərəkətin ümumi formasının göstərilməsi onun texniki cəhətdən icra edilmə dəqiqliyini də azaldır. Ümumi təsəvvür yaranır ki, hərəkət çətindir. O, hərəkəti yerinə yetirmək iqtidarında deyildir. Məktəbli psixoloji hal keçirərək hərəkətlərdən qorxur və onu icra etməkdən imtina edir. Burada müəllimin rolu əvəzəedilməzdir. Müəllim şagirdi ruhlandırmağa, onun bu hərəkəti icra etmək qabiliyyətində olduğunu başa salmalı və inandırmağa çalışmalıdır.

Müəllim hərəkətlərin sadə və mürəkkəb olub-olmamasını qabaqcadan dəqiqləşdirməli, bundan sonra onun hansı üsulla mənimsədilməsini müəyyənləşdirməlidir.

Bütövlükdə, öyrətmənin özünəməxsus müsbət cəhətləri vardır. Bura uşaqların hərəkəti bütövlükdə icra etdikdə ondan xüsusi

zövq alması, əhval-ruhiyyəni, idman fəallığını və hərəkətlərə olan marağının artırılması daxildir. Bütövlükdə, öyrətmədə nizam-intizam nisbətən yüksək (hissə-hissə öyrətmə ilə müqayisədə) olur, boşdayanma halları aradan qaldırılır, dərstdə fizioloji yük alma normal qaydada olur. Beləliklə, dərslərin sıxlığı artır, təlim cəlbəedici və istənilən nəticə ilə yekunlaşır.

1.1..Gimnastika dərslərində zədələnmələrin yaranma səbəbləri

Əhalinin müxtəlif təbəqələrindən asılı olmayaraq gimnastika ilə məşğul olanlardan müvafiq texniki və fiziki hazırlıq tələb olunur. Hərəkətlərin düzgün və dəqiq icra edilməməsi səbəblərindən uşaqların hərəkət aparatında, yuxarı və aşağı ətraflarında müxtəlif zədələnmə halları baş verir.

Döşmə üzərində hər hansı bir gimnastika hərəkətinin icrası bu zaman təhlükəsizlik texnikasına riayət olunmaması uşaqlarda zədələnmə ilə müşahidə oluna bilər. Bunun üçün də məşğələ zamanı uşaqların hərəkətlərinə diqqət yetirilməli, müəllimin mühafizəsi olmadan hərəkətlər yerinə yetirilməməlidir. Zədələnmələr həm gimnastika döşəklərinin olmaması, yaxud onun düzgün qoyulmaması səbəbindən mümkündür.

Gimnastika məşğələlərində baş verən zədələnmələrə əsas səbəb aşağıdakılardır:

1. Məşğələnin təşkil olunma qaydalarına düzgün əməl edilməməsi;
2. Metodiki qaydalara və təlim prinsiplərinə riayət edilməməsi;
3. Dərstdə mütəşəkilliyin və intizamın olmaması;
4. Alət və avadanlıqların vaxtında yoxlanılmaması;
5. Sanitariya-gigiyena qaydalarının pozulması;
6. Müntəzəm olaraq həkim nəzarətinin və özünə nəzarətin olmaması;
7. Uşaqlar hərəkəti icra edərkən onların düzgün mühafizə olunmaması və yaxud mühafizə edilməməsidir.

Şagirdlərin zədə almaması üçün zəif müvafiq standartlara uyğun olması, alətlərin bir-birindən müəyyən məsafədə yerləşdirilməsi də bəşəri şərtdir. Xüsusən hoppanmalar da bu məsələyə diqqəti artırmalıdır.

Şagirdlərin orqanizminin dərslərin hazırlıq hissəsində lazımınca «qızıqdırılmaması» da zədələnməyə səbə ola bilər. Buna görə bədən müxtəlif hərəkətlərlə əsas hissədə icra olunacaq fiziki yükə hazırlanmalıdır. Dərsdə qarşıya qoyulmuş vəzifələrə uyğun xüsusi hərəkətlər də yerinə yetirilməlidir. Bu hərəkət zamanı fəaliyyətdə olacaq oynaq və bağları, əzələləri həmin fəaliyyətə hazırlayır. Beləliklə də, zədələnmənin qarşısı alınır.

1.2.Dərs zamanı zədələnmələrin qarşısının alınması

Zədələnmələrin qarşısını almaq məqsədilə, bütün məşğul olanlar üçün xüsusi qaydalar mövcuddur. Bu hər şeydən əvvəl dərslərin düzgün təşkili, yüksək intizamlılıq, təhlükəsizlik qaydalarına əməl olunması ilə sıx əlaqədardır. Sağlamlığa müsbət təsir göstərən amillərdən biri də məşğələ üçün normal şəraitin olmasıdır. Zəif şagirdlər müəllimin rəhbərliyi ilə, mütəşəkkil surətdə daxil olurlar. Onlar zəiflə elə yerləşdirilir ki, bir-birinə mane olmasınlar. Alətlər də şagirdlərin diqqətini özünə cəlb etməməli və təhlükə törətməməlidir. Uşaqlar zəiflə müəllimin komandası ilə yerləşdirilməlidirlər. Tapşırıqlar icazə ilə yerinə yetirilməlidir.

1.3 Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi metodikası

I s i n i f

Sıra təlimi. Şagirdlər birinci sinifdən etibarən sıra və cərgələrdə öz yerini tanımalı, müəllimin verdiyi komanda ilə hərəkətlərin icrasına başlamağı və qurtarmağı, qollararası yanlara seyrəlmələri, sadə düzəlmələri bilməlidir.

Tək cərgəyə düzülmək. (Şəkil 1 a).

Şagirdlərin bir xətt üzrə yan-yanı düzülməsinə cərgə deyilir. Cərgədə də şagirdlər boy üzrə düzülməlidirlər. Müəllim şagirdləri

Şəkill.

idman zalına (meydançaya) gətirir və üzünü onlara tutaraq deyir: «Uşaqlar, biz indii boy üzrə cərgəyə düzülməyi öyrənəcəyik». Bundan sonra o, şagirdləri özü cərgəyə düzləndirməlidir. Şagirdləri cərgəyə düzləndirməzdən əvvəl müəllim təbaşirlə bir düz xətt çəkir. Əvvəlcə ya qızları və ya oğlanları boy üzrə həmin xətt arxasında cərgəyə düzləndirir. Cərgəyə düzülməni şagirdlər o zaman tez və yaxşı yerinə yetirə bilər ki, onların hər biri kimdən sonra durduğunu yadda saxlaya bilsin və düzlənəndə bu qaydaya riayət etsin. Cərgəyə düzülmələrdə şagirdlər üzünü müəllimə tərəf dururlar. Cərgədə duran şagirdlərin arasındakı məsafəni müəyyənləşdirmək üçün əllər belə qoyulur. Bu zaman dirsəklər sağdakı və soldakı yoldaşın dirsəyinə toxunmamalıdır. Şagirdlərin cərgəyə düzgün düzülməsini müəllim diqqətlə yoxlamalıdır. Belə düzülmələrdə şagirdlər bir-birinə

toxunmamalı, müəyyən qədər məsafə saxlamalı, əllərini yanlara – budlara sıxmalı və bədənlərini şux tutmalıdırlar. Bu vaxt pəncələr müəyyən qədər aralı, dabanlar bir yerdə olmalıdır. Bir-iki dərsdən sonra isə şagirdlərə komanda ilə bir cərgədə düzülməyi öyrətmək lazımdır. Bunun üçün müəllim zəlin (meydançanın) münasib tərəfində durur və sağ (sol) qolunu yana qaldıraraq «Sinif, bir cərgəyə düzül!» komandası verir. Şagirdlər müəllimin göstərdiyi istiqamətdə boy nəzərə alınmaqla cərgəyə düzülürlər.

«Dağıl!» komandasında şagirdlər dağılıb sərbəst gəzişirlər. Müəllim «Sinif, düzül!» komandası verdikdə onlar yenə də əvvəlki kimi çiyin-çiyinə cərgəyə düzülürlər. Cərgəyə düzülmə zəlin (meydançanın) müxtəlif yerlərində yerinə yetirilməlidir. Cərgəyə daha tez düzülməni aşılamaq üçün ayrı-ayrı yarımqruplar arasında buna aid oyun-yarışlar keçirilməlidir.

Tək sıraya düzəlmək. (Şəkil 1, b).

Şagirdlərin bir-birinin ardınca (boyunardı) bir düz xətt üzrə düzülmələrinə sıra deyilir. Sırada öndə duran istiqamətçi, axırda duran şagird isə axırncı (tamamlayıcı) adlanır. Sıra zamanı şagirdlər bir-biri ilə müəyyən məsafədə dayanmalıdırlar. Şagirdlərin arasındakı həmin məsafə ya qollar irəli, ya da bir addım olmaqla saxlanılmalıdır.

Müəllim ilk dərsdə boyunardı bir sıraya düzülməyi öyrədərkən zəlin uzununa və onun sağ tərəfində ən hündürboylu şagirdi birinci olaraq sıraya düzləndirir, sonra üzünü şagirdlərə çevirərək deyir: «Bir-birinin boyun ardına baxaraq boy sırası ilə düzlənin, sağ əlinizi qarşıda dayanan yoldaşınızın çiyinə qoyun». Bu vaxt şagirdlər qarşıdakı yoldaşın boyunardına baxır, bir addım məsafədə saxlamaqla (bu zaman istiqamətçi yerindən tərpənmir, uşaqlar arxaya seyrəlirlər) düzülürlər. Bundan sonra müəllim «Sinif, bir sıraya düzül!» komandasını öyrətməyə başlayır. Müəllim hərəkət ediləcək tərəfə üzü olmaqla «Farağat!» vəziyyətində durur və şagirdlərə «Sinif, bir sıraya düzül!» komandası verir. Şagirdlər onun arxasında bir sıraya düzülürlər.

Tək sırada yerləş. (Şəkil 2, a).

Yeriş zamanı bu cür komandalar verilir: «Sinif, sağa (sola) dön!», «Zal (meydança) ətrafi, addımla marş!». Uşaqlar bir sayda sol, iki sayda isə sağ ayaqla addımlamaladırlar. Sinfi dayandırdıqda «Sinif,dur!» komandasından istifadə edilir. Həmin komanda sol ayaq irəlində olduqda verilir.

Cərgədə əl-ələ tutaraq dairə təşkil etmək. (Şəkil 2 b)

Həmin hərəkət «Sinif, əl-ələ tutaraq dairə təşkil et!» komandası üzrə icra olunur. Bu iki üsulla icra edilir.

1. Şagirdlər əl-ələ tuturlar. Müəllim sağ və sol cinahda onların əlindən tutaraq birlikdə dairə təşkil edirlər.

2. Müəllim cərgənin ortasına yaxın bir neçə addım məsafədə şagirdlərin qarşısında durur. Cinahlarda duran şagirdlər onun komandası ilə dairə əmələ gətirirlər.

Şəkil 2

Cərgədə qollar yana seyrəlmə. (Şəkil 3 a).

Bu cür seyrəlmə, şagirdlər cərgədə düzüldüyü zaman yerinə yetirilir. Müəllim «Qollararası seyrəl!» komandası verir. Sağ cinahdakından başqa bütün uşaqlar sol tərəfə qolları yanlara qaldırmaqla seyrəliirlər. Seyrəlmə iki, üç, dörd cərgə düzülmə zamanı

da bu cür yerinə yetirilir. «Sinif, sağa sıxlaş!» komandası ilə onlar əvvəlki yerlərinə qayıdırlar.

Sırada qollar irəli seyrəlmə. (Şəkil 3 b).

Müəllimin «Sinif, qollar irəli seyrəl!» komandasından sonra şagirdlər qollarını irəli açıb, arxaya addım ata-ata qollararası məsafə saxlamaqla seyrəlirlər. Şagirdlər iki, üç, dörd sırada da seyrəlməni bu qayda ilə yerinə yetirirlər.

Yerində hoppanmaqla sağa (sola) dönmək. Bu hərəkətləri öyrənmək üçün hər şeydən əvvəl şagirdlər yerində sağa və sola dönmələri bacarmalıdırlar. Əgər şagirdlər zəif sağ tərəfində sırada durmuşsa, müəllim onların sol tərəfində dayanır, üzünü uşaqlara tutaraq deyir: «Uşaqlar, soldan dönməklə, üzünüzü mənə tərəf çevirin!». Həmin tapşırıq şagirdlər tərəfindən düzgün icra olunduqdan sonra müəllim bildirir ki, bu cür dönməyə sola dönmə deyilir. Sağa dönmək isə belə öyrədilir: şagirdlər sırada olarkən onlara «Sağ əlinizi yuxarı qaldırın!» komandası verilir. Komanda

Şəkil 3.

icra edildikdə onlara bildirilir ki, bu «sağ tərəfdir». «Uşaqlar, indii də sağ tərəfə dönün!» komandası verilir. Şagirdlər bu vaxt sağa dönəcəklər. Yerində hoppanmaqla sağa və sola dönmələr: «Sağa

dön!», «Sola dön!» komandası ilə yerinə yetirilir. Hoppanaraq sağa və sola dönmələr zamanı hərəkətlər say ilə yerinə yetirilir. Məsələn, «Sola (sağa)dön!» komandasından sonra müəllimin ritmik sayı eşidilir. «Bir ...iki!». I sinifdə ayaqlar üzərində tullanmalar da öyrədilir. (Şəkil 4, a,b,v.).

Bir sıradan üç (dörd) sıraya düzülmək. Ümuminkişaf hərəkətlərinin icrası, müxtəlif estafet və oyunların keçirilməsi zamanı şagirdlər bir, iki, üç, bəzən də dörd sırada düzülməli olurlar. Buna görə də müəllim şagirdləri qabaqcadan müəyyən edilmiş yerə gətirir və onları boyunardı müvafiq sıraya düzür. Şagirdlər üç (dörd) sıraya düzülməni öyrənib öz yerini tanıdıqdan sonra müəllim onları komanda ilə sıralara düzləndirməyə başlayır. Komanda belə verilir: «Sinif, üç (dörd) sıra düzlən!».

Qolların, ayaqların, gövdənin başın əsas vəziyyətləri və hərəkətləri. Əsas duruş «Düzlən!» və ya «Farağat!» komandasından sonra icra olunur. Əsas duruş vəziyyətində (Şəkil 5, a) bədən düz tutulur, gərginləşdirilmir, dabanlar bir yerdə, pəncələr aralı olur, diz bükülmür; baş, düz, çiyinlər bir qədər arxada olmaqla sərbəst tutulur, qollar gövdəyə sıxılır, əl barmaqları yarım bükülür və baş

Şəkil 4.

barmaq budun ortasında (yanlarda) saxlanılır. O, hətta çiyin bərabərində aralı, əllər bəldə dizlər üzərində çöməlməklə də yerinə yetirilir. (Şəkil 5, b,v).

Birinci sinif şagirdləri uzun müddət «Farağat!» dura bilmirlər. Ona görə də yubanmadan «Sağa dön», «Sola dön», «Addımla marş!» komandası verilir. «Azad» komandasında şagirdlər sıradan (cərgədən) çıxmaq şərti ilə öz yerində bədənin ağırlığını sol (sağ) qıçın üzərinə sala bilər. Digər qıç bu zaman dizdən bükülməklə boşalır və dincəlir. Üstünə ağırlıq düşən qıç yorulduqda digər qıça istinad edilməlidir.

Qolların vəziyyəti: (Şəkil 6, a, b, v, q, ğ, d,e). Qeyd etmək lazımdır ki, müxtəlif növ fiziki hərəkətlər yerinə yetirilərkən qollarında müxtəlif vəziyyətlərdə olması hərəkətlərin asanlıqla və məqsədəuyğun icrasını təmin edir. Qolların vəziyyətləri bunlardır:

Şəkil 5.

əllər bəldə, arxada, boyun arxasında və başın üzərində, qollar yanda, qabaqda, əllər bəldə pəncələr üzərinə qalxmaq (bu zaman «Əllər boyun ardında» «Əllər bəldə», «Əllər baş üzərində», «Qollar yanda», «qollar irəliddə» və sair komandalar işlədilir). Qollar aşağıda, irəliddə

və yuxarıda olarkən ovuclar bir-birinə baxır. Qollar yanlarda olanda isə ovuclar aşağı baxır. Bu zaman qollar düz tutulmalı, çiyinlərə paralel olmalı və barmaqlar bükülməməlidir.

Şəkil 6.

Ayaqların vəziyyəti. (Şəkil 7, a,b,v, q, g, d). Dayaqlı çöməlmədə ayaqlar bir yerdə olur, dizlər nisbətən yanlara açılır. Pəncə-daban və pəncələr üstündə çöməlmək olar. Bu zaman bədən şux tutulmalıdır. Qollar müxtəlif vəziyyətlərdə ola bilər (Şəkil 8).

Gövdənin əyilməsi. (Şəkil 9). ***Başın əyilməsi.*** (Şəkil 10). Əyilmə hərəkətlərinin icrasına, ayaqlar çiyin bərabərində aralı, əllər bədən vəziyyətindən başlamaq məqsədəuyğundur.

Hoppanmalar yerində hər iki ayaq üzərində (ayaqlar bir yerdə) bir ayaq (sağ, sol) üzərində icra olunur, hoppanma 90 o dönməklə də yerinə yetirilir. Öyrənilmiş hərəkətlərdən sadə kompleks hərəkətlər tərtib edilir.

Böyük toplarla hərəkətlər (voleybol, basketbol, futbol və s.) Topun aşağıdan, döş qarşısından, baş arxasından irəli, baş üzərindən arxaya ötürülməsi.

Bir sırada topu baş üzərindən arxadakına ötürmək. (Şəkil 11,a).

Şəkil 7

Bu hərəkətləri qollar tam açılmaqla və topa baxılmaqla yerinə yetirilir. Topu arxada qəbul edənin bir əli aşağıda, digəri isə yuxarıda olmalıdır.

Dairədə topun bir-birinə ötürülməsi. (Şəkil 11,v).

Şəkil 8.

Şəkil 9.

Ötürülən top yan tərəfdə iki əldə tutulur. Bu zaman barmaqlar geniş açılmalıdır. Top soldan sağa ötürülərsə, onda ötürən oyunçunun sol əli yuxarıda, sağ əli aşağıda olmalıdır. Qəbul edənin əlləri isə müvafiq olaraq əksinə olmalıdır. Top sağdan sola ötürülərkən əllərin vəziyyəti əksinə olmalıdır.

Topu bir-birinə diyirlətmək. (Şəkil 11,v). Həmin hərəkətlər dairədə və iki cərgə üz-üzə durmaqla (3-4 addım aralı) icra edilir. Topu diyirlədən tələsməməli, həm də bir-birinə düz istiqamətdə diyirlətməlidir. Topu həm iki, həm də bir əllə diyirlətmək olar. Topu diyirlədərkən onu vurmaq və atmaq olmaz.

Topu yuxarı atıb-tutmaq. (Şəkil 11, q).

Şakil 10.

Bir qədər çöməldikdən sonra qıçlar düzəldilir və top 1- 1,5 m hündürlükdə yuxarıya atılır. Qayıdan top baş səviyyəsində tutulur.

Kiçik toplarla hərəkətlər. (Şəkil 12, a,b,v). Bu iki və ya bir əllə yerinə yetirilir. Bu zaman top bir əllə atılır, digəri ilə tutulur.

Şəkil 11.

Topu yerə vurmaq (Şəkil 12, q, ğ,d) hərəkətinin öyrədilməsində müvafiq çıxış vəziyyəti almaq lazımdır. Yəni hərəkətdə sol ayaq azca irəliddə, sağ əl topla başın üzərində çıxış vəziyyətində olur. Əl irəliddə – aşağıda olmaqla top, şaquli olaraq yerə vurulur. Top nə qədər qüvvətli vurulursa, o qədər də hündürə sıçrayır.

Topu divara vurmaq üçün (Şəkil 13, a,b, v)

Şəkil 12.

oyunçu divarla üz-üzə dayanmalı, topu başın arxasında iki əldə saxlamalıdır. Topun divara vurulma nöqtəsi müxtəlif hündürlükdə ola bilər. Hərəkət əvvəlcə böyük, sonra kiçik toplarla öyrədilir.

Qamətin düzgün inkişafı üçün hərəkətlər. Birinci sinif şagirdlərinin qamətini düzgün inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə olunur (Şəkil 14, a,b,v,q,ğ,d)

Qamətin düzgün saxlanılmasında başın düzgün tutulması da mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Başa kiçik əşyalar qoymaqla gəzməyin qamətin inkişafına müsbət təsiri vardır (Şəkil 14,b e,ə,j).

Pəncənin (ayaqtağının) inkişafı üçün hərəkətlər. (Şəkil 15).

1. Pəncə üzərində yerimək. Bu zaman, imkan daxilində pəncə üzərində daha yuxarı qalxmalı və dizləri düz tutmaq lazımdır.

2. Döşəməyə qoyulmuş kəndir üzərində yerimək (Şəkil 15, a, b, v, ğ).

3. Döşəməyə qoyulmuş kəndir və gimnastika ağacı üzərinə ayağın ovuc hissəsini köndələn qoymaqla dayanmaq və bədənin ağırlığını gah pəncə, gah da daban üzərinə salmaq.

4. Topun pəncə-dabanla irəli və geri diyirlənməsi (Şəkil 15,d).

Akrobatika hərəkətləri. Bədənin bükülməsi. Bədənin belə vəziyyətində qıçlar dizdən bükülür, eyni zamanda onları əllərlə

Şəkil 13.

tutub döşə sıxmaq lazımdır (diz, pəncə, daban bir qədər aralı qoyulur). Bu zaman kürək yuvarlaq vəziyyət alır, gövdə irəli əyilir, dirsəklər bədənə möhkəm sıxılır. Bədəni oturmaqla, (Şəkil 16,a)

arxasıüstə uzanmaqla,(Şəkil 16, b), yarımoturuşla da (Şəkil 16, v) büküb - saxlamaq olar.

Aşmaq. Əlləri yerə dayaq verib çöməlməklə yuvarlanıb arxası üstə uzanmaqla geriyyə (Şəkil 16,q), irəliyə, sağa, sola aşmaq olar (aşmaq hərəkətləri başın üzərindən edilməməlidir). Yuvarlanmaqla aşmaq hərəkətləri aşağıdakı ardıcılıqla öyrədilir:

1. Yuvarlaq oturmaq vəziyyətindən arxaya aşmaq. Bel, kürək yerə toxunmaqla başı qabağa əyib ləngimədən irəliyə aşmaq.

2. Dabanları yarımoturuşdan bədənin yuvarlaq vəziyyətində bel-kürək yerə toxunmaqla geriyyə aşmaq, sonra çiyin və başın

köməyi ilə irəliyə, əvvəlki yarımoturuş vəziyyətinə qayıtmaq. Çıxış vəziyyətinə qayıdarkən bədən yığcam – yuvarlaq olmalıdır.

Rəqs hərəkətləri. I sinifdən başlayaraq şagirdlərə gözəl çevikliyə malik hərəkətlər öyrədilməlidir. Bu hərəkətlər müəllimin sayı, musiqinin və ya şagirdlərin oxuduqları mahnının müşayiəti ilə öyrədilir. Hərəkətlər əsasən pəncələr üzərində müxtəlif yerşlərdən,

Şəkil 14.

sıçrayışla icra edilən rəqs hərəkətlərindən ibarətdir.

Hazırlıq hərəkətləri. I hərəkət. Şagirdlər yerinə müəllimin komandası və musiqinin müşayiəti ilə başlayırlar, həm də hərəkəti musiqinin müşayiəti ilə yerində addımlamaqla qurtarırlar.

Şəkil 15.

Marşlar musiqinin müşayiəti ilə icra olunarkən, ritmik mahnılar da oxunur. «Dur!» komandası musiqinin axırını taktında «bir» sayda verilir. Habelə müəllimin komandası olmadan musiqinin axırını hissəsində uşaqlar yerində dayanırlar. Yəni onlar hərəkətə musiqi ilə başlayıb, musiqi ilə də, yerində addımlamaqla qurtarırlar.

Belə hərəkətlər bir sırada və ya dairədə əl-ələ tutaraq sağa və sola dönməklə icra olunur.

II hərəkət. Şagirdlər dəstə ilə, ritmik addımların sürətini tədricən artırmaqla musiqinin müşayiəti ilə qaçış və tullanmalarla

Şəkil 16.

irəliləyirlər. Hərəkətin axırında musiqinin ahəngi getdikcə yavaşlayır. Lakin yerləş və dayanmaq dəqiqliklə yerinə yetirilir. Tullanmaları yüngül qaçış hərəkətləri ilə əvəz etmək olar.

Rəqs elementləri. Sıçrayışla addımlamalar. Bu hərəkət musiqinin bir taktında yerinə yetirilir. Çıxış vəziyyəti əllər bəldə, yaxud yanlarda – aşağıda. «Bir» sayda sağ ayaqla irəlində çox da böyük olmayan addım atılır, sol ayaq isə yüngül bükülməklə (pəncə aşağı basılmaqla) bir az qaldırılır. «Və» sayında bir az irəliləməklə ehməlcə sağ ayağın pəncəsi üzərinə hoppanmalı. «İki», «və» sayında hərəkət eyni ilə sol ayaqdan başlanır.

Pəncələr üzərində adi rəqs addımları. Bu adi addımlar yüngül, yumşaq və sərbəst rəqs ritmləri kimi icra edilir. Musiqinin hər dördüdə bir taktı – bir addımdır.

Şagirdlər göstərilən elementləri lazımi səviyədə mənimsədikdən sonra onlara oyun xarakterli sadə rəqs kombinasiyaları öyrədilir. Rəqslərin şagirdlərə hissə-hissə öyrədilməsi məqsədəuyğundur.

Müvazinət hərəkətləri ardıcılıqla öyrədilir (Şəkil 17 a, b, v, q, ğ, d).

Şəkil 17

Dırmaşmaq və dırmaşıb düşmək. Gimnastika skamyası üzərinə çıxmaq. Həmin hərəkətə başlamazdan əvvəl şagirdlərə skamyadan tutmaq qaydasını öyrətmək lazımdır. Bu zaman baş barmaqlar yuxarıda (skamyanın üstündə), qalan barmaqlar isə aşağıda olmaqla hər iki əllə skamyanın kənarından tutulur. Bədən, diz üzərində çöməlmə vəziyyətində olur, ağırlıq həm qollar, həm də

dizlər üzərinə düşür. Bu hərəkətə başlamazdan əvvəl şagirdlər komanda ilə skamyada oturur, əllərlə onun kənarından tutur. Sonra ayaqları növbə ilə skamya üzərinə qoyur və dizüstə yarımuzanlıq vəziyyət alırlar. Hərəkət bir neçə dəfə təkrar olunur.

Gimnastika skamyası üzərində əllərin və ayaqların köməyi ilə dırmaşmaq. Uşaqlar əlləri və dizləri üzərində çöməlmə vəziyyətindən eyni ilə bir vaxtda sağ və sol ayaq vasitəsilə ilə irəliləyir. Uşaqlar həmin hərəkəti əksinə edərək əvvəlki vəziyyətə qayıdırlar (Şəkil 18 a,b).

Şəkil 18.

Gimnastika divarı ilə dırmaşmaq. (Şəkil 18, v,q).
Şagirdlərə hər şeydən əvvəl gimnastika divarının barmaqcıqlarından

tutmaq qaydası öyrədilir. Barmaqçıqlardan tutarkən baş barmaq altda, digər barmaqlar üstdə, ayaqlar isə döşəmədə düzgün vəziyyətdə olur (pəncə-daban üzərində). Bundan sonra hərəkətin icrasına başlanılır. Divarın istənilən (yuxarı, orta hissəsi) nöqtəsinə çıxmaq və əvvəlki vəziyyətə qayıtmaq üçün əl və ayaqlar növbə ilə bu və ya digər barmaqçıqlar üzərinə qoyulmalıdır. Divara dırmaşarkən barmaqçıqlardan əvvəlcə əllərlə tutulmalıdır (bir əllə tutduqdan sonra o biri əl də onun yanına gətirilir). Ayaqlar da eyni ilə bu cür növbə ilə müvafiq barmaqçıqın üzərinə qoyulur. Şagirdlər divardan düşərkən aşağıya baxmamalıdır. Uşaqlar dırmaşmanı öyrəndiyi ilk vaxtlarda divara axıra kimi qalxmamalı, bir əllə tutmaqla və hoppanmaqla yerə düşməməlidirlər.

Yanı üstə, bitişik addımlarla gimnastika divarında yerimək. Bu hərəkəti əvvəl 2-3 barmaqçıqda sağ (sol) tərəfə, sonra da 6-7 barmaqçığa kimi qalxmaqla əks tərəfə yerinə yetirilir.

Maili qoyulmuş gimnastika skamyası üzərindən aşmaq. Həmin hərəkət əllərə dayaq verib addımlamaqla icra edilir. Bu zaman sağ tərəf alətə yaxın olur, növbə ilə sağ və sol ayaq maneənin üstündən keçirilir (Şəkil 19).

Şəkil 19.

II sinif

Sıra təlimi. Bir sıradan dairə təşkil etmək. Uşaqlar əvvəlcə sərşaya düzülürlər. Müəllim bu zaman sərşanın önünə keçməklə sərşada birinçiyə dayanır və «Sinif, addımla marş!» komandasını verir. O, meydança və ya zal ətrafında elə hərəkətlər edir ki, dairə təşkil etmək mümkün olsun. Dairə əmələ gətirdikdən sonra müəllim «Sinif, dur!» komandası verir. Sonra hərəkəti bilavasitə şagirdlərin özlərinə icra etdirir.

Sırada «bir-iki» saymaq qaydası. Şagirdləri bir-iki saymaq yolu ilə iki qruppa bölmək olar. Bunun üçün müəllim «Bir-iki say!» komandası verir. «Bir-iki say!» komandasında hər şagird başını sola döndərüb nömrəsini yanındakı yoldaşına deməli və dərhal başını əvvəlki vəziyyətə qaytarmalıdır. Say birinci, yəni istiqamətçi şagirddən başlanır. Birinci dayanan şagird «bir», ikinci «iki», üçüncü «bir», dördüncü isə «iki» saymalıdır. Say beləliklə axıra qədər davam etməlidir.

Bir cərgədən iki cərgəyə düzlənmək. Uşaqlara bir-iki saydırılır. İkincilər sol ayağı bir addım arxaya atır, sonra isə sağ ayağı bir addım yana qoyub sol ayağı ona birləşdirir. Beləliklə, bir cərgədən iki cərgə əmələ gəlir.

İki cərgədən bir cərgə olmaq üçün isə sol ayaq yana, sağ ayaq irəli, boş yerə qoyulur. Sol ayaq sağ ayağın yanına gətirilir.

Bitişik addımlarla seyrəlmələr və sıxlaşmaq. Uşaqların seyrəlməsi və sıxlaşması əvvəlcə bir cərgədə, sonra isə iki, üç və s. cərələrdə öyrədilir. Cərgədə duran şagirdlərin seyrəlməsi üçün müəllim «Sinif, bitişik addımlarla qollararası ortadan yanlara seyrəl!» komandası verir. Həmçinin qollararası seyrəlmə sağdan sola, yaxud soldan sağa – istiqamətçidən başlamaqla icra edilir. Cərgələrdə seyrəlmiş uşaqların sıxlaşdırılmasından ötrü «Sinif, sağa (soldan ortaya) bitişik addımlarla sıxlaş!», yaxud «Sinif, qaçaraq sıxlaş!» komandalarından istifadə olunur.

İki sayla sağa (sola) dönmək. Yerində sağa və sola dönmələrdə «sağa dön!», «sola dön!» komandaları işlədilir.

Komanda iki sayda yerinə yetirilir. Bir sayda uşaqlar sağ (sol) dabanı üstə sağa (sola) dönür. Bu zaman sol (sağ) ayaq pəncə üstə olur. İki sayda sol (sağ) ayaq sağ (sol) ayağın yanına gətirilir. Hərəkəti bir cərgədə, sonra isə bir neçə cərgədə öyrətmək məsləhətdir.

Sol ayaqla yerləşə başlamaq. Hərəkət xərəbdarlıqedicici «Addımla!» və icraedicici «Marş!» komandası ilə yerinə yetirilir. «Addımla!» komandasında bədənin ağırlığı başlıca olaraq sağ qıçın üzərinə düşməklə bir qədər irəli verilir. «Marş!» komandasında bütün uşaqlar sol qıçı irəli atıb yeriyirlər.

Qolların, qıçların, gövdənin əsas vəziyyətləri və hərəkətləri

Qolların çıxış vəziyyəti. Qolların irəlində, yanlarda, yuxarıda olan vəziyyətdə bükülməsi və açılması.

Bir qolun dairəvi hərəkəti. Həmin hərəkət bir əl bəldə, digər qol çiyin səviyyəsində, irəlində, yanda, həmçinin yuxarıda olmaqla yerinə yetirilir.

Qolları növbə ilə dəyişməklə hərəkətlər. Hərəkət əvvəlcə bir qola, sonra isə digər qola icra edilir. Məsələn, əsas duruş vəziyyətində «bir» sayda sağ qol yanda, «iki» sol qol yanda, «üç» sağ qol yuxarı, «dörd» sol qol yuxarı, «beş» sağ qol yana, «altı» sol qol yana, «yeddi» sağ qol aşağı, «səkkiz» sol qol aşağı. Beləliklə, qolları növbə ilə dəyişməklə hərəkətlər 8 sayda icra edilir.

Qıçları irəli, geri və yanlara qaldırmaq. Bu zaman bədən şaquli vəziyyətdə olmalı, ağırlıq düşən qıç dizdən bükülməməli, digər (qaldırılan) ayaqda pəncələr dartılmalıdır. Hərəkət pəncə – daban, pəncə üzərində yerinə yetirilməklə öyrədildikdən sonra qıçların irəli, geri və yanlara yellədilməsi və qaldırılması ilə yerinə yetirilməlidir.

Qıçları büküb açmaq. Şagird döşəmədə və ya gimnastika skamyasında bir qıçı düz, digərini isə dizdən büküb oturmaq. Qollarla arxada döşəməyə (skamyaya) dayaqlanmalıdır. Bu vəziyyətdən hərəkəti icra etmək üçün o, bükülmüş qıçı açmalı, eyni zamanda düz qıçı bükərək dizi sinəyə yaxınlaşdırmalıdır.

Bu hərəkət həmçinin hər iki qıçı birlikdə büküb açmaqla da yerinə yetirilməlidir.

Gövdəni qabağa əymək. Hərəkət icra edilərkən əllər müxtəlif vəziyyətlərdə: beldə, başda, başın arxasında, boyun ardında, yanlarda və s. olmaqla edilir. Hərəkət icra olunarkən dizlər bükülməməli və əlləri döşəməyə çətdirməli.

Çarpazlaşdırılmış cüt ayaq üzərində yerində hoppanmaq. Hərəkət sağ, yaxud sol ayaq irəlində, hoppanaraq sağa və sola (180° -də) icra olunur. Üç dəfə yerində hoppanmadan sonra dördüncü hoppanmada 180° dönmək lazımdır.

Böyük və kiçik toplaqla hərəkətlər. Topu atıb-tutmaq. Topu bir əllə yuxarıya atıb-tutmaq. Topu divara atmaq və qayıdanı topu 360° dönməklə bir əllə, yaxud iki əllə tutmaq. İki cərgədə üz-üzə duraraq (məsafə 4-5 m) öyrənilmiş üsullarla topu bir-birinə atıb-tutmaq. Topun ötürülməsi və bir-birindən qəbulu düzgün icra olunmalıdır.

Qamətin düzgün inkişafı üçün hərəkətlər. 1. Divara söykənməklə qıçı büküb qabağa qaldırmaq, qıçı açaraq yana aparmaq. Qollar yanda, əllər beldə və çiyində ola bilər.

2. Həmin hərəkətlər pəncə üstə qalxmaqla da icra edilir.

3. Əllər başın arxasında, başın üzərində yuxarıda və beldə çıxış vəziyyətindən divara söykənib sola (sağa) əyilmək, gövdəni düz tutmaq.

Başa yük qoymaqla hərəkətlər etmək (çəkisi 150 – 200 qr.)

Hərəkətin çıxış vəziyyəti: əllər beldə və yanlarda. Başda yük saxlamaqla dərin oturub qalxmaq.

1. Əlləri dabanlara toxundurmaqla çöməlib qalxmaq.
2. Bir ayaq üzərində dayanmaqla digərini qabağa, yana və geri aparmaq.
3. Bir ayaq üzərində dayanmaqla digər ayağı qarına tərəf çəkmək və uzaqlaşdırmaq.
4. Gimnastika skamyası üzərində yanlara yerləş.

5. Gimnastika divarında sağa və sola doğru hərəkət etmək.

Ayaqtağının inkişafı üçün hərəkətlər: 1. Dizləri yuxarı qaldırmaqla pəncələr üstə yerləş.

2. Ayaq barmaqlarını daha hündürə qaldırmaqla dabanlar üzərində yerləş.

3. Ayağı yanüstə yerləş.

4. Gimnastika skamyasında oturaraq ayağın yanları ilə kiçik top, ağac, daş və s. tutub saxlamaq.

5. Gimnastika skamyasında oturaraq ayağın yanları ilə kiçik top, ağac, daş və s. tutub saxlamaq.

Akrobatika hərəkətləri. Dizlər üstündə oturaraq yana aşmaq. Dizlər üstə oturub tədricən (sağ və sol) çiyini döşəməyə yaxınlaşdırmaq, kürəkləri döşəməyə toxundurmaqla yana aşmaq. Aşma zamanı əl və qıçlar gövdəyə sıxılmalı, dizlər isə bir yerdə olmalıdır.

Əllərə dayaq verib irəli mayallaq aşmaq. Dayaqlı oturuş vəziyyətindən qıçları düzəldib bədənə bütün ağırlığını qollar üzərinə salmaq. Qolları bükərək başı irəliyə əymək və ayaqlarla təkan verməklə başın üzərindən qabağa mayallaq aşmaq və cəld ayağa durmaq lazımdır. Çalışmaq lazımdır ki, bu zaman təkan yuxarı deyil, irəliyə doğru olsun, aşarkən baş döşəməyə toxunmasın.

Dırmaşmaq və dırmaşıb aşmağa aid aşağıdakı hərəkətlər icra olunur:

1. Əl və ayaqların köməyi ilə 30° bucaq altında qoyulmuş maili gimnastika skamyasına dırmaşmaq.

2. 30° bucaq altında qoyulmuş maili skamya üzərindən dırmaşıb gimnastika divarına keçmək.

3. Hündürlüyü 90 sm-dək olan maneəni dırmaşıb aşmaq.

Müvazinət hərəkətləri. II sinifdə müvazinət hərəkətləri 75 sm hündürlüyü olan gimnastika skamyası və ya tir üzərində öyrədilir.

Topu yuxarı atıb-tutmaqla yerləş. Bu hərəkəti qıçları ardıcıl surətdə yerini dəyişməklə yerinə yetirmək lazımdır.

1. Topu yerə vurub tutmaq əvvəlcə yerində, sonra isə yeriş zamanı öyrədilir.
2. Tirin və doldurulmuş topun üzərindən, habelə 20-25 sm hündürlükdə çəkilmiş ipin üstündən keçməklə yeriş.
3. Bitişik addımlarla yanlara yeriş. Hərəkət əvvəlcə döşəmədə, sonra isə tir, yaxud skamya üzərində öyrədilir. Tirin üzərində yeriş zamanı müəllim şagirdi müşayiət etməlidir.
4. Bir neçə addım tez-tez yerimək.
5. Dərin oturmaq və qalxmaq.
6. Bir ayaq üzərində dayanaraq digər irəli, yanlara və geriyyə aparmaq.
7. Gimnastika skamyası və tirin üzərində geriyyə dönmə hərəkətləri.

III s i n i f

Sıra təlimi. Raport. III sinifdən başlayaraq şagirdlərə dərsin hazırlıq hissəsində raport vermək öyrədilir. Raport ibtidai məktəbdə şagirdlərə təşkilatçılıq qabiliyyəti aşılayan vasitələrdən sayılır. Bunun üçün müəllim növbətçilik təşkil edir, növbətçi şagird sinfi cərgəyə düzür və uşaqların dərse hazır olması barədə müəllimə məlumat verir: «Müəllim, sinif dərse hazırdır. Sinifdə 40 şagird var. Bunlardan iki nəfər (həmin şagirdlərin soyadları və adları deyilməlidir) üzürlü, bir nəfəri isə məlum olmayan səbəbə görə dərstdə iştirak etmir. Məlumat verdi sinif növbətçisi Zemfira Quluzadə».

Növbətçi məlumatdan sonra sağ tərəfə iki, irəli isə üç addım atıb arxaya dönür və şagirdlərlə üz bəüz durur.

Məlumatı qəbul etdikdən sonra müəllim fərağat dayanmış şagirdlərlə salamlaşır: «Salam, uşaqlar!». «Salam!»- deyər hamı birdən cavab verir. Müəllim növbətçiyə, növbətçi isə şagirdlərə «Azad!» komandası verir. Bundan sonra növbətçi keçib cərgədə öz yerində durur.

Geriyyə dönmə. Geriyə dönmə iki sayda yerinə yetirilir. Bir sayda sol tərəfdən geriyyə dönür. Bu zaman sol ayaq irəlində, sağ ayaq

isə arxada pəncə üstə olur. Dönmə sol daban üstə və sağ ayağın pəncəsi üstə edilir. İki sayda sağ ayaq solun yanına gətirilir. Hərəkət fərağat vəziyyətində edilir. Geriyə dönmə komandası belə verilir. «Sinif, geriyə dön!».

Diaqonallar üzrə yerləş zamanı şagirdlər salonun və yaxud meydançanın mərkəzindən keçməklə bir küncdən digər küncə, düz xətt boyunca addımlayırlar. Diaqonallar üzrə yerimək üçün: «Diaqonal üzrə, marş!» komandası verilir.

Qolların, qıçların, gövdənin əsas hərəkətləri. Həmin hərəkətlər aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Qarşıda və yanlarda qolların dairəvi hərəkəti.
2. Qolların qeyri-simmetrik hərəkətləri. Bu hərəkətlər bir qol qabağa, digəri yana, bir qol yuxarı, digəri çiyinə olmaqla icra olunur.
3. İrəli və geri addım atmaqla bir dizi yerə qoymaq. Əgər sağ (sol) ayaqla böyük bir addım geriyə atılırsa, onda sağ (sol) diz yerə qoyulur. Sağ (sol) ayaqla irəli böyük addım atıldıqda isə sol (sağ) diz yerə qoyulur.
4. Dayaqlı çöməlmədən bir ayaq üzərində çöməlməyə keçmək. Bu hərəkəti icra etməkdən ötrü bu və ya digər qıç geriyə, yaxud da yana qoyulur. Bu zaman pəncə dartılmalı, baş aşağı salınmamalıdır.
5. Müəyyən hündürlükdə əşya üzərindən irəli-geri addımlamaq. Bunun üçün qıçları dizdən büküb sinəyə tərəf yığmalı, gövdə isə irəli əyilməlidir. Əllər müxtəlif vəziyyətlərdə (beldə, yanlarda, irəlidə) ayaq (sağ) irəli və arxaya keçirilməlidir. Hərəkət növbə ilə digər ayaqla da (sol) erinə yetirilir.
6. Gövdəni qabağa, dala, sağa və sola əymək. Bu zaman hərəkəti əllər belə, çiyinlərdə, yanlarda və s. çıxış vəziyyətlərində icra etmək lazımdır.

Böyük toplarla hərəkətlər. Dairədə, cərgədə, dayanmaqla topu başın üstüdən sağa-sola və qıçların arasından bir-birinə ötürmək. Bu zaman düzgün ötürülməsinə və düzgün qəbul edilməsinə diqqət yetirmək vacibdir.

Topu yuxarı atıb geriyə dönməklə tutmaq. Bu hərəkət şagirddən daha diqqətli olmağı tələb edir. Topu başın üstündə yuxarıya düz, həm də kifayət qədər hündürlüyə atmaq lazımdır ki, geriyə dönüb onu tutmaq mümkün olsun.

Kiçik toplarla hərəkətlər: 1. Topu sağ (sol) əl ilə yuxarı atıb, sol (sağ) əl ilə tutmaq.

2. Topu yerə vurmaqla da həmin hərəkətləri təkrar etmək.

3. Topu qabağa qaldırılmış qolun altından atıb-tutmaq.

4. Topu qaldırılmış qıçın altından atıb-tutmaq.

5. Topu sağ əllə arxadan yerə atıb, gövdəni sola döndərməklə tutmaq.

6. Yerləş zamanı topu yuxarıya atıb-tutmaq.

7. topu çiləyərək aparmaq.

Qamətin düzgün inkişafı üçün hərəkətlər. Başa 150-200 q yük qoymaqla edilən hərəkətlər:

1. Geriyə, əvvəlcə yavaş, sonra tez dönmək.

2. Bir xətt üzrə pəncələr üzərində dayanmaq.

3. Ayaqları çarpazlışdırmaqla oturmaq.

4. Gimnastika divarına dırmaşmaq və aşağı düşmək.

5. Üzü üstə uzanmaqla maili qoyulmuş gimnastika skamyasına dırmaşmaq.

6. Arxası üstə uzanmaqla gimnastika skamyası üzərində əllərin köməyi ilə irəli (baş olan tərəfə) sürünməli.

Akrobatika hərəkətləri. Dayaqlı oturuşdan geriyə yuvarlanmaq və kürəklər üzərində bükülü vəziyyətdə dayanmaq. Dayaqlı oturuşdan geriyə yuvarlanmaqla aşma zamanı dizləri azca aralı qoymaqla çöməlməli, gövdəni azca irəli əyib əllərlə itələməklə arxaya aşmalı, sonra isə şagird bədəninin ağırlığını kürək və boyun üzərinə salmaqla bükülü vəziyyət almalıdır. Həmin vəziyyətdə qıçlar düz saxlanılır, pəncələr dartınır və dizlər bir yerdə, təxminən başın üzərində olmalıdır; qollar düz, ovuclar açılmış vəziyyətdə döşək üzərində olur (ovucların içi aşağı baxır).

Qabağa mayallaq aşmaq. Dayaqlı çöməlmədən qabağa mayallaq aşmaq üçün ayaqlar çiyin bərabərində aralı, əllər

ayaqlardan irəlidə – yanlarda döşək üzərində qoyulmalı, gövdə bir qədər qabağa əyilməlidir. Sonra ayaqları azca aralayıb, başı dizlər arasına aparmaqla, kürəklər üstündə irəli aşmalı. Əllərlə dizlərdən tutub ayağa durmalı, bu zaman əlləri dizdən buraxıb yanlara aparmalı, sonra buda sıxmalı, gövdə isə düz saxlanılmalıdır.

Dırmaşmaq və dırmaşıb aşmaq. Gimnastika skamyasına üzüaşağı (və ya arxası üstə) istinad edərək uzanmış vəziyyətdə qolları büküb- açmaqla gövdəni qaldırıb-endirmək. Bu hərəkətin icrasında bədəni düz tutmalı, ayaqları bir yerdə saxlamalı, başı isə çox qaldırmamalıdır. Tənəffüs sərbəstdir.

Kəndirə dırmaşmaq. Müxtəlif üsullarla yerinə yetirilir. Lakin aşağı siniflərdə kəndirə dırmaşmaq üçün ən asan, həm də ən sadə izahata malik üsullar seçilməlidir. Həmçinin kəndir, yuxarı siniflərə nisbətən nazik – ələ sığışan olmalıdır.

Hərəkətin icrası. Kəndirə paralel dayanmalı, sol qolu dirsəkdən bükərək həmin əl ilə aşağıdan (döş qarşısında), qolu dirsəkdən bükmədən sağ əl ilə yuxarıdan kəndirdən tumalı. Bundan sonra sağ qolu yığaraq yuxarı dartınmalı, eyni zamanda sol əl ilə sağ əlin yuxarisindən tutmaqla yanaşı, həm də qıçları yuxarı qaldırıb kəndiri dizlərin arasında sıxmaq lazımdır. Aşağıda isə ayaqları çarpazlaşdırıb pəncələrlə kəndiri sıxmaq lazımdır (Şəkil 20).

Beləliklə, dırmaşmanı müəyyən yüksəkliyə qədər davam etdirmək olar.

Dırmaşıb maneə üzərindən aşmaq. Maneə üzərinə (tir, hasar və s.) yavaş tullanmaqla sinəsi üstə onun üzərinə yığılmalı, əl ilə maneədən yapışmaqla, ayağı da maneəyə ilişdirməli. Bundan sonra bu və ya digər ayağı növbə ilə maneə üzərindən digər tərəfə aşırmaq lazımdır. Hərəkət yavaş və cəld yerinə yetirilir.

Müvazinət hərəkətləri. III sinifdə belə hərəkətlər hündürlüyü 90 sm olan gimnastika skamyası, tir və s. üzərində icra olunur.

Hərəkətlər aşağıdakılardır:

1. Tir üzərində böyük addımlarla yeriyərkən qaldırılmış qıçın altında əl çalmaq.

2. Tir üzərindən köndələn tutulmuş ipin üzərindən addımlayıb keçmək.

3. Sürətlə yerimək.

4. Pəncələr üzərində sürətli yeriş.

5. Bir dizi üstündə oturmaq və əllərin köməyi ilə qalxmaq.

6. Əllərin köməyi ilə budun üzərində oturmaq.

7. Ayaqların təkani ilə yerində azacıq hündürlüyə hoppanmaq.

8. Pəncələr üzərində (qollar yanlarda) 45° – 90° və 180° dönmək.

Həmin elementlər yerinə yetirilərkən baş və gövdə düz saxlanılmalı, tənəffüs sərbəst olmalıdır.

Addımların sürət və uzunluğunu dəyişərək yerimək.

Bunun üçün bir-birindən 80 – 90 sm aralı paralel qoyulmuş 8 – 10 ağacdan və yaxud üfqi uzadılmış nərdivandan istifadə olunur. Uşaqlar əvvəlcə bir neçə dəfə ağaclar üstündə uzun addımlarla, sonra isə sürətlə addımlayaraq keçirlər. Addımların sürət və uzunluğunu dəyişmək üçün: «Geniş addımlarla!», «Sürətli addımlarla!» komandası verilir.

Şəkil 20.

Yoxlama – test sualları

1. Gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə metodikası hansılardır?
2. Gimnastika dərslərinin təşkili və keçirilməsi xüsusiyyətləri.
3. Gimnastika dərslərində zədələnmələrin qarşısının alınması yolları.
4. Gimnastika hərəkətlərinin icra olunma texnikası.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Açıq havada gimnastika məşğələlərinin təşkili.
2. İdman zalında gimnastika dərslərinin təşkili.
3. Gimnastika dərslərində zədələnmələrin qarşısının alınması.

3.2. Azərbaycan xalq rəqs hərəkətləri

İbtidai siniflərdən başlayaraq şagirdlərə sadə rəqs elementləri öyrədilir. Rəqs hərəkətləri şagirdlərin hərtərəfli inkişafına kömək edən başlıca vasitələrdəndir. Şagirdlər rəqs hərəkətlərini musiqinin müşayiəti ilə yerinə yetirərkən onların əhval-ruhiyyəsi yüksəlir, emosionallığı daha da artır, qarşıya qoyulan məqsədə müvəffəqiyyətlə nail olurlar.

Başqa xalqlar kimi, rəqs Azərbaycan xalqında sevimli məşğuliyyətidir. Xalqımız tarix boyu həmişə öz rəqslərini daim inkişaf etdirmiş və təkmilləşdirmişdir. XX əsrdə yeni məzmun kəsb etmiş və dünya musiqi-rəqs mədəniyyəti xəzinəsinin ən yüksək zirvələrinə çatmışdır. Azərbaycan musiqisi və rəqsləri nəinki Sovet İttifaqında, hətta dünyanın bir çox ölkələrində sevilir və həvəslə yerinə yetirilir. Azərbaycan xalqı dünya şöhrəti qazanmış Ü.Hacıbəyov, Q.Qarayev, F. Əmirov, Nizayi və başqa onlarla görkəmli musiqiçiləri, habelə Q.Almaszadə, Ə.Dilbazi kimi rəqs ustaları ilə iftixarla fəxr edir.

Azərbaycan rəqsləri ən qədim tarixə malik olmuş, el-obanın toy və bayramlarında məhəbbətlə ifadə edilmişdir.

Yeni proqramda əvvəlkindən fərqli olaraq, Azərbaycan rəqs hərəkətlərinə xüsusi yer ayrılmışdır. Azərbaycan xalq rəqsləri elementlərindən bəziləri seçilibqruplaşdırılmış və ayrı-ayrı siniflər üzrə bölüşdürülmüşdür.

Azərbaycan xalq rəqslərinin bir qismi qadınlara, digər qismi isə kişilərə məxsusdur. Çünki qadın və kişilər üçün rəqslər xüsusiyyətinə görə bir-birindən fərqlənir. Məsələn, Azərbaycan qadın rəqsləri özünün necə ifaçılıq məharəti, qolların yumşaq və bədənin sakit hərəkətləri ilə bir-birindən əsaslı surətdə fərqlənir. Proqramda həmin cəhətlər nəzərə alınaraq rəqs hərəkətləri qız və oğlanlar üçün ayrıca verilmişdir. Bu proqramın üstün cəhətlərindən biri hesab edilməlidir.

Proqramda istər qız və istərsə də oğlanlar üçün qol pozisiyaları, qolların əsas vəziyyətləri, rəqs addımlarının növləri (gəzişmələr – əsas və yana doğru) uşaqların yaş xüsusiyyətlərinə

müvafiq şəkildə seçilmişdir. I-III siniflər üçün rəqs hərəkətlərinin məzmunu və verilməsi yolları ilə müəllimləri tanış etmək istəyirik.

İbtidai siniflər üçün müəyyən olunmuş rəqs hərəkətlərinin musiqinin müşayiəti ilə yerinə yetirilməsi xüsusən faydalıdır. Bu zaman uşaqların fəallığı daha da artır, onlar hərəkətlərin icrasına şüurlu münasibət bəsləyirlər. Bütün bunlar isə rəqs materiallarının dərindən mənimsənilməsinə səbəb olur.

2.1.Qızlar üçün rəqs hərəkətləri.

Qol pozisiyaları.

I pozisiya. Qollar sərbəst halda gövdə boyu aşağı salınmışdır. Ovucların içi bədənə tərəf çevrilmiş, barmaqlar azacıq bükülmüşdür.(şəkil 1)

Şəkil 1

şəkil 2

şəkil 3

II pozisiya. Qollar bir-birinə paralel vəziyyətdə, gövdədən qabaqda. Çiyinlərdən bir qədər aşağı vəziyyətdədir. Dirsəklər aşağı salınmış, əllər isə, barmaq bükülü olmaqla, azacıq yuxarı qaldırılmışdır. Ovucların içi ifaçıdan – kənar tərəfə yönəldilmişdir. (şəkil 2)

III pozisiya. Qollar çiyinlərin səviyyəsində yanlara doğru açılmışdır. Dirsəklər aşağı salınmış, barmaqlar bükülmüşdür. (şəkil 3)

IV pozisiya. Qollar dirsəkdən bükülmüş, yuxarı qaldırılmış və başdan bir az yuxarıda yanlara ayrılmışdır. Ovuclar ifaçıdan kənar tərəfə, yanlara tərəf çevrilmiş, əllər azacıq qaldırılmış, barmaqlar bükülü vəziyyətdədir. (şəkil 4)

Qolların əsas vəziyyətləri

I vəziyyət: a) sağ qol 2-ci pozisiya, sol qol isə 3-cü pozisiyada olmalıdır (şəkil 5); b) yenə həmin vəziyyət, ancaq ovuclar yuxarı tərəfə çevrilmişdir.

Şəkil 4

Şəkil 5

Şəkil 6

Şəkil 7

Şəkil 8

Şəkil 9

Şəkil 10

II vəziyyət: sağ qol 3-cü pozisiyaya gətirilmiş, sol qol isə dirsəkdən bükülmüş və şəhadət barmağı ilə sağ yanağa toxunur. Baş, açılmış qoldan əks tərəfə döndərilmişdir. Sol əlin ovucu kənar tərəfə çevrilmişdir.(şəkil 6)

III vəziyyət: a) sağ qol 3-cü pozisiyada, lakin çiyindən bir az yuxarıda, sol qol isə 4-cü pozisiyadadır – yəni sağ qola doğru yönəldilmişdir; b) yenə həmin vəziyyət, ancaq əllər bədənə tərəf çevrilmişdir.(şəkil 7-8)

IV vəziyyət: 1-ci pozisiyadan əmələ gəlir. Qollar çiyinlərdən aşağı səviyyədə yanlara açılmış və gövdədən bir qədər geriyə

aparılmışdır. Əllər sərbəst halda asılı qalmışdır. Qolların vəziyyəti quş qanadlarını xatırladır.(şəkil 9)

V vəziyyət: a) sağ qol dirsəkdən bükülməklə, ovucun arxa tərəfi qaşın bərabərliyinə yaxınlaşdırılır. Sol qol 3-cü pozisiyada olur. (şəkil 10).Sağ qol yenə həmin vəziyyətdədir, ancaq şəhadət barmağın yan tərəfi burunun ucu bərabərinə gətirilmişdir. Sol qol 3-cü pozisiyadadır. (şəkil 11). b) həmin vəziyyət gözün səviyyəsində də ifa edilir, eyni zamanda orta və baş barmaqlar bir-birinə bitişdirilmiş halda qaşların arasına toxunur. Bütün bu hərəkətləri çirtma çala-çala da ifa etmək olar. Sol qol 3-cü pozisiyada olur.

VI vəziyyət. Qolların hər ikisi dirsəkdən bükülmüşdür. Sağ qol alnın üstündə, sol qol isə çənənin altında olur. Əllər bir-birinin üstündədir. Bu hərəkəti çirtma çala-çala da ifa etmək olar.(şəkil 12)

VII vəziyyət. Hər iki əl beldə olmaqla, əllərin üstü gövdəyə toxunur. Dirsəklər irəli çıxmışdır. Bu vəziyyət qədim rəqslər üçün səciyyəvidir.(şəkil 13)

VIII vəziyyət. Sağ qol, əlin üst tərəfi vasitəsilə belə toxunur, sol qol isə dirsəyi aşağı salınmış halda, gövdədən qabaqda, uzun səviyyəsinə qaldırılır. Bu vəziyyətə qədim rəqslərdə tez-tez təsadüf edilir.(şəkil 14)

IX vəziyyət. Dirsəkdən bükülmüş qollar sağ çiyin səviyyəsindən hündürə qaldırılmışdır. Sol əlin şəhadət və orta barmaqları, çirtma çalan sağ əlin ovcuna qoyulmuşdur. (şəkil 15)

X vəziyyət (Yandan görünüşü). Sol qol 2-ci pozisiyadadır. Sağ qol dirsəkdən aşağı salınmaqla orta və baş barmaqları bir-birinə bitişdirilmiş halda dirsəyin səviyyəsində üst və alt tərəfdən sol qola toxunur. (Şəkil 16)

Şəkil 11

Şəkil 12

Şəkil 13

Şəkil 14

Şəkil 15

Şəkil 16

Şəkil 17

XI vəziyyət. Sol qol 4-cü pozisiyadadır. Sağ qol isə solun dirsəyinə dayaq verir.(Şəkil 17)

Rəqs addımlarının (gəzişmələrin) növləri

Ayaqların əsas vəziyyətləri

1)6-cı pozisiya - ayaqlar bir yerdə, pəncələr və dabanlar birləşmişdir.

2) təbii vəziyyət – dabanlar bir yerdə, pəncələr azacıq yanlara aralanmışdır.

Başlanğıc – əsas rəqs addımları

I s i n i f

«Uzundərə» oyun havası üzrə birinci növ rəqs addımları.

Musiqi ölçüsü 6/8. «Bir» dedikdə taktın birinci 3/8 hissəsi, «iki» dedikdə isə taktın ikinci 3/8 hissəsi sayılır. İlk vəziyyət – 6-cı pozisiyadır.

a) «**Bir**» (3/8) – sağ ayağın əvvəlcə dabanını, sonra isə pəncəsini yerə qoymaqla irəliyə doğru bir addım atılır, sol ayaq isə yarım-pəncədə sağa birləşdirilir.

«**İki**» - sağ ayaq ilə yarım addım irəli (bu hərəkəti yarım-pəncə, ya da pəncə-daban ilə etmək olar).

Qollar 1-ci vəziyyətdədir. Hərəkət o biri ayaq ilə təkrar olunduqda, qollar da yerlərini dəyişir. Gövdə düz saxlanılır, çiyinlər dönmür.

Qeyd: gəzişmək səlis, addımlar sürüşkən olmalıdır. Bu gəzişmə dövrə boyu və irəliyə doğru, həmçinin geri getməklə ifa edilir. Lakin son halda hərəkət dabandan yox, yarım-pəncədən başlanır.

b) birinci gəzişin eynidir, lakin bütün hərəkətlər yarım-pəncə ilə ifa edilir.

Bu zaman qollar tədricən açılır, çox yumşaq hərəkətlə 1-ci pozisiyadan 3-cü pozisiyaya gətirilir, sonra sağ qol hərəkəti 4-cü pozisiyaya qədər davam etdirilir və qolların hər ikisi səlis hərəkətlə 3-cü pozisiyadan keçib 1-ci pozisiyaya doğru aşağı enir.

Gövdə dövrənin daxilinə, ya da xaricinə doğru çevrilmişdir. Baş açılmış qola tərəf dönmüşdür.

Qeyd: çox vaxt bu gəzişmə geriyə doğru getməklə ifa edilir. Qollar 1-ci vəziyyətdə olur.

«Tovuz gəzişi» oyun havası üzrə ikinci növ rəqs addımları.

Musiqi ölçüsü 6/8. İlk vəziyyət – 6-cı pozisiya. 1 takt ərzində iki hərəkət icra edilir.

«**Bir**» (3/8) – sağ ayağın dabanını yerə qoymaqla irəliyə doğru bir addım atılır, sol ayaq isə yarım-pəncə üstündə sağ ayaq barmaqlarının ucu ilə yanaşı qoyulur.

«İki» (3/8) – hərəkət təkrar edilir. Bədən iftixarla, rəvan tərzdə hərəkət edir, heç bir qalxıb – əyilmələrə yol verilmir. Bütün gəziş, özünə sığal verən tovuz quşunun hərəkətini xatırladır.

Qollar 4-cü vəziyyətdədir, lakin başqa vəziyyətlərdə də ola bilər. Baş çiyinə tərəf çevrilmiş, baxışlar yerə yönəldilmişdir.

«*Xalabacı*» oyun havası üzrə üçüncü növ rəqs addımları. Musiqi ölçüsü 6/8. İlk vəziyyət – 6-cı pozisiya.

«Bir» (3/8) – sağ ayaq ilə yarım addım atılır, ancaq sonra sol ayaq onunla yanaşı qoyulur.

«İki» (3/8) – sağ ayağın dabanını yerə vuraraq sağ tərəfə yarım addım atılır. Sağ omba yana əyilir və sol ayaq yarım pəncə üstündə sağ ayaq ilə yanaşı qoyulur. Həmin hərəkət eyni ilə sol tərəfə də təkrar edilir.

Bu hərəkəti həmçinin yarım pəncə üstündə də icra etmək olar.

Qollar 7-ci vəziyyətdə, ya da 8,9 və 5-ci (v) vəziyyətlərində ola bilər.

Bu növ gəziş həmçinin çırtma çalma və ombaların hərəkəti ilə də müşayiət oluna bilər.

«*Uzundərə*» oyun havası üzrə yana doğru birinci növ rəqs addımları. Musiqi ölçüsü 6/8. Bütün hərəkət yarım takt (3/8) ərzində icra edilir. İlk vəziyyət – 6-cı pozisiyadır.

«Bir» (3/8) – sağ ayaq ilə bütün pəncə –daban üstündə sağ tərəfə doğru bir addım atılır və dərhal sol ayaq yarım pəncə üstündə sağ ayaq ilə yanaşı qoyulur (dizlər bir yerdə olur).

«İki» (3/8) – hərəkət təkrar edilir.

Qollar 1-ci vəziyyətdədir (sağ qol 2-ci, sol qol isə 3-cü pozisiyadadır).

a) «Gəl-gəl» - əllər açıq, ovuclar yuxarıya doğru açılmış, rəqs edən elə bil kimi isə çağırır;

b) «Get-get» - əllər açıq, ovuclar aşağıya doğru çevrilmiş, baş kimdən isə üz döndərmiş kimi açıq əllərdən əks tərəfə çevrilmişdir.

II s i n i f

«Tərəkəmə» oyun havası üzrə dördüncü növ rəqs addımları. Musiqi ölçüsü 6/8. Bütün hərəkət 4 taktı ifa edilir.

İlk vəziyyət – 6-cı pozisiyadır.

1-ci takt. «**Bir**» (3/8) – sağ ayaq yarım pəncə üstündə irəli aparılır. Gövdənin ağırlığı sol ayağın üstünə düşür.

«**İki**» (3/8) – sol ayağın dabanı zəif zərbə ilə yerə vurulur.

2-ci takt. «**Bir**» (3/8) – sağ ayaq dizdən «boşalaraq» geriə aparılır və yarım pəncə üstündə yerə qoyulur. Gövdənin ağırlığı sol ayağın üstündə qalır.

«**İki**» (3/8) – sol ayağın dabanı zəif zərbə ilə yerə vurulur.

3-cü takt. Sağ ayaq ilə «başlanğıc» gəzişinin birinci növü ifa edilir.

4-cü takt. Sol ayaq ilə «başlanğıc» gəzişinin birinci növü ifa edilir.

Bundan sonra bütün hərəkətlər yenidən təkrar edilir.

Bu gəziş qolların, gövdənin və başın hərəkəti ilə müşayiət olunur.

1-ci taktı qollar ilk vəziyyətdə olan 1-ci pozisiyadan 3-cü vəziyyətə keçir (sağ qol 4-cü, sol qol isə 3-cü pozisiyaya keçir). Baş sağ tərəfə çevrilir, baxışlar sağ qolun dirsəyinə doğru aşağı yönəldilir. Bu hərəkət zamanı sağ çiyin qabağa verilir.

2-ci taktı qollar 3-cü vəziyyətdə olur, lakin bu zaman sol qol 4-cü pozisiyaya, sağ qol isə 3-cü pozisiyaya gətirilir. Baxışlar sağ ayağın pəncəsini izləyir. Sağ çiyin geri çəkilir.

3-cü və 4-cü taktlarda qollar «başlanğıc» gedişinin birinci növü üçün səciyyəvi olan 1-ci vəziyyətdə olur və hər bir hərəkət zamanı yerlərini dəyişir.

«Azərbaycan» oyun havası üzrə «Səkkizlik» (irəliyə doğru düz xətti gəziş) rəqs addımları. Musiqi ölçüsü 6/8. Bütün hərəkət 1 taktı ifa edilir. İlk vəziyyət – 6-cı pozisiyadır.

«**Bir**» (3/8) – sağ ayaq ilə bütün pəncə – daban üstündə, sol ayaq çarpaz vəziyyətdə irəliyə bir addım atılır.

«**İki**» (3/8) – sol ayaq yarım pəncə üstündə sağ ayaq ilə yanaşı qoyulur, sonra isə sağ ayaq yarım pəncəyə qaldırılır.

Eyni hərəkət o biri ayaq ilə də təkrar edilir (gediş «səkkizlik» şəklində olur).

Qollar 1-ci vəziyyətdə, ayaqlar əks istiqamətdə olur. Baş sol tərəfə çevrilir, baxışlar sol qolun istiqaməti ilə aşağıya doğru olur.

Ayaqların yerlərini dəyişdikcə, qolların da vəziyyəti dəyişir.

Bu cür gəziş zamanı azacıq yayvari qalxıb – düşmə hərəkətləri də etmək olar.

«Kolxoz rəqsi» oyun havası üzrə rəqs addımları. Musiqi ölçüsü 6/8. İlk vəziyyət 6-cı pozisiyadır.

«Bir» (3/8) – sağ ayaq ilə daban üstündə irəliyə bir addım atılır, sol ayaq isə bütün pəncə – daban üstündə sağ ayağın yanına sürüşdürülür.

«İki» (3/8) – sağ ayaq üstündə kiçik tullanma hərəkəti, sol ayaq sağdan arxada, topuq səviyyəsində bükülür.

Qollar: a) 11-ci vəziyyətdə (sol qol 4-cü pozisiyada olur, sağ isə qolun dirsəyinə dayaq verir); b) 3-cü pozisiyadadır, barmaqlar yumruq şəklində bükülmüş, lakin baş barmaqlar dik halda açılmışdır.

Gövdə düz saxlanılır. Baxışlar baş barmaqların istiqamətini izləyir.

Bu gəziş məzəli rəqslər üçün çox səciyyəvidir.

«Uzundərə» oyun havası üzrə yana doğru ikinci növ rəqs addımları. Musiqi ölçüsü 6/8. Bütün hərəkətlər yarım pəncə üstündə icra edilir. İlk vəziyyət – 6-cı pozisiyadır.

«Bir» (1/8) – sağ ayaq ilə sağ tərəfə birm addım ataraq yarım pəncə üstündə dayanmalı (dizlər bir yerdə olmalıdır).

«İki» (1/8) – sol ayağı sağ ilə yanaşı qoyaraq yarım pəncə üstündə dayanmalı.

«Üç» (1/8) – yenə sağ ayaq ilə sağa tərəf yarım addım ataraq yarım pəncə üstündə dayanmalı (çarpaz).

«Beş» və **«altı»** - pauza.

Hərəkət təkrar edilir. Bütün yuxarıdakı hərəkətlər həmçinin sol tərəfə də icra edilir. Lakin bu zaman hərəkət sol ayaqla başlanır. Qolların hərəkəti isə aşağıdakı kimidir: «bir», «iki», «üç» saylarında (3/8) - sağ qol 3-cü, sol qol isə 2-ci pozisiyada olur. Baş sağ tərəfə

çevrilir. Hərəkətin ikinci hissəsində «dörd» sayında (1/8) – qollar bir-biri ilə yerlərini dəyişir; sol qol 3-cü, sağ qol isə 2-ci pozisiyaya keçir; baş sol tərəfə çevrilir; «beş» və «altı» saylarında (2/8) – pauza.

III s i n i f

«Yallı» rəqsi üzrə birinci – altıncı növ rəqs addımları.

Birinci növ – Musiqilər M.Maqomayevin «Nərgiz», Ü.Hacıbəyovun «Koroğlu» operalarından və S.Hacıbəyovun «Gülşən» baletindəndir. Musiqi ölçüsü 2/4. İlk vəziyyət – 6-cı pozisiyadır.

«Bir» - sağ ayaq ilə sağa yarım addım atılır. Baş sağ tərəfə çevrilir.

«İki» - sol ayaq bütün pəncə-daban üstündə sağ ayaq ilə yanaşı qoyulur. Baş sol tərəfə çevrilir.

Addımlama zamanı dabanlar döşəməyə daha bərk zərbə ilə vurulur ki, bu da bütün gövdənin titrəməsinə səbəb olur (Bu hala «titrətmə» deyilir). Hərəkət dövrə boyu icra edilir.

Rəqs edənlər qollarını bir-birlərinin çiyinlərinə qoyur, ya da çeçələ barmaqları ilə əl-ələ verirlər.

İkinci növ – titrətməli gəziş. «Nərgiz» operasından «Yallı» oyun havası. Bu növ gəziş, rəqsin ağır-ağır və qalxıb – düşmə hərəkətləri ilə icra edilən hissəsi üçün səciyyəvidir. İlk vəziyyət – 6-cı pozisiyadır.

Rəqs edənlər çeçələ barmaqları ilə çiyin səviyyəsində əl-ələ verərək bir-birinin ardınca düzülürlər. Sonra gövdəni titrədə-titrədə kiçik addımlarla irəliləyirlər.

Üçüncü növ – musiqi ölçüsü 2/4. İlk vəziyyət – ayaqların təbii dayanma vəziyyətidir.

1-ci takt. **«Bir»** - sağ ayaq daban üstündə irəliyə, sağ tərəfə çıxır. **«İki»** - ayaq öz qabaqki təbii dayanma vəziyyətinə qaytarılır.

2-ci takt. 1-ci takt sol ayaq ilə təkrar edilir.

1-ci və 2-ci taktlar zamanı ifaçılar çeçələ barmaqları ilə əl-ələ verir və qollarını yuxarı qaldırırlar, çiyinlər hərəkətdə olan ayağa tərəfə çevrilir. Baş hərəkətdə olan ayağın əks tərəfinə çevrilmiş olur.

3-cü takt. «**Bir**» - sağ ayaqla bütün pəncə – daban üstündə yarım addım sağa atılır. «**İki**» - sol ayaq sağ ayağa çarpaz vəziyyətdə qabağa qoyulur, eyni zamanda gövdə titrədir.

Qollar aşağı salınmış olur, ifaçılar bir-birinin çəçələ barmaqlarından tuturlar.

4-cü takt. «**Bir**» - sağ ayaq sol ayaqla yanaşı qoyulur, bu zaman gövdə azacıq yerə çökür. «**İki**» - hər iki ayaqla tullanma hərəkəti yerinə yetirilir.

İfaçılar bir-birinin çəçələ barmaqlarından tutur; qollar aşağı salınır, gövdə düz saxlanılır.

Dördüncü növ – «Nərgiz» operasından «Yallı» oyun havası. Bütün hərəkət 3 takt da icra edilir. Musiqi ölçüsü 2/4. «Yallı»nın sürətlə ifa edilən hissəsinə aiddir. İlk vəziyyət ayaqların təbii dayanma vəziyyətidir. İfaçılar bir-birinin əlindən tutaraq dövrə boyu rəqs edirlər.

1-ci takt. «**Bir**» - sağ ayaqla yüyürmə. «**İki**» - sol ayaq ilə yüyürmə.

2-ci takt. «**Bir**» - şagird sağ ayaq ilə tullanma hərəkəti edir, sol ayaqla sərt hərəkətlə irəli atılır. «**İki**» - yenə də sağ ayaq ilə tullanma hərəkəti edilir, sol ayaq isə sərt hərəkətlə bükülür və yenə də irəli atılır.

3-cü takt. «**Bir**» - sol ayaqla tullanma hərəkəti edilir, sağ ayaq isə sərt hərəkətlə irəli atılır. «**İki**» - yenə də sol ayaqla tullanma hərəkəti edilir, sağ ayaq isə sərt hərəkətlə bükülür və yenə də irəli atılır.

Beşinci növ – «Ayaq dönməsi», «Koroğlu» operasının 3-cü pərdəsindən «Yallı» oyun havası. Musiqi ölçüsü 2/4. «Yallı»nın sürətlə ifa edilən hissəsinə aiddir. İlk vəziyyət – ayaqların təbii dayanma vəziyyətidir. Qollar yuxarı qaldırılır, ifaçılar bir-birinin çəçələ barmağından tuturlar.

Zatakt (1-ci taktdan qabaq yarımçıq takt) – «hə» dedikdə sol ayaq ilə azacıq tullanma hərəkəti edilir.

1-ci takt. «**Bir**» - sağ ayaq irəli atılır və gövdə aşağı əyilir. Sol ayaq dizdən bükülərək arxa tərəfdən yuxarı qaldırılır (bu zaman

qollar aşağı salınır). «İki» - hərəkət sol ayağa keçir və gövdənin ağırlığı onun üzərinə düşür.

2-ci takt. «Bir» - sol ayaqla tullanma, eyni zamanda sağ ayaq pəncə üstündə dönərək çevrilməmiş vəziyyətdən çevrilmiş vəziyyətə gəlir («ayaq dönməsi») və dabandan başlayaraq bütün pəncə-daban üstünə qoyulur (qollar yuxarı qalxır). «İki» - sol ayaqla bir addım ataraq sağ ayağın qabağına qoyulur, sağ ayaq dizdən bükülür və bütün hərəkət yenidən başlanır.

Altıncı növ. «Nərgiz» operasından «Yallı» musiqisi. «Yallı»nın sürətlə ifa edilən hissəsinə aiddir. İlk vəziyyət ayaqların təbii dayanma vəziyyətidir. Qollar çiyinlərin səviyyəsindədir. İfaçılar bir-birinin çəçələ barmaqlarından tuturlar.

1-i takt. «Bir» - hər iki ayaqla yay kimi azacıq qalxıb düşmə hərəkətləri edilir (bu zaman qollar aşağı salınır). «İki» - yenə də «bir» sayında göstərilən hərəkət.

2-ci takt. 1-ci takt bütünlükdə təkrar edilir.

3-cü takt. «Bir» - sağ ayaqla sağ tərəfə bir addım açılır, «iki» - sol ayaqla sağ tərəfə bir addım atılaraq, sağ ayağın qabağına qoyulur.

3-cü taktın sonunda qollar yuxarı qaldırılır. Gövdə düz saxlanılır.

Qeyd: Bu növ hərəkəti ayaqları dizdən bükərək tullanma hərəkətləri ilə də ifa etmək olar.

«Gülgəzi» oyun havası üzrə yana tərəf üçüncü və dördüncü növ rəqs addımları.

Üçüncü növ musiqi ölçüsü 6/8. Hərəkət 2 taktıda ifa edilir. İlk vəziyyət – ayaqların təbii dayanma vəziyyətidir.

1-ci takt. «Bir» (3/8) – sağ ayaqla alçaq yarım-pəncə üstündə sağ tərəfə bir addım ataraq sol ayağı yarım-pəncə üstünə qaldırmalı və 6-cı pozisiyada sağ ayaqla yanaşı qoymalı. «İki» (3/8) – sağ ayaqla bütün pəncə – daban üstündə sağ tərəfə bir addım atmalı və bu zaman gövdənin ağırlığı sağ ayağın üstünə düşməlidir.

Qollar 1-ci vəziyyətdədir (sol 3-cü, sağ isə 2-ci pozisiyadadır).

2-ci takt. «**Bir**» (3/8) – sol ayağı qaldırıb sağ ayaqdan irəlidə və onunla çarpaz vəziyyətdə, pəncə üstündə yerə qoymalı. «**İki**» (3/8) – sol ayağı yerdən götürməli və azacıq qaldıraraq irəli uzatmalı.

Bu zaman qollar öz vəziyyətini əllərin yüngül dairəvi hərəkətləri ilə dəyişirlər (sol qol 2-ci, sağ qol isə 3-cü pozisiyaya keçir).

Dördüncü növ. Pəncələrin döndərilməsi ilə yanlara doğru hərəkətlər. Musiqi ölçüsü 6/8. İlk vəziyyət – 6-cı pozisiyadır.

Maraqlı burasıdır ki, yana doğru gəzişin bu növünə bir çox xalqların rəqslərində, məsələn, rus, tatar rəqslərində də tez-tez təsadüf edilir.

Azərbaycan rəqslərində bu gediş qədim rəqslər, xüsusilə «Qıtqılıda» rəqsi üçün olduqca səciyyəvidir.

«**Bir**» (3/8) – dabanlar döşəmədən azacıq qaldırılır və pəncələr mümkün qədər sağ tərəfə döndərilir.

«**İki**» (3/8) – həmin tərəfə dönmə, bu dəfə, daban üstündə təkrar edilir, pəncələr sağ tərəfə döndərilir.

Hərəkət daima eyni tərəfə davam etdirilir.

Qollar 9-cu vəziyyətdədir. Baş, hərəkət davam edən tərəfə çevrilmişdir.

2.1. Oğlanlar üçün rəqs hərəkətləri, qolların əsas vəziyyətləri

Hazırlıq vəziyyəti. Qollar sərbəst halda gövdə boyu aşağı salınmış, azacıq yanlara açılmışdır. Əllər açıq, ovuclar içəriyə tərəf çevrilmiş, barmaqlar bir-birinə bitişdirilmişdir. (şəkil 1)

Şəkil.1.

şəkil. 2.

şəkil.3.

1-ci vəziyyət. Sağ qol dirsəkdən azacıq bükülü, ovuc kənara çevrilmiş halda, döş səviyyəsində və gövdənin qarşısında olur. Sol qol, ovuc kənara tərəf çevrilmiş halda çiyin səviyyəsində yana doğru açılmış, barmaqlar bir-birinə bitişdirilmiş və yuxarı tərəfə çevrilmişdir.(şəkil 2)

Şəkil.4.

şəkil.5.

2-ci vəziyyət. Qollar çiyin səviyyəsində yanlara açılmış, ovuclar kənara tərəf çevrilmiş, barmaqlar yuxarı qaldırılmışdır. (şəkil 3)

3-cü vəziyyət. Sağ qol çiyindən yuxarı qaldırılmış, sol qol isə ovucu kənara tərəf çevrilmiş və barmaqları yuxarı qaldırılmış halda çiyin səviyyəsində yana açılmışdır.(şəkil 4)

4-cü vəziyyət. Sağ qol dirsəkdən bükülərək ovucu ilə peysərə toxunur, elə bil papağı saxlayır. Sol qol ovucu kənara tərəf çevrilmiş və barmaqları yuxarı qaldırılmış halda yana açılmışdır. (şəkil 5)

5-ci vəziyyət. Qollar 1-ci vəziyyətdən azacıq aşağıdadır, baş barmaqlar aşağıya doğru yönəldilmiş, qalanları isə yumulmuşdur. Bu vəziyyətdə əlləri baş barmaqların hərəkəti ilə yuxarıya doğru çevirmək olar. Bu məzəli rəqslər üçün səciyyəvidir. (şəkil 6-7)

Bu vəziyyət, qədim məzəli rəqslər üçün səciyyəvidir. (Şəkil 6,7)

6-cı vəziyyət. Qollar dirsəkdən azacıq bükülərək başdan yuxarı qaldırılmışdır, sol əlin şəhadət və orta barmaqları sağ əlin ovucuna qoyularaq çirtmə çalır. Bu vəziyyət də məzəli rəqslər üçün səciyyəvidir. (şəkil 8)

7-ci vəziyyət. Sol qol dirsəkdən bükülərək ovucu kənara çevrilmiş halda belə söykənir. Sağ qol dirsəkdən açılmış halda uzun səviyyəsindədir, sağ əl qaldırılmış və kənara tərəf çevrilmişdir, barmaqlar yuxarı qaldırılmışdır. (şəkil 9)

Rəqs addımlarının növləri

I s i n i f

«Qazağı» oyun havası üzrə rəqs addımları. Bütün hərəkət 1 takt da ifa edilir. (şəkil 10)

Şəkil.6

şəkil.7.

«**Bir**» - sağ ayaqla tam pəncə-daban üstündə bir addım atılır, sol ayaq yarım pəncə üstündə sağ ayağa bitişdirilir.

«**İki**» - sağ ayaqla yarım pəncə üstündə (tam pəncə – daban üstündə də olar) yarım addım irəli.

Həmin hərəkətlər o biri ayaqla da təkrar edilir.

Qollar 1,2 və 3-cü vəziyyətlərdə ola bilər.

Qeyd: Gəziş səlisdir. Geriyə doğru hərəkət zamanı addım yarım pəncə üstündə başlanır.

«*Şəki rəqsi*» *oyun havası üzrə yarım pəncə üstündə yana rəqs addımları* (1-ci takt). Bütün hərəkət 2 takt da ifa edilir.(şəkil 11,12)

1-ci takt. «**Bir**» - sağ ayaqla yana bir addım atmalı, sol ayağı yarım pəncə üstündə sağ ayağın yanına qoymalı. «**İki**» - sağ ayaqla yarım pəncə üstündə yana bir addım atmalı. 1-ci takt da sağ qolu yana açmalı, sol qolu isə gövdədən qabaqda bükməli (1-ci vəziyyət). Ovuclar açıq halda yuxarıya çevrilir, baş isə açıq qola tərəf döndərilir.

II s i n i f

«*Cəngi*», «*Yallı*» *üzrə atılmaqla rəqs addımları*. Bütün hərəkət 1 takt da ifa edilir.(şəkil 13)

Şəkil.8

şəkil.9

şəkil.10

«**Bir**» - sağ ayaqla bir addım irəli.

«**İki**» - sağ ayaq üstündə atılmalı. Sol ayağı isə sağ ayağın dizi səviyyəsində bükməli.

Hərəkət o biri ayaqla təkrar edilir. Sağ qolu gövdənin qabağında bükməli, solu isə yana açmalı (1-ci vəziyyət). Hərəkət yana doğru davam etdirilir, gövdə açıq qol tərəfə döndərilir.

«**Şəki rəqsi**» oyun havası üzrə rəqs addımları (çoban gəzişi). Bütün hərəkət 4 taktla ifa edilir.(şəkil 14 və 15)

1-ci takt. «**Bir**», «**iki**» - sol ayağı daban üstündə sağın qabağında, ona çarpaz vəziyyətdə qoymalı.

2-ci takt. «**Bir**», «**iki**» - sol ayağı yarım pəncə üstündə sağın arxasına qoymalı.

3-cü takt. «**Bir**», «**iki**» əvvəlcə sol və sonra sağ ayaqla irəli bir addım atılır.

4-cü takt. «**Bir**», «**iki**» - sol ayaqla irəli bir addım atmalı, sağı isə sol ayağın arxasında dizdən azacıq bükməli.

Bütün hərəkət o biri ayaqla da təkrar edilir.

Əllər çiyində çomaq tutur. Baş, açılmış ayağa doğru çevrilmiş, baxışlar dabana doğru yönəldilmişdir. Addım atılan zaman isə rəqs edən, düz qabağa baxır. Qollar yanlara doğru da açıla bilər (2-ci vəziyyət).

«**Şalaxo**» oyun havası üzrə rəqs addımları. Bütün hərəkət 1 taktla ifa edilir.(şəkil 16)

«**Bir**» - sağ ayaqla bir addım atmalı. «**İki**» - sağ ayaq üstündə hoppanmalı, sol ayaq isə sağın yanında dizdən bükməli. Hərəkət o biri ayaqla təkrar edilir. Qollar yanlara doğru açılır (2-ci vəziyyət). Gövdə düz saxlanılır. Baş, tamaşaçılara doğru olur.

«**Şəki rəqsi**» oyun havası üzrə yarım pəncə üstə yana rəqs addımları («-ci takt).

2-ci takt. «**Bir**» - sol ayağı yarım pəncə üstündə sağ ayağın qabağına qoymalı və gövdənin ağırlığını sol ayağın üzərinə salmalı. «**İki**» - sağ ayağı sol ayaqdan arxada dizdən bükməli. Bütün hərəkət sağ tərəfə doğru təkrar edilir.

Bu gəziş hoppanma ilə də ola bilər. Hoppanma sol ayaq üstündə, 2-ci taktın «**iki**» sayında ifa edilir.

2-ci takt da başın və qolların vəziyyəti əks tərəfə dəyişdirilir.

III sinif

«*Ləzgi hənği*» oyun havası üzrə rəqs addımları. Bütün hərəkət 1 takt da ifa edilir. (şəkil 17)

Şəkil.11

şəkil.12

Şəkil.13

şəkil.14

Şəkil.15

şəkil.16

şəkil.17

«**Bir**» - sağ ayaqla bir addım atmalı, sol ayağı isə yarım pəncə üstündə sürüşdürərək sağın yanına qoymalı. «**İki**» - sağ ayağı döşəmənin üstü ilə sürüşdürərək yarım daban üstündə irəli çəkməli.

Həmin hərəkətlər o biri ayaqla təkrar edilir.

Qollar 1-ci vəziyyətdə olur (əllər yumruqlanmış vəziyyətdə ola bilər). Gövdəni düz saxlamalı. Bu gəziş zamanı qollar öz istiqamətlərini dəyişə bilərlər: gah sol qol bükülür, sağ qol açılır, gah da sağ qol bükülüb, sol qol açılır.

«*Azərbaycan*» oyun havası üzrə məzəli rəqs addımları (gəlgəl). Bütün hərəkət iki takt da ifa edilir.(şəkil 6 və 7)

1-ci takt. «**Bir**» - sağ ayağı daban üstündə sağ çiyin səviyyəsində irəli atmalı, «**iki**» - sağ ayaq üstündə azacıq hoppanmaqla sol ayağı dizdən bükməli.

2-ci takt. «**Bir**», «**iki**» - bütün hərəkətlər o biri ayaq ilə də təkrar edilməlidir.

1-ci taktıda gövdə açılmış ayağa doğru qabağa əyilir. Qollar 5-ci vəziyyətdə olur. Baş barmaqlar aşağıya doğru yönəldilmiş, qalan barmaqlar isə yumruqlanmış olur. 2-ci taktıda gövdə düzəldilir, baş açıq ayaq tərəfə döndərilir, əllərin baş barmaqları isə yuxarıya tərəf çevrilir.

«Kolxoz rəqsi» oyun havası üzrə rəqs addımları. Bütün hərəkət 1 taktıda ifa edilir.(şəkil 7)

«**Bir**» - sağ ayaq ilə daban üstündə irəli bir addım atmalı və eyni zamanda sol ayağı bütün pəncə – daban üstündə sağ ayağın arxasına qoymalı.

«**iki**» - sağ ayaq üstündə azacıq hoppanmaqla sol ayağı dizdən bükməli və sağ ayağın arxasında sıxmalı.

Bütün hərəkət sol ayaq ilə də təkrar edilir. Sağ qol gövdədən qabaqda irəliyə uzadılmış, sol qol isə dirsəkdən bükülərək kəməre söykənmişdir. Gövdə azacıq geriye əyilmişdir. Baş bükülmüş qol tərəfə döndərilmişdir.

Yoxlama – test sualları

1. Qızlar üçün rəqs hərəkətlərinin xüsusiyyətləri.
2. Oğlanlar üçün rəqs hərəkətlərinin səciyyəvi xüsusiyyətləri.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Azərbaycan xalq rəqs hərəkətləri – fiziki tərbiyənin vasitəsi kimi.
2. Rəqs elementlərinin öyrədilməsi metodikası.

3.3. Mütəhərrik oyunlar

3.1 Görkəmli pedaqoqlar oyunlar haqqında

Azərbaycan fiziki tərbiyə sistemi müxtəlif vasitələrdən istifadə olunmaqla inkişaf etdirilir. Buna fiziki hərəkətlər, gimnastika (əsas, gigiyenik, idman, bədi, köməkçi gimnastika) turizm, təbii amillər (hava, su, günəş) və gigiyenik tədbirlər daxildir. Həmin tədbirlərlə yanaşı, müxtəlif oyunlar şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin inkişafında mühüm yer tutur.

Oyunlar məktəbəqədər və kiçik məktəbyaşlı uşaqların həyatına dərin nüfuz edir və haqlı olaraq həmin yaş dövrlərini çox vaxt «oyun dövrü» adlandırırlar.

Görkəmli pedaqoqlar oyunların uşaqların həyatında böyük rol oynadığını dəfələrlə qeyd etmişlər. Uşaq oyunlarının mahiyyəti və əhəmiyyətini xarakterizə edərək yazmışlar ki, oyunun məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün müstəsna dərəcədə əhəmiyyəti vardır, oyun onlar üçün təlimdir, oyun onlar üçün tərbiyənin ciddi bir şəklidir. Oyun böyüməkdə olan orqanizmin tələbidir. Gözəl deyilmiş həmin sözləri nəinki ibtidai məktəb yaş dövrünə, hətta yuxarı yaş dövrünə də Aid etmək olar.

Dahi proletar yazıçısı M.Qorki oyunun uşaq həyatı üçün zəruriliyini yüksək qiymətləndirərək yazırdı ki, uşaq on yaşına qədər əyləncələr tələb edir və onun tələbi bioloji cəhətdən qanunidir. O, oynamaq istəyir, o, bütün şeylərlə oynayır, onu əhatə edən dünyanı hər şeydən əvvəl və hər yeşdən asan oyunda, oyunla dərk edir.

Qeyd etməliyik ki, uşaqlar həyatda təkcə müşahidəçi olurlar. Onlar həyatın qanun və qanunauyğunluqları ilə, çətin və mürəkkəb olan həyatın özü ilə ömrü boyu qarşılaşmalı, mübarizə aparmalı və fəaliyyət göstərməli olurlar. Buna görə də uşaqlar lap kiçik yaşlardan başlayaraq həyatda fəal və müstəqil olaraq iştirak etməli, həyat üçün vacib olan bacarıq və vərdislərə yiyələnməlidirlər. Bütün bunlara malik olmaqla oyunlar əvəzənilməz vasitələrdən biridir. K.D.Uşinski uşağın oyun fəaliyyətini belə şərh edir: «Uşaq üçün həqiqi həyat çox mürəkkəbdir, o, burada heç bir müstəqilliyə

malik deyildir. Oyunda isə o, öz qüvvəsini tətbiq edir, yoxlayır. O, öz yaratdığı üzərində müstəqil olaraq hakimlik edir».

Məlumdur ki, kiçik məktəbyaşlı məktəblilər fiziki cəhətdən o qədər də möhkəm olmurlar. Onların ürək-damar və sinir sistemi, dayaq hərəkət aparatı, tənəffüs, görmə və eşitmə üzvləri formalaşmış olmur. Ona görə də kiçik yaşdan başlayaraq həmin üzvlərin, sistemlərin inkişaf etdirilməsində, onların funksional fəaliyyətinin artırılmasına xüsusi ehtiyac vardır. Oyun isə uşağın sağlamlığını, fiziki hazırlığını, inkişafını təmin edən, orqanizmin həyat fəaliyyətini artıran mühüm vasitələrdəndir. Oyun yalnız uşaqların fiziki hazırlığına deyil, o, həm də estetik zövürün yaranmasına, hisslərin inkişafına kömək edir ki, bu da baş beynin ali hisslərinin fəaliyyətini gücləndirir. Oyun uşaqların əhvali-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır, emosionallığını artırır. Bütün bunlar isə fiziki hərəkətlərin düzgün icrasına, verilən tapşırıqların yerinə yetirilməsinə musbət təsir göstərir. M.Qorki oyunu düşüncə və iradənin birinci məktəbi adlandırmışdır.

Görkəmli pedaqoq A.S.Makarenko «Tərbiyə haqqında mühazirələr» kitabında oyunun uşağın həyatındakı mövqeyini belə qiymətləndirir. O, yazır: «Yaşlı adamın həyatında iş, fəaliyyət, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın da həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir. Uşaq oyunda necədirsə, böyüyəndən sonra işdə də bir çox cəhətdən elə olacaqdır. Ona görə də gələcək xadimin tərbiyəsi hər şeydən əvvəl oyun prosesində keçir»¹³².

A.S.Makarenko oyunla işin arasında o qədər də fərq olmadığını göstərir: «Yaxşı oyun yazışı işə bənzəyir, pis oyun pis işə bənzəyir. Bu bənzəyiş çox böyükdür: cəsarətlə demək olar ki, pis iş yaxşı işdən daha artıq pis oyuna oxşayır»¹³³.

¹³² A.S.Makarenko. *Seçilmiş pedaqoji əsərləri. «Azərbaycan məktəbi» jurnalının nəşri, səh.376.*

¹³³ *Yenə orada, səh.378.*

Bundan əlavə, oyun uşaqlarda kollektivçilik, dostluq, təşəbbüskarlıq, qoçaqlıq, dözümlülük və vətənpərvərlik kimi ən yüksək əxlaqi keyfiyyətləri aşılayır.

Yuxarıda deyilənlərdən aydın olur ki, oyun uşağın sağlamlığını möhkəmləndirməklə fiziki, əxlaqi, əqli, estetik və əmək tərbiyəsinə də müsbət təsir edir.

3.2. Oyunun təşkili.

Oyun müəllimin rəhbərliyi altındauşağın fiziki hazırlığı nəzərə alınmaqla keçirildikdə o, daha faydalı olur. Elə buna görə də oyun keçirilərkən uşaqların yaş xüsusiyyətlərini, onun məzmununu, təşkili və keçirilmə yollarını nəzərə almaq lazımdır.

Oyun keçirilərkən onun nə məqsədlə təşkil edildiyini, oyunun qaydalarına əməl etməyin əhəmiyyətini, intizamı necə gözləməyi uşaqlara öyrətməli, başa salmaq lazımdır.

Oyunun keçirilməsi uşaqlar üçün ürəksıxıcı olmamalı, o, bütün uşaqların fəaliyyət göstərməsi şəraitində aparılmalı, bundan ötrü müəllim həmin oyuna qabaqcadan hazırlaşmalı, metodik yolları, qaydaları özü üçün düzəltməlidir. Oyunun təşkilində deyilənlərə riayət edilməsi onun canlı keçməsinə səbəb olur, bu uşaqlar üçün daha çox faydalıdır. A.S.Makarenko bu münasibətlə deyir: «Gələcək xadimin tərbiyə olunması oyunu rədd etmək deyil, bu oyunu yaxşı təşkil etməkdən ibarət olmalıdır. Oyunu elə təşkil etmək lazımdır ki, o, oyun olaraq qalsın, lakin həmin oyunda gələcək işçinin və vətəndaşın keyfiyyətləri tərbiyə olunsun»¹³⁴.

Oyun elə bir pedaqoji prosesdir ki, burada uşaqların xarakter xüsusiyyətlərini daha tez öyrənmək olur. Yəni bu prosesdə onların həm yaxşı cəhətləri, həm də nöqsanları tez üzə çıxır. Müəllim oyun seçərkən onun məzmununa xüsusi diqqət yetirməlidir. Elə oyunlar seçilməlidir ki, bu uşaqların sağlamlığına, fiziki inkişafına, həmin sahədə bacarıq və vərdişlərin aşılanmasına kömək etsin. Bu oyunlar

¹³⁴ A.S.Makarenko. *Seçilmiş pedaqoji əsərləri*, «Azərbaycan məktəbi» jurnalının nəşri, səh. 378.

həm də uşaqlara bədən tərbiyəsi və idman üzrə biliklər əldə edilməsinə zəmin yaratsın, nəhayət, uşaqlarda yüksək əxlaqi-iradi keyfiyyətlər aşılansın. Eyni zamanda müəllim məzmunlu, rəngarəng oyun seçməkdə, oyunları səmərəli, düzgün keçməkdə və ona rəhbərlikdə yüksək pedaqoji ustalıq nümayiş etdirməlidir; oyun vaxtı şagirdlər arasında vəzifə bölgüsü apararkən onların fərdi xüsusiyyətlərini, hərəkət və təşkilatçılıq qabiliyyətini nəzərə almalıdır. Təkcə qüvvətli uşaqlar deyil, həmçinin zəif uşaqlar da oyuna fəal cəlb olunmalıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, oyun prosesində bütün uşaqlar fəallıq göstərməli, eyni zamanda sovet adamından tələb olunan ən yüksək əxlaqi keyfiyyətləri aşılanmalıdır.

Məktəbdə keçirilən digər tədbirlər kimi öyrədilən oyun da hamı üçün hərtərəfli tərbiyəedici xarakter daşmalıdır. Xüsusən gənclərin bütün tərbiyə, təhsil və təlim işlərinə xidmət etməli, onlara Vətənə məhəbbət hissi, düzlük, doğruluq tərbiyə etməlidir.

Oyunda öyrədilən yer, havanın temperaturu və s. də nəzərə alınmalıdır. Qızmar günəş altında oyunların təşkili və keçirilməsi məsləhət görülmür. Bu günvurmaya səbəb ola bilər.

Oyunun səmərəli təşkili və keçirilməsi üçün lazım olan əşyaların, meydançanın qabaqcadan nəzərdən keçirilməsi, oyunların oyunun keçirilmə şəraitinə uyğunlaşdırılması da əsas şərtidir. Oyunu başlamazdan əvvəl top, ağac, bayraq, hoppanma üçün iplər və s. qabaqcadan hazırlanmalı və müvafiq yerdə saxlanmalıdır.

Oyun prosesində sanitariya-gigiyena işlərinə də diqqət edilməlidir. Uşaqlar təmiz, səliqəli geyinməli və dırnaqların uzanmasına yol verməməlidirlər. Bunlarla bərabər, idman zalları, məktəbyanı meydança lazım olmayan əşyalardan təmizlənməli, qaydaya salınmalıdır.

Oyunun səmərəli təşkili və keçirilməsində müəllimin oyunun məzmunu, məqsədi, adı, oyunun gedişi və qaydaları haqqında uşaqlara aydın məlumat verməsi də vacib şərtidir. Oyun qurtardıqdan sonra onun yekunlaşdırılması, oyun zamanı buraxılmış nöqsanların aşkara çıxarılması və şagirdlərin nəzərinə çatdırılması da

təlim-tərbiyə işinin səviyyəsini yüksəldir. Xüsusilə oyun zamanı ayrı-ayrı uşaqların rəğbətləndirilməsi, intizama riayət etməyənlərin intizama dəvət olunması ilə əlaqədar pedaqoji cəza tədbirlərindən düzgün surətdə istifadə edilməlidir. İntizamı pozan uşaqların oyundan kənar edilməsinə qətiyyənlə yol verilməməli, əksinə intizama dəvət etmək məqsədilə onlara xəbərdarlıq etmək və oyunda onların fəal iştirakını təmin etmək lazımdır. Nadinc uşaqların oyundan kənar edilməsi dərslərin ümumi intizamına mənfi təsir göstərir.

Qeyd etmək lazımdır ki, I-IV siniflər üçün təkmilləşdirilmiş bədən tərbiyəsi proqramında mütəhərrik oyunların uşaqların həyatındakı rolu nəzərə alınaraq onlar, məzmun etibarlı ilə daha da zənginləşdirilmişdir. Proqramdakı oyunlar yuxarıda sadaladığımız bütün əxlaqi-iradi keyfiyyətlərin uşaqlarda inkişaf etdirilməsinə yönəldilmişdir. Çox fərəhləndirici haldır ki, ibtidai siniflərin proqramına ilk dəfə olaraq bu yazının müəllifi tərəfindən 23 Azərbaycan xalq mütəhərrik oyunları seçilib daxil edilmişdir. Bu oyunlar məqsədinə və uşaqların fiziki hazırlığına görə seçilmiş, qruplaşdırılmış, metodikasında məqsədəuyğun bəzi dəyişikliklər edilmiş, sonra isə məktəb təcrübəsində sınaqdan keçirilmişdir.

İlk təcrübələr göstərir ki, proqrama daxil edilmiş Azərbaycan xalq mütəhərrik oyunları da digər oyunlar kimi ibtidai sinif müəllimlərimiz tərəfindən yaxşı qarşılanmışdır. Uşaqlar bu oyunları oynamaqdan yorulmur, onu könüllü, düşüncəli surətdə yerinə yetirirlər. Başqa oyunlar kimi həmin oyunlar da uşaqların hərtərəfli və ahəngdar inkişafına müsbət təsir edir. İndi isə sinif müəllimlərinə metodik kömək məqsədilə həmin oyunların məzmununu və metodik göstərişlərini şərh etmək istəyirik. Şübhəsiz ki, bu müəllimləri öz işinə daha məsuliyyətli yanaşmağa sövq edəcək, onları öz işlərini bədən tərbiyəsi və idman sahəsində qarşıya qoyulmuş vəzifələrin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsinə daha da ruhlandıracaqdır. Müəllimlər uşaqları kiçik məktəb yaşları dövründən sağlam, gümrəh və şən böyümələrində öz qüvvələrini sərf etməklə əllərindən gələni əsirgəməyəcəklər.

3.3. Mütəhərrik oyunların əhəmiyyəti

Mütəhərrik oyunların sağlamlıq əhəmiyyəti. Orta əsrlərdə yaşamış böyük mütəfəkkir, filosof-alim və şairlərimizdən Xaqani, Nizami, Əhvədi, Tusi, Nəsimi, M.Naxçıvani və başqaları dünyada şöhrət qazanmış klassiklər əsərlərində qəhrəmanların əqlən və fiziki cəhətdən kamilləşməsi, sağlam düşüncəyə malik olması sahəsində qorxmazlıq, cəsurluq, hünər və vətənpərvərlik göstərməsini xüsusi bir həvəslə qələmə almışlar.

Böyük Nizami «bədənin əsasının möhkəm olması»na görə «əldə qələmin düzgün işləməsi»ni göstərmiş, fiziki cəhətdən möhkəm və sağlam adamların «halldəyişməz», «həvəsi yerində», «damağı çağ» olar demişlər. Nizami fiziki möhkəmliyi saf idrakla qoşa görür. Şər qüvvələrə qalib gəlməkdə onların vahidliyini təsdiqləyərək yazır:

Sanki həmcins imiş bu iki qüvvət,
Nə çıxsax qarşıya, məhv edər əlbət.

O, fiziki tərbiyəyə dərin fəlsəfi, tibbi mənə verir, sağlam bədəndə sağlam ruh olar deyirdi:

Bədən sağlam olsa, saf olar söz də,
Süst adam süst olar, bədən də, söz də.
Bədən xəstə olsa, belədir sonu,
Sərv olsa da, azar yatırır onu.
Neyləyir özünə özü xəstənin,
Xəstə olar, fikri, sözü xəstənin.

(«Xosrov və Şirin»).

Uşaqların fiziki tərbiyəsinin tərkib hissəsi olan oyunlar, onların sağlamlığını möhkəmləndirir.

Mütəhərrik oyunlarla məşğul olmaq orqanizmin düzgün inkişafına kömək edir, qamətin formalaşmasına zəmin yaradır. Bundan əlavə, mütəhərrik oyunlar sümük-bağ aparatını möhkəmləndirir, əzələləri çevikləşdirir, oynaqların mütəhərrikliyini artırır, ciyərlərin həyat tutumunu artırır, ürəyin fəaliyyətini yüksəldir.

Mütəhərrik oyunlar qan dövranını fəallaşdırır, sinir sistemini tənzim edir, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, normal yuxunu təmin edir.

Bununla belə, anatomik-fizioloji və pedaqoji-didaktik prinsiplərə əsaslanmayan, ilk növbədə iştirakçıların yaşına və fiziki hazırlığına uyğun olmayan oyunlar xeyirdən çox zərər verir. Belə hallarda maraq sönür, əzələ gərginliyini, təngnəfəslik əmələ gəlir, ürəyə və ciyərlərə artıq yük düşür, hərəkətlərin ümumi dinamikası pozulur.

Mütəhərrik oyunların təhsil əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyə fənni təhsil-tərbiyə fənni kimi onun tərkib hissəsi olan mütəhərrik oyunların əhəmiyyəti böyükdür. Oyunlar uşaqların həyatı dərk etmək üçün yoldur. Oyunlar uşaqlarda dərkətmə, qavrama, yadda saxlama, nəticə çıxarma, qərar qəbuletmə, təhlilətmə kimi mühüm keyfiyyətlər tərbiyə edir.

Uşaqlar hələ bağça yaşlarında oyun vasitəsilə dünyaya göz açır. Məktəb illərində isə konkret şəraitdə, ardıcıl olaraq təkmilləşir, kamilləşir.

Oyunlara uşaqlara digər fənləri yaxşı oxumaq üçün sağlam olmağın vacibliyini başa salır, həm də onlarda iradəlilik, mətnlik, cəsarət, vətənpərvərlik, kollektivçilik və s. keyfiyyətlər aşılayır.

Düşünülmüş və yaxşı təşkil edilmiş oyunlar məktəbliləri elmi cəhətdən silahlandırır. «Kosmonavtlar», «Sərhədçilər», «Qalanın müdafiəsi», «Qalanın alınması», «Şaxta və günəş», «Bənövşə» və s. oyunlar uşaqlara xüsusi biliklər verməklə yanaşı, onlarda Vətənə məhəbbət, kollektivin mənafeyini qorumaq kimi keyfiyyətlər aşılayır.

Oyunların çoxu texnika, təbiət, coğrafiya, astronomiya və hətta riyaziyyatla da əlaqədardır. Belə oyunlar uşaqlara müvafiq bilik verir.

Mütəhərrik oyunların tərbiyəvi əhəmiyyəti. Təhsili tərbiyədən ayrı düşünmək olmaz. Bu ümumtəhsil məktəblərinin ümdə vəzifəsidir. Təhsil və tərbiyə işləri paralel aparılmalıdır. Məktəbdə təhsil-tərbiyənin müxtəlif vasitələri vardır. Şagirdlərin

fiziki tərbiyəsi, o cümlədən oyunlar tərbiyənin mühüm vasitələrindəndir.

Oyunlar həyatı xarakter daşıyır. Onlar yaşayışımızın bu və ya digər hadisələri ilə, ictimai varlıqlarla, məişətlə, əməklə bağlıdır. Buradan belə nəticə çıxır ki, düzgün seçilmiş və yaxşı təşkil olunmuş oyunlar təhsil və tərbiyənin tam bir kompleks məsələlərini həll edir.

Şagirdlər oyuna səliqəli və təmiz gəlməyə, oyunun qaydalarına düzgün əməl etməyə, müəllimə və yoldaşlarına hörmət etməyə çalışırlar. Oyunlar uşaqların zövqlə geyinməyə, qamətini şux saxlamağa, düzgün yeriməyə, düzgün durmağa sövq edir. Uşaqlar oyunlar vasitəsilə səliqəli və dəqiq olmağı öyrənirlər.

Oyunların əksəriyyəti komandalı oyunlardır. Uşaqlar oyun zamanı bir-birini müdafiə edir, biri o öbirinin səhvini düzəldir və bir-birinə kömək, hörmət edirlər. Bütün bunlar da uşaqlarda bir sıra tərbiyəvi keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur.

Sinifdən və məktəbdənkənar tədbirlərdə müxtəlif şəhər və rayonlardan gəlmiş uşaqlar da oynayırlar. «Şən startlar»da və digər yarışlar zamanı keçirilən oyunlarda bir komandanın tərkibində ayrı-ayrı məktəblərin, yaxud siniflərin şagirdləri oynayırlar. Bu tədbirlərdə onları bir məqsəd birləşdirir, yaxşı, əlbir sөy göstərmək öz kollektivinə qələbə qazandırır.

Oyunlar bir qayda olaraq, gərgin mübarizə şəraitində gedir. Uşaq qovur, qaçır, tullanır, hoppanır, sürünür, axtarır. Bu zaman onlarda diqqət, qavrama, eşitmə, görmə, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, qətiyyət, mətanət və s. keyfiyyətlər aşılır. Vaxt keçdikcə bu keyfiyyətlər inkişaf edir, təkmilləşir. Bu da uşaqlarda fəal xarakterin formalaşmasına zəmin yaradır. Həmin iradi keyfiyyətlər uşaqlarda, yarışlarda, təhsildə, əməkdə və hərbi xidmətdə lazım olur.

«Qalanın müdafiəsi», «Qalanın alınması», «Sərhədçilər», «Partizanlar», «Hədəfə vurma» oyunlarında isə uşaqlar dəqiq hərəkət edir, rəqibinə qalib gəlməyə çalışırlar. Bu cür oyunlar uşaqlarda Vətənə, xalqa, orduya məhəbbət hissləri aşılayır.

3.4. Mütəhərrik oyunların növləri

Fiziki tərbiyənin mühüm vasitələrindən biri də oyunlardır. Oyun uşaqların əqli və fiziki cəhətdən inkişafına, əxlaq və əmək tərbiyəsinə müsbət təsir göstərir. Uşaq oyununda necədirsə, böyüyəndə də elə olacaqdır.

Uşaqlar oyun vasitəsilə hərəkəti fəaliyyətə və müəyyən hərəkətlərin icrasına yiyələnə bilirlər.

Mütəhərrik oyunlar vəziyyət və şəraitdən asılı olaraq adamın vəziyyətdən tezliklə çıxmasına kömək göstərir. Cəldliyi, çevikliyi, sürəti inkişaf etdirir, fiziki cəhətdən təkmilləşməyə zəmin yaradır (Xüsusən o, yarış formasında keçiriləndə).

Oyun uşaqlara kollektivdə özünü necə aparmaq qaydasını öyrədir, öz şəxsi mənafeyini ümumi mənafeyə tabe etdirmək vərdişi aşılayır. O. həm də iradəli, hünərli olmağı tərbiyə edir, müstəqil hərəkət etməni öyrədir.

Oyunlar uşaqlarda dərkətmə qabiliyyətini artırır, insanların gündəlik əlaqədə olduğu canlılarla tanış edir.

Oyun həm də tərbiyə vasitəsi olub, nitqin, zehnin inkişafına kömək edir, təşəbbüskarlığı yüksəldir, gümrah və çevik olmağa təsir göstərir.

Oyunları nisbətən müstəqil 3 növə ayırmaq olar: 1) Elementar mütəhərrik oyunlar (süjetli və süjetsiz); 2) İdman xarakterli oyunlar (basketbol, voleybol, futbol, stolüstü tennis, badminton və s.); 3) Mahnı oxumaqla və əl-ələ tutub dairə təşkil etməklə oyunlar.

Elementar mütəhərrik oyunlar. Uşaq bağçasında elementar mütəhərrik oyunlar xarakterikdir. Bunlar süjetli və süjetsiz olurlar. Süjetli mütəhərrik oyunların adından məlum olduğu kimi, müvafiq süjeti və ciddi qayda-qanun olur. Bu oyunlar müasir həyatla əlaqədar uşaqlarda müəyyən təsəvvürlər yaradır. Onlar müvafiq rolları yerinə yetirirlər. Oyun qaydaları uşaqlara nəyi etmək olar və nəyi etmək olmazı müəyyən edir.

Süjetsiz oyunlar hər hansı bir hərəkət üzrə tapşırıqların icrasına əsaslanaraq qurulur. Bu oyunlar müxtəlif əşyalarla keçirilir

(top, halqalar, çubuqlar və s.). Əşyalarla oyunun keçirilməsi uşaqların marağını yüksəldir, idman fəallığını artırır («Bayrağa qədər qaç», «Halqalardan keç» və s.).

İdman xarakterli oyunlar. İdman oyunları elementləri (basketbol, voleybol, futbol, əl topu və s.). Orta və yuxarı məktəbyaşlıların ayrı-ayrı idman növlərinin texnikasına yiyələnməsi ilə əlaqədardır. Oyunda iştirak etməklə hərəki təcrübə toplayır.

Mahnı və rəqslə əlaqədar oyunlara xalq mahnıları, rəqslər daxildir. Bunlar uşaqlara emosional təsir göstərir, hərəkətlərində səlist, ritmik və rəvan olmağa kömək edir. Mütəhərrik oyunları hərəki fəaliyyətə görə qruplara bölmək mümkündür. Məsələn, qaçısla, dırmanma ilə oyunlar, tullanma və tullanmalarla oyunlar.

Mütəhərrik oyunlar fiziki yükünə görə dərəcələrə bölünür. Onlar böyük, orta və kiçik mütəhərrikliyinə görə dərəcələrə bölünür. Onlar böyük, orta və kiçik mütəhərrikliyinə görə bir - birindən fərqlənir.

Yüksək mütəhərriklə oyunlarda bütün uşaqlar iştirak edir. Burada əsasən qaçış və hoppanmalar mühüm yer tutur.

Orta mütəhərrik oyunlarda da bütün uşaqlar iştirak edir. Lakin mütəhərrik oyunun mütəhərrikliyi nisbətən sakit olur. Belə oyunlar yeriş, topun ötürülməsi kimi hərəkətlərlə xarakterikdir.

Az mütəhərrik oyunlarda isə uşaqlar hərəkəti yavaş tempdə və az intensiv şəkildə yerinə yetirirlər.

3.5. Mütəhərrik oyunların xarakteristikası

Məktəbyaşlı uşaqlar müxtəlif növ mütəhərrik oyunlar təşkil olunur. Lakin həmin oyunlar məzmununa və qaydalarına, oyunlarda iştirak edənlərin sayına, yarış elementlərinin miqdarına görə müxtəlifdir və bir-birindən fərqlənir. Oyunlarda uşaqlar arasında mövcud olan münasibətlərdə mühüm rol oynayır. Göründüyü kimi, uşaqlarla oyunlar təşkil olunub keçirilərkən yuxarıda söylənilən amillər də böyük əhəmiyyətə malikdir.

Kiçik yaşlı ibtidai sinif şagirdləri üçün elə mütəhərrik oyunlar seçilir ki, onlar sadə fiziki hərəkətlərdən ibarət olur.

Uşaqlarla yeriş, qaçış, sürünmələr və s. fiziki hərəkət elementlərindən ibarət oyunların təşkili daha faydalıdır. Bundan əlavə, uşaqlar üçün elə oyunlar seçib tətbiq etməlidir ki, o oyunlar uşaqları özünə cəlb edir, əyləndirir və şənəndirir. Bu cür oyunlar təşkil olunarkən bütün uşaqlar eyni zamanda hoppanır və ya qaçır. «Siçan və pişik», «Bir xətt üzərində yeriş və qaçış», topla oyunlar və s. göstərmək olar.

Uşaqlarda təbiətə məhəbbət, quşlara qoyğı hissini tərbiyə etmək məqsədilə müvafiq oyunlar keçirilir. Həmin oyunlarda «quşlar uçur, yenidən öz yuvalarına qayıdırlar». Uşaqlar bu zaman quşları yamsılayır, onların hərəkətlərini yamsılayırlar. Bəzi oyunlar da vardır ki, onlar idman xarakteri daşıyır. Uşaqlar belə oyunlarla ötürməyi, hoppanmağı, maneələri keçməyi daha çox seçir və maraqlıdır, yerinə yetirir və öyrənirlər. IV siniflərdə isə mütəhərrik oyunlar mürəkkəb fiziki hərəkətlərdən ibarət olur. Oyun qaydaları daha çətin olur, onları yerinə yetirmək intizam və dözüm tələb edir.

Məktəbdə keçirilən oyunlarda aparıcılıq da olmalıdır. Aparıcı əsasən müəllim olur. Bəzən də fəal uşaqlardan biri təyin olunur. Lakin bütün oyunlarda müəllim diqqətli olmalı, oyunun düzgün və maraqlı keçməsinə çalışmalı və nəzarət etməlidir. Proqramda bütün yaş qrupları üçün oyunlar verilmişdir. Bunların səmərəliliyi müəllimdən və idman baza şəraitindən asılıdır. İndi də xalq oyunlarından nümunələr verək:

Tonqal üzərində tullanma. Kütləvi bayram oyunlarından biri «Tonqal üzərindən tullanma» oyunudur. Yazıçı-etnoqraf Y.V.Çəmənəminli qeyd edir ki, XVI əsrdə «Tonqal üzərində üzərində tullanma» oyununu iştirakçılar ayaqyalın icra edirdilər. Gərgin işdən sonra kəndlilər kəndin mərkəzində yerləşən böyük meydanda toplaşırlar. Oyunun hər bir iştirakçısı özü ilə saxsı qabda taxıl gətirirdi. Böyük tonqal yandırılırdı. Oyunun bütün iştirakçıları əllərində saxsı qabları tutaraq mahnı deyə-deyə tonqal başında dövrə vururdular:

Atəşi, atəş, atəşə!

Gizli, alovlu atəşə!
Sirli, şəfali atəşə,
Yalanlar olsun atəşə!
Torpağa, suya, atəşə!
Havaya, suya, atəşə!
Qollu, budaqlı atəşə
Yalanlar olsun atəşə!

İştirakçısı saxsı qabdakı taxılı dağıtmamaq şərti ilə tonqal üzərindən tullanmağa çalışırdı. Kim tullana bilmirdisə, tonqalı tapdalayırdısa və yaxud taxıl dənəsini dağıdırdısa, oyundan çıxarılırdı. Rəhbər tədricən tonqalın diametrini genişləndirdi. Oyunun sonunda qalib müəyyən edilirdi və bütün iştirakçılar taxılını ona verirdilər. Bu oyun bizim dövrümüzə qədər gəlib çatmışdır. «Tonqal üzərindən tullanma» oyununu Azərbaycan rayonlarında indii də Novruz bayramlarında görmək olar. Lakin indii oyun ayaqyalın iştirakçılarla keçirilmir. Qalibə saxsı qablarda taxıl əvəzinə rəngli yumurta və şirniyyat verilir.

Çovkan. Çovkan oyunları at üstündə böyük meydanda keçirilirdi. Təşkilatçılardan biri şərfi qaldırır və musiqiçilər şeypur çalırdılar. Sonra atlılar musiqi sədaları altında hər birində 3 atlı olan üç qrup meydana çıxır və dövrə vururlar. 1-ci qrup ağ, 2-ci qrup boz, 3-cü qrup isə qara atlarda çıxış edirdilər. Yarışın baş hakimi meydanın kənarına bir neçə köməkçi hakim qoyurdu ki, onların da əsas vəzifəsi meydandan çıxan topu götürüb meydana atmaq idi. Meydan xəttinin arxasında əllərində çovkan tutmuş oyunçular dururdu. Hakim şərfi yelləyir və oyunun başlanmasına icazə verirdi. Atlılar atılmış topa tərəf çaparaq topu çovkana götürür və öz cəldliyini, at üstündə topa nəzarət etmək bacarığını nümayiş etdirir, meydanda dövrə vurarkən topu xəlifənin ayaqları altına atmağı qarşılıqlarına məqsəd qoyurdular. Oyunda maraqlı və cəlbedici cəhətlər çox olurdu. Bu oyuna öyrənmiş atlar sahibinin sözünə qulaq asır, cəld dönür, sanki top ardınca uçurdular. Oyunçular aşağı əyilir,

yəhərdən sürüşürdülər, çovkanın zərbələrindən isə top gah boz atlıların, gah da ağ atlıların əlinə keçirdi.

«Dirədöymə», «Atbeli», «Bənövşə», «Dədəboyu», «Gizlənpaç», «Xoruzdöyüşü», «Gözübağlıca», «Üzük-üzük», «Yaylıqbağladı», «Gecə və gündüz», «Siçan-pişik», «Qıy-qıy» və s. də Azərbaycan xalq oyunlarındanır.

3.6. Oyunların ictimai-siyasi hadisə kimi meydana gəlməsi

Mütəhərrik oyunlar tarixi-ictimai bir hadisə olmaqla müxtəlif ictimai-siyasi cəmiyyətdə insanların həmin cəmiyyətə xidmət etməsi istiqamətində formalaşmasında mühüm rol oynamışdır. Oyunlar insanların mənəvi və intellektual həyatında çoxcəhətli rol oynamış, lakin tarixi və mahiyyət etibarını ilə hələ axıra qədər öyrənilməmiş vacib bir sahəsidir. Müasir insanın təşəkkül tapmasında oyun başlıca vasitə olmuşdur. Oyun dünyanı dərk etmə vasitəsi kimi yeni nəslin fəal həyata hazırlanmasında əvəzedilməz mövqə tutmuşdur. Uşaq ömrünün ilk addımlarından həyat üçün zəruri olan lazımi vərdiş və keyfiyyətləri oyun vasitəsi ilə qazanır. Oyun əqli inkişaf etdirir, təxəyyül və qavrayışları formalaşdırır, əmək alətləri ilə işləmək üçün mühüm vərdişlər aşılayır. Bundan əlavə, psixoloji və insan üçün lazım olan bir çox həyati keyfiyyətləri inkişaf etdirir, habelə ömürboyu insanın hərəkətə olan meylini saxlayır, onda yaradıcı fəaliyyətin bünövrəsini qoyur. Bütün dünya xalqlarının həyatına oyunun daxil olmasının, oyundan istifadə etməsinin əsas səbəbi də məhz bundadır.

3.7. Mütəhərrik oyunlar fiziki tərbiyənin mühüm vasitəsi kimi

Mütəhərrik oyunlar hər xalqın milli mədəniyyətinin tərkib hissəsidir. Buna görə də hər bir xalqın milli mütəhərrik oyunları hər bir xalqa məxsus hərəkət fəaliyyəti aşılayır, onların fiziki-psixoloji sahəsinin düzgün inkişaf etməsində, şəxsi keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasında böyük rol oynayır. Bu baxımdan milli oyunlar yalnız

orqanizmin artan inkişafını təmin edən vasitə deyil, fiziki tərbiyə və idmanın əsas vasitələrindəndir.

Həyatın ilk günlərindən bütün uşaqlar uşaqlıq və gənclik dövrlərində fiziki tərbiyənin bütün başqa vasitələrindən çox oyunlara üstünlük verirlər. Hamı oynamaq istəyir. Hamı oynayır, hamı oyunla böyüyür və dünyanı oyunla dərk edir, başa düşür.

Milli oyunların vacib xüsusiyyətlərindən biri də odur ki, onların tərkibində müxtəlif fiziki hərəkət növləri vardır. Oyunla məşğul olmaq fiziki inkişafı artırır və insan psixologiyasına müsbət təsir göstərir. Daima dəyişən oyun şəraitində iştirak etmək hərəkətlərin tənzim olunması və onlara nəzarət prosesi şəxsiyyətin formalaşmasında xüsusi rol oynayır. Oyun mərkəzi sinir sisteminin gücünü, mütəhərrikiyi, baş-beyin qabığı və orqanizmin bütün sistemlərinin fəaliyyətini artırır, onların nizamlama funksiyasını təkmilləşdirir.

Qeyd etmək lazımdır ki, digər hərəkət növlərindən fərqli olaraq oyun fəaliyyəti mürəkkəb və hərtərəflidir. Oyun zamanı bütün əzələ qrupları fəaliyyətə başlayır ki, bu da dayaq-hərəkət aparatının harmonik inkişafına kömək edir.

Oyunların oynama qaydalarının dəyişkənliyi daima yeni vəziyyətlərə uyğunlaşmağı tələb edir. Buna görə də hərəkət vərdisləri çəvik və elastik formalaşır. Cəldlik, çəviklik təkmilləşir, əvvəllər mənimsənilmiş hərəkətlərdən yeni hərəkətlər yaratmaq qabiliyyəti inkişaf edir.

Bir çox sadə və mürəkkəb oyunlar yarış xarakteri daşıyır.

Bu da oyunçulardan böyük gərginlik tələb edir. Bu prosesdə oyunçular böyük həcmdə fiziki iş gördüklərinə görə onların qan dövranı və tənəffüs sistemi daha da təkmilləşir. Oyunların açıq hava şəraitində keçirilməsi insan orqanizmi üçün daha faydalıdır. Bu baxımdan turist yürüşlərinin meşə zolaqlarında, çay kənarında, parklarda təşkili daha faydalıdır. Unutmaq olmaz ki, hər bir oyun keçirilərkən, o, xüsusi məqsəd və təlim-tərbiyə işinə xidmət etməlidir.

3.8. Azərbaycan mütəhərrik oyunları milli

mədəniyyətimizin tərkib hissəsi kimi

Azərbaycan mütəhərrik oyunlarının yaranma tarixi qədim dövrlərə aiddir. Onlar əsrlər boyu nəsillərdən-nəsillərə keçmiş, inkişaf etmiş, xalqın məişət cizgilərini və adətlərini özündə birləşdirərək zənginləşdirmişdir.

Mütəhərrik oyunlar xalqın təfəkkür tərzini, istək və arzularını özündə hişf edir, saxlayır. Buna görə də oyunları öyrənərkən nəsillərin tarixi inkişaf yolu haqqında mühakimə yürütmək mümkündür. Oyunların çoxu ciddi həyati işləri təqlid edir. Oyunlarda kəndlilərin torpağı necə yumşaltması, taxıl əkini aparması, həmçinin ovçuluq və balıqçılıqla məşğuliyyəti əks olunmuşdur. Bu oyunlarda Azərbaycan xalqının ibtidai cəmiyyətə aid şənliklərin, toy və yas mərasimlərinin ünsürləri qorunub saxlanılmışdır.

Fiziki hərəkətləri əks etdirən qayaüstü qəsmlərdən öyrənir ki, Azərbaycanda hələ bizim eradan bir neçə min il əvvəl oyunlar olmuşdur. Qobustan qayalarında oçuluğu, xalq oyunlarını əks etdirən rəsmlər indii də qalmaqdadır. Böyükdaş dağında yallı və s. rəqsləri, habelə oxatanları, avarçəkənləri və s. əks etdirən şəkillər həkk olunmuşdur.

Azərbaycan ədəbiyyatçıları, tarixçiləri, yazıçıları, filosofları və bu ölkəyə gələn səyyahlar öz əsərlərində göstərirlər ki, Azərbaycanda hələ qədim vaxtlardan fiziki hərəkətlərlə məşğul olmuşlar. Çoxlu tamaşaçı cəlb edən oyunlardan kəndirbazlıq və çovkanın adı çəkilir. Bu oyunlarda at üstündə gimnastika hərəkətləri edənələr, kəndir üstündə dayanmaq bacarığına malik olanlar yarışa bilərlər.

Azərbaycan xalq oyunları – rəqs daxili («Yağış yağdıraq», «Küləyi çağırmaq», «Küləyi kəsək» və s.), mərasim («Qodu-qodu», «Kosa-kosa», «Fincan-fincan» və s.), məişət («Habudu getdi», «Şahbud getdi», «Yoldaş, səni kim apardı?», «Bənövşə-bənövşə», «Qundaq-qundaq», «Beş-onbeş» və s.) və digər oyunlar cəmiyyət dəyişdikcə onlarda ilkin zəruriyyət formasını dəyişərək yeniləşdirilmiş asudə vaxtlarda istirahət, əyləncə mahiyyətini

daşımışdır. Zaman keçdikcə xalq oyunları daha ciddi şəkil alaraq, məqsəd, məzmun və formaca xeyli zənginləşdirərək cəldlik və çevikliyi, yüksək humanist duyğuları inkişaf etdirmiş, böyüməkdə olan nəslin dərketmə qabiliyyətini artırmış, düşüncə tərzini dərinləşdirmiş, sağlamlığını möhkəmləndirmiş, onları ölkənin müdafiəsinə hazırlamışdır.

Bəzi mənbələrdə oyunların yaranma tarixinə də rast gəlirik. İbn-Əl-Əsif «Əl-kamil fi-t-tarix» əsərində) yazır: «Hələ 113-cü ildə (731-732-ci illərdə) Azərbaycanın qadın döyüşçüləri xalq oyunlarında çox həvəslə iştirak edirdilər». Buradan aydın olur ki, Azərbaycanda xalq oyunlarında kişilərlə bərabər qadın və qızlar da iştirak etmişlər. N.Gəncəvinin «Xəmsə»sinə XVI əsrdə çəkilməmiş bir miniatürdən də bunu görmək olur. Həmin miniatürdə başda Şirin olmaqla, Azərbaycan qadınları Xosrov şahla çovkan oyununda yarışirlar. Burada oyunçulardan yüksək ustalığ tələb edən keyfiyyətlərdə – əla at çapmaq, topu yoldaşa ötürmək, yarış vaxtı tamaşaçılara və oyunçulara toxunmamaq və s. kimi qaydalardan bəhs olunur.

Nizami öz məşhur «Xəmsə»sində xalq oyunlarını, idmanı tərənnüm etdirmiş, Azərbaycanın yalnız igid oğullarının deyil, həm də igid qızlarının at çapmasından, ox atmasından, qılinc oynatmasından, çovkan oynamasından, ölkəni ağılla, kamalla idarə etməsindən söhbət açmışdır:

Dişi Aslan kimi yetmiş nəfər qız
Şirinin yanına gəldi qayğısız.
Cürətdə hər biri bir İsfəndiyar,
Rüstəm Zal kimi ox atandılar.
Çovkan oynamaqda çox çevikdilər,
Göydən qapardılar topu müxtəsər.

Yaxud:

Yerindən sıçrasa günəşə Sarı,
Yeddi qatlı göydən qalxar yuxarı.
Paltar geyinmişdir kişilər kimi,
Düzlərdən keçirdi qoçaq ər kimi.

(«Xosrov və Şirin»)

deməklə, Şirinin simasında cəsur, hünərli və ağıllı, qeyrətli Azərbaycan qadını surəti yaratmışdır.

Nizami «Yeddi gözəl» poemasında gücün, cəsurluğun və sağlamlığın gərgin fiziki məşq edib vərdişlər aşılması ilə sıx əlaqədar olduğunu anlatmışdır. Bəhram şah şücaətini göstərərək, qaçan maralın ayağını qulağına yapışdırır və bunu qəhrəmanlıq hesab edirsə, ağıllı Fitnə isə bunu idmanla, məşqetmə nəticəsində yaranmış vərdiş kimi qiymətləndirir. Şah bundan bərk qəzəblənib Fitnəni saraydan uzaqlaşdırır. Fitnə isə öz dediyinə qərarlıdır. Bunu Bəhram şaha sübut etmək məqsədilə buzovu hər gün çiynlərinə götürərək dama qaldırır və aşağı endirməklə məşq edir.

Nəhayət, bu buzov bir öküz oldu,
Gəldi altı il düz tamam oldu,
Hər gün sənət oldu o güləndama
Çıxarmaq öküzü tövlədən dama,
Eylədi eləcə bu işdə adət,
Yükündən görmədi zərrə əziyyət.
Öküz böyüdükcə, artdıqca əti,
Qızın da artırdı gücü, qüdrəti.
Qalxdı pillələri o bir-bir dama,
Gəldi taxt önündə baxdı Bəhrama.
Təəccüb eyləyib, heyran qaldı şah».

Fitnə bir illik öküzü tövlədən dama çıxarmaqla Bəhram şaha bunun idman, məşq etmək sayəsində olduğunu sübut edir və kinayə ilə deyir:

«Öküz qaldırmağım bir idman olur,
Maral vuran isə qəhrəman olur».

(«Yeddi gözəl»)

N.Tusi «Əxlaqi nasir», H.B.Zərdabi «Gigiyena» əsərlərində təbii millər və fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə fiziki cəhətdən kamil olmağı vacib sayır, naxoşluq haqqında nalə çəkməkdənsə,

sağlamlığın qaydasına qalması lazım bilir, təmiz havada gəzməyi tövsiyə edir.

Rus və Azərbaycanın maarifpərvər alim və şairlərindən V.Q.Velinski, P.F.Lesqaft, A.S.Makarenko, S.Ə.Şirvani, A.Səhhət, M.F.Axundov, Q.Zakir, H.Cavid, S.Vurğun və bir çoxları fiziki tərbiyənin təmizliklə bərabər, nəciblik, əhval-ruhiyyəni yüksəldən, bədən üzvlərini, habelə hərəkəti keyfiyyətləri ahəngdar inkişaf etdirən, qamətin və bədənin bütün hərəkətlərini daha incə, daha zərif edən, təlimə şüurlu münasibət yaradan mühüm tərbiyə vasitəsi kimi qiymətləndirilmiş, bu sahədə millətin qayğısına qalması tövsiyə etmişlər.

Yuxarıda deyilənlərdən, məktəb təcrübəsindən və indii qarşılaşdığımız həyatı faktlardan görünür ki, hazırda gənclərin fiziki tərbiyəsinin qayğıya daha böyük ehtiyacı vardır. Onun düzgün təşkili üzrə xüsusi tədqiqatlar aparılması olduqca vacibdir. Bu həm də təhsildə milli zəminin və bölgə komponentinin gücləndirilməsi, təhsilin demokratikləşdirilməsi, humanistləşdirilməsi, fərdiləşdirilməsi və differensiallaşdırılması, təhsilin məzmununun inteqrasiya edilməsi kimi təhsil prinsipləri ilə sıx əlaqədardır. Həmin prinsiplər baxımından araşdırmalar aparmışıq. Araşdırmalar məktəblilərin gümrəgh, sağlam, əməyə və ölkənin müdafiəsinə hazır olması üçün nələri və necə öyrətmək istiqamətində olmuşdur. Bu mənada fiziki təhsilin məzmunu və təlimi üsulları tədqiq edilmişdir. Deməli ki, fiziki tərbiyə bütün dövrlərdə aktual olsa da, bəzi pedaqoji - psixoloji tədqiqatların obyektinə çevrilsə də, insan tərbiyəsinin daimi axtarışındadır.

3.9. Milli mütəhərrik oyunların təsnifatı

Milli oyunların quruluşu və qaydalarına görə aşağıdakı qruplara bölmək olar:

1. Mübarizə aparan iki tərəfin rəhbərsiz (bəhsiz) oyunları. Oyunda iştirak edən bütün uşaqlar bərabər hüquqa malikdir. Bu qrupa «Bənövşə», «Göyçəkmələk» kimi oyunlar daxildir;

2. Hər bir oyunçu özünə cavabdeh olduğu və öz bacarığını göstərməyə çalışdığı rəhbərsiz (bəysiz) oyunlar. Bu qrupa «Uçurma», «Ənzəli» və s. oyunlar daxildir;

3. Rəhbərlə (bəylə) idarə olunan oyunlar. Bu oyunlarda rəhbərlər və tabe olanlar – sırası iştirakçılar olur. «Bəylər» burada hərtərəfli hakimiyyətə malikdir. Hakim siniflərin meydana gəlməsinin təsiri ilə yaranan «Xan-xan», «Gizir», «Qara qazan» kimi oyunları və məişət bayramlarında oynanılan «Nənə can» oyununu nümunə göstərmək olar. Bu oyunlar yüksək poetik formalarla, şerlə müşayiət olunur.

3.10.. Oyunların seçilməsi

Oyunların siniflər üzrə seçilib keçirilməsinin fizioloji, psixoloji və tərbiyəvi prinsipləri vardır.

İbtidai siniflərdə, xüsusən 1-ci sinifdə milli oyunlar və fiziki hərəkətlər seçərkən şagirdlərin fizioloji vəziyyəti mütləq nəzərə alınmalıdır. Çünki bu yaşda uşaqlarda əzələ, bağ və oynaqlar zəif, ciyərlərin isə həyat tutumu məhdud olur. Sümüklərin möhkəmliyi az olur. Buna görə də onlar tez yorulur, hərəkətlərini korrektə edə bilmirlər. Onlar oynayarkən hərəkətlərin sıxlığı, çətinliyi, müddəti və icra olunma nəzərə alınmalıdır.

Oyunda uşaqların psixoloji hazırlığına da fikir verilməlidir. Çünki şagirdlər bu yaşda lazımcı inkişaf etməmiş olurlar. Xüsusi ilə iradələri zəif və dözümlülüyü az olur. Düşünülməmiş və fiziki hazırlığı uyğun olmayan oyunlar şagirdlərdə mənfi emosiya və hisslər yaradır. Onlar öz gücünə inanmır, tez-tez küsür, çətin tapşırığı yerinə yetirə bilməyəndə ağlayır, inciyir və s. Bundan əlavə, kiçikyaşlı məktəblilərdə diqqət, qavrama, yaddaş zəif olur. Söylənilənləri inkişaf etdirən oyunlar seçilib tətbiq olunmalıdır.

Oyunların seçilməsində tərbiyəvi cəhətə də diqqət verilməlidir. Dərsdə, sinifdən və məktəbdənkənar keçirilən oyunlar yoldaşlıq, dostluq, kollektivçilik, vətənpərvərlik və s. keyfiyyətləri inkişaf etdirməlidir.

3.11. Oyun üçün hazırlıq işləri

Oyun yerinin hazırlanması. Oyun yerinin hazırlanması dərstdən əvvəl yerinə yetirilir. Bunu müəllim və onun köməkçiləri (fəalları) edirlər. Bir çox hallarda oyun yeri üçün xüsusi hazırlıq tələb olunur (Voleybol, basketbol və s.). Bununla belə, bir çox oyunlarda xarakterindən, məzmunundan, məqsəd və vəzifələrindən asılı olaraq məsafə ölçülür, xətlər, dairələr çıxarılır, habelə şərti işarələr çəkilir. Dərs zamanı vaxt itirməmək üçün bütün bunlar dərstdən qabaq edilir.

3.12. Oyunların keçirilməsi formaları

Oyunlar 3 əsas formada təşkil olunur. Onun dərs, dərstdən xaric və məktəbdən kənar formaları vardır.

Mütəhərrik oyunlar dərs zamanı, bir çox hallarda isə proqram materiallarının öyrənilməsi nəticəsində orqanizmə verilmiş fiziki gərginliyi aradan qaldırmaq və uşaqların emosionallığını bərpa etmək məqsədilə dərsin axırında keçirilir.

İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsinin təxminən yarısını mütəhərrik oyunlar təşkil edir ki, bu da 2 cəhətdən müsbət nəticə verir. 1-cisi, dərsin oyunlara görə qarşıya qoyduğu məqsədə tamliqlə nail olunur. 2-cisi bu forma kiçik məktəbyaşlı uşaqların oyuna olan tələbatını ödəyir.

Mütəhərrik oyunların dərs forması onunla xarakterikdir ki, bu zaman oyuna bilavasitə müəllim rəhbərlik edir. Bu da sinfin yaxşı təşkil olunmasını təmin edir. Digər tərəfdən oyunların dərs forması məqsəd etibarlı ilə onu başqa, məsələn, dərstdən kənar formalardan fərqləndirir.

Oyunların təşkil olunmasının 2-ci forması sinifdən kənar formadır. Bu forma çoxcəhətlidir. Oyunlardan tənəffüslərdə, növbələrarası vaxtlarda, idman bayramlarında, bölmələrdə, sağlamlıq tədbirlərində istifadə olunur.

Mütəhərrik oyunların daha geniş tətbiq olunan 3-cü forması məktəbdən kənar formadır. Mütəhərrik oyunların bu forması əslində əsas 2 məqsədə xidmət edir. Bunlardan biri sağlamlıq, ikincisi əyləncədir. Bununla belə, bölmələrdə keçirilən milli oyunlar böyük tərbiyəvi və təhsil əhəmiyyəti kəsb edir.

Oyunların bu formasından şəhər və şəhərdənkənar sanatoriyalarda, idman-sağlamlıq düşərgələrində, yaşayış yerlərində istifadə olunur. Həmin oyunları uşaqlar bir-birini tanımaq üçün oynayırlar. Buna görə də bu cür oyunlar mühüm tərbiyəvi əhəmiyyət kəsb edir.

3.13. Oyunların məzmununun şərh

Oyunlar söz, əyanilik, müşahidə metodları ilə şagirdlərə izah oluna bilər. Ümumiyyətlə, oyunların şərhini onun əyani olaraq göstərilməsi ilə başa çatmalı, sonra isə bir neçə dəfə nümayiş etdirilməlidir, yəni keçirilməlidir.

İzah elə olmalıdır ki, uşaqların hamısı oyunun keçirilmə qaydalarını, xalların verilməsini, aparıcının vəzifələrini, hakimlərin vəzifələrini, oyunda qalibgəlmə şərtlərini bilsinlər.

Yaxşı olar ki, müəllim əvvəlcə sınaq oyunu keçirsin, buraxılmış nöqsanları göstərsin.

Oyunu izah edərkən sinfi elə düzmək və müəllim elə yerdə durmalıdır ki, şagirdlərin hamısı onu yaxşı görsün və dediklərini aydın eşitsinlər. Oyunun izahı və göstərilməsi birbaşa meydançada, oyun başlanan yerdə təşkil olunsun.

İzahat qısa, aydın və başa düşəcəyi tərzdə olmalıdır. Tanış oyunun isə geniş izahına ehtiyac yoxdur.

Bir qayda olaraq, oyun bir neçə dəfə təkrar olunur. Oyundan sonra buraxılmış nöqsanlar uşaqların nəzərinə çatdırılır, qaydaları pozan uşaqların adı çəkilir, onlar məzəmmət olunur. Oyunun qaydalarını mütəmadi olaraq pozan uşaqlar oyundan kənar edilir və ya məzəmmət edilir, və yaxud da onlara xəbərdarlıq edilir. Oyunun izahı zamanı uşaqların əhval-ruhiyyəsi, yorğunluğu, marağı və həmin oyuna münasibəti nəzərə alınmalıdır.

3.14. Oyun meydançasının mütəhərrik oyunlar üçün düzəldilməsi

Mütəhərrik oyunlar üçün meydança məktəbyanı meydançasının çox və həm də mərkəz hissəsini tutmalıdır. Mütəhərrik

oyun meydançasında hər oyunçuya təxminən 5-6 m sahə düşməlidir. O, hamar olmalı və təmiz saxlanılmalıdır, toz əmələ gətirməməli, eləcə də oyuna aid bütün qayda-qanuna uyğun düzəldilməlidir. Mütəhərrik oyun meydançası, həmçinin dərslər, dərslərdən səhər gimnastikasının və tənəffüslərdə aparılan tədbirlərin, bədən tərbiyəsi – sağlamlıq işlərinin keçirilmə yerinə verilən tələblərə tam uyğunlaşdırılmalıdır.

3.15. Oyun meydançasının və idman zalının işarə olunması

Meydança dərslərdən qabaq işarələnməlidir. Əgər oyun çox iş tələb etmərsə, onda işarələnmə uşaqların iştirakı ilə yerinə yetirilir. Zədələnmələrin qarşısını almaq üçün oyun keçirilən yerdə təhlükəli əşyalar varsa (daşlar, ağaclar, butulka və digər şüşə sınıqları, dəmir və dəmir qalıqları) təmizlənməlidir.

Zalda qaçış və estafet xarakterli oyunlar keçirilərsə, qarşıya çıxacaq divardan gimnastika döşəkləri asılmalı, yaxud da həmin sahədə oyunda iştirak etməyən uşaqlar durmalıdır. Bu ona görə edilir ki, uşaqlar qaçarkən özlərini saxlaya bilməyib divara toxuna bilər və zədələnər.

Oyunun maraqlı və səmərəli keçməsi məqsədilə müəllim ən fəal və fiziki cəhətdən güclü, cəld uşaqlardan aparıcı və başçı seçməlidir.

3.16. Oyun ləvazimatlarının hazırlanması

Dərsə hazırlığın əsas cəhətlərindən biri dərs üçün lazım olan ləvazimatların vaxtında hazırlanmasıdır. Mütəhərrik oyunların keçirilməsi üçün kiçik bayraqlar, fit, saniyəölçən, hoppanma ipləri, kiçik top (tennis), basketbol və volöybol topları, doldurulmuş top, gimnastika ağacları və s. lazımdır.

İnventar parlaq rənglə, zövqlə boyanmalı, səliqəli düzəldilməlidir. Onlar çəkisinə, həcminə və ölçüsünə görə uşaqların yaşına uyğun olmalıdır.

Yoxlama – test suallar

1. Görkəmli pedaqoqlar oyunlar haqqında.
2. Mütəhərrik oyunların pedaqoji xarakter xüsusiyyətləri.
3. Mütəhərrik oyunların tərbiyəvi əhəmiyyəti.
4. Mütəhərrik oyunların hərbi-tətbiqi əhəmiyyəti.
5. Mütəhərrik oyunların sağlamlıq əhəmiyyəti.
6. Mütəhərrik oyunların təhsil əhəmiyyəti
7. Mütəhərrik oyunların növləri.
8. Oyun fiziki tərbiyənin mühüm vasitəsidir.
9. Oyun milli mədəniyyətimizin tərkib hissəsi kimi.
10. Oyunların seçilməsi.
11. Oyunun keçirilməsi üçün görülən hazırlıq işləri.
12. Oyunun təşkili və keçirilməsi üçün lazım olan işlər.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Mütəhərrik oyunlar fiziki tərbiyənin vasitəsi kimi.
2. Oyunların sağlamlığın möhkəmləndirilməsində əhəmiyyəti.
3. Xalq oyunları milli mədəniyyətimizin tərkib hissəsi kimi.

3.4. Yüngül atletika

4.1. Yüngül atletika hərəkətlərinin öyrədilməsi

Yüngül atletika bədən tərbiyəsi proqramlarında özünəməxsus yer tutmaqla ümumtəhsil məktəblərinin bütün siniflərində tədris olunur. Yeriş, qaçış, tullanmalar və atmalar təbii hərəkət vərdisləri aşıladığına insan üçün çox xarakterik olduğuna və emosionallığına və s. görə fiziki tərbiyə vasitələri içərisində əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Yüngül atletika məşğələlərinin düzgün təşkili məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığını möhkəmləndirir, orqanizmin fiziki cəhətdən harmonik inkişafına kömək edir, bundan əlavə, hərəkət keyfiyyətləri qüvvə, sürət, cəldlik, güc və s. inkişaf etdirir, iradəni və dözümlülüüyü artırır, intizam, fəallıq tərbiyə edir. Xüsusilə uşaq və yeniyetmələrdə təşkilatçılıq qabiliyyətini formalaşdırır, səhiyyə-mədəni və gigiyenik vərdislər aşılayır. Yüngül atletika hərəkətlərinin tətbiqi eyni zamanda anatomik fizioloji baxımdan da əhəmiyyətlidir. O, ürək-damar və əsəb sistemini möhkəmləndirir, tənəffüs orqanlarının funksiyasını yaxşılaşdırır, maddələr mübadiləsini gücləndirir, bədən qamətinin formalaşmasına yardım göstərir.

Yüngül atletika məşğələlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsinə bir də ona görə ciddi səy göstərmək vacibdir ki, o həm də uşaq və yeniyetmələri, gəncləri əməyə və müdafiəyə bədən tərbiyəsi kompleksinin norma və tələblərini yerinə yetirməyə hazırlayır. Çünki, bədən tərbiyəsi kompleksinin əsas hərəkət növləri yüngül atletika elementlərindən ibarət olub, bu hərəkət növləri üzrə texnikaya yiyələnmə əməliyyatı da məhz yüngül atletika dərslərində aparılır.

Qeyd etdiyimiz kimi, yüngül atletika məşğələlərində – əsas təbii hərəkətlər üzrə şagirdlərə bilik öyrədilir, bacarıq və vərdişlər aşılanır. Bu səbəbdən də, yüngül atletikanın müəyyən bir növü (yeriş, qaçış, tullanmalar və s.) yalnız hər hansı bir sinifdə öyrədilməklə məhdudlaşdırılmır, o, eyni zamanda bu və ya digər siniflərdə müxtəlif aspektlərdə tədris olunur, təkrarlanır. Məktəb təcrübəsindən aydın olur ki, bəzən işin quruluşunun mahiyyətinə lazımı fikir verilmir. Yüngül atletikanın hər hansı növünün öyrənilməsinə müxtəlif siniflərdə eyni münasibətlə yanaşılır. Məzmun, həcm nəzərə alınmır. Buna görə də şagirdlərin dərəcə marağı və həvəsi azalır, hərəkətləri şüurlu və yüksək fəallıq şəraitində icra etmirlər. Nəticədə dərəcə davamiyyət azalır, şagirdlərin fiziki hazırlıq göstəriciləri gündəlik tələbatdan aşağı olur. Onlar tələbləri və normativləri verə bilmirlər. Bunun üçün nə etmək lazımdır? Hər şeydən əvvəl, ayrı-ayrı siniflər üzrə qarşıya qoyulmuş məqsəd və vəzifələri dərinləndirən öyrənməli və bunlara uyğun hər bir yaş qruplarında məqsədə müvafiq yüngül atletika növləri tətbiq və tədris etməlidir. Burada da hərəkət texnikasına yiyələnmək həlledici rol oynayır. Əgər hərəkət texnikasına düzgün yiyələnmədikdə hər bir uşağın hərəkət və fiziki imkanlarını da aşkara çıxartmaq mümkün deyildir.

Heç də sirt deyildir ki, məktəblərimizdə kütləvilik tələb olunduğu bir vaxtda, bəzi rayon və şəhər məktəblərində, idman nəticələrinə güclü meyl göstərilir. Bu o deməkdir ki, bəzən bədən tərbiyəsi müəllimləri dərəcə prosesində guya yarışa hazırlaşdıqları üçün idmançı uşaqlarla məşğul olur, digər şagirdlərə müstəqillik verilir. Onlar istədikləri kimi oynayır və sərbəst hərəkət edirlər. Haqlı

olaraq qeyd edə bilərik ki, burada istər-istəməz müəllimin nəzarəti zəifləyir. Bu bir çox cəhətdən zərərliyə: əvvəla, şagirdlər həmin dərslərin qarşısında duran məqsəd və vəzifələri icra etməkdən kənar qalır, ikincisi, bədən tərbiyəsində kütləlilik lazımı səviyyədə yerinə yetirilmir, üçüncüsü, uşaq və yeniyetmələr müxtəlif növ hərəkət texnikasını mənimsəyə bilmir və onların fiziki imkanları nəzərə alınmır, qabiliyyətləri formalaşmır.

Yüngül atletika məşğələlərində «texnikaya yiyələnmə» hallarına da rast gəlinir. Burada müəllimin başlıca istiqaməti nəyin bahasına olursa olsun yalnız şagirdlərin hərəkət texnikasına yiyələnməsini təmin etməkdən ibarətdir. Düzdür, hərəkət növləri üzrə texnikaya yiyələnmək tədris prosesinin ən vacib amillərindəndir. Lakin hərəkət texnikasını öyrətməklə bərabər, şagirdlərin fiziki hazırlığının artırılmasına da diqqət yetirmək zəruridir. Tədris prosesində paralelsizlik onun idman nəticəsinin funksiyası ilə məhdudlaşdırılması deməkdir.

Təəssüf ki, bəzi kütləvi məktəblərdə yüngül atletika məşğələlərinin də rekordçuluğa yüksək idman nailiyyətləri qazanmaq bəzi əsas məqsəd kimi qarşıya qoyulur. Əslində isə təlim-tərbiyə işi şagirdlərin sağlamlığına, fiziki inkişafına, fiziki hazırlığının yüksədilməsinə və cəmiyyət üçün tərbiyələndirilməsinə istiqamətləndirilməlidir.

Yüngül atletika üzrə hərəkət texnikasının öyrədilməsində məktəb mərhələləri nəzərə alınmalıdır. Yəni ibtidai sinif şagirdləri ilə aparılan hərəkət texnikasına yiyələnmə işi böyük yaşlı məktəblilərininkindən xeyli fərqlənə bilər. Bunu əsasən, yeriyiş, qaçış, atmalar və s. hərəkət elementlərinə Aid etmək olar. Həmin öyrənmə prosesində kəskin fərq başlıca olaraq hərəkətin sürət və amplitudası ilə əlaqədardır.

Müşahidələrdən aydın olur ki, bəzi müəllimlər ibtidai siniflərdə hər hansı bir yüngül atletika hərəkət elementlərini öyrədərkən, hərəkəti öyrətmə texnikasını sadələşdirməyə çalışırlar. Bu, o deməkdir ki, hərəkətlərin öyrədilməsi texnikası kiçik məktəbyaşlı uşaqlar üçün sadələşdirilmiş şəkildə, yuxarı siniflərdə

isə həmin texnika şagirdlərə bütövlükdə (tamlıqda) öyrədilməlidir. Fikrimizcə hərəkət texnikasının sadələşdirilmiş formada öyrədilməsi pedaqoji baxımdan düzgün deyildir. Bu hərəkət texnikasının təhrif olunaraq öyrədilməsi deməkdir. Çünki, yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, yüngül atletika hərəkətləri təbii hərəkətlərdir, o, gündəlik həyat üçün vacib hərəkətlərdir (yeriş, qaçış, maneələrin dəf edilməsi, tullanmalar, atmalar və s.). Buna görə də həmin hərəkətlərin düzgün yerinə yetirilməsinə yiyələnmək nəinki məktəb yaşlarından, hətta məktəbəqədər yaş dövründən başlayaraq olduqca zəruridir. Gözləmək olmaz ki, uşaq böyüyəcək və hansı siniflərdə isə ona yeriş, qaçış, tullanmaları düzgün yerinə yetirmək qaydası öyrədiləcəkdir.

Hərəkət texnikasına kiçik məktəbyaşlarından yiyələnmək 2 cəhətdən çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Əvvəla, bu yaş dövründə uşaqların bədəni lazımcına bərkidilməmiş olur, xüsusən sümüklər elastiklik dövrünü keçirir. Buna görə də həmin yaş dövründə hərəkət texnikasına daha çox yiyələnmək imkanı vardır.

İkincisi, məlumdur ki, məktəbdə bədən tərbiyəsi və idmanın qarşısında duran mühüm vəzifələrdən biri şagirdlərə təbii hərəkət vərdişlərini mənimsətməkdən ibarətdir. Bu isə şagirdlərin düzgün fiziki inkişafı, bədən qamətinin formalaşması, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi ilə nəticələnir. Məsələyə həmin baxımdan yanaşdıqda şagirdlərin nəinki təbii hərəkətlər vərdişlərinə düzgün yiyələnməsi, həm də fiziki tərbiyə prosesində görülən işlərin bütövlükdə məqsədəuyğun surətdə aparılması vacibdir.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, yüngül atletika növlərinin öyrədilməsində yalnız dərslər üçün nəzərdə tutulan hərəkətlərdən istifadə kifayət etmir. Bunun üçün də müəllim yüngül atletika hərəkətlərinin öyrədilməsinə kömək məqsədilə yardımsız müxtəlif növ terminlər seçməli və yeri gəldikcə tətbiq etməlidir. Bu hərəkətlər aşağıdakı məqsədlər üçün seçilə və tətbiq oluna bilər: uşaqların ümumi fiziki hazırlığının yüksəldilməsi, hərəkət texnikasının qısa vaxt ərzində düzgün icrası və s. üçün.

Bədən tərbiyəsi və idman işlərinin lazımi nəticə verməsində dərslərin sinifdən xaric və məktəbdən kənar tədbirlərlə əlaqələndirilməsi

də başlıca rol oynayır. Bu nöqteyi-nəzərdən dərs ilinin əvvəlindən tədris idman işləri planlaşdırılarkən, tədris gün rejimində, sinifdən xaric və məktəbdənkənar formalarda aparılan tədbirlər üçün də müvafiq oyunlar, hərəkətlər seçilməsi və yeri gəldikcə tətbiq olunmalıdır. Çox təəssüf ki, bu işə bəzən ikinci dərəcəli bir məsələ kimi yanaşılır, əsas diqqəti dərs prosesinə verməklə işi bitmiş hesab edirlər. Lakin unutmamalıdır ki, dərsin qarşısında qoyulmuş başlıca vəzifələr sinifdən xaric sağlamlıq tədbirləri ilə əvvəl məktəbdənkənar kütləvi idman işləri ilə tamamlanmalıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, bədən tərbiyəsi və idman işlərinin müvəffəqiyyətlə nəticələnməsində bu sahədə şagirdlərin müəyyən biliklərə yiyələnməsinin və qarşıda duran məqsədin və vəzifələrin başa düşülməsinin özünəməxsus əhəmiyyəti vardır. Çünki şagirdlərin hər hansı bir yüngül atletika elementlərini nə məqsədlə icrası bu işin mahiyyətini dərk etməsi onların dərsə olan fəallığının və şüurlu münasibətini artırır. Bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılmasında iş fəallıq, dərk etmə həlledici əhəmiyyət kəsb edir.

Bir cəhəti də qeyd etmək lazımdır ki, hərəkət texnikasının az vaxt içərisində mənimsədilməsi üçün şüurluluq və fəallıq nə dərəcədə vacibdirsə, öyrətmə prosesində izahatın özü də bir o qədər əhəmiyyətlidir. Hərəkətlər üzrə izahatlar sadə, aydın və dəqiq olmalı, uşaqların dərk edəcəyi səviyyədə aparılmalıdır. Anlaşılmaz terminlər, təmtəraqlı cümlə və sözlər işlədilməməlidir. İzahat zamanı hərəkət texnikasının göstərilməsi də vacibdir. Müəllim izahatında hərəkətlərin nümayiş etdirilməsində emosionallıq, çəviklik və gümrahlıq, yüksək əhval-ruhiyyə hiss olunmalıdır.

Yüngül atletika hərəkətləri öyrədilərkən alətlərin, avadanlıqların səliqəliliyinə və şagirdlərin gücünə münasibliyinə də diqqəti artırmaq lazımdır. Burada hərəkətin hansı tempdə icrası və hansı sürətlə yerinə yetirilməsi və onun təkrar olunma miqdarı nəzərə alınmalıdır. Bunlar hərəkətin müvafiq şəkildə öyrədilməsinə əlverişli şərait yaradır.

Hərəkət elementlərinin müvafiq surətdə icrasında şagirdlərin idman göstəricisinin təlim vaxtı nəzərə alınması da faydalıdır.

Təcrübəli müəllimlər yerləş, qaçış, uzununa tullanmaların qrup halında icrasını təşkil edərsə, hündürlüyə tullanmada isə yarım qruplara bölüşdürərkən hərəkətləri icra etdirir. Yəni hündürlüyə tullanma yzrə ən yaxşı nəticə və ya zəif nəticə göstərənlər üçün hündürlüyə tullanmalar ayrıca təşkil olunur. Məşğələlərin belə təşkili hər bir şagirdə öz qabiliyyətini daha yaxşı inkişaf etdirməyə imkan verir. Yüngül atletika hərəkət növlərinin öyrədilməsi prosesində tətbiq olunan metodlara da xüsusi əhəmiyyət vermək lazımdır. Yüngül atletikada 2 metoddan istifadə olunur: **Birinci metod.** Bu zaman başlıca diqqət hərəkətlərin hissə-hissə öyrədilməsindən sonra tam şəkildə öyrədilməsinə istiqamətləndirilir. Məsələn, əgər müəllim uzununa tullanmanı öyrədirsə, o, əvvəlcə, hərəkət texnikasına az vaxt içərisində düzgün yiyələnmək üçün zəruri komponentləri müəyyənləşdirir. Sonra isə bu komponentlər ayrı-ayrılıqda mənimsədir, daha sonra isə onlar arasında uyğunluq-əlaqə yaradır. Uzununa tullanmanın başlıca öyrətmə komponentlərinə isə qaçışa başlamaq sahəsinin müəyyən edilməsi, düzgün qaçış texnikasının aşılması, təkən nöqtəsinin, təkən ayağının dəqiqləşdirilməsi, uçuş və yerə düşmə fazalarının düzgün yerinə yetirilməsi texnikasının mənimsədilməsi daxildir.

İkinci metod. Hərəkət texnikasının hissə-hissə öyrədilməsi fonunda texnikanın bütövlükdə (tamlıqda) təkrar edilməsi yolu ilə hərəkətin öyrədilməsidir. Həmin metoddan istifadə zamanı əsas diqqət hissə-hissə öyrədilən hərəkət elementləri arasında uyğunluq koordinasiya yaratmağa yönəldilməlidir. Əgər hissələr arasında uyğunsuzluq müşahidə olunursa, bu vaxt onun səbəbinin öyrənilməsi və aradan qaldırılması məqsədilə əlavə xüsusi hərəkətlər seçilməli və prosesdə istifadə edilməlidir.

Şagirdlər yüngül atletikanın hər hansı növü üzrə hərəkət texnikasına yiyələndikdən sonra onların idman nəticəsinin yüksəldilməsinə də çalışmalıdır. Konkret desək, hərəkət texnikasının bütövlükdə təkmilləşdirilməsi və məktəblilərin fiziki hazırlığının artırılması yolu ilə idman sahəsində müvafiq nailiyyətləri qazanmaq lazımdır. Burada əzələ qüvvəsini artıran, hərəkət texnikasını

bütövlükdə öyrənməyi təkmilləşdirən fiziki tərbiyə elementlərindən, texniki təlim vasitələrindən istifadə olunmalıdır. Hərəkət texnikasının mənimsədilməsi ilə əlaqədar texniki vasitələrdən istifadə edərkən duyma, hissetmə qabiliyyətlərini nəzərə almaq vacibdir. İbtidai siniflərdə səs və ekran vasitələrinə və onların düzgün tətbiqinə nail olmalıdır. Texniki təlim vasitələri və əyani vasitələr hərəkət texnikası üzrə qruplaşdırılmış siniflərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq tətbiq olunmalıdır. Texniki vasitələrdən istifadə olunarkən hərəkət texnikası bütövlükdə, sonra isə hissə-hissə və ya əksinə nümayiş etdirilə bilər. Bu zaman sözün əyaniliklə qarşılıqlı əlaqəsini düzgün təşkil etmək xüsusən vacibdir.

Müşahidələr göstərir ki, yüngül atletika üzrə yeni hərəkət texnikası öyrədilərkən aşağıdakı pedaqoji – metodiki amillərə əməl olunması təlim işinin müsbət nəticələnməsinə kömək edir. Bura hərəkət texnikasının bütövlükdə və hissə-hissə öyrədilməsində izahetmə, hərəkət texnikasının bütövlükdə və ya hissə-hissə öyrədilməsinin bilavasitə müəllimin rəhbərliyi altında aparılması, hərəkət texnikasının təkrar edilməsi dövründə, qüsurlu yerinə yetirilən hərəkətlərin daha çox təkrarlanması, hərəkətlərin fərdi və qrup şəklində yerinə yetirilməsi, hərəkəti düzgün yerinə yetirən uşaqların onu nümayiş etdirməsi, ev tapşırıqları verildikən şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması və s. daxildir.

4.2. *Yüngül atletika dərslərinin təşkili*

Yüngül atletika dərsləri adətən tədris ilinin isti aylarında təşkil olunur. Ona görə ki, yüngül atletika növlərinin iqlim və idman baza şəraiti baxımından həmin aylar daha əlverişlidir. Eyni zamanda, göstərilən aylarda açıq və təmiz hava şəraitində yerləş, qaçış, tullanma, cisim atma və s. öyrədilməsi xeyli asanlaşır. Çünki digər tədris aylarına görə tədris ilinin əvvəli və axırında hava şəraiti orqanizmə daha müsbət təsir etməklə, həm də hərəkətlərin icra olunmasına görə də hazırlıqlı olur. Lakin həmin dərstdə digər dərslərə nisbətən (gimnastika, oyunlar və s.) şagirdlər daha çox fiziki yük alırlar. Bu zaman onlar tez-tez tərləyir və bunun nəticəsində də

soyuqdəymə, xəstələnmə halları baş verir. Qaçışdan sonra uşaqların dayanmalarında belə hadisələr tez-tez baş verir.

Bunun qarşısını almaqdan ötrü müəllim qaçışdan sonra dayanmalara imkan verməməli, uşaqlara tənəffüs və sadə hərəkətləri icra etdilməlidir. Gərgin fiziki yük aldıqdan sonra uşaqlara oturmağa icazə verilməməlidir.

Yüngül atletika dərslərinə şagirdləri sinif otağı qarşısında sıraya düzüb gətirməlidir. Havalar soyuq olduqda onlar isti idman geyimində olmalıdır. Bu vaxt onları uzun-uzadı yoxlamamalı, dərslərin məqsəd və vəzifələrini qısa şəkildə izah etdikdən sonra hərəkətlərin öyrədilməsinə keçməlidir. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi də qısa və konkret izahatla həyata keçirilməlidir. Əks təqdirdə, boşdayanma uşaqların üşüməsinə səbəb olar. Bu isə onların diqqətinin yayınmasına, hərəkətlərin icrasına marağın azalmasına şərait yaradır.

İsti hava şəraitində isə uşaqları günvurmada qorunmalı, onları qızmar günəş altında saxlamamalı, izahatlar kölgəlikdə aydın və konkret şəkildə verilməlidir.

4.3. Yüngül atletika hərəkətlərinin icra olunma texnikası

I s i n i f

Yeriş və qaçışlar. Adi yeriş və qaçışdan fərqli olaraq, təlimin ilk günlərindən başlayaraq şagirdləri gözəl, yüngül və çevik yeriş və qaçış hərəkətlərinə alışdırmağa çalışmaq zəruridir.

Yerişlər. Birinci sinifdən başlayaraq uşaqlara qaməti düzgün saxlamaqla iri və sərbəst addımlarla yeriş öyrədilir. Həmçinin bu yaşda uşaqlara pəncə-daban üzərində addımlarla yeriş, habelə ayaqların yanları üstündə yerişlər və s. öyrədilir.

Təcrübə göstərir ki, kiçik yaşlı şagirdlərin bir çoxu yeriş zamanı qaməti düzgün saxlamır, ayaqları yerə sürtür, dabanları yerə bərk vururlar. Bu zaman gövdə silkələnir, yerişin tempi tez-tez dəyişilir, ayaqlar yerə düzgün basılmaz. Bəzən yerisdə sol (sağ) ayaqla addımladıqda sol (sağ) əl də irəli aparılır. Bütün bunlar şagirdlərdə əl və ayaqların bir-biri ilə düzgün əlaqələndirilməməsindən irəli gəlir. Bu qüsurları ləğv etmək üçün

müəllim əvvəlcə uşaqlara yavaş-yavaş, həm də səssiz yeriməyi, sonra isə temp və sürəti artırmaqla yeriməyi öyrədir. Müəllim bunlara nail olmağa çalışarkən sol (sağ) ayaqla addım atdıqda sağ (sol) qolun irəli gətirilməsini tələb etməli və buna şagirdlərin vərdiş etməsinə çalışmalıdır. **Şəkil 1.**

Yerişlər: a-iri addımlarla; b-adi; v-əllər beldə; q-boyun arxasında; ğ-qollar müxtəlif vəziyyətdə; d,e-əllər müxtəlif vəziyyətlərdə beldə; ə,j-pəncə-daban üzərində.

Şagirdlər yeriş zamanı bədəni gərginləşdirməməli, çevik və cəld olmalı, addım atdıqda dizləri yüngülcə bükməli, ayaq yerə qoyularkən pəncə ilə daban eyni zamanda təmas etməlidir. Bundan əlavə, addımları həddən artıq geniş atmamalı, ayaq pəncələri nə bayıra, nə də ki, daxilə çox meyl etməlidir, addımların sürəti isə bərabər olmalı, qabağa baxmalı, gövdə düz saxlanılmalıdır. Tənəffüs aramla edilməlidir. Nəfəs mütləq burunla alınib-verilməlidir, 2-3 addımdan bir nəfəs alınmalı, 3-4 addımdan bir isə buraxılmalıdır.

Birinci sinifdə yerişlər iri və adi addımlarla təlim edilir (şəkil 1, a,b). Həmin hərəkətlər əllərin müxtəlif vəziyyətlərində də (şəkil 1, v, q, ğ, d, e, ə, j) icra olunur. Bu cür hərəkətlər əvvəlcə yerində, sonra isə yeriş zamanı öyrədilir. Həmin hərəkətlərin aşağıdakı ardıcılıqla mənimsənilməsi məsləhətdir.

1. Əllər beldə və boyun arxasında olmaqla yeriş.
2. Əllərin vəziyyətini ardıcıl olaraq dəyişdirməklə yeriş (məsələn: «bir-iki» sayda əllər beldə, «üç-dörd» sayda əllər boyun arxasında və i.a.).
3. Əllər beldə, boyun arxasında, çiyinlərdə olmaqla yeriş.

4. Adi yerişin pəncə üzərində yerişlə növbələşdirilməsi (məsələn, 4 sayda adi yeriş növbəti 4 sayda pəncə üzərində yerişlə yer növbələşdirilir. Bu zaman əllər bəldə olmalıdır).

Qaçış. Qaçışın texnikasına yiyələnmək uzun və mürəkkəb prosesdir: qaçış zamanı bədənini gərgin saxlamamalı, baş, qamət əyilməməli, çiyinlər sərbəst saxlanmalıdır (şəkil 2). Qaçış zamanı ayağın yerə dəyməsi pəncə-daban üstə olmalıdır.

Qaçışın yerişlə növbələşdirilməsi. Qaçışda tədricən düzgün və səliqəli addımlarla yerişə keçirilməlidir. Bu hərəkət orqanizmi «qızıqdırmaqla» onu dərşin əsas hissəsinə hazırlamaqda xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Qaçışa adi yerişdən tədricən sürətli yerişə keçməklə başlamalı, sonra da əksinə, yəni qaçışdan sürətli yerişə və adi yerişə keçilməlidir. Bu zaman uşaqlar müntəzəm tənəffüs etməlidir. Hərəkətlər müəllimin sayı ilə icra olunur. Qaçışdan yerişə keçilərkən, azad yeriş zamanı bir neçə bədənini sakitləşdirici tənəffüs hərəkəti də edilməlidir.

Tullanmalar. Uzun ip üzərindən tullanmaq. İlk dəfə tullanmaları ipsiz yerinə yetirmək məqsəduyğundur. Belə tullanmalar aşağıdakılardır:

Şəkil.1

Şəkil.2

1. Əllərin müxtəlif vəziyyətlərində iki ayaqla yerində hündürlüyə tullanmalar. Həmin tullanmalar zamanı hündürlük çox olmamalı, təkandan sonra ayaqlar dizdən düzəldilməli, pəncə üzərinə düşməli, dizlər yerə düşmə zamanı bir qədər bükülməli, gövdə düz saxlanmalı və tənəffüsdə müntəzəmlik gözlənilməlidir (şəkil 3, a).

2. İlk dəfə (iki-üç dəfə) çox da hündürlüyə tullanmamalı. Hündürlüyə tullanma tədricən artırılmalıdır. Tullanmada bu elementlərin yerinə yetirilməsi tələb olunur: ayaqlar aralanmalı, birləşməli, qıçlar dizdən bükülməli, dizlər döşə yaxınlaşmalı, əllər isə qıça toxunmalıdır.

3. Əşya üzərindən tullanmaq (şəkil 3,b).

4. İrəliyə doğru iki ayaq üzərində hündürlüyə tullanmalar Hərəkətin yarış formasında keçirilməsi faydalıdır. Çünki bu, bir tərəfdən tullanmanın icrasına şagirdlərin marağını, digər tərəfdən isə onların emosionallığını artırır.

Məsələn, Kim bu məsafəni 10-15 m-ə və ya bu məsafədə tullanmanın miqdarını daha az edə bilər. Birinci variant sürətin, ikinci isə gücün artmasına kömək edir.

Bu hərəkətlərdən sonra uzun ip üzərindən tullanmaq öyrədilir. İp üzərindən tullanmada aşağıdakı ardıcılığa riayət olunmalıdır:

1. Qaçaraq hündürlüyə 10-15 sm olan ip üzərindən ikiayaqlı təkənla tullanmaq. Tullanarkən və tullanmadan sonra qıçlar dizdən bükülməli, yerə düşərkən hər iki ayağın pəncəsi yerə eyni vaxtda dəyməlidir. Tullanmanı sağdan və soldan çəpəki üsulla qaçmaqla da yerinə yetirmək lazımdır.

2. Yellənən uzun (şəkil 4, a, b) və qısa ip üzərində hoppanmaq. Uşaqlar asılmış ipin ortasına yaxın dururlar. İpi yellədirək ayağın altına doğru aparıldığı anda uşaqlar onun üzərindən hoppanırlar. Bu cür hoppanmalar 3-5 dəfə təkrar olunur. Hərəkəti yellənən ipə doğru qaçıb iki ayaqla hoppanmaqda da icra etmək olar.

Şəkil.3

Şəkil.4

3. Fırlanma ipin üzərindən hoppanmaq (şəkil 4,v). Yaxşı olar ki, bu hərəkətə fırlanan ipin altından qaçıb keçməklə başlanılsın. Fırlanan ip döş səviyyəsinə çatdıqda onun altından qaçıb keçməlidir. Bu hərəkət əllər beldə, yuxarıda və yanlarda olmaqla iki-üç şagirdin iştirakı ilə edilir. Bundan sonra fırlanan ipin üzərindən yerində hoppanmalar yerinə yetirilir. Belə hoppanmada uşaqların yanı fırlanan ipə tərəf olur. İp bir neçə dəfə fırlandıqdan sonra uşaqlar onun üzərindən hoppanmağa başlayır. Göstərilən uşaqlar tərəfindən öyrəniləndən sonra onlar fırlanan ipə doğru qaçaraq iki ayaqla hopanırlar. Həmin hərəkəti fırlanan qısa ipin üzərindən hoppanmaqla da icra etmək olar. Bütün bunlarla bərabər I sinifdə 30 sm-dən 60 sm-dək hündürlükdən yerə düzgün və yumşaq tullanmağı, öyrətmək (Şəkil 4).

Cisim atmaq. I sinifdə uşaqlara, yerindən kiçik tennis topu atmaq öyrədilir. Həmin hərəkət öyrədilərkən cisim atanın üzünü onun atılma istiqamətində, sağ ayaq arxada, pəncə üzərində (əgər cisim sağ əllə atılarsa) olur. Bu zaman qollar dirsəkdən bükülməli, bilək və top

üzün səviyyəsində durmalıdır. Bundan əlavə imkan dairəsində arxaya daha çox əyilməli, ağırlığı sağ ayaq üzərinə salmalı, qısa bir vaxtda əldə olan topu gecikmədən boyun arxasına aparmalı, sağ ayaq bir qədər bükülməli, sol ayaq düz olmalı, təzyiq isə dabana düşməlidir. Atma dövründə sağ ayaq diz oynaqından açılmalı, ağırlıq mərkəzi sol ayağa düşməlidir (şəkil 5,a,b). Bu vəziyyətdən əl sürətlə irəli getməli və top qüvvətlə atılmalıdır. Topun atılmasında qola birlikdə çiyin də irəli getməlidir. İlk məşğələlərdə topu uzağa atmaq məsləhət deyildir. O, əzələlərin gərginliyini qəflətən artırır ki, bu da cisim atılma texnikasının

Mənimsədilməsinə mənfi təsir göstərir. Bu cür toplarla edilən müxtəlif hərəkətlər sürəti, çevikliyi və dəqiqliyi artırır. Bura 2,5 m hündürlükdə olan lövhəyə (1x1 m), Şəkil 5. a, b – cisim atmaq 2 m məsafədən kiçik topu başın arxasından atmaq (həmin məsafəni oğlanlar üçün 6 m, qızlar üçün 4 m-dək artırmalı), topu bir əllə atmaq, digəri ilə tutmaq; topu yerə vurmaq və sıçradıqdan sonra tutmaq; topu divara vurmaq və tutmaq və s. hərəkətlər daxildir.

Şəkil.5.

II s i n i f

Yeriş. II sinifdə sürəti artırıb-azaltmaqla pəncələr üstə yeriş, eni 20 sm olan xətlər üzərində pəncələr üstə yeriş, dizləri yuxarı qaldırmaqla yeriş və s. öyrədilir.

Qaçış. Eni 30 sm olan xətlər üzərində hündür startdan 40 m-dək qaçış. 100 m-dək məsafəyə qaçışı yerislə növbələşdirmək. Bu zaman şagirdlər 30 m qaçışdan sonra 20 m yeriməli, tempi azaltmalıdırlar. Qaçarkən gövdəni, başı düz tutmalı, qolları dirsəkdən bükməli, tənəffüs normal olmalıdır. Müəllim qaçış zamanı yaranmış nöqsanları qaçışdan sonra şagirdlərə başa salmalı və yaxud yerindəcə düzəltməlidir.

Hoppanmalar. Fırlanan ip üzərində hoppanaraq bir ayaqdan digərinə keçmək. Bu, uşaqların müvazinət saxlamaq qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün əhəmiyyətlidir. Hoppanma əvvəlcə ipsiz olmaqla aşağıdakı qaydada yerinə yetirilir:

1. Əllər beldə, gah bu, gah da digər ayaq üzərində hoppanmaq;
2. Əllər beldə, hər iki ayaq üzərində hoppanmaq;
3. Əllər beldə, hər iki ayaq üzərində hoppanmaqla sağa, sola və arxaya dönmələr.

Uşaqlar həmin hərəkətləri mənimsədikdən sonra onlara fırlanan ipin üzərindən hoppanmaqla bir ayaqdan digərinə keçmək öyrədilir. Bu cür hoppanma zamanı ip arxada olur, ağırlıq sağ ayaq üzərinə düşür, sol ayaq dizdən az bükülür. Sonra ip başın üzərindən – arxadan irəliyə fırladılarkən sol ayaq üzərinə hoppanmalı, sağ ayağı dizdən bükməklə müəyyən qədər hündürlüyə tullanılmalıdır.

Bir dərs müddətində hoppanmaların sayı 30-40 dəfədən çox olmamalıdır. 10-12 hoppanmadan bir fasilə edilməlidir.

Yerindən uzununa tullanmaq (şəkil 6). Tullanmanın texnikası belədir, çıxış vəziyyətindən pəncələr üstə qalxaraq, qolları sərbəst olaraq irəlidən yuxarıya qaldırmaq; bu zaman bədən və qollar geriye gərilir; sonra qollar qabaqdan aşağı salınmaqla aşağıdan

arxaya aparılır, bu zaman bədən qabağa əyilir, baş qabağa baxır. Şagird pəncə-daban üzərində durur, yarımoturuş vəziyyətini

Şəkil.6

Şəkil.7

alıncaya qədər bükülür, gövdə irəli əyilir; hər iki ayaqla təkən verib qolların yellədicisi təkənini ilə hündürə – irəli tullanmalı. Uçuş mərhələsində şagird qıçları qabağa aparmalı, dabanlar üstə yerə düşməlidir.

Qaçaraq hündürlüyə tullanmaq. İbtidai siniflərdə qaçaraq hündürlüyə tullanmanın mövcud üç üsuldən yalnız ikisi, yəni qaçaraq düzünə tullanmaq və qayçıvarı üsulla tullanmaq tətbiq edilir. Hər iki üsulda qaçış məsafəsi müxtəlif ola bilər. Düzünə tullanmada şagird plankaya (ipə) perpendikulyar istiqamətdə qaçır, bir ayaqla (sol, yaxud sağ) təkən verir, uçuş zamanı ayaqlar birləşir, yerə düşmə mərhələsində hər iki ayaq eyni vaxtda yerə düşür. Yerdəyişmə yaylı-yumşaq olmalıdır.

Qayçıvarı üsulda şagird plankaya (ipə) çəpəki mövqedən (sağdan və soldan) qaçır, sağ tərəfdən qaçdıqda sol, sol tərəfdən qaçdıqda isə sağ ayaqla təkən verir. Bu zaman digər ayaq plankaya paralel yuxarı qaldırılır. Daha sonra təkən ayağı plankadan aşırılır. Yerə düşərkən əvvəlcə plankanı keçən ayaq, sonra isə təkən ayağı yerə düşür.

Bir ayaqla təkən vurub əli yuxarıda asılmış əşyaya toxundurmaq, qaçaraq bir ayaqla təkən vurub iki ayaq üzərində yerə düşmək və s. hərəkətlər hündürlüyə tullanmağı təkmilləşdirmək üçün faydalıdır.

Qaçaraq uzununa tullanmaq üçün hazırlıq hərəkətləri. Bir dairədən digər dairəyə (bir-birindən 50-70 sm aralı 4-6 dairə çəkməli) və 100-110 sm (qızlar üçün 90-100 sm olmalıdır) enində olan zolaq üzərindən tullanmaq. Bu cür uzununa tullanmaq elementlərini öyrənən zaman hər iki ayaq üzərində yerə düşmək hərəkətlərini yerinə yetirməzdən qabaq birinci sinifdə keçirilmiş maneələr üzərindən hündürlüyə və uzununa tullanmaları təkrar etdirmək lazımdır.

İkinci sinifdə uzununa tullanmada başlıca vəzifə uşaqların «təkən zonasından» düzgün təkən verərək tullanması və daha uzağa tullanmasıdır. Tullanmanın qaçış təkən, uçuş və yerə düşmə

mərhələlərinin hər biri, ayrılıqda öyrədildikdən sonra qaçaraq uzununa tullanmaq icra edilir (şəkil 7).

Cisim atmaq. Birinci sinifdə öyrədilmiş cisim atmaq texnikası II sinifdə təkrar olunur. Bu zaman həmçinin əldə edilmiş cisimatma vərdişləri daha da möhkəmləndirilir.

II sinifdə keçiriləcək cisim atmaya aşağıdakılar aiddir:

1. Hündürlüyü 3 m, eni 1x1 m olan lövhəyə oğlanlar 8 m, qızlar isə 6 m məsafədən kiçik top atmaq;

2. Kiçik topu hündürlüyü 2,5 m olan ip maneəsindən, yaxud voleybol topu üzərindən atmaq;

3. Kiçik topu və ya digər münasib, həm də yüngül əşyaları yerindən uzağa atmaq.

Proqramın digər materialları ilə növbələşdirilməklə bütün tədris ili ərzində cisim atmaq əhəmiyyətlidir. Təcrübədən aydın olur ki, bu, bir tərəfdən uşaqların bədən tərbiyəsinə olan marağını artırır, digər tərəfdən uşaqları daha da fəallaşdırır. Cisim atmaq müntəzəm keçilmədikdə bu sahədə yaranmış vərdişlər tez unudulur.

Şəkil 28. Qaçaraq uzununa tullanmaq.

III sinif

Qaçış. III sinifdən etibarən uşaqlara dairə ensiz koridor, top, pilləkənlər üzrə, habelə topun üzərindən tullanmaqla qaçışlar öyrədilir.

40 metrədək sürətli qaçış. Sürətli qaçışa başlamazdan qabaq start xətti, qaçış cığırıları və finiş xətləri çəkilməli və müəyyənləşdirilməlidir. Sonra hər qrupda 5-6 nəfər olmaqla şagirdlər bir neçə qruplara bölünürlər. Qruplar növbə ilə qaçış sahəsinə çağırılır və müəllimin komandası ilə qaçırırlar. Qaçış zamanı dizlər yuxarı qaldırılmalı, ayaqlar paralel qoyulmalı, bədən sərbəst tutulmalı, qollar döş qarşısında dirsəkdən bükülməli, tənəffüs müntəzəm və sərbəst olmalıdır. Qaçışdan sonra tənəffüs hərəkətləri edilməlidir.

Eni 60 sm olan maneə üzərindən (ağaclar və doldurulmuş toplar) qaçış. Əvvəlcə bir, sonra isə bir neçə maneə üzərindən addımlayaraq qaçmaq lazımdır. Qaçarkən növbə ilə bu və ya digər

ayaq maneə üzərindən keçirilir. Bu zaman irəlidəki qıç yuxarı qaldırılır, gövdə qabağa əyilir. Arxadakı qıç isə maneə üzərindən – yandan irəli aparılır.

Tullanmalar. III sinif şagirdləri üçün tullanma hərəkətləri aşağıdakılardır:

1. Qısa fırlanan ip üzərindən hoppanmaq.

Həmin hərəkəti bir ayaqla hoppanıb, digər ayağın üzərinə düşməklə yerinə yetirmək.

2. 80 sm-lik hündürlükdə olan yumşaq maneə üzərinə tullanmaq.

3. 5-7 addım qaçaraq bir ayaqla təkən vurub hündürlüyə tullanmaq və hər

iki ayaq üzərində yerə düşmək (ipin, qarğının hündürlüyü 50-70 sm).

4. Qaçaraq uzununa tullanmaq.

5. Enli maneə (hündürlüyü 30-40 sm, eni 1,5-2 m) üzərinə tullanmaq.

6. Addımla tullanıb hər iki ayaq üzərinə düşmək (tullanılacaq sahənin eni

40 sm-dir).

7. Eni 40 sm olan zolaqlara (birinci zolaqla ikinci zolağın arası 110 sm, üçüncü zolaqla dördüncü zolağın arası isə 190 sm olmalıdır).

Cisim atmaq. 1. Kiçik topu 10 m-dək (oğlanlar) və 8 m-dək (qızlar) məsafədən hündürlüyü 3 m olan şaquli hədəfə atmaq.

2. Diametri 80 sm olan və üzərinə bir-birinin içərisindən çəkilmiş 3 dairəli hədəfə (birinci dairənin diametri 40 sm, ikinci dairəniniki 60 sm, üçüncü dairəniniki isə 80 sm-dir) kiçik top atmaq.

3. 3 m hündürlükdə qoyulmuş maneələrin (ip, basketbol lövhəsi) üzərindən kiçik top və başqa yüngül əşyalar atmaq.

Qaçış cığırları. Qaçmaq üçün cığırlar düzəldilərkən «qaçış sahəsi»nin torpağını dəyişdirmədən eyni ilə də saxlamaq olar. Bu zaman meydançanın ən uzun hissəsi üzrə qaçış cığırları əhənglə və ağ boyalı rənglə işarə edilə bilər. Cığırın uzunluğu 30-50-60 m, eni isə 3-6 sm götürülməlidir. Finiş xətti işarə olunur (təbəşir ilə də ola

bilər). Finiş xəttindən sonra ən azı 10-15 m boş sahə olmalıdır ki, qaçan şagird divara, hasara, ağaca və s. əşyalara toxunmasın. Ümumiyyətlə, kiçik meydança olan yerlərdə xüsusi meydança düzəldilmir, sadəcə olaraq qaçış üçün işarələr edilir.

Böyük sahəsi olan məktəblərdə xüsusi qaçış cığırıları düzəldilməlidir. Belə cığırılar düz və otsuz olmalıdır. Qaçış cığırıları sahəsində olan torpaq 10-15 sm dərinliyində qazılıb daşdan, ağacdən, kötüklərdən və b. qırıntılardan təmizlənməlidir. Sonra həmin yerə qumm tökülməli, sonra isə çınqıl ilə hamarlanmalıdır. Daha sonra torpağa bir qədər su töküb ağır əşyalarla bərkidilməlidir. Yolların eni 1,25 m, xətlərin eni isə 5 sm olub, əhəng yaxud təbaşirlə işarələnməlidir. Start xətti çəkilməli və qaçış cığırılarında hər 30, 40, 50 m-dən bir finiş xətləri çəkilməlidir.

Tullanmalar üçün yer. Tullanmalar üçün yer-çalalar düzəldilir ki, bunun da uzunluğu 6 m, eni 3 m, dərinliyi isə isə 40-50 sm olur. Tullanma çalaları narın qumla və yonqarla yer səthinə qədər doldurulmalı, tullanmadan əvvəl mütləq qazılıb yumşadılmalıdır. Əgər uzununa və hündürlüyə tullanmaq üçün eyni çala düzəldilirsə, meydançanın qısa tərəfi uzununa, uzun tərəfi isə hündürlüyə tullanmaq üçün yararlı hala salınmalıdır. Qaçış cırları həm düz və həm də bərkidilmiş torpaq sahələrindən ibarət olmalıdır. Təkan sahələri daha möhkəm və bərk olmalıdır. Bu təkan vermək üçün əlverişli şərait yaradır. Taxtadan ibarət təkan lövhəsinin uzunluğu 1 m, eni 30 sm, qalınlığı isə 2-3 sm olmalıdır. Uzununa tullanma çalası elə düzəldilməlidir ki, qaçarkən gözə günəş şüası düşməsin. Uzununa tullanmada qaçış cığırının uzunluğu 20-25 m, eni isə 1,5 m olmalıdır. Hündürlüyə tullanma üçün də elə yer seçilməlidir ki, həmin hərəkət icra olunarkən şagirdlər ipi və ya plankanı yaxşı görə bilsin.

Hündürlüyə tullanmada planka (ip) qoymaq üçün xüsusi dayaq olmalıdır. Dayaqlarda hündürlük 40 sm-dən başlayaraq 5 sm-dən bir artırılır.

Atmalar üçün yer. Atmalar üçün yeri avadanlıqla təchiz etməyə o qədər də ehtiyac yoxdur. Cisim atılması məqsədilə boş sahədə səyyar lövhələr düzəldilməli, istifadədən sonra ləvazimat və

avadanlıqlar saxlanılan otağa qoyulmalıdır. Lövhlər elə sahəyə qoyulmalıdır ki, atılmış cisimlər kənara çıxmayıb geriyyə qayıtsın və yaxud da meydançadan kənara çıxmasın.

Yoxlama – test sualları

1. Yüngül atletika hərəkətlərinin təliminin əsasları.
2. Yüngül atletikanın öyrətmə metodları.
3. Yüngül atletika dərslərinin quruluşu, hissələri və tipləri.
4. Yerişin öyrədilməsi texnikası.
5. Qaçışın öyrədilməsi texnikası.
6. Hoppanmaların və cisim atmaların, akrobatika elementlərinin öyrədilməsi metodikası.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Yüngül atletikanın fiziki tərbiyə sistemində yeri.
2. Qısa məsafəyə qaçışın öyrədilməsi metodikası.
3. Qaçaraq uzununa tullanmağın öyrədilməsi texnikası.

3.5 Kross hazırlığı

5.1. Kross hazırlığının təlimi

İbtidai siniflərdə I sinifdən başlayaraq hər bir sinifdə 8 saat kross hazırlığı keçirilir. Kross hazırlığı müxtəlif relyefli yerdə meşə-bağ cığırında, çay kənarında, parklarda, enişli-yoxuşlu, dərəli-təpəli, hamar olmayan yerlərdə, sürüşkən torpaqları olan sahələrdə icra olunan yerləş və qaçışlardan ibarətdir. Qısa və orta addımlarla yerləş və qaçışlar, müxtəlif yerləş və qaçışın növbələşdirilməsi kross hazırlığına daxildir. Kross hazırlığı uşaqlarda hərəkət koordinasiyasını təkmilləşdirir. Bu baxımdan kross hazırlığının düzgün təşkili və aparılması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Şagirdlərin köməyindən istifadə edərək məktəbdəki idman meydançasında 300-400 m uzunluğunda olan, «süni kross hazırlığı cığırında» düzəlməlidir. Kross hazırlığı cığırında adi qaçış yollarından mütləq fərqlənməlidir. «Süni kross hazırlığı cığırında»nda bir sıra maneələr qoymaq lazımdır. Yəni «süni kross hazırlığı cığırında» eni 150 sm olan xəndəklərdən və çör-çöpdən düzəldilmiş kollarından ibarət olmalıdır.

Kross hazırlığı məşğələlərinin istər ətraf yerlərdə təbii maneələrin dəf edilməsi və istərsə də «süni kross cığırında»nda aparılmasına baxmayaraq o müntəzəm surətdə təmizlənməli və səliqəyə salınmalıdır. Xüsusilə məşğələlərin keçirildiyi sahələrdə ağac kötləri çıxarılmalı, çala-çökürlər düzəlməli, daşlar və s. təmizlənməlidir. Bütün bunlar kross hazırlığı məşğələlərinin də zədələnmələrin qarşısının alınmasında, kross məsafəsində yerləş və qaçış tempinin istənilən səviyyədə yerinə yetirilməsində çox böyük əhəmiyyətə malikdir.

Sinifdə «süni kross hazırlığı cığırında»nda məşğələlər keçirilərkən 20-30 m uzunluğunda qum və gildən düzəldilmiş xətlərdən (bunlar dərəcə qədər hazırlanmalıdır), eyni zamanda asfaltlanmış sahələrdən (səkidən) istifadə etmək lazımdır.

Proqramda kross hazırlığı üzrə nəzəri məlumatlar verilməklə yanaşı, həm də hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirən praktik materiallar da tövsiyyə olunur.

Kross hazırlığı üzrə şagirdlərə aşağıdakı məlumatların mənimsədilməsi zəruridir. Məlumatlar əsasən qarşıya qoyulmuş tələblərə, kross yerişi və qaçışı zamanı baş verə biləcək zədələnmələrin qarşısının alınması qaydalarına əsaslanmalıdır. Bu qaydalara uşaqlar xəstə olarkən özlərinin sağlamlığını qorumaq, mövsumə uyğun geyinməyi bacarmaq, həmçinin məşğələdən qabaq yeməmək, düzgün tənəffüs etmək və i.a. daxildir. Bundan əlavə, hamar olmayan yerlərdə – yəni daşlı-kəsəkli və çala-çökük yerlərdə, enişli-yoxuşlu sahələrdə, tikanlı sıx meşələrdə yerləş və qaçış məsafələrini düzgün qət etmək – zədə almadan başa çatdırmaq və s. kross zamanı təhlükəsizlik qaydalarına daxildir.

Kross hazırlığında əsas nəzəri məlumatlar isə ilk kross hazırlığı dərslərindən başlayaraq 3-5 dəqiqə müddətində söhbət şəklində şagirdlərə çatdırılmalıdır. Növbəti bir neçə dərslərin şagirdlərin biliyini yoxlamaq və onu daha da möhkəmləndirmək istiqamətində aparılması faydalı olardı. Şagirdlərə kross hazırlığı haqqında verilən nəzəri məlumatlar şagirdlərin yaşına uyğun olmaqla əsasən onun gigiyenik məsələlərinə həsr olunmalıdır. Bu işdə əsas diqqət şagirdlərin gigiyenik tələbləri müntəzəm surətdə necə yerinə yetirmələrinə cəmləşdirilməlidir. Həmin gigiyenik tələblər aşağıdakılardan ibarətdir: hər gün ayaqları yatmazdan əvvəl yumaq, soyuq havada isti və təmiz yun, isti havalarda isə nazik corablar, kətlər və yarım kətlər geyinmək lazımdır. Həmin geyimləri kənar vaxtlarda deyil, yalnız bədən tərbiyəsi dərslərində geyinməlidir. Kross hazırlığı dərslərində məşq kostyumları, soyuq külək əsən zaman möhkəm kurtka və əlcəkdən istifadə olunur.

Bütün siniflərdə kross qaçışı dövründə şagirdlərin düzgün olaraq tənəffüs etmələrinə xüsusilə diqqət vermək çox vacibdir. Professor M.Mustafayevin dediyi kimi, maneələri dəf etməklə qaçış zamanı vəziyyəti bir qədər də mürəkkəbləşir, çünki indii maneələri

dəf etmək lazım gəlir. Orqanizmə təsiri etibarı ilə qaçışın sürəti və işin müddəti şiddətli yeriş relyefindən asılıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, kross üzrə qaçışda yolun hamar olmaması kəskin dönüşlər, eniş və yoxuşlar qaçışın ritmik xarakterini və dövrülüyünü pozur. Ona görə də kross qaçışı zamanı şagirdlər öz hərəkətlərinin koordinasiyasını tez-tez dəyişməyi bacarmalıdır, bu isə sinir sistemində oyanmanın və ləngimə proseslərinin tez-tez növbələşməsi nəticəsində mümkün olur.

Krosslar zamanı dərin fizioloji dəyişikliklər baş verir və oksigen tələbatı nəticəsində orta və hətta böyük şiddətli iş səviyyəsinə müvafiq gəlir. Bu dəyişikliklər həm qaçışın özündən, həm də yolboyu rast gələn maneələri dəf etməklə əlaqədar olaraq icra edilən cürbəcür başqa hərəkətlərdən (tullanma və s.) baş verir. Krosslarda orta şiddətli dövrü iş ayrı-ayrı momentlərdə böyük və hətta maksimal şiddətli işlə (xəndəkdən tullanmaq üçün uzaqdan gəlib qaçmaq və s.) quraşdırılır. Bütün bunları nəzərə alaraq kross hazırlığı dərslərində dərin və ahəngli qaçış üzrə şagirdlərin bacarıqlarını formalaşdırmaq zəruridir.

Kross hazırlığı dərslərində şagirdlərin ayaq oynaq-bağ birləşmələrinin möhkəmləndirilməsinə ciddi fikir vermək lazımdır. Ayaq pəncəsinin (ayaq tağının) inkişafı üçün xüsusi və hazırlıq hərəkətlərindən istifadə olunur. Bu hərəkətlər pəncələr üzərində yeriş, ayaqların bayır kənarları üzərində yeriş, dabanlar üzərindən pəncələr üzərinə yerişə keçmək, dönmə hərəkətləri (sağa və sola), ayaqların daxilə və xaricə dairəvi hərəkətləri; iplər üzərində yerində və irəliyə doğru hoppanmalar; pəncə-daban üzərindən pəncələr üzərinə qalxmaq və əvvəlki vəziyyətə qayıtmaq və s. daxildir.

Yeriş və qaçış təbii hərəkətlərdən olub bu sahədəki bacarıq və vərdişlərə uşaqlar lap kiçik yaşlarından yiyələnmiş olurlar. Məktəb bədən tərbiyəsinin qarşısında duran başlıca vəzifələrdən biri isə təbii hərəkət növlərindən yeriş və qaçış hərəkətlərini təlim etmək və hərəkətin bu növlərinin düzgün əsasını yaratmaqdan ibarətdir. Eyni zamanda bədən tərbiyəsi dərslərində şagirdlərə gözəl yeriş və düzgün qaçışı öyrətməklə bərabər, həm də bu sahədə qazanılmış

həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdişləri müxtəlif məsafələrə hərəkət zamanı yerinə yetirməyə alışdırmaq vacibdir. Buna görə də mövcud proqramlarda digər təbii hərəkət növləri ilə yanaşı, ətraf yerlərdə şagirdlərə gözəl yerləş və düzgün qaçış elementləri də aşılamaq tələb olunur.

IV sinifdən başlayaraq müxtəlif sahələrdə müxtəlif xüsusiyyətli yerləşlər (qısa addımlarla, asta, yeyin və s. yerləş) və orta tempi qaçısa yiyələnməyin texnikası öyrədilir.

Yeriş hərəkətləri həm yerində, həm də hərəkət zamanı yerinə yetirilə bilər. Yeriş hərəkətləri aşağıdakı formalarda icra olunur. Ayaq və pəncənin inkişafı üçün pəncə və daban üzərində adi yerləş, qabaqcadan hazırlanmış müəyyən xətlər üzərində yerləş, bədənin ağırlığını gah pəncə, gah da dabanlar üzərinə salmaqla yerləş, ayaqların bayır və içəri kənar hissəsi üzərində yerləş, pəncələrdən daban üzərinə və əksinə keçməklə yerləşlərdən istifadə olunur. Bu cür yerləşlər asta, orta, yeyin tempdə və özü də ritmik olaraq yerinə yetirilir. Yeriş vaxtı qol və qıçların hərəkətləri mütləq bir-birinə uyğun olaraq hərəkət edilməlidir. Gövdə nə irəliyə, nə də ki, arxaya əyilməli, o, həmişə düzgün saxlanmalıdır.

Müşahidələr nəticəsində məlum olmuşdur ki, respublikamızın şəhər və rayon məktəblərində dərs deyən sinif müəllimləri, o cümlədən ixtisaslı bədən tərbiyəsi müəllimləri şagirdlərin gözəl, rəvan və səlist yerləşə yiyələnmələrinə o qədər də diqqət yetirmirlər. Onu ikinci dərəcəli bir iş hesab edirlər. Onlar deyirlər ki, məktəbyaşlı uşaqlar onsuz da yeriməyi bacarırlar, dərsdə yerləşə xüsusi diqqət yetirmək, çox vaxt ayırmaq məqsədəuyğun deyildir. Bədən tərbiyəsi dərslərində əsasən qaçış, tullanmalar, cisim atmaq, dırmanmaq, müvazinət saxlamaq kimi təbii hərəkət növləri üzrə bacarıq və vərdişlər aşılanmalıdır. Fikrimizcə, belə düşüncələr böyük səhvə yol verirlər. Ona görə ki, uşaqlar bütün məktəb yaş dövründə sonrakı yaş dövrünə nisbətən anatomik və fizioloji cəhətdən daha sürətlə inkişaf edirlər. Həmin inkişaf dövründə uşaqların orqanizmi möhkəm olmur. Orqanizm mühitin zərərli təsirlərinə daha tez məruz qalır, onunla mübarizə etmək imkanı

lazımı dərəcədə geniş olmur. Bu vaxt uşaq orqanizmində yerişlə əlaqədar bir sıra xoşagəlməz qüsurlar meydana çıxa bilər. Uşaqlara yeriş hərəkətlərini öyrətməklə bir tərəfdən həmin qüsurların əmələ gəlməsinin, digər tərəfdən isə yaranmış qüsurların nisbətən qarşısını almaq mümkündür. Müəllim unutmamalıdır ki, şagirdləri sağlam və fiziki cəhətdən möhkəm böyütmək üçün yeriş də xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Yeriş zamanı çiyin qurşağı, yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin hərəkət fəaliyyəti xeyli artır. Belə yeriş hərəkətləri ürək əzələlərini, tənəffüsü məşq etdirərək onların funksional hərəkətini yaxşılaşdırır.

Yeriş hərəkətlərinin başqa cəhətlərdə də böyük əhəmiyyəti vardır. Yeriş hərəkətlərini icra etmədən birbaşa qaçış, tullanma və s. hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ürəyin damarlara vurduğu qanın miqdarını birdən-birə artırır. Bu isə uzun illər məşq etməmiş, ürək əzələlərini daha da möhkəmləndirməmiş uşaqlarda nəbz vurğuları döyüntülərinin sayını çoxaldır, tənəffəslərin yaranmasına səbəb olur. İstər hamar sahələrdə, istərsə də meşə cığırlarında, kələ-kötür yerlərdə yeriş vaxtı bədəni gərginləşdirməməli, o çevik və sərbəst surətdə yerinə yetirilməlidir. Addımları atdıqda qıçları yuxarı qaldıraraq dizdən yüngül bükməli, dabanı birinci olaraq yerə qoymalıdır. Yeriş zamanı həddindən artıq geniş addımlar atmamalı, pəncələr bayıra, nə də daxilə çox meyl etməməlidir. Kross və adi yeriş zamanı addımların uzunluğunun bərabər olmasına çalışmalıdır. Gövdə isə düz tutulmalıdır. Bütün bunlar qamətin düzgün inkişafı və formalaşması üçün xüsusilə vacibdir. Yerişlər zamanı tənəffüsə də diqqət verməli, onun düzgün yerinə yetirilməsinə (sərbəst olmasına) səy göstərməlidir. Sərbəst yeriş dövründə təxminən iki-üç addımdan bir nəfəs almalı, 3-4 addımdan bir isə nəfəsi buraxmalıdır. Düzgün yeriş qaydasına lazım i səviyyədə yiyələndikdə orqanizmə düşən yükün miqdarı nisbətən azalır, ona az enerji sərf etmək lazım gəlir, başqa sözlə desək, əzələ gücündən qənaətlə istifadə etmək imkanı genişlənir. Bu da uzaq məsafədə yol getdikdə tez yorulmanın qarşısını xeyli dərəcədə alır, Adam özünü yüngül hesab etməklə daha da gümrahlaşır və çevikləşir. Bədən tərbiyəsi müəllimləri yuxarıda

deyilənləri nəzərə alıb şagirdlərin yerləş və duruşlarına diqqət yetirməklə qeyri-normal onurğa əyriliklərinin və yastıyayaqlılığın qarşısını almaqda böyük və əhəmiyyətli iş görə bilirlər. Müəllimin şagirdlərdə müşahidə etdiyi qüsurların aradan qaldırılması üçün məktəb həkimi və valideynlərlə birlikdə iş aparması daha faydalı və daha təsirli olardı.

Qeyd etmək olardı ki, məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığının daha da möhkəmləndirilməsində, zehni qabiliyyətinin artırılmasında, bəzi xəstəliklərlə mübarizədə təmiz havada (təbii şəraitdə) qaçışla (adi və kross) müntəzəm olaraq məşğul olmağın və onun texnikasına düzgün yiyələnməyin rolu böyükdür. Məlumdur ki, qaçışda bütün əzələ qrupları, o cümlədən çiyin qurşağı, yuxarı və aşağı ətraf əzələləri, fəal surətdə iştirak edirlər. Qaçışın təsiri ilə tənəffüs üzvləri və ürək qan-damar sistemi öz işini artırmalı olur. Bu vaxt ürək qapaqları tez-tez yığılıb-açılır, hər dəfə yığılıb açıldıqda ağ ciyər arteriyasına və aortaya vurulan qanın miqdarı tədricən azalmağa başlayır. Qanın oksigenlə təchiz olunması və karbon qazının xaric olunmasını təmin edən tənəffüs aparatının işi sürətlənir. Qaçışla məşğul olmayan adamın ürəyi qaçan zaman damarlara verilən qanın həcmi kifiyyət qədər artırır bilmir. Bu zaman həmin adamın ürək nəbz vuruqları tez-tez döyünür, onun işləyən mərhələsi müəyyən dərəcə azalır. Bu isə ürək əzələsinin tədricən zəifləməsinə, fəaliyyətinin pozulmasına səbəb ola bilər. Gərgin qaçış dövründə uşaqlarda nəbz vuruqları bir dəqiqədə 160-189-a çatsa belə, lazımi oksigeni qan vasitəsi ilə hüceyrələrə çatdırır bilmir. Bu vaxt sinir hüceyrələri oksigensiz mühitdə zəifləyir və nəticədə baş gicəllənməsi, hətta ürəkgetmə halları olur. Bu vəziyyəti tezliklə aradaq qaldırmaqdan ötrü şəkərli məhsuldan istifadə etmək lazımdır. Müntəzəm şəkildə qaçış hərəkətləri ilə məşğul olanların ürək fəaliyyəti qüvvətli və enerjili olur və həmin prosesdə ürək funksiyasını asanlıqla yerinə yetirir.

Qaçış maddələr mübadiləsinə də sürətləndirən əsas amillərdən biridir. Qaçış zamanı orqanizm oksigenlə normal təmin olunmur, oksigenə olan ehtiyac isə qaçış elementləri yerinə yetirilib

qurtardıqdan sonra ödənilməlidir. Məhz bunlara görə də hərəkətləri qaçışdan sonra qəflətən dayandırmaq olmaz. Hərəkətlər dərhal saxlandıqdan sonra bu, aşağı ətraf venalarının boşalmasına, qıçlara çoxlu miqdarda qanın yığılmasına səbəb olur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, həm də bu zaman ürəyə gələn venoz qanın miqdarı xeyli azalır. Fizioloji tədqiqatlar göstərir ki, həmin prosesdə qan damarlarının fəaliyyətini nizama salan reaksiyalar gecikdiyindən bədənin yuxarı hissəsi xüsusilə beyinə gedən qanın miqdarı azalır. Bunun nəticəsində adam huşunu itirir. Belə bir vəziyyətin yaranmamasından ötrü qaçışdan sonra hərəkətin sürətini tədricən azaltmaq və onu müəyyən müddətdə davam etdirmək lazımdır.

Kross qaçışlarının hamar sahələrdə aparılan qaçışlardan müəyyən fərqləri olsa da, onlar ümumi cəhətdən bir-birinə uyğun şəkildə həyata keçirilir. Ətraf yerlərə (kələ-kötür sahələrdə, meşə cığırlarında) kross qaçıışı asta və orta tempdə keçirilməli, addımlar sərbəst olmalıdır. Qaçışın hamar olmayan sahələrdə aparılmasına baxmayaraq, yeridə olduğu kimi, başı və gövdəni düz tutmalı, qıç və qolların hərəkətləri bir-birinə uyğunlaşdırılmalıdır. Bu zaman qollar dirsəkdən gərginləşdirilmədən bükülməli, sinə isə bir qədər irəli çıxmalıdır. Bu cür qaçış hərəkətlərinin düzgün yerinə yetirilməsi qamətin formalaşmasına müsbət təsir göstərir.

Qaçış zamanı pəncə və daban yerə qoyulmalıdır (Bədənin ağırlığı pəncə və daban üzərinə düşməlidir). Həmin elementin bir neçə dərsdə təkrar olunması və öyrədilməsi məsləhət görülür.

Kross hazırlığı üzrə işlərin yaxşı nəticələnməsində onun düzgün olaraq planlaşdırılması da mühüm əhəmiyyətə malikdir. Həmin material planlaşdırılarkən iqlim şəraiti, ətraf yerlərin relyefi uşaqların fiziki hazırlığı və ətraf yerlərə onların nə dərəcədə bələd olması da ciddi surətdə nəzərə alınmalıdır.

Kross hazırlığı hərəkətləri müntəzəmlilik və ardıcılıq gözlənilməklə, şüurluluq və fəallıq, bilik, bacarıq və vərdişlərin möhkəmləndirilməsi, müvafiqlik və fərdi yanaşma prinsipləri əsasında aparılmalıdır. Kross hazırlığı dərslərində uşaqların nəbz vurğularına da diqqət yetirməlidir. Hesablamalara görə 6-8 kros

hazırlığı dərindən sonra nəbz bir dəqiqədə 130, sonrakı dərslərdə isə 150 dəfə döyünürsə, bu normal sayılır. Kross hazırlığı dərslərində orqanizmə fiziki yükün normal verilməsi isə ürəyin iş qabiliyyətini yüksəldir, ürək əzələ qüvvəsini artırır, möhkəmləndirir, eyni zamanda hüceyrələrin qanla yaxşı təmin olunması üçün lazımı şərait yaradır. Nəbz vurğuları məsafənin yarısı qət edildikdən sonra qaçışın qurtarmasına 6-10 saniyə qalmış yoxlanılır. Əgər qaçış qurtardıqdan sonra (10 saniyə sonra) nəbz döyülmələrinin sayı 100 % hesab edilirsə, bir dəqiqədən sonra nəbz döyülmələrinin sayı 20%, 5 dəqiqədən sonra 50%, 10 dəqiqədən sonra isə 70-75%-ə qədər aşağı düşürsə, bu normal hal kimi qəbul olunmalıdır.

5.2. Kross məsafəsinin öyrədilməsi metodikası

Yeriş və qaçış sahəsindən asılı olaraq addımların uzunluğu və hərəkətin tempinin artırılıb-azaldılmasının düzgün müəyyənəndirilməsi də zədələnmələrin qarşısının alınması üçün çox vacibdir. Sürət isə qaçış addımlarının uzunluğundan və hərəkətin tempindən asılıdır. Hərəkətin tempi eyni vaxtda, eyni miqdarda hərəkətlərin icrası deməkdir. Məsələn, 1 dəqiqə ərzində hərəkətlərin icra olunma miqdarı:

a) **yeriş** vaxtı müəllim hərəkətin düzgün icrası məqsədlə aşağıdakı tələbləri nəzərə almalıdır: yeriş zamanı bədən demək olar ki, tam şəkildə şaquli vəziyyətdə saxlanmalıdır. Təkan qıçın dizdən və ayağın oynaqlardan fəal açılması ilə həyata keçirilməlidir. Bədənin şaquli vəziyyətindən sonra daban yerdən həmin an deyil, tədricən ayrılır. Daban yerdən o zaman ayrılır ki, digər ayaq – yəni havada olan ayaq sərbəst olaraq yerə qoyulur. Havada olan ayaq irəli gedən dövrdə yüngülcə bükülür. O, yerə tam daban üstündə qoyulur. Qollar isə geniş hərəkət etdirilir. Qollar arxaya gedərkən çiyinlər bir qədər hündürə qaldırılır.

b) **qaçışda** təkana xüsusi diqqət yetirməlidir. Addımın axırında bud-çanaq, diz və ayaq oynaqları maksimum dərəcədə tam açılmalıdır. Sürətli qaçışda təkanda sürətlə edilməli və 40-45 °dərəcə altında olmalıdır. Digər qıç və qol isə sürətlə irəli hərəkət

etdirilməlidir. Yellənən qıç, dizdən dayaq ayağına nisbətən irəli daha çevik atılmalıdır. Əks təqdirdə qaçışın sürəti aşağı düşəcəkdir. Addımın sonunda yellənən ayaq yerə sürətlə və fəallıqla qoyulmalıdır. Bu hərəkətin yerinə yetirilmə vaxtını azaldır. Ayağın yerə toxunan anında isə gövdə və çanaq irəli aparılır.

Qaçışın əvvəlində, yəni ayaqlar yorulmazdan qabaq yellənən ayağı pəncəsi üstə qoymaq məsləhət görülür. Sonra isə ayaq pəncə-daban üstə tam olaraq yerə qoyulur. Ayağın bir qədər onun xaricə tərəf olan hissəsi üstündə qoyulur. Ayağın bir qədər onun xaricə tərəf olan hissəsi üstündə qoyulması daha faydalıdır. Bundan sonra, yəni ayaq pəncə-daban və yaxud daban üstə yerə qoyulur. Yalnız ən yaxşı qaçanlar ayağı pəncə üstə yerə qoymağı bacarırlar. Bu an onlar qıçı tam açmalıdır.

Qollar isə həddən artıq dirsəklərdən bükülməməli və sinəyə möhkəmcə sıxılmamalıdır. Qolları irəli apararkən onlar gövdənin orta xəttinə yaxınlaşdırılır, arxaya gedərkən isə arxaya, daxilə tərəf istiqamətləndirilir. Hərəkət zamanı qollar sərbəst hərəkət etdirilir. Bədən şaquli vəziyyətdə olduqda isə (qollar arxaya gedərkən) diz bükülməlidir.

İndi də kross hazırlığından IV sinif üzrə dərs nümunələrini verək.

5.3. IV sinifdə kross hazırlığı üzrə dərslərin məzmunu

Həmin dərstdə qaçış zamanı intensiv olaraq artan gərginliyə qarşı davamlılıq keyfiyyətinin inkişafı üçün müxtəlif hərəkət növləri verilir. Bu hərəkət keyfiyyətləri əsasən yerləş və qaçış üzrə məsafələrin tədricən artırılması və dərinləşdirilməsi hesabına inkişaf etdirilir. Təkrar çıxmasın deyə, hər dərstdə həmin hərəkətləri qeyd etməyi lazım bilmədik.

I dər. *Vəzifə:* tapşırıq üzrə temple yerləşin öyrədilməsi.

1. Kross hazırlığı məşğələlərində zədələnmələrin qarşısını almaq məqsədilə davranış qaydaları haqqında.

2. Ümuminkişafetdirici kompleks hərəkətlər.

3. Ayaq-oynaq birləşmələrinin möhkəmləndirilməsinə tənəffüs prosesinin ritmik olaraq tənzim edilməsi üçün xüsusi hərəkətlər.

4. Vaxt nəzərə alınmaqla 100 m məsafəyə yeriş, tapşırıq üzrə templə 100 m məsafəni 70-75 saniyə ərzində yerimək.

5. Səmərəli, rəvan qaçış üçün davamlılıq keyfiyyətini inkişaf etdirən müxtəlif xüsusiyyətli hərəkətlər. 100 m qaçış, 100 m yeriş, 200 m qaçış, 100 m yeriş, 100 m məsafəyə 70-75 saniyə müddətində templə yeriş, sərbəst qaçış.

II dər. *Vəzifə:* Tapşırıq üzrə templə yeriş və qaçışın öyrədilməsi.

1. Kross məsafəsində qaçış və yeriş tempi haqqında anlayış.
2. Ümuminkişaf etdirici kompleks hərəkətlər.
3. Xüsusi hərəkətlər (1-ci dərəcə bax).
4. Tapşırıq üzrə templə 100 m məsafəyə yeriş (1-ci dərəcə bax). Vaxt nəzərə alınmaqla 100 m məsafəyə qaçış (saniyəölçənlə), 30-32 saniyə ərzində 100 m məsafəyə sürətlə qaçış.
5. Müxtəlif hərəkətlər (tapşırıq üzrə templə, yuxarıda göstərilmişdir): 100 m qaçış, 100 m yeriş, 300 m qaçış, 200 m yeriş, 100m qaçış, 100 m yeriş.

III dər. *Vəzifə:* qaçış və yeriş dövründə qolların düzgün olaraq hərəkət etdirilməsinin və tapşırıq üzrə templə qaçışın öyrədilməsi.

1. Kross məsafəsinə yeriş və qaçış, temp üzrə biliklərin yoxlanılması.
2. Ümuminkişaf etdirici kompleks hərəkətlər.
3. Xüsusi hərəkətlər (birinci dərəcə bax).
4. Boyuna ip aşırmaqla yeriş və qaçışlar. Bu zaman qollar dirsəkdən (oynaqlardan) bükülür, ipin kənarları qurşaq səviyyəsində əllərlə tutulur.
5. Müxtəlif hərəkətlər: oğlanlar – 200 m qaçış, 200 m yeriş, 300 m qaçış, 200 m yeriş, 100 m qaçış, 100 m

yeriş; qızlar üçün dərsdə verilmiş hərəkətlərdən istifadə edilir.

Q e y d: Mövcud dərslərdə verilmiş və gələcək dərslərdə veriləcək bütün hərəkətlər üzrə templer təxminidir: hər 100 m qaçış üçün 30-35 saniyə, yeriş üçün 70-75 saniyə sərf olunması məsləhət görülür.

IV dars. Vəzifə: Qaməti düzgün saxlamaqla qaçışın öyrədilməsi.

1. Qaçış üçün ümuminkişaf etdirici və xüsusi hərəkətlər.
2. «Qaçış dövründə hansı komandanın şagirdləri qamətini daha yaxşı saxlayırlar?» yarışı (100 m məsafəyə).
3. Müxtəlif hərəkətlər: oğlanlar – 200 m qaçış, 200 m yeriş, 400 m qaçış, 200 m qaçış, 200 m yeriş; qızlar – 200 m qaçış, 200 m yeriş, 300 m qaçış, 200 m yeriş, 100 m qaçış, 100 m yeriş.

V dars. Vəzifə: Qaçış vaxtı qamətin düzgün saxlanması və qolların düzgün hərəkət etdirilməsi vəzifələrinin möhkəmləndirilməsi.

1. Nəbz vurğularını müşahidə etməklə fiziki inkişafa nəzarət edilməsi.
2. Qaçış hərəkətləri və ümuminkişaf etdirici hərəkətlər.
3. Qaçış və yeriş zamanı qamətin düzgün saxlanılmasının yoxlanması (şagirdlərin qaçış dövründə bir-birini müşahidə etməsi).
4. Müxtəlif hərəkətlər: oğlanlar – 200 m qaçış, 200 m yeriş, 200 m qaçış, 200 m yeriş; 300 m qaçış, 200 m yeriş; qızlar – 200 m qaçış, 200 m yeriş, 300 m qaçış, 200 m yeriş.

VI dars. Vəzifə: Ayağın kənar hissəsində qaçışın və həmin vəziyyətdən pəncə-daban üzərinə keçməyin öyrədilməsi:

1. Qaçışın sürətinin və məsafəsini artırıb-azaltmaqla nəbz vurğularının sayının dəyişdirilməsi.
2. Nəbz vurğularının müəyyənləşdirilməsi.
3. Ümumiinkişaf etdirici hərəkətlər.
4. Ayağın inkişafı üçün xüsusi hərəkətlər.
5. Ayağın kənar hissəsində qaçışdan pəncə-daban üzərinə (tam ayaq üzərində) qaçışa keçməyin göstərilməsi və

izahı. Asta qaçış zamanı ayaqların yerə tam qoyulmasına diqqət yetirmək.

6. Müxtəlif hərəkətlər: oğlanlar – 200 m qaçış, 200 m yeriş, 500 m qaçış, 200 m yeriş, 100 m qaçış, 100 m yeriş; qızlar – 200 m qaçış, 200 m yeriş, 100 m qaçış, 100 m yeriş.

VII dər. *Vəzifə:* Ayağın düzgün qoyulmasının möhkəmləndirilməsi (6-cı dərəcə bax).

1. Nəbz vurğularının möhkəmləndirilməsi.
2. Ümuminkişaf etdirici və qaçış hərəkətləri.
3. Ayaqların möhkəmləndirilməsi üçün hərəkətlər.
4. Orta templi qaçış və bu vaxt ayaqların düzgün qoyulmasına diqqət yetirmək (6-cı dərəcə bax).
5. Müxtəlif hərəkətlər: oğlanlar (6-cı dərəcə bax); qızlar – 200 m qaçış, 200 m yeriş, 400 m qaçış, 200 m yeriş, 200 m qaçış, 200 m yeriş.

Nəbz yoxlanması: Qaçışdan sonra 10 saniyə, 2 dəqiqə, sonra isə 3,5 və 10 dəqiqə sonra.

VIII dər. *Vəzifə:* Kross məsafəsinə zəçotların yoxlanılması.

1. Ümuminkişaf etdirici kompleks hərəkətlər.
2. Yuxarı start.
3. Kross : oğlanlar – 500 m, qızlar – 300 m.
4. Nəbz yoxlanması – (7-ci dərəcə bax).

IX-X dər. *Vəzifə:* Düzgün qamət vəziyyətini və qaçış zamanı tənəffüsün ritmikliyinin möhkəmləndirilməsi.

1. Ümuminkişaf etdirici və qaçış hərəkətləri.
2. Yerində qaçış və yeriş. Bu zaman tənəffüsün ritmik şəkildə düzgün olaraq edilməsinə diqqət yetirmək.

3. Yerləş və qaçış zamanı tənəffüsün ritmikliyini və qamətin düzgün olmasının yoxlanması (şagirdlərin biri hərəkəti yerinə yetirir, digəri isə ona nəzarət edir və əksinə).

4. Müxtəlif hərəkətlər: oğlanlar – 100 m qaçış, 200 m yeriş, 600 m qaçış, 200 m yeriş, 200 m qaçış, 200 m yeriş; qızlar – 200 m qaçış, 200 m yeriş, 400 m qaçış, 200 m yeriş, 200 m qaçış, 200 m yeriş.

XI-XII dər. Vəzifə: Qaçış addımları texnikasının öyrədilməsi.

1. Ümuminkişaf etdirici hərəkətlər.

2. Ayağın inkişafı üçün hərəkətlər.

3. Qaçış addımları texnikasının izahı və göstərilməsi. Orta templə qaçış. Bu vaxt qaçış addımlarının düzgün atılmasına fikir vermək.

4. «Kim düzgün və yaxşı qaçır?» (qızlar oğlanların qaçış addımlarının düzgünlüyünü qiymətləndirir və əksinə).

5. Müxtəlif hərəkətlər: oğlanlar–100 m qaçış, 100 m yeriş; qızlar–100 m qaçış, 100 m yeriş, 400 m qaçış, 200 m yeriş, 200 m qaçış.

6. Nəbzın yoxlanması (7-ci dərəcə bax).

XIII dərəcə bax. Vəzifə: kross qaçışının mənimsənilməsi texnikasının yoxlanması.

1. Ümuminkişaf etdirici kompleks hərəkətlər.

2. Xüsusi qaçış hərəkətləri.

3. Yerləş və qaçışı mənimsəmək texnikasını yoxlamaq (Məsafə 100 m). Qaçış addımlarına, tənəffüsə, ayaq pəncəsinin qoyulmasına, qolların işlədilməsinə və qamətə diqqət yetirmək.

4. Müxtəlif hərəkətlər: (11-ci dərəcə bax).

5. Nəbzın yoxlanması (7-ci dərəcə bax).

XIV dər. Vəzifə. Kross qaçışını mənimsəmək texnikasının yoxlanması.

1. Ümuminkişaf etdirici kompleks hərəkətlər.

2. Xüsusi qaçış hərəkətləri.

3. Kross: oğlanlar – 5—m, qızlar – 3—m.

4. Kross üzrə məşğələlərə yekun vurulması.

Müxtəlif hərəkətlər üzrə yükün həcmnin təxmini bölüşdürülməsi.

Yoxlama - test sualları

1. Kross hazırlığı hərəkətlərinin məsafələr üzrə təlimi.
1. Kross yerləşinin öyrədilməsi metodikası.
2. Kross qaçışının öyrədilməsi metodikası.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Relyefdən asılı olaraq kross hazırlığının aparılması.
2. Dağlıq şəraitində kross hazırlığının təşkili.
3. Meşəlik zonalarında kross hazırlığının təşkili.

3.6. Üzgüçülüyn öyrədilməsi

6.1. Üzgüçülük tədris və elmi fəndir

Yüksək ixtisaslı bədən tərbiyəsi müəllimləri hazırlanması günün ən vacib tələblərindəndir. Bunun üçün də hazırda bədən tərbiyəsi müəllimlərinin hazırlanması sisteminin təkmilləşdirilməsi zəruri vəzifələrdən sayılır. Həmin təkmilləşdirmə işləri ayrı-ayrı tədris fənlərinin nəzəri və metodiki səviyyəsinin yüksədilməsi ilə əlaqədar olub, müəllimə əmək, mənəvi və fiziki tərbiyə işlərini yaxşılaşdırmaqda kömək göstərilməlidir. Bu tədbirlərin tam həyata keçirilməsində idman fənlərinin əhəmiyyəti böyükdür. Üzgüçülük idman fənlərindən biri kimi fiziki tərbiyənin əsas vasitələrindən olmaqla yanaşı, vacib tətbiqi hərəkət vərdisləri aşılayır.

Üzgüçülük fiziki (hərəkət) fəaliyyəti və təkrar hərəkətlərdən ibarət olub, adama suyun üzündə özünü saxlaya bilməsini öyrətməklə, kənardan kömək olmadan istənilən istiqamətə üzərək irəliləyib müəyyən məsafəni qət etmək deməkdir.

Üzgüçülük tədris fənni kimi biliklər məcmuəsindən ibarət olub, bədənin su ilə qarşılıqlı əlaqəsinin qanunauyğunluqlarını öyrədir. Həmin qanunauyğunluqları öyrənmək və bunu üzgüçülük dövründə tətbiq etmə xüsusən vacibdir. Çünki bu adamda müəyyən zəruri bacarıq və vərdisləri formalaşdırır. Bütün bunlar isə heç bir kömək və vasitə olmadan suyun üzərində qalmağa və üzərək irəliləməyə imkan verir. Həmin şəxs suda irəliləyib lazımı məsafəni qət edir.

Üzgüçülüyn inkişafında bu sahədə tədqiqatların aparılması mühüm rol oynayır. Bu tədqiqatların nəticəsində onun qanunauyğunluqları texnikasının və təlim metodikasını inkişaf etdirmək yolları öyrədilir. Üzgüçülük tədqiqat metodlarına qabaqcıl təcrübənin öyrənilib ümumiləşdirilməsi, müşahidə, müsahibə, anketləşdirmə və eksperimentlər daxildir.

Üzgüçülük kursunda tələbələrə onun nəzəriyyə və metodikası mənimsçədilir, ayrı-ayrı növləri, mütəhərrik oyunlar və s.

öyrədilir. Bunlar isə müəyyən bilik, bacarıq və vərdişlər aşılayır ki, bu da ümumtəhsil orta məktəblərində həmin işin pedaqoji baxımdan səmərəli təşkili və həyata keçirilməsinə zəmin yaradır.

Üzgüçülük kursu mühazirə, seminar və təcrübi məşğələlər formasında aparılır. Təcrübi məşğələlərdə ümumi inkişaf və xüsusi hərəkətlər icra olunur, tətbiqi üzgüçülüyn texnikası, oyunlar və əyləncəli hərəkətlər yerinə yetirilir. Bunlar üzgüçülüyn öyrədilməsinə təmin edir. Üzgüçülük üzrə tapşırıqlar, müstəqil kurs işi formasında da yerinə yetirilir.

6.2. Üzgüçülük idman üsulları

İdman, oyun, tətbiqi və fiqurlu (bədi) üzgüçülük üsulları vardır.

Üzgüçülük idmanın məzmununa müxtəlif yarışlarda, müxtəlif məsafələrin hər hansı üsulundan istifadə etməklə qət olunmasıdır. Bunlar isə xüsusi qaydalarla yerinə yetirilir. Yarışlar standart ölçülü hovuzlarda keçirilir. Üzgüçülük yarışları 25, 50 m və 100 m uzunluğunda olan hovuzlarda 50-dən 1500 m-dək keçirilir.

Üzgüçülük idman üsulu cəldlik, çeviklik, dözümlülük və s. keyfiyyətləri inkişaf etdirməklə yanaşı, sürətliliyin yüksədilməsinə də kömək göstərir.

İdman üsullarına daxildir: sinə üstə krol, bras, delfin (batterflyay), kürəklər üstə krol.

Sinə üstə sərbəst üzmə fasiləsiz olaraq ayaq və qolların növbəli hərəkəti ilə xarakterizə olunur. Qollarla avar hərəkəti suda, hazırlayıcı hərəkət isə havada icra olunur.

Arxasüstə sərbəst üzmə üsulunda idmançının qolları növbə ilə avar çəkir, ayaqlar isə bir-birinin ardınca gah yuxarı, gah da aşağı hərəkət etdirilir.

Bras üsulunun texnikası qol və ayaqların eyni vaxtda müəyyən ardıcılıqla simmetrik hərəkəti ilə xarakterizə edilir. Hazırlayıcı hərəkətdə qollar sudan çıxmır.

Delfin üsulunda ayaqlarla qolların hərəkəti müəyyən ardıcılıqla eyni vaxtda simmetrik icra olunur. Hazırlayıcı

hərəkətlərdə qollar su üzərində irəli aparılır. Ayaqlar isə yuxarıdan – aşağı və əksinə bir yerdə hərəkət etdirilir.

Yarışlarda üzgüçülük üsullarına uyğun məsafələr də müəyyən edilir. Yarışların proqramına estafet və kompleks üzgüçülük də daxil edilir. **Kompleks** üzgüçülük də hər bir idmançı 4 üsuldən istifadə edərək məsafəni başa çatdırmalıdır.

Kompleks üzgüçülük 200 m məsafəyə qət olunur. Hər biri 50 m məsafəyə olmaqla üzmə üsulunun 4-dən də istifadə edilir. Bura: sərbəst, bras, delfin və arxasıüstə üzmə üsulları daxildir.

Estafet üsulunda isə 4 idmançı iştirak edir. Bu idmançıların hər biri eyni məsafəyə üzməklə bərabər, estafetin məsafələri üzrə nəzərdə tutulan üsulla üzməlidir.

Estafet üzgüçülük komandalı yarış növüdür. Burada hər komandadan 4 üzgüçü iştirak edir. Estafet üzmə 100 və ya 200 m məsafəyə keçirilir. Yarış start komandası ilə başlayır. Növbəti iştirakçılar startı üzgüçünün əli dönmə lövhəsinə (hovuzun divarına) dəyəndən sonra qəbul edir.

Üzgüçülüynün **oyun** üsulunun məzmunu suda müxtəlif oyunlar və əyləncələrin keçirilməsindən ibarətdir. Oyun üsulu əsasən yeniyetmələrin məşğələlərində tətbiq olunur ki, bu da onların üsullara tezliklə yiyələnməsinə, üzgüçülük üçün zəruri keyfiyyətlərin inkişafına şərait yaradır. Oyunların kiçik yaşlarda tətbiqi sadələşdirilmiş üzgüçülük üsuluna tezliklə mənimsədilməsinə kömək edir. Uşaqların fəallığını artırır, və bu iş marağı gücləndirir.

Boğulanın sudan çıxarılmasında, dərinliyə və uzununa üzməkdə **tətbiqi** üzgüçülük üsulundan istifadə edilir. Bunun üçün də sürətli üzməyi bacarmalı, özünü boğulmadan qorumalı, boğulan adam tutduqdan ondan aza dola bilmək keyfiyyətlərinə yiyələnməlidir. Həm də boğulanı Sudan çıxartmaq texnikasına malik olmalı, əks fəndləri mənimsəməlidir. Tətbiqi üzgüçülük üsuluna yiyələnmiş idmançı boğulanı sudan çıxara bilər. Bu üsula yiyələnmək əsgəri xidmətdə olanlar üçün daha vacibdir.

Fiqurlu üzgüçülük üsulu müxtəlif kompleks hərəkətlərdən, o cümlədən xeroqrafiya, akrobatika və gimnastikanın müxtəlif hərəkət kombinasiyalarından istifadə edərək fiqurların düzəldilməsindən ibarətdir. Hazırda uşaq və yeniyetmə yaşlardan başlayaraq və fiqurlu üzgüçülük üsulu ilə məşğul olanların sayı günbəgün artır. Fiqurlu üzgüçülük üsulu ilə də maraqlı yarışlar təşkil olunur.

6.3. Üzgüçülüyn səciyyəvi xüsusiyyətləri

Üzgüçünün hərəkətləri su şəraitində yerinə yetirilməsi, bu vaxt bədənin asılı vəziyyətdə olması, möhkəm dayağın olmaması üzgüçülüyn **1-ci xüsusiyyətidir**. Bədənin bu vəziyyətdə olması adamda hərəkət imkanlarını artırır və onun inkişafına təkan verir. Bu isə bədənin ayrı-ayrı hissələrində mütəhərriqliyi artırır. Nəticədə orqanizmin sistem və üzvləri inkişaf edir və təkmilləşir.

Üzgüçülüyn ikinci xüsusiyyəti suda hərəkətlər icra edilən zaman bədəndə nisbətən çəkisizlik yaranır. Bu suyun bədəni qaldırmaq qüvvəsinə malik olması ilə əlaqədardır. Suda bədənin çəkisizliyi dayaq sistemini yükədən azad edir və düzgün inkişafa kömək göstərir.

Üzgüçülüyn üçüncü xüsusiyyəti fiziki hərəkətlər yerinə yetirilərkən bədənin üfiqi vəziyyətdə olmasıdır. Həmin vəziyyətdə eyni hərəkətlərin təkrar icrası nəticəsində (tsiklik) bəzi orqanların (ürək, qara ciyər, böyrəklər və s.) işi daha da yüngülləşir. Bütün bunlar isə uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsində mühüm əhəmiyyətə malikdir.

6.4. Üzgüçülüyn əhəmiyyəti

a) üzgüçülüyn tərbiyyəvi əhəmiyyəti. Üzgüçülük üzrə vərdişlər yaranmaqla uşaqlarda həm də qüvvə, tezlik, sürətlilik, dözümlülük, davamlılıq və cəldlik kimi keyfiyyətləri də inkişaf etdirir. Üzgüçülük estetik tərbiyyəyə də müsbət təsir göstərir. Çünki, üzgüçülüyn idman üsulu ilə məşğul olarkən uşaqlar sürbəsür məqsədəuyğun, səmərəli, dəqiq və düzgün hərəkətlər icra edirlər.

Bunlar isə qamətin formalaşmasına, xarici görünüşün gözəl olmasına imkan verir.

Üzgüçülüynün fiqurlu üsulu ilə məşq etmək, müxtəlif kombinasiyalı hərəkətləri yerinə yetirmək estetik hissələrin inkişafına müsbət təsir göstərir.

Üzgüçülüynün mənəvi və iradi tərbiyənin formalaşmasında ən yaxşı vasitələrindən biridir. Üzgüçülük məşğələlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsi də uşaqlarda şüurlu intizam yaradır, təşkilatçılıq qabiliyyətini artırır, doğruluq, dözümlülük, iradəli olmaq kimi keyfiyyətləri inkişaf etdirir. Onların mərd və cəsur olmasına şərait yaradır, mübarizə aparmaq qabiliyyətini yüksəldir, dostluq, yoldaşlıq və vətənpərvərlik hissələrini inkişaf etdirir, vətənin müdafiəsinə hazırlayır.

Üzgüçülük böyük tərbiyəvi əhəmiyyəti vardır. Üzmə ilə məşğul olarkən sudan qorxmaq, inamsızlıq, yorğunluq aradan qaldırılır, öz gücünə inam artır. Eləcə də müntəzəm məşq etmək, rejimə əməl etmək, nizam-intizama riayət etmək, bir-birinə kömək etmək, yarış vaxtı komanda yoldaşları ilə birgə səy göstərmək uşaqlarda insan üçün zəruri həyati keyfiyyətlər aşılır. Üzgüçülük məşğələləri düzgün təşkil olunduqda qətililik, əməksevərlik, çeviklik və cəsarətli olmaq keyfiyyətləri tərbiyə olunur. Bundan əlavə, üzgüçülük məşğələləri ürək-damar sistemini və tənəffüs üzvlərini möhkəmləndirir, əsas əzələ qruplarını, pəncə-daban əzələlərini inkişaf etdirir. Habelə, maddələr mübadiləsini gücləndirir, işgörmə qabiliyyətini yüksəldir, həm də fiziki keyfiyyətlərin inkişafına kömək edir.

b) üzgüçülüynün sağlamlıq əhəmiyyəti. Üzgüçülüynün sağlamlıq üçün də xüsusi əhəmiyyəti vardır. Su adamın dərisini təmizləyir ki, bu da dərinin tənəffüzünü yaxşılaşdırır. Üzgüçülük məşğələlərində orqanizm daha çox enerji, istilik itirməli olur. Bu isə orqan və sistemlərin məşq etməsi, hərəkət fəaliyyətinin artması deməkdir. Hərəkət fəaliyyətinin yüksəlməsi iştahı artırır, maddələr mübadiləsini gücləndirir, əzələ və bağları daha da möhkəmləndirir və fəaliyyətini artırır.

Nəticədə hüceyrə və toxumalar vaxtlı-vaxtında qanla təmin olunur, oksigenə olan ehtiyacları ödənilir. Bünlar isə orqanizmin sağlamlığını möhkəmləndirir. Üzgüçülük məşğul olmaq bəzi xəstəlikləri müalicə edir, adamın xəstəliklərə tutulmasının qarşısını alır. Müalicə bədən tərbiyəsində üzgüçülük mühüm vasitələrdən biri hesab olunur.

v) üzgüçülüyn hərbi-tətbiqi əhəmiyyəti. Üzgüçülük yalnız sağlamlıq-tərbiyəvi əhəmiyyətə deyil, o, həm də hərbi-tətbiqi əhəmiyyətə malikdir. Məlumdur ki, su döyüşlərində tətbiqi üzgüçülüyn əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Bu zaman suya baş vurma, boğulanları xilas etmə və su maneələrini dəf etmək üçün tətbiqi üzgüçülük üsulundan geniş istifadə edilir. Həmin anlarda paltarda üzmək, suda paltarı soyunmaq, Üzən əşyaların suda daşınması və s. kimi işlərin tətbiqi üzgüçülüyn köməyi ilə görmək olar.

Tətbiqi üzgüçülüyə yiyələnməklə paltarda qumbara və silahla, əleyhiqazla və s. ilə üzmək mümkün olur.

Suda boğulanları xilas etmək – mühüm tətbiqi vərdiş olub, hər bir insana, xüsusən vacibdir. Boğulanlara kömək göstərən boğulana üzüb yaxınlaşma texnikasını, ondan azad olmağı, çəkib sudan çıxarmağı və süni tənəffüsvermə üsullarını bilməlidir.

6.5. Üzgüçülüyn fiziki tərbiyə sistemində yeri

Üzgüçülük fiziki tərbiyə sisteminə daxil olmaqla onun ideoloji, elmi-metodiki və təşkili əsasları mövcuddur. Bundan əlavə, üzgüçülük fiziki tərbiyə sistemində daxil olmaqla onun səmərəli təşkili üçün üzgüçülük hovuzunun olması olduqca vacibdir. Üzgüçülüyn inkişafı və öyrədilməsi məqsədilə ixtisaslı kadrların hazırlanmasına böyük ehtiyac vardır. Bundan əlavə, üzgüçülük fiziki tərbiyə vasitələrindən biri kimi uşaqları əməyə və müdafiəyə hazırlayır. Onlarda cəldlik, çeviklik, sürət və s. bu kimi keyfiyyətləri inkişaf etdirir. Üzgüçülük sağlamlığı möhkəmləndirir, adamların iş qabiliyyətini artırır və estetik, vətənpərvərlik və s. tərbiyəvi hisslər

aşlayır. Ən başlıcası isə həyati bacarıq və vərdişlər aşılamaqla uşaqları gələcək həyata hazırlayır.

Üzgüçülük ümumi VMH kompleksi hərəkətlər sisteminə daxildir. O, uşaqlarda tətbiqi keyfiyyətlər aşılamaqla, onların hərtərəfli inkişafına da zəmin yaradır. Buna görə də VMH kompleksinin bütün pillələrində üzgüçülük üzrə normativləri yerinə yetirmək tələb olunur. VMH kompleksi üzrə normativlərdə sürətlə üzmək tələb olunmur. Sadəcə olaraq, uşaqlar 50 m məsafəyə vaxt nəzərə alınmadan üzməyi bacarmalıdır. Vaxt nəzərə alınmadan məsafə qət olunarsa, demək VMH kompleksinin üzgüçülük üzrə praktik norma yerinə yetirilmiş hesab olunur.

6.6. Üzgüçülüğün öyrənilməsi metodikası

Üzgüçülük tədbirlərinin təşkilinin səhər saatlarında, yəni saat 12-dək təşkili daha məqsədəuyğundur. Üzgüçülüğün günorta saatlarında saat təxminən 12-dən 17-dək günün isti saatlarında aparılması məsləhət görülmür. Günün ən isti saatlarında üzmə gūnvurmaya və yaxud gūnyandırmaya səbəb ola bilər.

Adətən, ilk olaraq üzməyi öyrənmək istəyənlə «Sinə üstə sərbəst üzmə», habelə «Arxasıüstə sərbəst üzmə» üsullarını göstərmək daha faydalı olur. İlk əvvəl uşaqlara suya alışma hərəkətləri, suda irəliləmə və suda özünü saxlama hərəkətləri öyrədilir. Burada mühüm məsələlərdən biri suda hazırlıq hərəkətlərinin mənimsədilməsidir. Hazırlıq hərəkətlərinin təlimi həm suda və həm də quruda aparılır.

Qeyd etməliyik ki, üzməni nəinki kiçik məktəbyaşlı dövründən başlamalı, yaxşı olar ki, onun öyrədilməsinə məktəbyaşına qədər ən kiçik bağsa yaşı dövründən başlansın. Uşağı vannada çimizdirərkən əvvəlcə onu arxasıüstə tutmalı, onlara ayaqları suyun içində aşağı-yuxarı hərəkət etdirməyi mənimsətmək lazımdır. Bundan sonra uşağı qarnı üstə çevirib özünü suda saxlamasına çalışmalıdır. Bu zaman bədən düz tutulmalı, qıçlar diz oynaqından bükülməlidir. Qollar isə tam açılmalıdır. Yəni qollar dirsəkdən bükülməlidir. Qollar bu zaman irəli və ya yanlara da açıla

bilər. Həmin hərəkətlər müvafiq əzələləri möhkəmləndirməklə bərabər, həm də uşaqlar suda sərbəst hərəkət edir, həddən artıq gərginlik keçirmirlər.

6.7. Suda hazırlıq hərəkətləri

Suda hazırlıq hərəkətlərinə eyni zamanda uşaqların suda irəliləmələri, suya baş vurmaları, qaçaraq suya girmələri, suda oynamaları, həmçinin bir-biri ilə gücü, sürəti, dözümlülüyü artıran – inkişaf etdirən hərəkətləri icra etmək də daxildir.

İbtidai məktəbyaşlı uşaqların hazırlıq hərəkətləri nə qədər sadə olsa da, böyük yaşlı məktəblilərdə isə hazırlıq hərəkətləri tədricən çətinləşdirilir. Bura topla hərəkətlər, əl və ayaq üzərində hərəkətlər və s. daxildir.

Sonralar isə suda nəfəs alıb – nəfəsi suya buraxmaq, suyun altında gözü açmaq, suyun altında müxtəlif hərəkətlər icra etmək öyrədilir. Daha sonra ayrı-ayrı üzmə idman üsulları üzrə qıçların hərəkətləri öyrədilir. Qıçlar yuxarıdan aşağı hərəkət etdirilir. Bundan sonra qolların hərəkətləri təlim olunur.

6.8. Üzgüçülükdə gigiyenik və təhlükəsizlik qaydaları

Üzgüçülükdə gigiyenik qaydalara əməl etmək çox vacibdir. Bura ilk növbədə suyun təmiz olması, su avadanlığı və qurğularının, ləvazimatların səliqə – səhmanda saxlanması, təmiz olması vacib şərtidir. Bundan əlavə, üzməklə məşğul olanların şəxsi gigiyenasına diqqət yetirməsi – yəni təmiz və bədən ölçüsündə geyimlərinin olması da əsas amillərdən biridir. Eyni zamanda, bədən müntəzəm olaraq yuyulmalı, dırnaqlar tutulmalı, saçları vaxtlı-vaxtında düzəltməli, səliqəyə salınmalı və yığılmalıdır.

Suda məşğul olan zaman təhlükəsizlik qaydaları bunlardır:

1. Yeməkdən dərhal sonra üzmək olmaz;

2. Çox isti və ya soyuq suya girmək olmaz;
3. Təhlükəsizlik işarəsi qoyulmuş yerdən uzağa üzmək olmaz;
4. Yaxınlıqda olan qayığa və hər hansı bir tanış olmayan əşyalara tərəf üzmək olmaz;
5. Yoldaşlarından uzaqlaşmamaq;
6. Bədən əsənədək, yəni üşüyənədək çimmək olmaz;
7. Çiməndən sonra qurulanmaq;
8. Qulağa su düşməməsi üçün üzməzdən əvvəl pambığı vazilənlə və ya su keçirməyən yağda isladıb qulağa tıxamaq lazımdır;
9. Su burulğanı olan yerə tərəf üzmək qadağandır.

Yoxlama – test sualları

1. Üzgüçülük tədris və elmi fənnidir.
2. Üzgüçülük idman üsulları.
3. Üzgüçülüyn səciyyəvi xüsusiyyətləri.
4. Üzgüçülüyn tərbiyyəvi əhəmiyyəti.
5. Üzgüçülüyn hərbi – tətbiqi əhəmiyyəti.
6. Üzgüçülüyn sağlamlıq əhəmiyyəti.
7. Üzgüçülüyn fiziki tərbiyə sistemində yeri.
8. Üzgüçülüyn öyrədilməsi metodları.
9. Üzgüçülükdə hazırlıq hərəkətləri.
10. Üzgüçülükdə gigiyenik və təhlükəsizlik qaydaları.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Üzgüçülük fiziki tərbiyənin mühüm vasitəsidir.
2. Üzgüçülüyn öyrədilməsi metodikası.
3. Üzgüçülükdə təhlükəsizlik və gigiyenik qaydalar.
4. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində üzgüçülüyn rolu.

VI FƏSİL XÜSUSİ MƏKTƏB VƏ QRUPLAR

***AZKOMPLEKTLİ MƏKTƏBLƏRDƏ VƏ XÜSUSİ TİBBİ
QRUPLARDA FİZİKİ TƏRBİYƏ***

P L A N:

1. Azkomplektli məktəblərdə fiziki tərbiyənin tədrisi xüsusiyyətləri
2. Azkomplektli məktəblərdə fiziki tərbiyənin təşkili variantları
 - a) birinci variant
 - b) ikinci variant
 - v) üçüncü variant
3. Xüsusi tibbi qrup şagirdləri ilə fiziki tərbiyənin təşkili.
4. Xüsusi tibbi qrup şagirdləri üçün hərəkət və oyunların seçilməsi.

Ə D Ə B İ Y Y A T

1. B. Kaçaşkin. Fiziçeskoe vospitanie v naçalnoy şkole. M., İzdo, «Prosveşenie», 1978-ci il.
2. B. Quliyev. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri. Bakı, 1994-cü il.

XÜSUSİ MƏKTƏB VƏ QRUPLAR

VI FƏSİL. AZKOMPLEKTLİ MƏKTƏBLƏRDƏ VƏ XÜSUSİ TİBBİ QRUPLARDA FİZİKİ TƏRBIYƏ

VI.1. Azkomplektli məktəblərdə fiziki tərbiyə məşğələləri

Azkomplektli məktəblərdə oxuyan şagirdlərlə fiziki tərbiyə məşğələləri həmin qruplarda eyni vaxtda həyata keçirilir. Dərsin qurulması Prinsipi, onların keçirilməsi metodikası, həmçinin tədris işləri üçün praktik materiallar bütün məktəb üçün ümumi olur.

Azkomplektli məktəblərdə fiziki tərbiyə üzrə tədris işlərinin xüsusiyyətlərindən biri müxtəlif siniflər üçün eyni vaxtda dərsin təşkili və keçirilməsidir.

Fiziki tərbiyə məşğələlərinin əsas xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, uşaqlar müxtəlif yerlərdə olduğu halda, müxtəlif hərəkətləri icra edirlər (yeriş, qaçış, hoppanmalar, oyunlar və s.). Həmin hərəkətlər müvafiq emosionallıqla eyni yerdə yerinə yetirilir. Praktikada həmin dərslər 3 variantda təşkil olunur:

Birinci variant ondan ibarətdir ki, bədən tərbiyəsi dərsləri hər bir sinif üçün ayrılıqda keçirilir. Bu o zaman təşkil olunur ki, şagirdlər çox olsa da, müəllim tək olur. Müəllim eyni vaxtda 2 sinifdə dərs aparır (I, II və III, IV s)

Siniflər bölünərək dərs keçirilərkən bədən tərbiyəsi dərsləri cədvəl üzrə axırıncı olur. Bunları uşaqların məktəbə müxtəlif vaxtlarda gəlməsi ilə təşkil etmək olar. Əgər I sinfin 4 dərsi varsa, onlar adəti vaxt məktəbə gəlir dərs keçirlər. III siniflər isə 2-ci dərstdə məktəbə gəlir, 3-cü dərsi bir yerdə keçirlər. 4-cü dərsi isə ayrıca keçirlər.

İkinci variantda bədən tərbiyəsi dərsləri birlikdə keçirilir. I sinif II ilə, III sinif isə IV siniflə birləşdirilir. Bu zaman bir müəllim bədən tərbiyəsi dərslərini, digəri isə nəğmə, rəsmxətt və ya əmək dərslərini keçir.

Üçüncü variantda isə məktəbin bütün şagirdləri ilə eyni vaxtda bədən tərbiyəsi dərsləri keçirilir. Şagirdlər bu şərtlə bədən tərbiyəsi dərslərini birgə keçirirlər ki, əvvəla məktəbdə bir müəllim dərs keçir. İkincisi isə məktəb kiçik və məktəblilərin sayı az olur. Bunlarla bərabər ibtidai məktəblərdə bütün tədris fənlərini bir müəllim keçir. Belə şəraitdə işləmək çox mürəkkəb və çətinidir. Çünki eyni vaxtda müxtəlif yaşlı uşaqlarla, müxtəlif siniflərdə və müxtəlif proqramlarla tədris işi görülür.

Göstərilən siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri, əgər lazımı idman alət və ləvazimatları varsa, səmərəli keçirilməlidir. Bir sinifdə bədən tərbiyəsi dərsi keçirilirsə, digərləri ilə onların proqramı əsasında tədris materialı öyrədilir, müxtəlif tapşırıqlar verilir.

VI.2. Xüsusi tibbi qruplarda fiziki tərbiyə məşğələlərinin təşkili

Kiçik məktəbyaşından başlayaraq, uşaqların sağlamlığının qorunması Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının məktəbin qarşısında qoyduğu başlıca vəzifələrdəndir. Ümumtəhsil məktəblərində sağlamlıq bədən tərbiyəsi və idman hərəkəti əsasən iki istiqamətdə: bədən tərbiyəsi məşğələlərində, sinifdən və məktəbdənkənar kütləvi sağlamlıq tədbirləri zamanı həyata keçirilir. Lakin bir qrup şagirdlər, sağlamlığında olan bəzi qüsurlara görə bədən tərbiyəsi dərslərində keçirilən hərəkətləri yerinə yetirə bilmirlər.

Bir sıra məktəblərimizdə səhhəti proqram materialını icra etməyə imkan verməyən uşaqlarla xüsusi məşğələlər təşkil olunur. Belə ki, həmin şagirdlərlə həftədə iki dəfə (hər dəfə 45 dəq.) sinifdənkənar məşğələlər aparılır. Səhhətində qüsuru olan uşaqlar, yəni xüsusi tibbi qrupa daxil olanlar həkim müayinəsi nəticəsində müəyyənləşdirilir. Onlar məktəb direktorunun əmri ilə tədris qruplarına bölünürlər.

Məşğələ vaxtı həmin uşaqların fiziki hazırlığı, psixoloji xüsusiyyətləri və xəstəliyi nəzərə alınır. Əsas və hazırlıq

qruplarında sürət, çeviklik, güc, dözümlülük kimi keyfiyyətlərin inkişafı üçün daha xarakterik hərəkətlər verilsə, xüsusi tibbi qrup şagirdlərindən ötrü hərəkətlər xeyli dərəcədə məhdudlaşdırılaraq tədris olunur. Xüsusən yeiş, qaçış üzrə məsafələr bir neçə dəfə qısaldılır.

Təcrübə göstərir ki, xüsusi tibbi qrupda xəstəliklə əlaqədar olaraq şagirdlərin orqanizminin fizioloji fəallığını tədrisən artırmaq daha məqsədəuyğundur. Bu mənada əsas və hazırlıq qrupundan fərqli olaraq xüsusi tibbi qruplarda tənəffüs hərəkətlərinə geniş yer verilməsi vacibdir. I-II siniflərin şagirdlərindən ibarət xüsusi tibbi qruplar üçün burun vasitəsilə nəfəs almaq, ağızla nəfəsi buraxmaq və nəfəsi burunla alıb-vermək, döş qəfəsi və qarınla tənəffüs etmək, habelə uzanmış, durmuş vəziyyətlərdə qarışıq tənəffüs, qolların müxtəlif hərəkətləri, çöməlmə və yarımçöməlmə zamanı müxtəlif yerləş variantlarında tənəffüs hərəkətlərinin verilməsi sağlamlıq üçün böyük əhəmiyyətə malikdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, xüsusi tibbi qrup şagirdlərinin səhhəti kəndirə dırmaşmaq, dartınmaq və akrobatika hərəkətlərinin icrasına imkan vermir. Qabaqcıl müəllimlərimiz həmin hərəkətlərin əvəzinə, qamətin formalaşması üçün zəruri olan kompleks hərəkətləri keçirlər. Bu zaman uşaqlar şaquli istiqamətdə qoyulmuş (taxtadan düzəldilmiş lövhə, divar, şaquli qoyulmuş turnik, gimnastika divarı və s.) yastı alətlərdən istifadə etməklə gövdənin irəli, arxaya, sağa və sola əyilmə hərəkətlərini yerinə yetirirlər. Müəllim, eyni zamanda, uşaqlarda qaməti inkişaf etdirmək üçün müvafiq hərəkətlərdən istifadə edir, müvazinət hissənin inkişafı məqsədilə isə müxtəlif növ eyni adlı hərəkət elementlərini onlara icra etdirir.

Müşahidələr göstərir ki, xüsusi tibbi qrup şagirdlərinə tullanma hərəkətlərini icra etdirmək onların sağlamlığına daha müsbət təsir göstərir. Lakin tullanmaların yerinə yetirilməsi bu və ya digər fiziki hərəkətlərə nisbətən çətin və mürəkkəbdir. Burada qaçış, təkən, uçuş və yerə düşmə fazaları (mərhələləri)

mövcuddür. Tullanma dövründə həmin fazaların kompleks şəkildə yerinə yetirilməsi xəstə uşaqlar üçün o qədər də faydalı deyildir. Çünki hərəkətlərin bütövlükdə icrasına şagirdlərin fiziki inkişafı imkan vermir. Məşğələ prosesində şagirdlərin əksəriyyəti hərəkətləri düzgün icra edə bilmirlər. Elə buna görə də, xüsusi tibbi qrup şagirdlərinə tullanma elementləri hissə-hissə öyrədilməlidir. Əks halda, bu tənəffüsün funksiyasının və qan dövranının pozulmasına səbəb ola bilər. Bu məqsədlə də tullanma hərəkətlərinə keçməzdən əvvəl ilk növbədə qaçış, təkən, uçuş və yerə düzgün düşmə texnikasını şagirdlərə öyrətməlidir. Sonra bu fazaların hər birində düzgün tənəffüsetməni məşq etdirməlidir. Bunun ardınca isə şagirdlərə aşağıdakı sadə hərəkətləri öyrətməlidir: yerə yüngül düşməklə yerində hoppanmalar, hər iki ayaq üzərində fırlanan ipin üstündə müəyyən fasilə verməklə hoppanmalar, 30-40 sm hündürlüyə tullanma, gimnastika skamyasından sıçrayaraq yerə yüngül düşmək, qısa məsafədən qaçaraq uzununa tullanma, 60-80 sm uzununa yerə düzgün düşməklə tullanma, bir-birinin üzərinə yığılmış 70-80 sm hündürlükdə gimnastika döşəkləri üstünə tullanma və s.

I-II siniflərə nisbətən III sinifdən başlayaraq, hərəkətlər və oyunlar bir qədər mürəkkəbləşdirilərək verilməlidir. Xüsusi tibbi qrup məşğələlərində (III-IV siniflərdə) aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə faydalıdır: qaçaraq iki ayaqla təkən vurmaqla maneə üzərinə hoppanıb dizlər üstündə oturmaq, sıçrayışla diz üstə oturuşdan dayaqlı oturmaya keçmək və gövdəni düzəltmədən yerə hoppanmaq, qısadılmış addımlarla qaçaraq «qıçları bükmə» üsulu ilə uzununa tullanma, «addımlamaq» üsulu ilə hündürlüyə tullanmaq və s.

Bronxial astma, ürək xəstəliyi və s. olan kiçik məktəbyaşlı uşaqlarla məşğələlərin açıq havada aparılması məsləhətdir. Açıq və təmiz havada təşkil edilən məşğələlər zamanı kros hazırlığına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Çünki kros hazırlığı məqsədilə verilən hərəkətlər müxtəlif olmaqla yanaşı, uşaq orqanizminə ümuminkişafetdirici təsir göstərir. Kros

hazırlığı elementləri rəngarəng və maraqlı olduqda şagirdlər onu həvəslə yerinə yetirirlər. Bu hərəkətlərin əhəmiyyətli cəhəti bir də orasındadır ki, şagirdlər az da olsa, müəyyən çətinliklərlə tədrisən rastlaşır, iradəcə get-gedə möhkəmlənirlər. Kros məşğələlərində fiziki yükün düzgün bölüşdürülməsi, yeri gəldikcə şagirdlərin fasilə etmələri zəruridir. Onlar bu zaman dincəlidir və orqanizmə istirahət verirlər. Kros hazırlığı məşğələlərində aşağıdakı hərəkətləri icra etmək faydalıdır: ətraf yerdlərə gəzintilərin təşkili, sərbəst yeriş, onun tədrisən sürətli yerişlə əvəz olunması, yerişin asta qaçışla növbələşdirilməsi (20 m sərbəst yeriş, 10 m adi qaçış və s.), topun bir-birinə ötürülməsi, qəbulu (I-II siniflər üçün); park və meşə cığırılarında kiçik və iri addımlarla 30-35 m, 20 m məsafəyə orta sürətli yeriş (III-IV siniflər üçün və s.).

Xüsusi tibbi qrup şagirdləri 5 bal sistemində qiymətləndirilmir, onlara məqbul və qeyri-məqbul yazılır. Həmin şagirdlər səkkizillik məktəb proqramı üzrə fiziki hərəkətləri icra etməkdən, yarışlarda iştirak etməkdən azad olunurlar. Unutmamalıyıq ki, bədən tərbiyəsi dərslərindən azad olan şagirdlərin xüsusi məşğələlərdə iştirakı məcburidir.

Bakı şəhərinin bir çox məktəblərində səhhətində qüsur olan məktəblilərin məşğələlərinin təşkilinə son vaxtlar diqqət artırılmışdır. Hazırda fiziki inkişafı və funksional imkanları olan, qamətində və ayaqlarında qüsuru olan məktəblilərdə həftədə iki dəfə olmaqla sinifdənkənar məşğələlər keçirilir. Bu məşğələlər direktorun əmri ilə direktor fondunun hesabına keçirilir. Xüsusi tibbi qrupa daxil olan məktəblilərlə 15-20 nəfər düzəldikdə təşkil olunur. Belə məşğələlər xüsusi bədən tərbiyəsi proqramı ilə keçirilməklə siniflər üzrə komplektləşdirilərək aparılır. Yəni I-II-III-IV və s. Həmin məşğələlərdə sadə tənəffüs hərəkətlərinə, yeriş, qaçış, hoptanma hərəkətlərinə, mütəhərrik oyunlara, idman əyləncələrinə, idman oyunları elementlərinə geniş yer verilir. Xüsusi tibbi qrup şagirdləri üçün məşğələlərdə dartınma, mürəkkəb gimnastika, qaçış və hoptanma hərəkətlərinə az yer

verilir. Həmin məşğələlər gərginliklə deyil, yüksək əhval-ruhiyyə ilə, müsbət emosionallıqla. İncəliklə, əsasən aşağı və orta tempdə, ahəngdarlıqla və ritmik bir surətdə musiqinin müşayiəti ilə təşkil olunur. Bu şagirdlərin funksional imkanlarını artırır, onlar hərəkətləri asanlıqla yerinə yetirirlər.

Xüsusi tibbi qrup şagirdləri ilə məşğələlərdə əşyalarla (gimnastika ağacları, kubik, top, halqalar, iplər və s.) hərəkətlərdən geniş istifadə edilməsi, məsləhətdir. Bu şagirdlərin ümumi fiziki inkişafına, hazırlığına müsbət təsir göstərir.

Tibbi qrup üçün təşkil olunmuş məşğələlər adi bədən tərbiyəsi dərsi kimi 3 hissədən ibarət olmalıdır.

Hazırlıq hissədə (10-12 dəq.) bədən «qızıtdırılmalı», o, əsas hissə üçün qarşıya qoyulmuş vəzifələrin icrasına yönəldilməlidir. Hazırlıq hissə üçün seçilmiş hərəkətlər şagirdlərin ayrı-ayrı əzələ qruplarına, hərəkətin koordinasiyasının artırılmasına, sürət, çeviklik və dözümlülüyn artırılmasına, iradənin möhkəmləndirilməsinə istiqamətləndirilir. Həmin məqsədlə ümuminkişafetdirici kompleks hərəkətlərdən (əşyalı və əşyasız) istifadə olunur. Kompleks hərəkətlər 3-4 hərəkət birləşməsindən təşkil edilməli və təbii hərəkətlərlə – yeriş, qaçış, hoppanma, müvazinət, dartınma, sürünmə və s. ilə zəngin olmalıdır. Şagirdlərin fəallığını artırmaq üçün ümuminkişaf hərəkətlərinə malik mütəhərrik oyun və əyləncələrdən istifadə etmək faydalıdır.

Əsas hissədə isə müxtəlif növ hərəkət növləri üzrə vərdişlər aşılır. Əsas hissədə təxminən 30-35 dəq. Vaxt sərf edilir. Məşğələnin bu hissəsində şagirdlərə hərəkət texnikasının öyrənilməsindən başqa onlarda hərəkət keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi mühüm vəzifə kimi qarşıya qoyulur. Əsas hissədə gimnastika hərəkətləri və mütəhərrik oyunlar keçirilməlidir.

Tamamlayıcı hissədə – orqanizmi sakitləşdirici hərəkətlər – sadə yeriş və qaçışlar, tənəffüs hərəkətləri, fikri fəallığı yüksəldən hərəkətlər, ev tapşırıqları verilir. Dərs

yekunlaşdırılır, məşğələdə fəal iştirak edənlər müsbət qiymətləndirilir və s.

Yoxlama – test sualları

1. Azkomplektli məktəblərdə fiziki tərbiyə məşğələləri necə təşkil olunur?
2. Azkomplektli məktəblərdə fiziki tərbiyənin təşkilinin nə kimi variantları vardır?
3. Xüsusi tibbi qrup şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin məzmununa daxil olan hərəkətlər hansılardır?
4. Xüsusi tibbi qrup şagirdləri ilə fiziki tərbiyə məşğələlərinin təşkili metodikası əsas qrupdan nə ilə fərqlənir?
5. Xüsusi tibbi qrup şagirdlərinin fiziki tərbiyə məşğələləri üçün hərəkətlərin və oyunların seçilməsi qaydalarını göstərin.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Azkomplektli məktəblərin fiziki tərbiyəsinin təşkili xüsusiyyətləri.
2. Xüsusi tibbi qrup şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin təşkili və keçirilməsi metodikası

ÜÇÜNGÜ BÖLMƏ

VII FƏSİL TƏDRİS GÜN REJİMİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ- SAĞLAMLIQ TƏDBİRLƏRİ

P L A N :

1. Səhər gigiyenik gimnastikasının əhəmiyyəti.
2. Dərsəqədər səhər gigiyenik gimnastikası.
3. Bədən tərbiyəsi dəqiqələri.
4. Böyük tənəffüslərdə fiziki hərəkətlər və mütəhərrik oyunlar.
5. Günüzadılmış qruplarda idman «saatı».

ƏDƏBİYYAT

- 1.A.İsmayılov. Günüzadılmış qruplarda tərbiyəçi işinin məzmunu. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1975-ci il.
- 2.T.Abasov. İdman və mütəhərrik oyunlar. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1987-ci il.
- 3.B.Quliyev. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri. Bakı, 1994-cü il.
- 4.H.Ağayev, Ş.Hüseynov. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1989-cu il.

VII FƏSİL. TƏDRİS GÜN REJİMİNDƏ BƏDƏN TƏRBİYƏSİ-SAĞLAMLIQ TƏDBİRLƏRİ

Tədris gün rejimində keçirilən bədən tərbiyəsi tədbirləri aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Dərsəqədər səhər gigiyenik gimnastikası
2. Bədən tərbiyəsi dəqiqələri
3. Dərsarası fasilələrdə təşkil olunan bədən tərbiyəsi tədbirləri

Fiziki hərəkət məşğələlərinin həmin formalarda təşkili uşaqların fiziki inkişafına, fiziki hazırlığına və sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə müsbət təsir göstərməklə tədrisin keyfiyyətini artırır, nizam-intizamı möhkəmləndirir, mütəşəkkilliyi, kollektivçilik ruhunu və əhval-ruhiyyəsini yüksəldir.

Tədris gün rejimində təşkil olunan bədən tərbiyəsi tədbirləri o zaman daha əhəmiyyətli olur ki, o, müntəzəm olaraq keçirilsin, rejimə düzgün əməl olunsun.

Gün rejimi tədbirləri ümumməktəb və hər bir sinfin tədris işlərinə, sinifdən xaric və məktəbdənkənar tədbirlərinə uyğun bir şəkildə həyata keçirilməlidir.

Həmin tədbirlər tədris müəssisələrindən tam asılı olduğu üçün düşünülmüş, qabaqcadan müəyyənləşdirilmiş vaxtda, müvafiq vaxt ərzində keçirilməlidir. Konkret desək, hər gün eyni vaxtda başlanmalı və yekunlaşdırılmalıdır.

VII.1. Səhər gigiyenik gimnastikasının əhəmiyyəti

Orta ümumtəhsil məktəbləri şagirdləri ilə aparılan bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinə ev şəraitində icra edilən səhər gimnastikası və məşğələyəqədər gimnastika əsas yerlərdən birini tutur. Bədən tərbiyəsi və idmanın mühüm tərkib hissəsi olan səhər gimnastikası şəxsiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafında böyük əhəmiyyətə malikdir.

Klassiklər şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə, müxtəlif növ gimnastika hərəkətlərinə xüsusi əhəmiyyət verir və onları hər vasitə ilə müntəzəm surətdə həyata keçirməyi tövsiyə edirlər. Vaxtilə bu

münasibətlə deyilmişdir: «... Bütün siniflərin şagirdlərinə əzaları öz elastiklik və çevikliyi itirməmişkən, sərbəst gimnastikanı və gimnastika alətlərində edilən hərəkətləri müntəzəm və əsaslı surətdə öyrənmək daha yaxşı deyilmi?».

Təsadüfi deyildir ki, görkəmli alim və mütəxəssislər 12 bədən tərbiyəsi hərəkətlərini və müntəzəm surətdə səhər gimnastikasını yerinə yetirməyi zəruri hesab edir və gənc nəslin harmonik inkişafında, cansağlığının möhkəmləndirilməsində, qarşıya çıxan bütün çətinliklərin aradan qaldırılmasında mühüm vasitə sayırdı.

Səhər gimnastika şagirdlərin yuxu zamanı orqanizmdə yaranmış passiv vəziyyəti tədricən aradan qaldırır və onları tədris gün rejimində görülməli tədbirlərə – fiziki və zehni əməyə hazırlayır.

Böyük rus fizioloqu, akademik İ.P.Pavlov səhər gimnastikasının fizioloji əhəmiyyətini çox düzgün olaraq izah etmişdir. İ.P.Pavlov yuxu haqqında öz təlimində qeyd etmişdir ki, baş-beyin fəaliyyətində iki proses oyanma və tormozlanma cərəyan edir. Onlar bir-birilə daima əlaqədar olaraq beyin nahiyəsinin müxtəlif sahələrinə yayıla bilirlər. Yuxu beynin ayrı-ayrı fəaliyyət sahələrinə, yarımkürələrinə, beynə yayılmış tormozlanmadır. Daha sonra o, müəyyənləşdirilmişdir ki, bu tormozlanma müxtəlif beyin nahiyəsi sinir hüceyrələrinin yorulması və onların, xüsusi hərəkət, görmə, eşitmə və dəri qıcıqlarını qəbul edən zonaların oyanma qabiliyyətinin aşağı düşməsi ilə sıx bağlıdır.

Təcrübə göstərdi ki, uşaqlar səhər yuxudan durarkən özlərini əzgin hiss edir, onlarda ruh düşkünlüyü əmələ gəlir, demək olar ki, fəaliyyətsizlik hiss olunur. Gün rejimində qarşıya qoyulmuş vəzifələri lazımi səviyyədə icra etmək imkanında olmurlar. Xüsusən şagirdlərin əzələ iş qüvvəsi aşağı düşür, ürək fəaliyyəti zəifləyir, onlarda baş ağrıları, huşsuzluq meydana çıxır. Bütün bu mənfi halları aradan qaldırmaqla səhər gimnastikası çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Səhər gimnastikasının adi hərəkətləri nəbz vurğularını 50-60% sürətləndirir, maksimum təzyiqi 5-20 millimetr çoxaldır,

udulan oksigenin miqdarını 10-30% artırır, mədə-bağırsaq və sinir sisteminin işi yaxşılaşır, insanın bədən quruluşu – qaməti gözəlləşir.

Müşahidələr göstərir ki, bəzi məktəblərdə səhər gimnastikasının və dərşəqədər gimnastikanın əsil mahiyyəti lazımınca qiymətləndirilmir. O, günün tələbləri baxımından lazımi səviyyədə təşkil olunmur. Bunun bir səbəbi ibtidai sinif və ixtisaslı bədən tərbiyəsi müəllimlərimizin səhər gimnastikasına lazımi əhəmiyyət verməməsidirsə, digər səbəbi isə həmin işə məktəb rəhbərlərinin, xalq təhsil işçilərinin zəif nəzarət etməsində, xüsusən müəllimlərin onun səmərəli təşkilindən çətinlik çəkməsindədir. Tədris metodik ədəbiyyata, həmçinin qabaqcıl iş təcrübəsinə istinad edilib səhər gimnastikası və dərşəqədər gimnastikanın səmərəli təşkili və keçirilmə yollarının öyrənilmə ümumiləşdirdik.

VII.2. Dərşəqədər səhər gimnastikası

Dərşəqədər səhər gimnastikası müntəzəm olaraq tədris fənlərindən əvvəl həyata keçirilir. Səhər gimnastikası orqanizmin daha tez tədris fəaliyyətinə hazırlayır, sinir sisteminin funksiyasının normal yerinə yetirilməsinə zəmin yaradır. O, 6-8 hərəkətdən ibarət olub, 10-12 dəqiqə müddətində 4-6 dəfə təkrar edilməklə icra olunur. Dərşəqədər səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri əsasən qol, ayaq, gövdə üçün hərəkətlərdən ibarət olur. Həmin gimnastika hərəkətləri daha çox əzələ qruplarına təsir göstərməli və I-IV sinif şagirdlərinin fiziki hazırlığına, inkişafına və sağlamlığına uyğun olmalıdır.

Dərşəqədər səhər gimnastikası kompleks hərəkətlərini seçərkən bədən tərbiyəsi proqramından baş, gövdə və qollar üçün verilmiş əsas hərəkətlərdən istifadə etmək faydalıdır. Xüsusən qollar yuxarı, irəli, yanlara, əllər boyun arxasında, başda, baş üzərində olmaqla hərəkətlər icra olunmalıdır. Həmçinin əllər müxtəlif vəziyyətlərdə barmaq və biləklər üçün hərəkətlər, ayaqların bükülüb-açılması ilə hərəkətlərdən də istifadə etmək olar. Bundan əlavə, dairəvi hərəkətləri, əyilmələri, dönmələr, əl, qıç, gövdə və başın bir-

birilə uyğunlaşması ilə hərəkətlərin əlaqədar şəkildə yerinə yetirilməsi zəruri və daha əlverişlidir.

II siniflər üçün kompleks tərtib olunarkən I sinifdə öyrədilmiş, III siniflər üçün kompleks tərtib olunarkən özündən əvvəlki siniflərdə öyrənilmiş hərəkətlərdən istifadə etmək olar və s. III-IV siniflər üçün nəzərdə tutulmuş kompleks hərəkətlər I-II siniflərin hərəkətlərinə nisbətən çətin olmalı çox təkrarlanmalıdır.

Ümumiyyətlə, dərşəqədər səhər gimnastikası üçün tərtib edilmiş kompleks hərəkətlər aşağıdakı sxemdə qurulduqda, onun təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti və sağlamlaşdırıcı təsiri daha çox olur.

Birinci hərəkət tənəffüsə qüvvətli təsir etməli, 5-6 dəfə təkrar edilməklə, həm də «dartınma» xarakteri daşımali, asta tempdə icra olunmalıdır. **İkinci hərəkət** ayaq əzələlərini inkişaf etdirməli, bu məqsədlə ayaqların qaldırılıb endirilməsi ilə əlaqədar icra olunmalı. Tez tempdə 4-5 dəfə təkrarlanmalıdır. Yaxud çöməlmələr icra edilməlidir ki, bu hərəkətlər də asta və orta tempdə yerinə yetirilməli, 5-6 dəfə təkrarlanmalıdır. **Üçüncü hərəkətlər** ümumfizioloji əhəmiyyət kəsb etməlidir. Bu məqsədlə də 30 saniyəyə qədər davam edən sürətli tempdə icra olunan hoppanmalar yerinə yetirilməlidir. Məktəbyanı meydançalarda yaxud da 1 dəqiqəyə qədər asta qaçmalıdır. **Dördüncü hərəkət** gövdənin düz əzələləri üçün seçilməlidir. Bunun üçün də gövdənin əyilməsi və düzəldilməsini təmin edən hərəkətlər kompleksə daxil edilməlidir. Bu hərəkətlər 5-6 dəfə təkrar olunmaqla müxtəlif tempdə yerinə yetirilməlidir. **Beşinci hərəkət** isə gövdənin yan tərəf (yanlara) əzələlərinə təsir etməlidir. Bu zaman gövdə növbə ilə yanlara əyilməli və ya sağdan və əksinə dairəvi hərəkət edilməlidir. Həmin hərəkətlər yavaş tempdə icra edilməli, 3-4 dəfə (hər tərəfə) təkrarlanmalı və ritmik olaraq icra olunmalıdır.

Müşahidələrdən aydın olur ki, dərşəqədər səhər gimnastikasının səmərəli təşkili və keçirilməsində şagirdlərin onu könüllü olaraq icra etməsi mühüm əhəmiyyətə malikdir, çünki səhər gimnastikası haqqında şagirdlərə məlumatların verilməsi həmin baxımdan onun mahiyyəti və nə məqsədlə yerinə yetirilməsi başa

düşülməsinə zəmin yaradır. Bu isə onların şüurluğunu və hərəkəti fəallığını yüksəldir. Şirvan şəhərindəki 16 №-li məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi Azər Babayevin də bu sahədəki işi həmin baxımdan çox maraqlıdır. Azər müəllim dərslərinin əvvəlində dərslərin birinci növbədə səhər gigiyenik gimnastikasının əhəmiyyəti barədə ayrı-ayrı siniflərdə müvafiq olaraq aşağıdakı məzmununda söhbət aparır.

- Uşaqlar, mən sizinlə bu dərslərdə səhər gimnastikası haqqında söhbət edəcəyəm. Mən öyrənmişəm ki, bəzi uşaqlar səhər gimnastikası ilə heç məşğul olmurlar. Bəziləri isə kompleks hərəkətləri düzgün icra etmirlər. Fikrimizcə, buna əsas dərslərdə səhər gimnastikasını necə icra etmək lazım gəldiyini və onun əhəmiyyətini, onların bilməmədiyindən irəli gəlir.

Soruşa bilərsiniz ki, səhər gimnastikasının nə kimi əhəmiyyəti var? Uşaqlar, görkəmli alim və həkimlər sübut etmişlər ki, bir neçə hərəkətlərin birləşməsindən əmələ gəlmiş səhər gimnastikası kompleks hərəkətlərinin icrasının orqanizm üçün faydası böyükdür. Gimnastika yuxunu qaçırdır, qısa bir müddətdə adamda sevinc, gümrəhlik və şənlik əmələ gətirir, əhval-ruhiyyəni yüksəldir. Eyni zamanda yüngül və asan yerinə yetirilən gimnastika hərəkətlərindən sonra işə daha həvəslə başlamaq mümkündür. Həmin gün kifayət qədər zehni və fiziki iş görmüş olsa da, həddən artıq və ya tez yorulmursan, hətta ən çətin və mürəkkəb işlə qarşılaşdıqda belə qorxmur, inamla maneəni aradan qaldırmağa səy göstərirsen. Səhər gimnastikası hərəkətlərinin müntəzəm icra olunması əzələ qüvvəsinin sürətini, cəld və çevikliyini artırır, qamətin düzgün tərbiyəsini təmin edir, qəşəng, cəld, çevik yeriməyə və qaçmağa kömək edir. Bundan sonra müəllim səhər gimnastikası və idmanla məşğul olan uşaqların fiziki hazırlığını, qamətini, gimnastika ilə məşğul olmayanlarla müqayisə edib, tutuşdurur. Yeri gəldikcə, hətta bəzi hərəkətlər əyaniləşdirilir. Uşaqlar öz gözləri ilə idmançı şagirdin bədəninin xarici görünüşünün gözəlliyini, ondakı idman məharətini, hərəkətindəki incəliyi, emosionallığı görürlər. Bütün bunlar uşaqlarda səhər gimnastikası hərəkətlərinin şüurlu surətdə, inamla

yerinə yetirilməsinə səbəb olur. Azər müəllim bəzən idmanla məşğul olan uşaqlara söz verir, onlar isə idmanla məşğul olduqdan sonra özlərini necə hiss etdikləri haqqında məlumat verirlər. Daha sonra müəllim aşağıdakı qaydaları onların dəftərlərinə yazdırır:

- 1.Səhər gimnastikası ilə hər gün məşğul olmalı;
- 2.Dərs zamanı öyrədilən hərəkətləri evdə təkrar etməli;
- 3.Hərəkətlər icra edilərkən tənəffüsü bir an belə dayandırmamalı, müntəzəm tənəffüs etməli;
- 4.Əyilmələr zamanı dərin nəfəs verməli, ilk vəziyyətə qayıdarkən nəfəsi buraxmalı;
- 5.Qaməti düzgün saxlamalı, hərəkətlər şagirdlərin qamətinin formalaşdırılmasına yönəldilməli;
- 6.Hərəkətləri ev şəraitində icra etməli, bu vaxt valideynin köməyindən istifadə olunmalı;
- 7.Kompleks hərəkətləri bacı-qardaşınla, ata-ananla birlikdə yerinə yetirməli;
- 8.Hərəkətlərin icrasına ciddi yanaşmalı, artıq hərəkətlərə, intizamın pozulmasına qətiyyənlə yol verilməməli;
- 9.Ürəyin fəaliyyətini məqsəduyğun şəkildə artırmalı, əzələ sisteminə müxtəlif məqsədamüvafiq təsir göstərməli;
- 10.Şagirdlərin yorğunluğuna və həddən artıq oyanıcılığına səbəb olmamalı;
- 11.Kompleks hərəkətlər əvvəllər icra edilmiş hərəkətlərdən və yaxud da daha asan qavranılan hərəkətlərdən ibarət olmalı;
- 12.Əhval-ruhiyyəni və emosionallığı yüksəltməli;
- 13.Uşaqların yaşına, fiziki inkişafına və hazırlığına, habelə səhhətinin vəziyyətinə uyğun olmalı;
- 14.Məşğələ yeri nəzərə alınmalıdır.

Azər müəllim səhər gimnastikası üzrə iş təcrübəsindən danışarkən deyir ki, mən uşaqlarla gimnastikaya dair qısa və konkret söhbət apardıqdan sonra onlara hazırladığım kompleks hərəkətləri yazdırıram. Sonra isə şagirdləri kompleks hərəkətlərin tərtib olunma sxemi ilə tanış edirəm. Müəllim aşağıdakı ardıcılığı nəzərə almaqla hərəkət kompleksləri tərtib edir:

Yeriş, qaçış, dartınma temple hərəkətlər; çiyin oynaqlarının dairəvi hərəkətləri; qamət üçün hərəkətlər, irəli, arxaya və yanlara əyilmələr, çöməlmələr, belin, başın dairəvi hərəkətləri, qol əzələləri üçün hərəkətlər; kürək əzələləri üçün hərəkətlər; qarın əzələləri üçün hərəkətlər, yerində hoppanmalar, bədəni sakitləşdirici yeriş və diqqəti cəlbədicə hərəkətlər.

Şirvan şəhər 16 №-li məktəbdə şagirdlər ev dəftərinə kompleksin tərtib olunma qaydasını da köçürürlər. Dərsin hazırlıq hissəsində ümuminkişaf etdirici kompleks hərəkətlərlə yanaşı, ev şəraitində icra olunmalı hərəkətlər də onların nəzərinə çatdırılır və nümayiş etdirilir. Şagirdlərə evdə həmin kompleksdən istifadə etməklə bərabər, sadə komplekslər tərtib etməsi də onlara tapşırılır (bu metodlar əsasən 3-4 və daha yuxarı siniflərdə istifadə etmək əlverişlidir).

Həmin məktəbdə şagirdlərin tapşırıqları necə yerinə yetirdiklərini bilmək üçün onları zalın, meydançanın mərkəzində arxaları mərkəzə baxmaqla dairə üzrə düzləndirilir və icra etmək lazım gələn hərəkətin adı çəkilir və komanda verilir. Məsələn, gövdə əzələlərini inkişaf etdirən kompleks hərəkətlərin icrasına hazırlaşın. Başla. Bir-iki, üç-dörd və s. sayırıq. Axırda isə buraxılmış nöqsanları qeyd edir və onun düzgün yerinə yetirilməsini göstərir.

Başqa bir məktəbin təcrübəsinə istinad edək. Bakının Xətai rayonundakı 254 sayılı məktəbin bədən tərbiyəsi müəllimi Müzəffər Aslanov dərşəqdər səhər gimnastikasını təşkil edərəkən aşağıdakı pedaqoji-metodiki cəhətləri nəzərə alır. Müşahidələrdən məlum olur ki, müəllim məşğələlərə qədər səhər gimnastikasını xüsusi komanda ilə başlayır. Səhər gimnastikasına düzlən komandası verilən kimi şagirdlər yaş qrupları üzrə əvvəlcədən müəyyənləşdirilmiş məktəbyanı sahədə öz yerlərini tuturlar. O, ibtidai siniflər üçün ayrılıqda məşğələ yeri düzəltmişdir. Bundan əlavə, meydançada hər bir sinif üçün xətlərlə işarə vurulmuşdur. Hər bir sinifdən ötrü yerin ayrılmasının mühüm pedaqoji əhəmiyyəti vardır. Hər şeydən əvvəl, şagirdlər öz yerlərini tanıyır, komanda verilən kimi vaxt itirmədən sıra və cərgəyə düzülür, aparıcının tapşırıqlarını gözləyirlər. Bu vaxt

uşaqlar daha intizamlı və mütəşəkkil surətdə olurlar. Hərəkətlər bəzən də yarış formasında yerinə yetirilir. Yəni müəyyən hərəkət kompleksi və ya onun hər hansı elementi (ibtidai siniflərdə əsasən 5-6 gimnastika hərəkəti təşkil olunur) icra olunduqdan sonra hənsı sinfin həmin hərəkət elementini (misal üçün birinci hərəkət kompleksini) düzgün qaydada yerinə yetirməsi və bu hərəkətə görə neçə xal qazanmağı elan olunur. Bütöv bir kompleks icra edildikdən sonra xallar hesablanır. Daha çox xal toplamış komanda həmin gün səhər gimnastikasının ən yaxşı icraçıları adlandırılır. Bu kiçik məktəbyaşlı uşaqların səhər gimnastikasına həvəsini daha da artırır. Əlbəttə, burada bir məsələyə diqqət yetirmək lazımdır. Xallar düzgün hesablanmalı, hər bir sinfin göstəricisi obyektiv qiymətləndirilməlidir. Bunun üçün də yuxarı siniflərdən, ən fəal idmançılardan 2-3 nəfəri həmin işə cəlb edilməli və qabaqcadan hazırlanmalıdır.

Bir cəhəti də qeyd etmək lazımdır ki, məşğələyə qədər səhər gimnastikasında şagirdlərin idman geyimləri yerli iqlim şəraitinə uyğun olmalıdır. Tədris ilinin ilk və son aylarında yüngül və qısaqollu köynəklərdə idman ayaqqabıları ilə, ortalarında isə uşaqların geyimlərinin bir qədər isti olmasına əhəmiyyət verilməlidir. Ümumiyyətlə, kompleks hərəkətlər sadə olmaqla, uşaqların tərləməsinə, tənəffüs olmasına zəmin yaratmamalıdır. Hoppanmalara az və tənəffüs hərəkətlərinə isə (nəfəs alıb-verməyə) geniş yer verilməlidir. Qüvvətli külək zamanı və şiddətli qar yağan zaman uşaqları ətraf yerlərə qısa müddətə gəzməyə aparmalı, bir neçə dəfə yerşi asta qaçıqla növbələşdirməlidir.

Şaxtalı və soyuq havalarda isə məşğələyə qədər səhər gimnastikasını açıq havada deyil, pəncərə və gözlükləri açmaq şərti ilə dəhlizlərdə, idman zallarında və geniş siniflərdə yerinə yetirməlidir.

Məşğələ üçün yerlərin sanitar-gigiyenik cəhətdən təmiz və kifayət qədər işıqlı olmasına diqqət yetirmək vacibdir.

Məşğələyə qədər səhər gimnastikasının təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti nəzərə alınaraq onun ümumi rəhbəri məktəb direktoru

olmalıdır. Baş bədən tərbiyəsi müəllimi və digər mütəxəssis müəllimlər isə işin icrasına, metodik cəhətdən düzün təşkilinə cavabdehdirlər. Köməkçilər, başqa fənn müəllimləri, sinif rəhbərləri və ictimai təlimatçılar olmalıdır.

Məşğələyə qədər səhər gimnastikası dövründə hərəkətlərin intensiv surətdə icrasına, hər bir şagirdin aparıcı rolunda çıxış etməsinə şərait yaradılmalıdır. Aparıcı gimnastlar hündür yerdə dayanmalı, hərəkət komplekslərini şagirdlərlə birlikdə yerinə yetirməlidir. Köməkçi fəallar və şagirdlərin diqqətini özünə cəlb etməklə, sıralar arasında gəzişir və hərəkətin düzgün, eyni vaxtda yerinə yetirilməsinə nəzarət etməlidirlər.

Təcrübədən aydın olur ki, şəhər məktəblərinin bəzilərində kompleks hərəkətlər maqnitafona yazılır və məktəbin radio qovşağı vasitəsilə şagirdlərə çatdırılır. Çalışmaq lazımdır ki, səhər gimnastikası şagirdlərin ruhuna oxşasın. Hərəkətlər onun ritminə uyğun musiqinin şux və oynaq müşayiətilə icra olunsun. Bu diqqəti cəlb edir və uşaqların əhval-ruhiyyəsini yüksəldir.

Qeyd etmək lazımdır ki, səhər gimnastikası hərəkətləri şagirdlərə elə çatdırılmalıdır ki, onlar aydın dərk edilsin, hamı onu başa düşə bilsin. Ona görə də aparıcı gimnast bütün hərəkətləri qabaqcadan yaxşı öyrənməli və öz üzərində bir neçə dəfə məşq etməlidir. Müəllim isə aparıcının kompleksi necə icra edə bilməsini yoxlamalı, lazım gələrsə ona aparıcı rolunda çıxış etmək hüququ verməlidir. Aparıcı şagirdlərlə birlikdə, üzbəüz dayanıb güzgü üsulu ilə hərəkəti icra etməlidir.

Şagirdlərdən bəziləri hərəkəti düzgün yerinə yetirmirsə, bəs onda nə etməli? Birinci növbədə gimnastikanın tempini dəyişdirmək, sinifləri hərəkətdən ayırmamaq şərti ilə nöqsanların düzəldilməsi nəzərdə tutulur.

Kompleks hərəkətlər öyrədilərkən əvvəlcə bir hərəkəti icra edib kiçik fasilə etdikdən sonra digər hərəkəti yerinə yetirmək faydalıdır. Bu vaxt müəllim və ya aparıcı gimnast hərəkətin yerinə yetirilməsi texnikasını izah və göstərməklə, həm də baş verə biləcək nöqsanları əyaniləşdirir və onun aradan qaldırılması yollarını izah

edir. Sonra isə hərəkət kompleksi eyni vaxtda icra olunur. Burada şərh aydın, konkret və emosional olmalıdır. Hərəkətlər arası fasilə uzun deyil, ani saniyə müddətində edilməlidir.

Səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri o zaman fasiləsiz olaraq yerinə yetirilir ki, icra olunan hərəkət sonrakı hərəkətlərin başlanğıcı olsun. Bu vaxt şagirdlər hərəkəti göstərmək üçün dayandırılmaz. Bu cür metoddan yalnız yüksək fiziki hazırlığa malik olan şagirdlərlə hərəkətin icrası dövründə istifadə etmək mümkündür.

Səhər gimnastikasının səmərəli təşkili yuxarıda deyilənlərlə yanaşı, hərəkətin xarakterindən, onun üsullarından istifadə edilməsindən çox asılıdır.

I-IV siniflərdə gücü inkişaf etdirən hərəkətlər yavaş icra edilməlidir. Həmin hərəkətləri uşaqların yüksək ümumi fiziki hazırlığından asılı olaraq tempdə icra etmək mümkündür. Oynaqların mütəhərriqliyi və çevikliyi artırılan vaxtı isə yellənmələr tam amplituda da yerinə yetirilir və ya kəskin hərəkətlər icra olunur. Yumşaldıcı, sakitləşdirici hərəkətlər isə hərəkətin koordinasiyalılığını inkişaf etdirir, qüvvəni düzgün bölüşdürür, həmçinin elə əzələləri işə cəlb edir ki, onlar hərəkətin yerinə yetirilməsində bilavasitə iştirak edir. Qüvvəni artıran hərəkətləri yavaş tempdə və fiziki yükü tədricən artırmaqla icra etmək lazımdır. Əvvəlcə sadə hərəkətlərdən başlamalı, sonra isə bacardıqca daha çox əzələləri fəaliyyətə gətirmək zəruridir. Qüvvə üçün hərəkətlər icra olunarkən fasilənin verilməsi və ya bədəni sakitləşdirici hərəkətlərin yerinə yetirilməsi məsləhət görülür. Qüvvə hərəkətlərini təxminən eyni gücdə və boyda olan uşaqlara tətbiq etmək faydalıdır.

Bədi gimnastika üzrə o qədər avadanlıq və ləvazimata ehtiyac yoxdur. İlk məşğələlər ümuminkişafetdirici hərəkətlər, sonra isə lentlər, iplərlə bağlıdır. O 1 saat ərzində keçirilməli, hər qrupda 15 – 20 şagird olmalıdır.

İlk məşğələlərdə şagirdlərin nəyə qabil olmalarını aşkara çıxartmalı və növbəti məşğələləri həmin göstəricilər (fiziki hazırlıq, sürət, qüvvə, cəldlik və s.) əsasında qurmalıdır. Çalışmaq lazımdır ki,

fiziki cəhətdən eyni hazırlıqlı qızlar eyni qrupda cəmləşdirilsin. Qızların çevikliyi «körpü» hərəkətləri, bu və ya digər maneələr üzərindən hoppanmalar yolu ilə aşkara çıxarmaq olar.

Bədii gimnastika məşğələlərinin müntəzəm həyata keçirilməsində valideynlərin rolu çox böyükdür. Ona görə də qruplar komplektləşdirilən zaman valideynlər məktəbə dəvət olunmalı, gimnastikanın qızlar üçün vacibliyindən danışmalı, onları məşğələnin cədvəli ilə tanış etməli, idman formasının, iplərin və topların əldə edilməsi yollarını izah etməlidir. İclasda həkimin çıxışını təşkil etməli, o, qızların inkişafında bədii gimnastikanın əhəmiyyətindən danışmalıdır.

İlk mərhələdə ümuminkişafetdirici hərəkətlər elementlərinin, bədii gimnastikanın və elementlərinin, rəqs addımları və akrobatika hərəkətlərinin öyrədilməsi məsləhət görülür. Ümumiyyətlə, əsas diqqət qamətin düzgün tərbiyəsinə, ayaq əzələlərinin inkişafına, düzgün yerləşmə, hərəkətlərində incə və çevik olmağa verilməlidir. Qeyd etməliyik ki, bədii gimnastika məşğələlərində mütəhərrik oyunlardan geniş istifadə etmək lazımdır. Hərəkətli oyunlar qızların çevikliyi artırır. Məşğələnin əsas hissəsində əşyalı və əşyasız oyunların təşkilinin özü də öyrənilmiş hərəkətlərin vərdiş halına keçməsinə müsbət təsir göstərir. Tamamlayıcı hissədə isə əl və qolların yumşaq hərəkətlərinə, sakit oyunlara, sakitləşdirici hərəkətlərə fikir verilir.

Müqavimət hərəkətləri icra edilərkən hərəkətlər yoldaşın köməyi ilə yavaş tempdə və düzgün olaraq icra olunmalıdır. Bu hərəkətlərin icrası zamanı şagirdlərə nəzarəti və köməyi bir qədər də artırmaq lazımdır.

Çevikliyin inkişafı üçün hərəkətlər isə birdən-birə, yavaş və cəldliklə yerinə yetirilməlidir. Bədii gimnastika üzrə fiziki yük hərəkətlərin miqdarından və mürəkkəbliyindən, temp və onun yerinə yetirilmə ritmindən və sayından asılıdır. Fiziki yük tədricən artırılmalıdır. Fiziki yük qızlara nisbətən oğlanlarda xeyli ağır olmalıdır. Qızlar üçün kompleks hərəkətlər seçərkən qarın

əzələlərini, cəldliyi, elastikliyi inkişaf etdirən hərəkətlərə xüsusi diqqət yetirmək vacibdir.

VII.3. Bədən tərbiyəsi dəqiqələri

Məlumdur ki, gərgin təlim dövrü ibtidai siniflərdən başlayaraq I sinifdən etibarən şagirdlərin ciddi fəaliyyətə başlaması onların daxili üzvlərinin, xüsusən sinir sisteminin gərginliyini artırır. Normal fəaliyyət üçün daha çox enerji sərf etmək tələb olunur. Konkret desək, I-IV siniflərdə 4 və ya 6 saat dərs ərzində eyni xarakterli iş (zehni) yerinə yetirilir. Bu isə bir tərəfdən kiçik məktəbyaşlı uşaqların təlimə marağını, fikri fəallığını azaldırsa, digər tərəfdən onların emosionallığına mənfi təsir göstərir. Baş beyin qabığına bir sıra mənfi hallar da baş verir ki, bütün bunlar da mərkəzi sinir sisteminin funksional imkanlarını, iş qabiliyyətini nisbətən aşağı salır. Buna görə də, ümumtəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərindən başlayaraq şagirdlərlə təlim dövründə qısa müddətli bədən tərbiyəsi dəqiqəsi həyata keçirilir və beləliklə, onların fəal istirahətini təmin edir.

Alimlər tədqiqat nəticəsində müəyyən etmişlər ki, I-II sinif şagirdlərinin fəal diqqəti yalnız cəmi 15-20 dəqiqəyə qədər olur. Buna görə də həmin sinifdə istirahət dəqiqəsi dərsin 15-20 dəqiqəsində təşkil olunmalıdır. II-IV siniflərdə isə hər bir dərsin 20-25 dəqiqəsində şagirdlərin diqqəti yayınır və tədrisə lazımi fikir verməkdə çətinlik çəkirlər. Həmin siniflərdə fəal istirahət dəqiqələri tədris prosesinin 20-25 dəqiqəsində həyata keçirilir.

İbtidai sinif şagirdləri ilə fəal istirahətin keçirilməsi təkcə təlim prosesinə fəallığı artırmaq məqsədilə təşkil edilmir, o, eyni zamanda tədris fəaliyyəti dövründə kiçikyaşlı məktəblilərin eşitmə, görmə, duyğu üzvlərinə istirahət vermək üçün də təşkil edilir. Çünki, duyğu üzvləri tədris fəaliyyətində çox iş görməklə, başlıca çətinlikləri öz üzərinə götürür. Bundan əlavə, dərs vaxtı gövdə əzələləri, kürək

əzələləri statik gərginlikdə olur, əl əzələləri isə əla işləyir. Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi hərəkətləri isə bu əzələlərin istirahətinə şərait yaradır.

Müşahidələr göstərir ki, qısa müddətli bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin keçirilməsi vaxtını müəllimin müəyyənləşdirməsi daha faydalıdır. Ona görə ki, istirahət dəqiqəsinin konkret olaraq təşkil edilməsinə məhəl qoymaq o qədər də məqsədəuyğun deyildir. O, əsasən dərsin mövzusunun xarakterindən, tədris fəaliyyətindən, tədris yükünün həcmindən, şagirdlərin əhval-ruhiyyəsindən, mövcud dərsin həmin dərstdən sonra keçirilməsindən, əvvəlki dərstdə şagirdlərin tədrisə göstərdiyi münasibətdən və bir çox amillərdən mühüm dərəcədə asılıdır. Qısa müddətdə göstərilən dərsin birinci yarısında və yaxud ikinci yarısında, yaxud da həm dərsin I yarısında, həm də dərsin II yarısında da təşkil etmək mümkündür. Ümumiyyətlə, bu məsələləri fənn müəllimi özü həll etməlidir. Keçirilən bədən tərbiyəsi dəqiqəsi isə məktəblilərin zehni gərginliyinin aradan qaldırılmasına, bədəncə sağlam olmasına, diqqəti toplamasına xidmət etməlidir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin müəllimin komandası və ya siqnalı üzrə keçirilməsinin təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti böyükdür. «Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi başlandı» komandası verilən kimi bütün şagirdlərin diqqəti müəllimdə olur. Növbətçilər pəncərənin gözlüyünü açırlar, hamı qalxır və partaların arasında onların hər biri üçün edilmiş nişanlar üzərində dayanırlar. Bəzi hərəkətləri isə partada oturmaqla və ayağa qalxmaqla da icra etmək olar.

Bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin müəllimin bilavasitə iştirakı ilə yerinə yetirilməsi daha əhəmiyyətlidir. Bu işi qabaqcadan hazırlanmış şagirdlərə də həvalə etmək mümkündür.

Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi üçün seçilən komplekslər sadə hərəkətlərdən, xüsusən 3-4 gövdə, qol, qıç və ayaq hərəkətlərindən ibarət olur. Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi kompleks hərəkətləri qaydaya görə 3 tip hərəkətdən təşkil olunmalıdır: I tip hərəkətlər «dartınma»; II tip hərəkətlər ayaq əzələlərinin inkişafından ötrü; III tip hərəkətlər isə gövdə əzələlərinin inkişafı və qüvvəsinin artırılmasına yönəldilməlidir. Uşaqlar hərəkətləri düzgün yerinə yetirə bilirlərsə,

onda kompleksi həftədə 2 dəfə dəyişdirmək olar. Hərəkət birləşmələri bədən tərbiyəsi dəqiqələrində öyrədilməlidir.

Ümumiyyətlə, qısa müddətli istirahət üçün kompleks hərəkətlər tərtib olunarkən çalışmaq lazımdır ki, onlar daha çox əzələ qrupuna təsir edə bilsin, statik gərginliyi nisbətən azaltsın, tənəffüsü fəallaşdırsın, qan və limfa dövranını gücləndirə bilsin, şagirdlərin partada uzunmüddət düzgün əyləşməsinə imkan yaratsın. Bədən tərbiyəsi dəqiqələrində böyük amplitudalı hərəkətləri də icra etmək olar. Belə hərəkətlər əsasən ana dili; riyaziyyat fənlərində tətbiq olunmalıdır. Çünki bu fənlərin tədrisi dövründə şagirdlər uzun müddət statik vəziyyətdə olurlar. Həmin hərəkətləri də parta arxasında və partaların arasında duraraq icra etmək olar. Bu vəziyyətlərdə qol, ayaq və gövdə üçün hərəkətləri icra etmək əlverişlidir. Oxu, təbiətşünaslıq dərslərində isə şagirdlər o qədər də gərgin vəziyyətdə olmurlar. Bu zaman arxa parta arxasında oturmaqla və ayaqüstə qalxmaqla əlaqədar fiziki hərəkətlər yerinə yetirilməlidir. Yoxlama yazı işlərində hərəkətlərin parta arxasında oturmaqla icra olunması məsləhətdir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqələrini nəğmə, təsviri incəsənət, əmək dərslərində icra etmək lazımdır. O, 3 – 4 hərəkət birləşməsindən ibarət olub, 2 – 3 dəqiqə müddətində keçirilməli, 4 – 6 dəfə təkrarlanmalıdır.

I hərəkət kompleksi dartınma xarakterli olmaqla bərabər, gövdəni düzləndirməli, müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən başlanılmalı, əl hərəkətlərinin köməyi ilə oynaqlar hərəkətə gətirilməli;

II kompleks – gövdənin yanlara, qabağa, arxaya əyilməsinə onun müxtəlif tərəflərə dairəvi hərəkətilə sağdan sola, soldan sağa istiqamətləndirilməli; III kompleks ayaq əzələlərinin əzələ qüvvəsini artırmalı, bunun üçün də qıçların növbə ilə bükülmə-əçılması, yanlara – irəli və arxaya aparılması (diz bükülməsi şərti ilə) hərəkətləri icra edilməli; IV hərəkət sadə və sakitləşdirici və bədəni yumşaldıcı təsir göstərməlidir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqələrinin musiqinin müşayiəti ilə dəqiq, çevik, düzgün və cəldliklə yerinə yetirilməsi hərəkətlərinin icrası

üçün daha faydalı olardı. Hərəkətin gözəl, musiqinin müşayiəti ilə icrası tənəffüslə uzlaşdırılaraq yerinə yetirilməsi çox böyük təlim-tərbiyəvi əhəmiyyət kəsb edir.

VII.4. Böyük tənəffüslərdə fiziki hərəkətlər və mütəhərrik oyunlar

Bədən tərbiyəsi fasiləsi tədris gün rejimində özünəməxsus yer tutur. Bədən tərbiyəsi fasiləsinin təmiz və açıq havada keçirilməsi ibtidai sinif şagirdləri üçün daha xarakterikdir. O, hər şeydən əvvəl, mərkəzi sinir sisteminin funksional fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir, bu da əqli iş qabiliyyətinin artmasına, sinir sistemində gedən proseslərin mütəhərrikliyinin yüksədilməsinə səbəb olur.

Bədən tərbiyəsi fasiləsinin – qısa müddətli fəal istirahəti bütün fasilələrdə, xüsusən böyük tənəffüsdə təşkil etmək olar. Fəal istirahəti səmərəli təşkil etmək üçün ilk növbədə onun planı tutulmalıdır. İşin məzmunu qabaqcadan müəyyənləşdirilməlidir. Bədən tərbiyəsi fasiləsinin müvəffəqiyyətlə nəticələnməsi üçün hava şəraitinin və məktəbyanı meydançaların, qurğuların, avadanlıq və ləvazimatların da nəzərə alınması həlledici əhəmiyyətə malikdir. Açıq havada oyunlar 10-12 °-dən aşağı temperaturda olmamaq şərti ilə keçirilməsi məsləhətdir.

Açıq havada oyunların məcburi deyil, könüllülük əsasında keçirmək daha məqsədəuyğundur. Burada şagirdlər 2-1, 3-1 və s. müstəqil oyunlar keçirir və iplə hoppanmaları, müxtəlif növ sadə qaçışları yerinə yetirirlər.

Fəal istirahət məqsədilə aparılan bədən tərbiyəsi fasiləsinin səmərəli təşkilində məktəbyanı meydançanın səliqə-səhmanlı olması, şagirdlərin sayına uyğun sadə avadanlıq və ləvazimatla təmin edilməsi xüsusən vacibdir. Həmin məqsədlə də sinif növbətçisi fasiləyə kimi lazım olan avadanlıq və ləvazimatları meydançaya (koridora) aparır və səhmana salır. Fasilə qurtardıqdan sonra isə yenə

də istifadə olunan idman əşyaları yığışdırılır və əşyalar saxlanılan otağa aparılır. İdman əşyaları götürüləndə sayılmalı və yerinə qaytarılıb təhvil verilməlidir. 2-3 dəqiqə dərəcə qalmış oyun və əyləncələri qurtarmaq lazımdır. Bu vaxt şagirdlər sakit halda öz siniflərinə gedib növbəti məşğələyə hazırlaşmağa bilirlər. Təəssüf ki, bəzi fasilələr səmərəli təşkil olunmur. Bəzən görürsən ki, fəal istirahətdən ötrü meydançada aparılmaq üçün ləvazimat yoxdur, bəzən də idman əşyaları şagirdlərin sayına uyğun gəlmir, bəzən də əşyalar yararsız və işlənməsi qeyri-mümkün olur.

Əlverişli olmayan havada isə bədən tərbiyəsi fasiləsini geniş otaqda, koridorda və başqa yerlərdə də təşkil etmək olar. Bu zaman daha kütləvi və daha sadə oyunlardan, rəqs hərəkətlərindən istifadə etmək faydalıdır. Otaq və koridorlarda da keçirilən oyun və rəqslərin səmərəli təşkilinə ciddi səy göstərilməli və yaxşı hazırlanmalıdır. Belə fasilənin keçirilməsinə sinif müəllimi ilə birlikdə, növbətçi müəllim, dəstə rəhbərləri, bədən tərbiyəsi müəllimləri, yuxarı sinfin fəal və təşkilatçı idmançıları, habelə sinfin öz ictimaiyyətçiləri yaxından və var qüvvəsi ilə kömək göstərməlidir.

Məktəb direktoru, tərbiyə işləri üzrə direktor müavini bədən tərbiyəsi fasiləsinin müntəzəm, məzmunlu və maraqlı təşkilinə, həmçinin nəzarət etməlidir, bu sahədəki mövcud qüsurların aradan qaldırılmasına kömək göstərməli, mübariz tədbirlər planı hazırlayıb həyata keçirməlidirlər. Xüsusilə belə bir faydalı işə baş bədən tərbiyəsi müəllimi daha məsuliyyətlə yanaşmalı, digər fənn müəllimləri isə fəal surətdə cəlb edilməlidirlər. Pedaqoji şurada, ictimai təşkilatların iclasında bədən tərbiyəsi fasiləsinin səmərəli təşkil edilməsi ilə əlaqədar xüsusi məsələlər qoyulmalı və məktəbdə həmin işin vəziyyəti müzakirə olunmalıdır.

İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi fasiləsi dövründə aşağıdakı fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur: ayağın, gövdənin, qolların müxtəlif vəziyyətlərində adi yerləşmə, yavaş, sürətlə, pəncələr üzərində və s. yerinə yetirilə bilər; siqnal üzrə verilən tapşırıqların sakit və sürətli qaçışla icra etmək, qaçışın yerləşmə növbələşməsi, mürəkkəb olmayan maneələrin qət edilməsi ilə qaçış, bir və ya iki ayaq

üzərində, ayaqların növbələşməsi ilə yerində irəliləmək, hoppanmalar və s. böyük və kiçik topların atılıb-tutulması, ikilikdə topun bir-birinə atılması, müxtəlif məqsədlə topun uzağa atılması və s. dırmanma, dırmanıb aşmaq, sürünmək, halqalardan sürüşüb keçmək və s. oyun formasında sallanma, dayaq saxlamaq və s. müxtəlif maneələrin dəf edilməsi, əşyalarla hərəkətlər, halqa, ağac, müxtəlif uzunluqda iplərlə hərəkətlər, əşyasız başın, gövdənin, əlin və ayaqların hərəkətləri, ümuminkişafetdirici hərəkətlər və qaçışla cisim atmalar, maneələrin keçilməsi, müqavimət və estafetlə əlaqədar mütəhərrik oyunlar.

Fasilələrdə idman əyləncələrindən, xüsusən voleybol, basketbol, futbol oyun elementlərindən və s. istifadə etmək olar. Yuxarıda adları çəkilən fiziki hərəkət elementləri nəinki ibtidai sinif şagirdlərinin yaşına uyğundur, hətta bədən tərbiyəsi tədris proqram materialının yerinə yetirilməsinə yaxından kömək edir. Şagirdlərə hərəkət vərdişlərinin aşılmasını sürətləndirilir, hərəkət təcrübəsini artırır və dayaq hərəkət aparatını təkmilləşdirir.

Böyük tənəffüslərdə mütəhərrik oyunların və idman əyləncələrinin təşkili və keçirilməsi üzrə Qaradağ rayonundakı 228 sayılı məktəbdə bədən tərbiyəsi və idman kollektivinin zəngin və maraqlı iş təcrübəsi vardır. İndi həmin təcrübəyə istinad edək: bu məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi, Böyük Vətən müharibəsinin iştirakçısı, onun qanlı-qadalı günlərinin acı yadigarı olan 5 düşmən gülləsini bədənində gəzdirən 5 ordenli maarif əlaçısı Paşa Sadıqbəyovdur. Paşa hava şəraitindən asılı olmayaraq bədən tərbiyəsi fasiləsinin könüllülük və müstəqillik əsasında keçirilməsinə artıq nail olmuşdu. Bütün hazırlıq tərtibi işlər planlaşdırılır və sinif müəllimləri və ictimaiyyətçi fəal idmançıların köməyi ilə həyata keçirilir. O, fasilənin tam məculliyətlə, məzmunlu təşkilini xüsusi diqqət mərkəzində saxlayır. O, bədən tərbiyəsi fasilələrini tək-tək hallarda gimnastika zalında və xüsusi düzəldilmiş koridorlarda təşkil edir. Lakin otaq və koridorlarda keçirilən oyun və əyləncələr açıq havada təşkil edilən tədbirlərdən az effektiv olur. Ümumiyyətlə, şəraitə uyğunlaşdırılmış rəqslər, əyləncələr və oyunlar bədən

tərbiyəsi fasilələrində mühüm yer tutur. Soyuq havada növbətçilərin işi daha çox olur. Onlar məktəblilərin isti geyimdə açıq havada gəzintiyyə çıxmasına nəzarət edir.

Müşahidələr göstərir ki, məktəbin digər bədən tərbiyəsi tədbirləri kimi fasilələrdə də böyük təşkilatçılıq işi tələb olunur. Elə buna görə də dərs ilinin əvvəlində sinif müəllimləri ilə təlimat keçir, ictimai təlimatçıların dəqiq siyahısını tərtib edir (IX-X siniflərdən). Adları siyahıya daxil edilmişlər, fəallar iclasında bədən tərbiyəsi üzrə ictimai təlimatçılar kimi təsdiq olunurlar. Yəni ibtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi təlimatçısı olmaq onlara ictimai bir vəzifə kimi tapşırılır. Bundan sonra onlarla seminar və söhbətlər təşkil olunur. Bədən tərbiyəsi fasiləsinin və digər tədbirlərin əhəmiyyəti izah olunur, bu sahədə işin məzmunu və necə təşkil olunub keçirilməsi onların nəzərinə çatdırılır. Yuxarı siniflərdə olan təlimatçı fəallar təhkim olunduğu ibtidai siniflərdə təbliğatı və təşkilatı işlər aparır, sinif müəllimi ilə birlikdə fəal uşaqları seçir və onların vəzifəsini müəyyənləşdirirlər. Bununla da həmin üçlük fəaliyyətə başlayır. Məktəbdə inventar saxlanılan otaq ayrılmış və bədən tərbiyəsində istifadə ediləcək avadanlıq və ləvazimatları orada saxlayırlar və yeri gəldikcə götürüb istifadə edirlər. Bu avadanlıqların əksəriyyəti məktəbin əmək təlimi emalatxanasında məktəbli şagirdlərin, habelə valideynlərin yaxından köməyi ilə hazırlanır. Bununla yanaşı, şagirdlərə məktəbə top, ip; gimnastika halqaları və ağacları gətirməyə icazə verilir. Bəzən də siniflər öz idman əşyaları ilə birlikdə məktəbyanı meydançaya çıxırlar. Fikrimizcə, həmin əşyaların növbətçilər vasitəsilə idman əşyaları saxlanılan otağa təhvil verilməsi, sonra isə lazımı vaxtda istifadə edilməsi yaxşı olardı. Dərsin sonunda ləvazimatların uşaqlara paylanması məsləhətdir. Bunun çox böyük təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti vardır. Həmin məktəbdə şagirdlər tennis topundan, halqalardan, raketlərdən, gimnastika ağaclarından, kublardan, iplərdən istifadə edirlər. Az tapılan idman əşyaları isə (məsələn, doldurulmuş toplar) məktəb əldə etməli və təlimatçılar vasitəsilə fasilə dövründə istifadə etmək üçün şagirdlərə verilməlidir.

Məktəbin kompleks idman meydançası vardır. İdmanın ayrı-ayrı növləri üzrə basketbol, voleybol meydançaları, yüngül atletika bölmələri, gimnastika şəhərçiyi, müxtəlif növ maneələr, müvazinət tirləri, turnik, nərdivanlar, yellənmə üçün halqalar, uzununa və hündürlüyə tullanmaq üçün çalalar düzəldilmişdir. Şagirdlər fasilə zamanı orada sərbəst və təlimatçının rəhbərliyi altında oynayır, rəqs, müxtəlif idman əyləncələri keçirirlər. Hər bir meydançanın bölməsində təlimatçılar növbətçilik edirlər.

Tənəffüs dövründə kütləvi şəkildə yüngül atletika qaçısları yerinə yetirilir ki, bu da şagirdlərin çox böyük marağına səbəb olur.

VII.5. Günüzadılmış qruplarda idman «saatı»

Şagirdlərin ictimai tərbiyəsini genişləndirmək, onların hərtərəfli inkişafı üçün daha əlverişli şərait yaratmaq və uşaqların tərbiyəsində ailəyə yardım göstərmək məqsədilə, tədris-maddi baza olduqda günüzadılmış ümumtəhsil məktəbləri və ya günüzadılmış qruplar və siniflər yaradılır. Ölkəmizdə həmin iş böyüməkdə olan gənc nəslin təliminə, tərbiyələndirilməsinə yönəldilmişdir. Tula şəhərində günüzadılmış məktəblərin daha da inkişaf etdirilməsinə həsr edilmiş elmi-praktik konfransda bu məktəb və qrupların məktəblilərin təliminə, tərbiyəsində çox böyük kömək göstərdiyi məruzə və çıxışlarda, özü də çox böyük ruh yüksəkliyi ilə qeyd edilmişdir. Keçmiş SSRİ Maarif Nazirliyi və SSRİ Pedaqoji Elmlər Akademiyası tərəfindən təşkil olunmuş həmin konfransın materiallarından məlum olur ki, şagirdlərin günüzadılmış məktəblərə, qruplara cəlb edilməsi ümumməktəb üzrə şagird kontingentinin sabit qalmasına müsbət təsir göstərmişdir (Bax: «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 1973, 28 fevral).

Günüzadılmış qruplarda və məktəbdə məşğələlərin düzgün və səmərəli təşkili şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdislərinin daha da inkişaf etdirilməsində, idrak fəallığının artırılmasında, ictimai-faydalı əməyə alışdırılmasında çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Belə məktəblərdə məşğələlərin rəngarəng olması, şagirdlərin yaşına, psixoloji xüsusiyyətlərinə müvafiqliyi tərbiyəvi əhəmiyyət kəsb

etməklə yanaşı, eyni zamanda valideynlərin ailədə işini yüngülləşdirir, səmərəli istirahətini təmin edir. Bütün bunlar isə istehsalatda çalışan ailə üzvlərinin əmək məhsuldarlığını yüksəldir, işlədiyi müəssisə və idarədə fəallığını artırır.

Günüuzadılmış məktəb və qruplar şagirdləri ictimai-faydalı əməyə, dərnək və bölmələrə cəlb etməklə, onların mədəni istirahətini təmin edir, hərtərəfli və fiziki cəhətdən ahəngdar inkişaf etmələrinə şərait yaradır, sağlamlıqlarını möhkəmləndirir.

Müşahidələr göstərir ki, respublikamızın kənd rayonlarında və Bakı şəhərinin günüuzadılmış məktəblərində, qrup və siniflərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi sahəsində xeyli iş görülmüşdür. Lakin əksəriyyət məktəblərdə fiziki tərbiyə və idman üzrə aparılan iş o qədər də diqqəti özünə cəlb etmir, zəif təşkil olunur, hələ də bir sıra gənc tərbiyəçilər qruplarda yazılı və şifahi ev tapşırıqlarını, texniki yaradıcılıq işlərini müvafiq təşkil etsələr də, istirahət saatını günün tələbləri səviyyəsinə hələ də çatdırma bilməmişlər. Bu sahədə çoxlu səhvlərə yol verirlər. Bir qrup tərbiyəçilər idman saatını sinifdə oturmaqla, bir qrup tərbiyəçilər isə şagirdləri məktəbyanı sahəyə çıxartmaqla kifayətlənirlər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, təbii hərəkət vərdislərinin formalaşması hərəkət sürətinin, gücün, cəldliyin və davamlılığın inkişafı ilə sıx əlaqədar olub, yalnız və yalnız səmərəli təşkil olunmuş fiziki tərbiyə prosesində yaranır.

Unutmaq lazım deyildir ki, günüuzadılmış məktəblər, qruplar üçün ayrılmış idman saati müxtəlif mütəhərrik və idman oyunları, ekskursiya, qısa müddətli turist yürüşləri ilə zəngin olmalıdır.

Qrup tərbiyəsiçi məşğələlərin təşkili və keçirilməsində bədən tərbiyəsi müəlliminin köməyindən və göstərişindən həmişə istifadə etməlidir. Gün rejimində fiziki hərəkətlərdən və oyunlardan ibarət məşğələlər məzmununa, həm də quruluşuna görə bədən tərbiyəsi dərslərindən xeyli fərqlənməlidir. Lakin gün qruplarında keçirilən bədən tərbiyəsi məşğələləri başlı-başına buraxılmamalı, bilavasitə tərbiyəçinin rəhbərliyi altında keçirilməlidir. Qruplara bacarıqla rəhbərlik etmək, şagird kollektivinin fəaliyyətini düzgün istiqamətləndirmək və onların söylərini (düzgün) rəğbətləndirməyə

ciddi s y göstərilməlidir. Bunun  c n m ş g l l rin forma və məzmununu tez-tez r ngar ngl şdirm k v  řagirdl rin marađını nəzərə alaraq onların bu və ya digər oyun növlərinə münasibətlərinə daim fikir vermək lazımdır. Uzunl mıř gün rejimindəki bədən tərbiyəsi m ş g l l rini açıq havada, hava  lveriřli olmadıqda isə havası təmiz və d yiřilmıř otaqda keçirmək lazımdır.

I-IV sinif řagirdl rinin m ş g l l rinin əsasını mütəhərrik oyunlar təşkil etməlidir. Bu oyunların i erisində dərsdən uřaqlara tanıř olan və onların daha həvəslə oynadıqları oyunların olması m qs d uygundur. Tərbiyəvi xarakterli oyunlara xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

Oyun uřađın sađlamlıđını, orqanizmin həyat fəaliyyətini artıran mühüm vasitələrdəndir. Oyun fiziki hazırlıqla yanařı, uřađın estetik zövqünün yaranmasına, hisslərin inkiřafına, bař beyin ali hissələrinin fəaliyyətinin güclənməsinə müsbət təsir göstərir. O, elc  də uřađın əhval-ruhiyyəsini yaxıřılařdırır, emosionallıđını artırır.

Görkəmli pedaqoq A.S.Makarenko vaxtilə oyuna yüksək qiymət verərək yazmıřdır ki, yařlı adamın həyatında iř, fəaliyyət, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uřađın da həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir.

Bundan əlavə, oyun uřaqlarda kollektivçilik, dostluq, təşəbbüskarlıq, qoçaqlıq, dözümlülük, beyn lmil l cilik v  vətənpərvərlik kimi  n yüksək əxlaqi keyfiyyətləri ařılayır. Oyun müəllimin rəhbərliyi altında keçirildikdə, o daha faydalı olur. Oyunun keçirilməsi uřaqlar  c n cansıxıcı olmamalıdır. Müəllim məzmunlu, rəngarəng oyun seçməkdə, oyunları səmərəli, düzgün keçməkdə və ona rəhbərlikdə yüksək pedaqoji ustalıq n mayiř etdirməlidir. Oyun vaxtı řagirdl r arasında vəzifə bölgüsü apararkən onların fərdi x susiy tl rini, hərəkət və təşkilatçılıq qabiliyyətini nəzərə almalıdır. Təkcə qüvvətli uřaqlar deyil, həmçinin zəif uřaqlar da oyuna fəal cəlb olunmalıdır.

Bakı ř h rinin g n uzadılmıř məktəb və qruplarında idman saatının necə kurulduđunu öyrənmək məqsədilə bir sıra məktəblərdə m řahid l r apardıq. Məlum oldu ki, Xətai rayonundakı 254 saylı

məktəbdə bu iş digər məktəblərə nisbətən daha yaxşı təşkil olunmuşdur. Elə buna görə də həmin məktəbin iş təcrübəsinə istinad etməyi lazım bildik.

Müşahidələrdən aydın olur ki, 254 sayılı məktəbdə idman saatına xüsusi diqqət yetirilir, məşğələlər qış fəslində məktəbin böyük idman salonunda, payız və yaz fəslində isə məktəbyanı bağda meydançada keçirilir. Yazda məktəbyanı sahə daha da gözəl görünür. Məktəb hər tərəfdən yaşıllığa bürünür. Uşaqlar idman saatında bu yaşıllıqlarda oynamaqdan doymur, hey onyamaq istəyirlər.

Tərbiyəçi M.Mikayılova 11^b sinfində apardığı məşğələni müşahidə etdik. İdman saatında uşaqlar hamısı idman geyimində (trusi, mayka və idman ayaqqabısında) məktəbyanı sahəyə çıxıb düzüldü və tərbiyəçinin göstərişini dinlədilər. Tərbiyəçi idman saatında nə kimi işlə məşğul olacaqlarını elan etdi. «... Bu gün həm də «Gəlin gəzməyə gedək» oyununa keçək» sözünü bitirə-bitirməz şagirdlərin əhval-ruhiyyəsi yüksəldi və üzlərində xoş bir təbəssüm yarandı. Məsmə müəllimə oyunun əhəmiyyəti haqqında qısa məlumat verdikdən sonra onun məzmunundan, təşkili və keçirilməsi qaydalarından danışdı. Bundan əlavə, müəllim oyunun qaydalarına hamının bir nəfər kimi riayət etməsini tapşırırdı. Oyun başlandı: oyunçular meydançanın müxtəlif yerlərindən kiçik dairə çəkib onun içərisində durdular (aparıcıdan başqa).

Aparıcı şagird istədiyi oyunçuya yaxınlaşıb deyirdi: «Gəzməyə gedək». Dəvət olunan oyunçu bir cərgəyə düzülüb aparıcının arxasınca gedirdilər. Bütün oyunçular öz yerlərindən çıxan kimi aparıcı onları dairədən bir qədər aralı məsafəyə aparıb, işarə və ya siqnal verirdi. Aparıcı, hərə öz yerinə deyən kimi bütün oyunçular qaçıb öz dairəsini tuturdu. Dairəsini tuta bilməyən oyunçu növbəti oyunda aparıcı rolunu oynayır. Aparıcı rolunda bir dəfə də olsun çıxış etməyən şagirdlər oyunun qalibi hesab olunur və oyunçular qarşısında tərbiyəçi müəllim tərəfindən rəəğbətləndirilirdi. Oyun maraqlı və yüksək intizamlı keçirildi. Məsmə müəllimə məşğələnin axırında oyun haqqında uşaqların nə kimi təəssüratda olduqlarını və növbəti məşğələdə hansı oyunları keçməyi arzuladıqlarını soruşdu.

İdman saatında uşaqlar ancaq oyunla kifayətlənməyib, Azərbaycana həsr olunmuş şeir söyləyir, Azərbaycan xalq rəqslərini ifa edirlər. Rəqslər nağara və qarmonun müşayiəti ilə keçirildi. Çox gözəl haldır ki, rəqs edənlər də, musiqiçilər də şagirdlərin özü idi. Bütün bunlar da məşğələnin rəngarəngliyinə, effektliliyinə, xüsusən qrup uşaqlarının istirahətinin səmərəli keçməsinə müsbət təsir göstərirdi.

287 sayılı «Gələcək zəkalar» məktəbinin tərbiyəçi-müəllimi M.Qardaşəliyeva və 264 sayılı məktəbin tərbiyəçi-müəllimi E.Mirzəbəyova da idman saatını şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərinə, estetik zövqünə uyğun qurur və əsas məqsədin həyata keçirilməsinə yönəldir. Mətanət müəllimə valideynlər qarşısında da çıxış edir, qruplarda idman saatının təşkili xüsusiyyətlərindən, fiziki tərbiyə məşğələlərindən, mütəhərrik oyunlara geniş yer verilməsinin əhəmiyyətindən söhbət açmışdır. Mətanət müəllimin bir «idman satını» müşahidə etdik. O, «Ovçular və dovşanlar» oyununu keçirdi. Oyunda aparıcı rolunu müəllim özü oynayırdı. Müəllim «Dovşanlar meşəyə qaçdı» elan edən kimi, bütün uşaqlar məktəbin bağçasına qaçırdılar. Müəllimin «Ovçu gəldi» komandasından sonra isə «dovşanlar» öz yuvasına qaçırdılar, pusquda dayanmış «ovçular» isə yerindən tərpənmədən «dovşanları» topla vurmağa başladılar. Oyun üç dəfə təkrar olundu. Tutulan dovşanlar hesablandı və yeni ovçu seçildi. Oyun şagirdlərin hərəkət fəallığı və böyük ruh yüksəkliyi şəraitində keçdi. İndi də günüzadılmış məktəb, qrup və siniflərdə tərbiyəçi işləyən müəllimlərin ehtiyacını nəzərə alıb onlara kömək məqsədilə bir neçə oyunun məzmununu verək:

Bayrağı dəyişdirək

Meydançanın bir tərəfində bir-birindən bir addım aralı 4-5 dairə çəkilir, hər dairədə bir bayraq qoyulur (bayraqlar bir rəngdə olmalıdır). Meydançanın o biri tərəfində düz xətt çəkilir. Uşaqlar həmin xəttin dalında qarşı-qarşıya 4-5 cərgə düzülür.

Cərgədə birinci dayanan uşaqlara bir rəngdə (məsələn, qırmızı rəngli) bayraqlar verilir.

Tərbiyəçinin: «Bir, iki, üç, qaç» işarəsi ilə əllərində bayraqlar olan uşaqlar dairələrə doğru qaçaraq, əllərindəki bayraqları dairədəki göy rəngli bayraqlarla dəyişdirib geri qayıdır və öz yerlərində duraraq bayraqları yuxarı qaldırırlar. Bayrağı tez gətirib qaldıran uşaq oyunda udmuş hesab olunur. Həmin uşaqlar bayraqları sonrakı yoldaşlarına verib, özləri cərgənin axırında dayanırlar. Beləliklə, bütün uşaqların iştirakı ilə oyun davam etdirilir.

Kəpənəyin tutulması

Tərbiyəçi oynayan uşaqlardan 4 nəfərini seçib ayırır. Bunlar topla kəpənək tutan uşaqları, qalan uşaqlar isə «kəpənəkləri» təmsil edirlər. Əllərində tor olan uşaqlar bir tərəfə (meydançanın kənarına) çəkilirlər. Tərbiyəçi onların yanında dördbucaq bir yer – «qutu» cızır. Tutulmuş «kəpənəkləri» uşaqlar ora toplamaladırlar.

Tərbiyəçi «uçun» dedikdə «kəpənəklər»in hamısı meydançada uçar. «M» işarəsi üzrə ayrılmış 4 uşaqdan ikisi «kəpənəkləri» vurmağa çalışır.

Onlar kəpənəklərin yanında əllərini bir-biirinə vuraraq «kəpənəkləri» tuturlar, sonra onları «qutuya» - cizgi çəkilmiş yerə aparırlar.

Uşaqlar tutduqları «kəpənəkləri» apararkən, o biri «kəpənəklər» cəld «gülün» üstünə qonub durduqları yerdə hərəkətsiz dayanırlar. Bu zaman otaqda – meydançada sakitlik olur.

Tərbiyəçinin yenidən «tutun» işarəsi ilə qalan 2 uşaq «kəpənək» tutmağa gedir.

3-5 «kəpənək» tutduqdan sonra hər uşağın neçə «kəpənək» tutduğu qeyd olunur. Sonra «kəpənək» tutmaq üçün başqa uşaqlar seçilir və oyun yenidən başlanır.

Oyunu 6-8 dəfə təkrar etmək olar.

Əsas hərəkət – dartınma halqadan keç

Meydançanın mərkəzində bir-birindən 1 – 2 addım aralı məsafədə 5 – 6 halqa qoyulur.

Meydançanın (otağın) bir tərəfində bir xətt üzərində halqalarla qarşı-qarşıya onların sayı qədər bayraqlar düzülür. Meydançanın o biri tərəfində yenə bir xətt çəkilir. Xəttin o tərəfində uşaqlar 5-6 manqaya bölünüb düzlənilir.

Hər manqa öz halqasının qarşısında sıraya düzülür. Tərbiyəçinin «Başlayın» işarəsi ilə hər manqada dayanmış birinci uşaq öz halqasının yanına qaçıb çöməlir və halqanı götürüb onu yerə qoyaraq şaquli vəziyyətdə saxlayır. Tərbiyəçinin : «Bir, iki, üç» - deməsi ilə manqalarda ikinci dayanmış uşaqlar qaçır. Onlar halqanın içindən keçir, bayraqların yanına qaçıb onları yuxarı qaldırırlar.

Sonra həmin uşaqlar bayraqları yerinə qoyaraq halqaları tutan yoldaşlarını əvəz edirlər. Onlar isə qaçıb öz manqasının axırında dayanırlar. Yenə də birinci dayanmış uşaqlar tərbiyəçinin: «Bir, iki, üç, qaç» işarəsi ilə bayraqlara tərəf qaçır. Hər dəfə manqadakı birinci uşaq bayrağı götürməyə qaçdıqda, o biriləri manqa xəttinə doğru irəli gəlirlər. Bayrağı yuxarı qaldıran uşaqların sayı çox olan manqa oyunu udmuş olur.

Halqanı tut

İki uşaq kiçik məsafə, iki-üç metrlik məsafədə qarşı-qarşıya dayanırlar. Onlardan biri əlindəki kiçik halqanı atır, o biri isə tutur (əvvəllər əl ilə, sonralar ağacla tutur). Bu bacarıqlara yiyələndikdən sonra uşaqlar oyun variantının öhdəsindən asanlıqla gəlir və onu həvəslə oynayırlar.

Uşaqlar cüt-cüt ayrılaraq 3 – 4 metr məsafədə qarşı-qarşıya dayanırlar. Onlardan birində (şərtə görə) əlində ağac, digərində isə ağac və bir neçə halqa olur (əvvəllər 2, sonra 3-4), axırını halqanı ağacın ucuna keçirib onlar bir-bir öz yoldaşlarına tərəf atır, o da öz ağacı ilə halqanı tutur, halqaların hamısı atıldıqda tutulan halqalar sayılır, bundan sonra uşaqlar rollarını dəyişirlər.

Çoxlu halqa tutmuş uşaq oyununda qalib hesab olunur.

Bayrağın yanına kim tez qaçar

Uşaqlar otağın bir tərəfində düzülmüş stullarda oturlar. Bunlardan 8-6 addım aralı xətt çəkilir ki, bunun da üzərində 4 – 5 uşaq dayanır.

Otağın (meydançanın) o biri tərəfində çəkilmiş xətdən 18-20 addım məsafədə hər bir uşağın qarşısına stul düzülür və üzərində bayraq qoyulur. Stullar bir cərgədə qoyulmalıdır.

Tərbiyəçinin: «Bir, iki, üç, qaç» - deməsi ilə xətt üzərində dayanmış uşaqlar bayrağa tərəf qaçıb onları götürür və yuxarı qaldıraraq, yenə də yerinə qoyurlar.

Tərbiyəçi bayrağı birinci qaldıran uşağı qeyd edir, sonra onlar gedib öz yerlərində oturlar. Yenidən 4-5 uşaq gəlib həmin xəttin üzərində dayanır.

Hər uşağın bir dəfə bayrağa tərəf qaçması ilə oyun qurtarır. Oyunu iki-üç dəfə təkrar etmək olar.

Çoban

Yer: Meydança və ya dəhliz.

Hazırlıq: meydançanın mərkəzində iki konsentrik dairə çəkilir. Birincinin diametri 2 metr, ikincinin diametri isə 4 metrdir.

Oyunun təsviri: Bütün oyunçular iki bərabər komandaya bölünürlər. Komandaların kapitanları («çoban») seçilir. Püşkə əsasən komandanın biri dairəyə daxil olur. Həmin komandanın kapitanı birinci və ikinci dairənin arasında gəzişir, özünü və yoldaşlarını hücumçulardan qoruyur. Hücum edən komanda isə çalışır dairədəki oyunçuları və kapitanı dairədən çıxarsın, özü isə tutulmasın. Dairədəki oyunçular və kapitanlar çalışırlar, hücumçuları dairə daxilinə tutub salsınlar. Tutulmuş oyunçu oyundan çıxır.

Oyunun müddəti 10-15 dəqiqədir.

Oyunun qaydası:

1. Rəqib komandanın oyunçusunu tutub saxlayan oyunçu «oldu» deməlidir.

2. Hər iki komandanın iştirakçılarna bir-birini birinci və ikinci dairədə tutmağa icazə verilir.

3. Oyunçunu ancaq əllə tutmağa icazə verilir.

Metodiki göstəriş: uşaqların oyun qaydalarına riayət etmələrinə, müdafiəçilərin xəttən kənara çıxmalarına diqqət vermək lazımdır. Oyunda uşaqlar kollektivdə mütəşəkkil fəaliyyətə öyrəşirlər.

Yoxlama – test sualları

- 1.Səhər gigiyenik gimnastikasının başlıca əhəmiyyəti nədir?
- 2.Dərsəqədər səhər gigiyenik gimnastikasının təşkili qaydalarını göstərin.
- 3.Səhər gigiyenik gimnastikası üçün hərəkətlərin seçilməsi qaydaları hansılardır?
- 4.Bədən tərbiyəsi dəqiqələrinin əhəmiyyətini göstərin.
- 5.Bədən tərbiyəsi dəqiqələrinin təşkilinin mühüm şərtləri.
- 6.Böyük tənəffüslərdə fiziki tərbiyə tədbirlərini şərtləndirən amillər hansılardır?
- 7.Günüuzadılmış qruplarda idman «saatı»nın təşkilinin zəruri şərtlərini göstərin.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Kiçik məktəbyaşlı uşaqlarla fiziki tərbiyə və idman işlərinin təşkili.
2. Səhər gigiyenik gimnastikası üçün fiziki hərəkətlərin və oyunların seçilməsi və təşkili prinsipləri.
3. Günüuzadılmış qruplarda fiziki tərbiyə işləri.
4. Bədən tərbiyəsi dəqiqələrinin təşkili prinsipləri.

**VIII FƏSİL. SİNİFDƏN VƏ MƏKTƏBDƏNXARİC
FİZİKİ TƏRBIYƏ İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİ
PLAN**

1. Sinifdənxaric fiziki tərbiyə və idman məşğələləri

1.1. Sinifdənxaric məşğələnin məqsədi

1.2. Ümumfiziki hazırlıq qrupları

1.3. İdman bölmələri (yüngül atletika, stolüstü tennis, bədii gimnastika).

1.4. Fərdi məşğələlər

1.5. İdman yarışları

2. Məktəbdənxaric fiziki tərbiyə və idman işləri

2.1. Uşaq-gənclər idman məktəblərində fiziki tərbiyə və idman

2.2. Uşaq yaradıcılıq birliyi və mədəniyyət evlərində fiziki tərbiyə və idman işləri.

2.3. İstirahət və mədəniyyət parklarında fiziki tərbiyə və idman işləri.

2.4. Mənzil-istismar sahəsində və bələdiyyə idarələrində fiziki tərbiyə və idman.

2.5. Gəzinti və ekskursiyalar.

Ə D Ə B İ Y Y A T

1. İ. Aslanov. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi və idman işləri. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1976-cı il.

2. T. Abasov. İdman və mütəhərrik oyunlar. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1987-ci il.

3. B. Quliyev. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi-idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri. Bakı, 1994-cü il.

4. B. Nərimanov, Ş. Əliyeva, E. Nərimanov. İdman gimnastikası. «Müəllim» nəşriyyatı, 2004-cü il.

5.B.Dasenko. Uşaqlarla məktəbdənkənar iş. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1973-cü il.

VIII FƏSİL. SİNİFDƏN VƏ MƏKTƏBDƏNXARİC BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİ

VIII.1. Sınıfdənxaric fiziki tərbiyə və idman məşğələləri

1.1. Sınıfdən xaric məşğələlərin məqsədi

İbtidai siniflərdə sınıfdənkənar sağlamlıq bədən tərbiyəsi və kütləvi idman tədbirləri bir sıra məqsədlə təşkil edilir və burada müxtəlif məktəb şagirdləri cəlb edilir. Daha konkret desək:

1. İdman işləri şagirdlərlə idmanın bu və ya digər növləri üzrə bilik, bacarıq və vərdişləri aşılamaq onları həmin istiqamətdə inkişaf etdirmək məqsədilə keçirilir. İdman üzrə təşkil olunan bölmələrdə şagirdlər bir tərəfdən konkret idman növü üzrə öz ustalığını artırır, bacarıqlarını təkmilləşdirir. İkinci tərəfdən onlar idmançı kimi yetişir və sinfinin, məktəbinin və hətta yaşadığı rayonun idman şərəfini qoruyurlar. Həmin bölmələrdə məşğul olanlar öz sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki hazırlıqlarını və imkanlarını artırırlar. Həmçinin kollektivinin şərəfini yüksək tutmaq, kollektivçilik, dostluq və yoldaşlıq, kollektivinə məhəbbət və s. ruhda tərbiyə olunur.

2. Məktəblərimizdə səhhətində bəzi qüsurlar olan şagirdlərə rast gəlmək olur. Həmin şagirdlərin səhhətinə müsbət təsir göstərmək, onların fiziki inkişafını formalaşdırmaq və fiziki hərəkət keyfiyyətlərini artırmaq üçün ümumi fiziki hazırlıq qruplarında müntəzəm olaraq məşğul olmaq uşaqların mənəviyyatına həm də təliminə müsbət təsir edir, tez-tez dərs buraxmaq hallarının qarşısını alır.

3. Məktəbdə bir qrup uşaqların idman məşğələlərinə və bölmələrinə cəlb olunmasında əsas məqsəd onların fiziki keyfiyyətlərini təkmilləşdirməkdən ibarətdir. Əlbəttə, bu cür məşğələlər könüllülük prinsipi əsasında uşaqların arzu və xahişi nəzərə alınaraq təşkil edilir.

Sinifdänkənar bədən tərbiyəsi işlərinə şagirdlər cəlb olunarkən bir sıra vacib pedaqoji-psixoloji məsələləri nəzərə almaq hökmən lazımdır. Xüsusən uşaqların marağı, fiziki hazırlığı, fiziki inkişafı, fərdi xüsusiyyətləri, qabiliyyətləri diqqət mərkəzində olmalıdır. Ayrı-ayrı idman hərəkət növünə şagirdlərin cəlb olunmasında seçmə (fərdiləşdirmə) üsulundan geniş istifadə olunur. Bu şagirdlərin marağı ilə yanaşı onların fiziki inkişafı, qabiliyyətləri öyrənildikdən sonra həyata keçirilməlidir. Müşahidə olunmuşdur ki, deyilənlər bəzən nəzərə alınmır, nəticədə tədris idman məşğələlərinə gələnlərin sayı günbəgün azalır və ya lazımı göstərici əldə etmək mümkün olmur.

Elmi tədqiqatlar və təcrübə göstərir ki, kiçik məktəbyaşlılar idmanın üzgüçülük, bədii gimnastika və mürəkkəb koordinasiya hərəkətlərini buz üzərində daha yaxşı icra edirlər. Həmin hərəkət növlərinin texnikasına böyük yaşlı şagirdlərə nisbətən tez və sürətlə yiyələnirlər. 8-10 yaşlı məktəbli oğlanlarla isə futbol və qaçıqşın texnikası daha tez aşılır. Mürəkkəb futbol priyomlarını qısa bir müddətdə mənimsəyirlər. Ümumiyyətlə, müşahidə olunmuşdur ki, ibtidai sinif şagirdləri ümuminkişafetdirici hazırlıq və ilk hərəkətləri böyük həvəslə və müvəffəqiyyətlə yerinə yetirirlər.

Sinifdänkənar bədən tərbiyəsi işlərinin qarşısında duran başlıca vəzifələrdən biri də dərslər prosesində öyrədilmiş bilik, bacarıq və vərdişlərin dərinləşdirilməsindən ibarətdir. Çünki bədən tərbiyəsi dərsləri tədris proqramı materiallarının mənimsədilməsində mühüm və həlledici mahiyyətə malik olsa da, o, yalnız sinifdänkənar müxtəlif tədbirlər vasitəsilə dərinləşdirilir və möhkəmləndirilir. Sinifdänkənar yüngül atletika bölməsində yerləş, qaçıq və cisim atmalar və s. hərəkət növləri üzrə bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi və s. buna misal ola bilər.

İndi də ibtidai sinif şagirdləri üçün onların yaş xüsusiyyətlərinə, xarakterinə daha da yaxın olan sinifdänkənar keçirilən bədən tərbiyəsi məşğələlərinin bir neçəsinin təşkilini konkretləşdirək.

1.2. Ümum fiziki hazırlıq qrupları

Ümumfiziki hazırlıq qrupları könüllülük əsasında təşkil olunur. Çalışmaq lazımdır ki, ümumi fiziki hazırlıq məşğələlərinə şagirdlər kütləvi şəkildə yazılsınlar. Buna görə də ilk növbədə bu məşğələlərin sağlamlıq əhəmiyyətini, işgörmə qabiliyyətini artıran başlıca vəzifələrdən biri olduğunu şagirdlərə izah etmək vacibdir. Ümumi fiziki hazırlıq məşğələləri bir neçə məqsədlə təşkil edilir. O bütün dərslərdə davam etməklə uşaqların səhər çıxışlarına və ya bədən tərbiyəsi bayramlarına hazırlayır. Belə məşğələlərin proqramına rəngarəng sadə mütəhərrik oyunlar, idman əyləncələri, idman oyunlarının elementləri, gimnastika və yüngül atletikaya dair materiallar daxil edilir. Proqramda iki istiqamətli bədən tərbiyəsi tədris proqram materialları və əlavə fiziki tərbiyə materialları daxil edilir. Əgər məktəbdə şərait varsa, şagirdlərə akrobatikanı, habelə VMH kompleksinin normativlərindən olan üzgüçülüüyü də öyrətmək məqsəduyğundur.

Ümumi fiziki hazırlıq qrup məşğələləri Bakı, Sumqayıt şəhərində və respublikamızın rayon və şəhərlərində bütün ilboyu açıq havada keçirilməsi məsləhətdir. Lakin küləkli və soyuq havada isə məşğələni idman zalına və yaxud da geniş otaqların birinə keçirmək olar.

Ümumi fiziki hazırlıq məşğələlərini müəllimin aparması məsləhətdir. Lakin həmin məşğələlərə rəhbərliyi sinif müəllimlərinə, ictimai təlimatçılara və fəal valideynlərə də tapşırmaq olar. Bu şərtlə ki, onlar bu sahədə təlimatlandırılmış və lazımi biliklərə yiyələnmiş olsunlar.

Məşğələlər məktəbin idman bazasında, mənzil-istismar idarəsinin nəzdində olan meydança və zallarda təşkil oluna bilər. Lakin onun cədvəli dəqiq tədris planı olmalı və məktəb direktoru tərəfindən təsdiq edilməlidir.

1.3. İdman bölmələri

3.1. Yüngül atletika bölməsi

Yüngül atletika əsas idman növlərindən biri olub, təbii elementlərlə zəngindir. Yüngül atletika məşğələlərini digər idman növləri üzrə olan məşğələlərə nisbətən asan təşkil etmək olar. Ona görə ki, bu idman növü akrobatika, üzgüçülük və s. kimi xüsusi şərait tələb etmir. Kənd məktəblərinin demək olar ki, hamısında yüngül atletika bölməsi təşkil etmək mümkündür. Burada əsas məsələ kələ-kötür sahələri düzəltmək, sahəni daş-kəsəkdən təmizləmək, çalalar qazmaq, habelə xətləmə işləri aparmaqdan ibarətdir. Lakin bu məşğələlərdə şagirdləri cəlb etmək üçün bəzi hazırlıq işləri aparmaq lazımdır. Hər şeydən əvvəl nədən başlamaq lazımdır. Təbliğat-təşkilati işləri gücləndirilməlidir. Xətai rayonundakı 88 saylı məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi Telman Mirzəyev idman bölmələrinin təşkili də təbliğati məsələlərinə xüsusi diqqət yetirir. Bunun üçün də şagirdlərə yüngül atletika üzrə Olimpiya və ölkə çempionları, Azərbaycan rekordçuları haqqında və onların çətin yarışlarda qələbə çalmaları barədə məlumat verir. Yüngül atletikanın məktəbdə və rayonda vəziyyətinə aid söhbət aparır. Bundan sonra yüngül atletikanın sağlamlıq əhəmiyyətini şagirdlərə çatdırır bu növ üzrə aparılan yarışlara dair, onun texnikası barədə kinofilm nümayiş etdirir. Bundan əlavə ən görkəmli yüngül atletlərin şəkilləri, tərcümeyi-halı, göstərdiyi nəticələri məktəbin idman guşəsində nümayiş etdirir. Məktəb kitabxanasında isə yüngül atletika kitabları ayrı-ayrı məqalələr və s. müəyyən bir guşədə toplanır, şüarlar yazılıb görkəmli yerlərdən asılır.

Sentyabr ayında şagirdlərin bölməyə yazılması məsləhətdir. Məşğələlər həftədə 2 dəfə keçirilməlidir. İlk məşğələlərdə xüsusən ehtiyatlı olmalıdır. Şgirdlərə birdən-birə ağır fiziki yük verilməməli, qaçış məsafələri qısa olmalı, daha uzağa tullanma tələb olunmamalıdır.

Bir sıra yüngül atletika məşğələləri nə gərgin, nə də ki, az fiziki hərəkətli olmalıdır.

Yüngül atletika məşğələlərini müəllim özü keçməyə də bilər. Fəal idmançılardan, digər fənn müəllimlərindən bu işə cəlb etmək lazımdır. Məşğələlərin yüksək səviyyədə keçməsi məqsədilə dər

ilinin əvəlində ictimai məşqçilər hazırlayan seminarlar təşkil edilməlidir. Həmin seminar da müəllimlə yanaşı məşhur yüngül atletika mütəxəssisləri, görkəmli idmançılar çıxış etməli və öz təcrübələrindən, çətinliklərdən və yüngül atletikanın texnika və taktikasından danışmalıdır. Yaxşı olardı ki, ictimai – məşqçilərə yüngül atletikaya dair jurnal və təlimati- metodiki kitab və vəsaitlər verilsin.

Yüngül atletika məşğələlərinin səmərəli təşkilində onun xarakterinə uyğun yerlərin düzəldilməsi vacibdir. Xüsusilə qaçış cığırıları, cismi atmaq yeri, uzununa və hündürlüyə tullanmaq üçün çuxurlar, təkən nöqtələri və s. sahələrin xətlənməsi, səliqə-səhmanda və təmiz saxlanması şagirdlərin yüngül atletika məşğələsinə həvəsini artırır, estetik zövqünü inkişaf etdirir. Meydançalar yaradılarkən şagirdlərin, ictimaiyyətin və valideynlərin qüvvəsindən istifadə etməlidir.

Yüngül atletika məşğələsinin lazımi nəticə verməsində tədris planına uyğun ləvazimat və avadanlıqların əldə edilməsi mühüm şərtidir. Ləvazimat və avadanlıqlar məktəb hesabına əldə edilməlidir. Lakin yeri gəldikcə sadə avadanlıqların məktəb emalatxanasında şagirdlərin gücü ilə düzəltmək lazımdır. Bu şagirdlərin mənəvi tərbiyəsində xüsusi rol oynayır. Onlar idman əşyalarına şüurlu münasibət göstərir, onun tezliklə sıradan çıxmasının qarşısını almağa səy göstərir, bu məqsədlə ona ziyan yetirmirlər.

Yüngül atletika məşğələləri ibtidai siniflər üçün son illərdə tətbiq olunan normativlərin əsasında təşkil edilməlidir. Aparılan bütün işlər ilk pillənin norma və tələblərinə hazırlığa və ödənilməsinə tam şəkildə istiqamətləndirilməlidir.

Yüngül atletika idman məşğələlərini ləvazimat və avadanlıqla təmin etmək üçün məktəb rayon və şəhərin uşaq-gənclər idman məktəbi ilə daha sıx əlaqədə olmalıdır. Uşaq-gənclər idman məktəbi ümumtəhsil məktəbinə 2 cəhətdən kömək etmək imkanı vardır. İşlədilən avadanlıq və ləvazimatların müəyyən hissəsini və yaxud da köhnəlmiş, sıradan çıxmış idman əşyalarını onlara verməklə. Əlbəttə,

məktəb ictimaiyyətinin köməyi ilə yararsız idman əşyalarını təmir edə və yararlı hala da sala bilər.

3.2 Stolüstü tennis

İbtidai sinif şagirdləri üçün ən maraqlı və cəlbedici idman növlərindən biri stolüstü tennistir. Stolüstü tennis idman növünün özünəməxsus qaydaları hərəkət texnikası və taktikası vardır. Bu idman oyunu zamanı sürətlə hücum keçmək, cəldliklə və çevikliklə müdafiə olunmaq, həmçinin müxtəlif əyilmələrə, topu (şarı) qəbul etmək, nəhayət, rəqibin sahəsinə güclü zərbələr endirmək elementləri mövcuddur. Yaxşı tennis oynamaq üçün birinci növbədə şagirdlərin cəldliyini, çevikliyi, qüvvəsini və dözümlülüyünü inkişaf etdirməli və iradəsini möhkəmləndirməlidir. Bu məqsədlə də ümuminkişafetdirici əşyalı və əşyasız hərəkətlərdən istifadə etmək faydalıdır.

Stolüstü tennis oyunu üçün xüsusi top, 2 ədə raket və şar olmalıdır. Stolüstü tennis oyununu keçirməkdən ötrü oyun keçirən sahənin eni 4 m., uzunluğu isə 7,75 m x 4,5, 5x3 m ölçülü sahədə də stolüstü oyununu təşkil etmək olar. Məktəbin stolu yoxdursa, emalatxanada möhkəm taxtadan həmin stollardan düzəltmək mümkündür. Bu zaman stolu rəngləmək və xətləri çəkməyi unutmamalı. İbtidai siniflərdə stolun ölçüləri 152, 5x274 sm olmalıdır, yerdən isə 76 sm hündürlükdə durmalıdır.

Stolüstü tennis üzrə məşğələyə də şagirdlərin cəlb olunması üçün onlarla müxtəlif mövzularda söhbətlər aparmalı, idman kinofilmləri göstərməli, güşələr düzəltməli, yaxşı idmançıların çıxışlarını təşkil etməlidir. Bu işə məşhur idmançıları da cəlb etmək lazımdır.

Stolüstü tennis oyununda əvvəlcə duruşlar, raketləri tutmaq qaydaları, sonra isə müdafiə və hücum etmə priyomları öyrədilməlidir. Stolüstü tennis oyununun səmərəli təşkili qaydalarını bilmək üçün aşağıdakı kitabları oxumağı məsləhət görürük: «Pravila sorevnovaniy po nastolnomu tennisu» (izd.FiS, 1975), V.S.İvanovun «Tennis na stole» tədris vəsaiti (izd.FiS, 1970 q.), «Fiziçeskaya

kulğtura v şkole» jurnalından başlayaraq müxtəlif illərdə 1975-ci ildə dərc olunmuş materiallar və s. Eyni zamanda «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsində dərc olunmuş məqalələrdən istifadə etmək olar.

3.3 Bədii gimnastika

Fənlərarası əlaqə həmişə tədrisin elmi səviyyəsini yüksəltməkdə böyük rol oynamışdır. İbtidai siniflərdən başlayaraq şagirdlərə bədii gimnastikanın elementlərinin öyrədilməsi onlarda estetik zövqü inkişaf etdirir, klassik və müasir musiqiyə, xalq musiqisinə, sənətkarlarımıza məhəbbəti daha da artırır. Sinifdən kənar bədii gimnastika elementlərinin öyrədilməsi, həm də hərəkətlərində dəqiq olmağı, çevikliyi, gözəlliyi, başqa sözlə desək, estetik formanı təşəkkül etdirir, ürəyi oxşayır. Buna görə də kiçik məktəbyaşından başlayaraq qızların bədii gimnastikaya yüksək həvəs göstərməsi təsadüfi deyil, qanunauyğun bir haldır. Bədii gimnastika texnikasını qızlar 7-10 yaşlarında daha tez mənimsəyirlər. Bu hərəkətlər qüvvə, dözümlülük və cəldliyin inkişafına səbəb olur, ayrı-ayrı əzələ qrupunu möhkəmləndirərək qamətin düzgün formalaşmasına kömək edir.

Bədii gimnastika məşğələlərini keçirməzdən əvvəl qızlarla söhbət aparmaq, onun bədən üçün əhəmiyyətini başa salmaq lazımdır. Elan verib onları gimnastika zalına və ya meydançaya toplamaq lazımdır.

Bədii gimnastika məşğələsi musiqinin müşayiəti ilə aparılmalıdır. Məşğələdə müvafiq idman və hərbi marşları, yeri gəldikcə Vətən, əmək veteranları, kosmonavtlar haqqında bəstələnmiş mahnılar, musiqilər səslənməlidir. Bu vaxt maqnitafondan da istifadə etmək mümkündür.

Bədii gimnastika məşğələlərinin emosionallığını artırmaq məqsədilə hərəkətlər məşqçi tərəfindən düzgün, gözəl və çevikliklə yerinə yetirilməlidir. Bundan əlavə, göstərməyə, aydın izah verməyə çalışmalıdır. Çətin hərəkətlərin birləşməsinə tələsməməlidir. Çətin hərəkətləri birləşdirərək şagirdlər onun yerinə yetirməkdə çətinlik çəkir və ruhdan düşür. Əlbəttə, eyni hərəkətlərin uzun müddət

təkrar olunmasında bədii gimnastika məşğələsinin təlim-keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. Buna görə də bədii gimnastikada fiziki təlim yükü tədricən artırmalı və qızların qabiliyyətlərinə, fiziki hazırlığına uyğunlaşmalıdır.

3.4. Fərdi məşğələlər

Fərdi məşğələlər ayrı-ayrı uşaqlarla və yaxud bədəncə qüsurlu olanlarla təşkil olunur. Həmin məşğələlər proqram materiallarını yerinə yetirə bilməyən, səhhət sağlamlığı günü-gündən geri gedən, həmçinin qamətində və yastıayaqlılıq qüsuru olan uşaqlarla da təşkil edilə bilər.

Fərdi məşğələlər səhərlər gəzintilərdə və günün ikinci yarısında keçirilir. Müəllim məktəb həkimi ilə birlikdə fərdi məşğul olunacaq uşaqları və onlarla yerinə yetiriləcək fiziki hərəkətləri, oyunları müəyyənləşdirirlər.

Fərdi məşğələlərin keçirilməsi metodikası, təlim-tərbiyənin ümumi prinsiplərinə əsaslanır. Burada uşaqların fiziki inkişaf qanunauyğunluqları nəzərə alınmalıdır. Hərəkətlər qarşıda duran vəzifələrə uyğun olaraq seçilir.

Məşğələnin gedişini daima müəllim və həkim müşahidə və təhlil edir. Xüsusən, uşaqların səhhəti və davranışı nəzərdən keçirilir. Antrometrik göstəricilər öyrənilir, ayaqların inkişafı müşahidə olunur. Bütün bunlar məşğələnin effektivliyini artırır, onun metodikasının təkmilləşdirilməsi yollarını aşkara çıxarır.

VIII.2. Məktəbdənxaric fiziki tərbiyə və idman işləri

2.1. Uşaq- gənclər idman məktəblərində bədən tərbiyəsi və idman işləri

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyə və idman işlərinin təşkilində uşaq idman məktəblərinin rolu böyükdür. UİM-i rayon, şəhər və respublika təhsil şöbələri və təhsil nazirliyi tərəfindən təşkil olunmaqla, eyni zamanda onun nəzdində fəaliyyət göstərir. UİM, eləcə də Gənclər və İdman nazirliyi tərəfindən də təşkil olunur və onun tabeçiliyində olur. Bu məktəbin əsas vəzifəsi şagirdlərin idman

ustalığının artırılmasından ibarətdir. UİM-ndə idman tədbirləri elə təşkil edilməli və keçirilməlidir ki, burada da göstərilən işlər şagirdlərin məktəbdəki fəaliyyətini, təlim məhdudlaşdırmasın. Habelə, məktəbdə yüksək müvəffəqiyyətə nail olmaq mümkün olsun.

UİM şagirdlərin müxtəlif bayramlarda və düşərgələrdə çıxışlarını təşkil edir. Məktəb bədən tərbiyəsi kollektivlərində idman işlərinin təşkili və keçirilməsinə köməklik göstərir. Məktəb idman fəalları, məktəb bədən tərbiyəsi rəhbərləri ilə təlimatı seminar məşğələləri təşkil edir, idmanı məktəbdə və geniş ictimaiyyət arasında təbliğ edir.

UİM məktəbdənkənar uşaq müəssisəsi kimi orta ümumtəhsil məktəbi ilə sıx əlaqədə iş aparılmalıdır. UİM-nin uşaqları öz məktəbinə idman tədbirlərinin təşkilində kömək etməlidir.

2.2. Uşaq yaradıcılıq birliyi və mədəniyyət evlərində bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri

Göstərilən yaradıcılıq birliyində və mədəniyyət evlərində müxtəlif növ idman tədbirləri təşkil olunur və keçirilir. Bura məktəblilər cəlb edirlər. Burada qış əyləncələri, bayramları, ayrı-ayrı idman növləri üzrə bölmələr təşkil edilir. Halbuki məktəblərdə həmin tədbirləri təşkil edib keçirmək olduqca çətinidir. Buna şərait də yoxdur. Belə tədbirlərə daxildir: stolüstü tennisin, üzgüçülüyn və gimnastika məşğələlərinin təşkili, bu sahədə yarışların keçirilməsi və s.

Uşaq yaradıcılıq birliyində və mədəniyyət evlərində, həmçinin müxtəlif gimnastika çıxışları, bədən tərbiyəsi bayramları keçirilir, idman ustaları, görkəmli idmançılarla görüşlər təşkil olunur. Həmin iş rəhbərliyə yüksək ixtisaslı mütəxəssislər cəlb olunur.

Həmin birliyin və mədəniyyət evlərinin başlıca vəzifələrindən biri də uşaqlarla aparılan digər məktəbdənkənar müəssisələrə metodik kömək göstərilir. Xüsusən onlarla məsləhətləşmələr aparılır. Mühazirələr oxunur və seminar məşğələləri keçirilir.

Həmin yaradıcılıq birlikləri və mədəniyyət evləri rayon təhsil şöbələri ilə birlikdə kütləvi bədən tərbiyəsi və sağlamlıq tədbirləri təşkil edirlər.

2.3. İstirahət və mədəniyyət parklarında bədən tərbiyəsi və idman işləri

Bədən tərbiyəsi və idman üzrə bəzi işlər mədəniyyət parklarında və istirahət yerlərində də təşkil olunur. Parkın uşaq bölmələrində idman meydançası və gimnastika şəhərçiyi düzəldilir. Oyun sahələrində fərdi və kollektiv məşğələlər və oyunlar keçirilir. Həmin parklarda və istirahət yerlərində uşaqlar mövcud qurğulardan, avadanlıqlardan və oyunlardan istifadə etmək hüququ vardır. Onlar üçün qrup şəklində məşğələlər, rəqslər, xorlar təşkil olunur.

2.4. Mənzil-istismar sahəsində və bələdiyyə idarələrində bədən tərbiyəsi

Məktəblilər üçün məktəbdənkənar bədən tərbiyəsi və idman işləri mənzil-istismar sahələrində və bələdiyyələrdə də təşkil olunur. MİS və bələdiyyə idarələri, valideynlər daimi fəaliyyət göstərən idman meydançaları düzəldirlər. Həmin meydançalar yay və qış üçün həmin mövsümlərə uyğun hazırlanır və müvafiq avadanlıq və ləvazimatlarla təmin olunurlar. Həmin işə idman təşkilatları, məktəblilər və uşaq yaradıcılıq birlikləri yaxından kömək göstərməlidirlər.

Yaşayış yerlərində müxtəlif idman növləri üzrə bölmələr fəaliyyət göstərir. MİS-in və bələdiyyə idarələrinin yığma komandaları rayon, şəhər və respublika birinciliklərində iştirak edirlər. Bundan əlavə, onlar eləcə də turist yürüşlərində iştirak edir, açıq və örtülü su hövzələrinə səyahət edirlər.

Yaşayış yerlərində bədən tərbiyəsi və idman işlərinə təcrübəli mütəxəssislər rəhbərlik edirlər. Onların mərkəzi isə əsasən məktəb olmalıdır. Eyni zamanda məktəbin idman bazası da olmalıdır.

Yay idman meydançalarında müxtəlif cür kütləvi idman tədbirləri, bayramlar, çıxışlar, görüşlər keçirilir. Burada gün rejiminə

oyunlar, gəzintilər, hava və günəş vannaları, duş qəbuletmə, ekskursiya, yürüşlər və s. daxildir.

Yay idman meydançalarında əsas məqsəd uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsindən ibarətdir.

2.5. Gəzinti, yürüş və ekskursiyalar

Məktəbdə ətraf yerlərə gəzinti, yürüş və ekskursiyaların təşkilinin təhsil, tərbiyəvi və həm də sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti vardır. Buna görə də belə tədbirlərin konkret məqsəd və vəzifələri olmalı, onunla əlaqədar planlaşdırma və hazırlıq işləri görülməlidir.

Gəzinti və ekskursiyalara bütün uşaqlar cəlb olunur ki, bu da saat 10⁰⁰-dan 12⁰⁰-dək davam etməlidir. Bu cür ekskursiyaların başlıca əhəmiyyəti təbii şəraitdə fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməkdir (meşədə, çay və dəniz kənarında və s.). Bu zaman fiziki tərbiyənin qarşısında duran digər vəzifələri də yerinə yetirmək olar.

Gəzinti və ekskursiyalara gedərkən müəllim və uşaqlar müvafiq hazırlıq görməlidirlər. Bura marşrutun və qarşıya çıxacaq maneələrin (çay, keçidlər) əvvəlcədən öyrənilməsi daxildir. Bundan əlavə, gəzinti və ekskursiya vaxtı icra olunacaq hərəkətlər və oyunlar seçilməlidir. Bunlar istirahət vaxtı yerinə yetirilməlidir. Fiziki hərəkətlər uşaqlar tərəfindən öyrənilməlidir. Onlar qısa müddətli istirahət və fasilələr də icra olunmalıdır.

Piyada gəzintilər təxminən 1 saatdan 2 saata qədər davam edə bilər. 16-17 yaşlı uşaqlar daha davamlı olduğu üçün onlar hətta 3-4 km-dək piyada gəzə bilərlər. Məktəb gəzinti və ekskursiya sahələrinə yaxındırsa, ora idman ləvazimatları aparmaq olar.

Gəzinti və ekskursiyalarla əlaqədar aşağıda göstərilən tövsiyələrə əməl etmək vacibdir:

1. Gəzinti və ekskursiya günü uşaqların hərəkətləri müəllimin diqqət mərkəzində olmalı, şagirdlərin hərəkət etmələrinə, lüzumsuz enerji sərf etmələrinə imkan verməməli, onların özləri ilə nəzərdə tutulmayan əşyaları aparmalarına qadağa qoymalı:

2. Gəzinti və ekskursiyalarla əlaqədar aparılan hazırlıq işlərində başlıca mahiyyət və vəzifələr şagirdlərin nəzərinə

çatdırılmalı, burada onların vəzifələri, görəcəyi tədbirlərə aydınlıq gətirilməli;

3. Bədən tərbiyəsi və idman ləvazimatları müəllimi tərəfindən şagirdlər arasında uyğun şəkildə bölüşdürülməli;

4. Hərəkət və istirahət zamanı uşaqları qıcıqlandıran hərəkətlərə, söz-söhbətlərə yol verilməməli, geri qayıdılacaq vaxt elan olunmalıdır.

Yoxlama – test sualları

1. Sınıfdən və məktəbdənxaric fiziki tərbiyə işlərinin məqsədi nədir?

2. Ümumi fiziki hazırlıq qruplarının təşkili qaydaları hansılardır?

3. İdman bölmələrinin təşkili və keçirilməsi metodikasının mahiyyəti nədən ibarətdir?

4. Fərdi məşğələnin təşkili metodikasını göstərin.

5. İdman yarışlarının təşkili və keçirilməsi qaydalarını göstərin.

6. Uşaq-gənclər idman məktəblərində fiziki tərbiyə və idmanın başlıca mahiyyəti nədir?

7. Uşaq yaradıcılıq birliyi, mədəniyyət evlərində və istirahət ocaqlarında fiziki tərbiyənin təşkili qaydalarını göstərin.

8. Mənzil-istismar sahələrində və bələdiyyə idarələrində fiziki tərbiyə əsasən nə ilə xarakterizə olunur?

9. Gəzinti və ekskursiyaların təşkili və keçirilməsinin mühüm metodiki xüsusiyyətlərini göstərin.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

- 1.Fiziki tərbiyə üzrə sinifdən xaric işlərin məzmunu və təşkili.
- 2.Fiziki tərbiyə üzrə məktəbdən xaric tədbirlərin məzmunu və təşkili.
- 3.Gəzinti və ekskursiyaların təşkili və keçirilməsi.
- 4.Məktəbdə idman yarışlarının təşkili.

IX FƏSİL. AİLƏDƏ UŞAQLARIN FİZİKİ TƏRBİYƏSİ

PLAN

1. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin əhəmiyyəti və vasitələri
2. Ailədə kiçik məktəbyaşlı uşaqların gün rejimi
3. Uşaq orqanizminin möhkəmləndirilməsi
4. Ailədə uşaqların bədən tərbiyəsi dəqiqəsi
5. Ailədə uşaqların səhər gigiyenik gimnastikası

Ə D Ə B İ Y Y A T

1. Ailə tərbiyəsi. Valideynlər üçün lüğət. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1970-ci il.

2. B. Quliyev. Ailədə uşaqların fiziki cəhətdən məktəbə hazırlanması məsələləri (Bax: Uşaqların məktəbə hazırlanması). Bakı, «Marif» nəşriyyatı, 1977-ci il.

3. B. Quliyev. Ailədə altıyaşlıların fiziki cəhətdən məktəbə hazırlanması. (Bax: Altı yaşlı uşaqların məktəbə hazırlanması. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1980-cı il).

IX FƏSİL **AİLƏDƏ UŞAQLARIN FİZİKİ TƏRBIYƏSİ**

IX.1. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin əhəmiyyəti və vasitələri

Uşaqların sağlam, bədəncə möhkəm böyüməsi işinə ən kiçik yaşlarından ailədən başlanılmalıdır. Çünki uşaqların kiçik yaş dövründə səhhətləri o qədər də möhkəm olmur. Onların məktəbəqədər yaş dövründə ürək, qan-damar və sinir sistemi, tənəffüs, görmə və eşitmə üzvləri lazımi səviyyədə inkişaf etmir. Həm də bu üzv və sistemlər xarici mühitin zərərli təsirlərinə daha tez məruz qalır, uşaqlar tez-tez xəstələnirlər. Ona görə də orqanizmi fiziki cəhətdən möhkəmlətmək, onların fiziki hazırlığını artırmaq olduqca vacibdir. Hər bir valideyn körpənin anadan olduğu gündən başlayaraq yatağının təmizliyinə, geyimin bədənə münasib olmasına və yataq otağının təmiz hava ilə təmin edilməsinə çalışmalıdır. Uşağın vaxtında yuyundurulması, qidalanması, sakit və rahat yuxu şəraiti yaradılması və s. onun bədəncə möhkəm, sağlam olmasını təmin edir.

Ailədə uşaqların sağlam, gümrah və fiziki cəhətdən inkişaf etməsi onların gələcək təlim-tərbiyəsi üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Çünki ilk dəfə məktəb həyatına qədəm qoyan uşaq istə-istəməz gərgin zehni və fiziki əməklə qarşılaşmış olur. O, bu zaman təlim-tərbiyə prosesində intizamlı olmalı, müəllimin dediklərinə diqqətlə qulaq asmalı, verilmiş tapşırıqları səylə yerinə yetirməlidir. Bu baxımdan məktəbə gedən hər bir uşağın iradəcə möhkəm, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, dözümlü, çevik olması zəruridir. Uşaqlarda bu cür keyfiyyətlərin inkişafı ilə əlaqədar valideynin qarşısında bir sıra mühüm vəzifələr qoyulur. Valideyn uşağın məktəbə hazırlığında onun aşağıdakı gigiyenik və fiziki bacarıq və vərdislərə yiyələnməsini təmin etməlidir:

- Təmiz və tez yuyunmaq vərdişinə yiyələnmək, yuxudan qabaq, nahardan sonra və yatmadan əvvəl dişləri təmizləmək, tez geyinmək və soyunmaq, paltar və ayaqqabılarını təmiz və səliqəli

saxlamaq, qıdanı düzgün qəbul etmək, yerləş zamanı beli əyməmək, kürəyi düz saxlamaq, yerləş və yürüş zamanı əllərin, ayaqların bir-birinə uyğun hərəkət etdirilməsi, qamətin möhkəmləndirilməsi üçün hərəkətlərdən istifadə etməyi bacarmaq, əlləri hərəkət etdirməklə yüngül, sərbəst, müxtəlif növ hoppanmaların, dönmələrin icrası, hərəkət istiqamətini dəyişmək, sahəyə bələd olmağı öyrətmək, habelə yüngül ritmik qaçış və yerışı bacarmaq, qaçışda göstərilən sürətə riayət etmək və onu dəyişdirə bilmək, enli və ensiz taxta üzərində yerimək və dırmanmağı, dırmanaraq düzgün aşmağı öyrətmək və s.

Əlbəttə, bütün bunların ailə şəraitində yerinə yetirilməsi üçün valideynin pedaqoji-metodiki hazırlığa malik olması əsas şərtidir. Bunun üçün də hər bir valideyn məktəbə getməli, məktəb müəllimi və həkimindən məsləhət almalıdır.

Məktəbəqədər və məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün onun təmiz və açıq havada olmasını təmin etməlidir. Açıq havada olmaq uşağı isti və soyuğa uyğunlaşdırır və onun orqanizmini daha da möhkəmləndirir, dözümlülüyünü artırır.

Təbii amillərdən istifadə edərək uşağın fiziki hazırlığına və inkişafına daha müsbət təsir etmək olar. Bədənin möhkəmləndirilməsində işıq şüalarından da istifadə etmək zəruridir. Günəş işığı orqanizmdə müxtəlif fermentləri fəallaşdırır, mübadilə prosesini qüvvələndirir. Günəş şüası həm də əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır, iş qüvvəsini artırır. Lakin günəş işığından düzgün istifadə edilməlidir. Günəş altında həddən artıq olmaq, onu düzgün qəbul etməmək yanıq əmələ gətirir ki, bu da orqanizmə zərərli təsir göstərir.

Bədəni hava ilə də bərkitmək olar. Bu bədənin temperaturundan az olan havaya orqanizmin tədricən alışdırılmasına əsaslanır. Hava ilə bədəni möhkəmlətmək üçün onun bir hissəsini və ya bütün bədəni açıq havaya vermək lazımdır. Bu məqsədlə ılıq hava vannalarından da istifadə edilir. Bunun adı hava vannalarından fərqi ondadır ki, burada yayılmış günəş şüalarından istifadə olunur. Bundan əlavə, otaq temperaturuna uyğun duş qəbul etmək, bədəni

yaş dəsmalla silmək maddələr mübadiləsini sürətləndirir, sinir sisteminin möhkəmlənməsinə kömək göstərir.

Uşaqların sağlamlığında ətraf yerlərə gəzintilər mühüm yer tutur. Buna görə hər bir valideynin öz uşağı ilə birlikdə, yaxındakı bağlara, parklara, çay və dəniz kənarına gəzməyə çıxması vacibdir. Bu bir tərəfdən uşaqları doğma vətənin təbiəti ilə tanış edir, yaşadığı sahələrə bələdləşdirir, onlara təbiəti sevdilir. Digər tərəfdən isə ayaq əzələ qüvvəsini artırır və möhkəmləndirir, ağ ciyərləri təmiz hava ilə təmin edir. Bunlar ürək-qan damarlarının, dayaq hərəkət aparatının, sinir sisteminin möhkəmləndirilməsi və inkişafına, həmçinin ağ ciyərlərdə hava tutumunun genişlənməsinə səbəb olur.

Ailədə uşağın fiziki tərbiyəsində oyunlar əsas yer tutur. N.K.Krupskaya uşaq oyunlarını xarakterizə edərək yazırdı ki, oyunun məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün müstəsna dərəcədə əhəmiyyəti vardır. Oyun onlar üçün təlimdir. Tərbiyənin ciddi bir şəkildir, böyüməkdə olan orqanizmin tələbidir.

Böyük proletar yazıçısı M.Qorkiyə görə uşaq 10 yaşına qədər əyləncələr tələb edir və onun tələbi bioloji cəhətdən qanunidir. O, oynamaq istəyir, onu əhatə edən dünyanı hər şeydən əvvəl və hər şeydən asan oyunla dərk edir.

A.S.Makarenko «Tərbiyə haqqında mühazirələr» kitabında oyunun uşağın həyatındakı mövqeyini belə qiymətləndirir. «Yaşlı adamın həyatında iş fəaliyyəti, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir. Uşaqlar oyunda necədirlərsə, böyüyəndən sonra işdə də bir çox cəhətdən elə olmalıdırlar. Ona görə də gələcək xadimin tərbiyəsi hər şeydən əvvəl oyun prosesində keçir (A.S.Makarenko. Seçilmiş pedaqoji əsərləri, s.378). A.S.Makarenko oyunla işin arasında o qədər də fərq olmadığını göstərir: «Yaxşı oyun yaxşı işə bənzəyir, pis oyun pis işə bənzəyir. Bu bənzəyiş çox böyükdür. Cəsarətlə demək olar ki, pis iş yaxşı işdən daha artıq pis oyuna oxşayır (A.S.Makarenko. Seçilmiş pedaqoji əsərləri, səh.378).

Oyun uşaqda kollektivçilik, dostluq, təşəbbüskarlıq, qoçaqlıq, düzgünlük, beynəlmiləçilik, vətənpərvərlik və s. ən yüksək müsbət əxlaqi keyfiyyətləri aşılır.

Valideyn hər hansı bir oyunu uşağa keçmək üçün ona qabaqcadan hazırlaşmalı, metodik yolları, qaydaları özü üçün dürüsləşdirməlidir. Oyun zamanı qaydaların pozulmasına imkan verməməlidir.

Ailə şəraitində tətbiq olunan oyunlar məzmununa görə təkliddə və ya bir neçə uşağın iştirakı ilə yerinə yetirilə bilər. Dəstə halında oyunları yaşayış binasına yaxın sahə və meydançalarda oynamaq lazımdır. Belə oyunlardan biri də Azərbaycan xalq oyunu «Şaxta və günəş» dir. Bu oyun əsasən qızlar üçündür. Valideyn qızları 2 dəstəyə bölür, meydançanın əks tərəfində cərgə ilə üz-üzə düzləndirir. Dəstəbaşı seçir. Dəstələrin birinə qırmızı, digərinə isə ağ yaylıq verilir. Əllərində qırmızı yaylıq olan dəstə «Şaxta» adlandırılır.

Valideyn dəstə başçılarını meydançanın ortasına çağırır. Ağ yaylıqlı dəstənin başçısı o birinə deyir:

«Şaxtayam yüküm ağır,
Nəfəsimdən qar yağır.
Mən gələndə dəryalar,
Qorxudan buz bağlayır».

Qırmızı yaylıqlı dəstənin başçısı cavab verir:

«Şaxta baba, nahaq sən
Qüvvətliyəm deyirsən.
Mən buluddan çıxanda
Mum kimi əriyirsən».

Valideynin işarəsi ilə dəstə başçıları yaylıqları oyunçulardan yığrlar. Dəstəni sıraya düzüb cəld valideynin yanına yüyürürlər və yaylıqları ona verirlər. Oyunu tez qurtaran dəstə qalib hesab edilir.

Valideynin işarəsi olmadan dəstə başçıları yaylıqları oyunçulardan yığmamalıdır. Dəstəni sıraya düzmədən valideynin yanına qaçmamalıdır.

Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinə səhər gimnastikasının icrası, həyətə sahə və meydançalarda voleybol, basketbol, futbol və s. oyunlar ilə məşğul olmaq da daxildir. Bütün bunlar uşaqların əzələ və sinir sistemini, dayaq hərəkət aparatını daha da möhkəmləndirir, fəal istirahətlərini təmin edir.

İdman oyunlarının təşkili və keçirilməsi üçün valideynlər məhəllələrdə meydançalar hazırlamağa borcludur. Həmin meydançaların dağılmaması və həmişə səliqəli olması üçün valideyn ora nəzarət və rəhbərlik etməlidir.

Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinə onların gün rejimi və orqanizminin möhkəmləndirilməsi, səhər gigiyenik gimnastikası, bədən tərbiyəsi dəqiqələri və bədən tərbiyəsi üzrə tapşırıqların təşkili də mühüm əhəmiyyətə malikdir.

X.2. Ailədə kiçik məktəbyaşlı uşaqların gün rejimi

İlbəil bədən tərbiyəsi proqramları və təlim metodları təkmilləşir, sinifdən xaric və məktəbdən kənar tədbirlərin məzmunu daha da zənginləşir. Eyni zamanda, şagirdlərin sərbəst yaradıcılıq fəaliyyəti genişlənir və daha rəngarəng olur. Həmin məsələlərin müsbət həlli yalnız pedaqoqların, həkimlərin və valideynlərin birgə işindən mühüm dərəcədə asılıdır. Şagirdlərin gün rejiminin düzgün və normal təşkili də heç şübhəsiz ki, həmin işlər içərisində özünəməxsus yer tutur.

Bütün bunlara baxmayaraq, əksəriyyət ailələrdə şagirdlərin gün rejiminə kifayət qədər diqqət yetirilmir. Halbuki kiçik məktəbyaş arasında uşaqların boyu lazımınca inkişaf edir, fiziki hazırlığı sürətlə artır, orqanizmi xeyli təkmilləşir, ali sinir sisteminin fəaliyyəti kifayət qədər artır, dayaq-hərəkət aparatı və sümükləşmə daha da inkişaf edir, möhkəmlənir. Eləcə də, uşaqlar şəxsiyyət kimi onların xarakter xüsusiyyətləri də formalaşır.

Həmin yaş dövründə kiçik məktəbyaşlılar həyat üçün vacib olan bir sıra bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnirlər ki, bütün bunlar da onların əməyi və sağlamlığı üçün xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Qeyd etməliyik ki, bioloq və fizioloq alimlərin tədqiqatlarına istinad etmiş olsaq, deyə bilərik ki, gün rejimi baş-beyin qabığında oyanma və tormozlanma prosesinin müəyyən bir ardıcılıqla getməsi kimi başa düşülür. Bu isə gün rejiminin elmi əsaslarda təşkili deməkdir.

Əgər insan eyni vaxtda yatır, qidalanır və həmin saatda da istirahət edirsə, bu fəaliyyətə uyğun onda adət də yaranır. Bu uzun illər təkrar edirsə, baş beyin qabığında şərti reflektor sistemi əmələ gətirir. Şərti reflekslər nəticəsində insanın hər hansı bir fəaliyyət vaxtı çatırsa, o həmin vaxt görüləsi işi daha asanlıqla, heç bir çətinlik çəkmədən yerinə yetirəcəkdir. Demək, yemək vaxtı çatanda valideynlər o qədər də əziyyət çəkməyəcək – uşaqlar acdıqlarını, yəni yemək istədiklərini bildirəcəklər. Bu o deməkdir ki, uşaqlarda vaxta müvafiq şərti reflekslər yaranır. Beynin qida mərkəzi oyanır., mədə şirə ifraz edir. Bununla da adama iştah gəlir, orqanizmi qidanı qəbul etməyə hazırlaşır və qidanı yaxşı qəbul edir, yeməyi iştahla yeyir.

Yuxu müəyyən vaxtda həyata keçirilirsə, bu özü də səmərəli yuxuya səbəb olur. Yəni eyni vaxtda yatmaq və eyni vaxtda durmaq, yuyunmaq, səhər gigiyenik gimnastikasını icra etmək və s.

Birinci növbədə oxuyan məktəblilər 7 və ya 7.30-da yuxudan durmağa, pəncərənin gözlüyünü açıb, səhər gimnastikasını yerinə yetirməlidirlər. Sonra isə dişləri yumağa, yuyunmağa, səhər yeməyini yeməyə və s. vərmiş etməlidir. Sonra isə məktəbə getməlidir. Məktəbdən qayıtdıqdan sonra nahar və istirahət etməli, ev işlərində valideynlərinə kömək etməli, müəyyən olunmuş vaxtda dərslərinə hazırlaşmalıdırlar və s.

İkinci növbədə oxuyan məktəblilər də müvafiq gün rejiminə əməl etməlidirlər. Kiçik məktəbyaşlı uşaqlar ev tapşırıqlarına 1-1,5 saat vaxt sərf etməlidirlər.

Gigiyenik tələblərə də əməl olunmalıdır. Eyni vaxtda ev tapşırıqlarını icra etməli, 30-35 dəqiqədən bir 5-10 dəqiqə fasilə olmalıdır. İstirahət zamanı sadə fiziki hərəkətlərə və ya müvafiq oyunlara – əyləncələrlə məşğul olmalı, gərginliyi azaltmalıdır.

Dərsə hazırlaşmaq yeri, məqsədəuyğun rahat, işıqlı olmalı, yazı masası məktəblinin boyuna müvafiq olmalıdır.

X.3. Ailədə uşaq orqanizminin möhkəmləndirilməsi

Uşaqların orqanizminin möhkəmləndirilməsi ilə əlaqədar aparılan proseduralar bütün məktəb illərində həyata keçirilir. Həmin prosedur tədbirlərin təsiri illər ötdükcə aparılır. Bu o zamana kimi davam etdirilir ki, o adətə çevrilməklə yanaşı, uşaqların sağlamlığını möhkəmləndirsin, normal fiziki inkişafı təmin etsin. Möhkəmləndirmə tədbirləri gündəlik aparılmalıdır. Səhər gigiyenik gimnastikası qış aylarında hava keçərlər açılmaqla icra edilməli, gimnastikadan sonra bədəni dəsmalla silməli, ayaqlar isə yatmadan əvvəl ilıq su ilə yuyulmalıdır. Yay aylarında yüngül, qış aylarında isə isti geyimlərdən istifadə etməlidir.

Möhkəmləndirmə proseduralarından təxminən aşağıdakı tələblərə əməl etmək məsləhət görülür. Burada yaş və bədənin möhkəmliyi hökmən nəzərə alınmalıdır. Bədəni yaş dəsmalla sürtmə və bədəni su ilə yuyarkən suyun temperaturu -28° - 18° olmalıdır. Suyun temperaturu 1° yüksək olduqda duş qəbuletmə müddəti 40 saniyədən 2 dəqiqəyədək ola bilər. Təbii su hövzələrində çimərkən suyun temperaturu 20 - 18° olmalıdır.

Günəş vannasının qəbulu 7-9 yaşlı uşaqlar üçün 10 dəqiqədən başlayaraq 20-25 dəqiqəyədək davam edə bilər (Bədənin ayrı-ayrı hissələri 5-6 dəqiqə günəş şüaları qəbul etməlidir). Günəş yannalarını yeniyetmələr hər dəfə 4-5 dəqiqə artırmaqla 40 dəqiqəyə qədər, böyüklər isə 60 dəqiqəyədək qəbul edə bilərlər.

X.4. Ailədə uşaqların bədən tərbiyəsi dəqiqələri

Dərs hazırlayarkən və ya digər işlər görərkən istirahət üçün kiçik fasilələr etməlidir. Fəal istirahət iş qüvvəsini bərpa edir. Bu şərtlə ki, fəal istirahət bədən tərbiyəsi hərəkətləri ilə müşayiət olunsun. Bədən tərbiyəsi dəqiqəsini yerinə yetirərkən otağın havasını dəyişməli, köynəyin düyməsini açmalı və 2-3 dəqiqə müddətində yüngül və sadə gimnastika hərəkətləri icra etməlidir. Hərəkətləri icra edərkən tənəffüsü saxlamamalı və müntəzəm nəfəs alıb-verməlidir. Bədənin əyilməsi zamanı nəfəsi verməli, bədən düzələrkən nəfəsi

almalıdır. Əvvəlcə əllər, ayaqlar, sonra isə əyilmə hərəkətləri, daha sonra isə gövdənin dairəvi hərəkətləri yerinə yetirməlidir.

Nəfəs alıb – vermə burunla və müntəzəm olaraq edilməlidir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqələri hərəkətlərini tez-tez dəyişmək məsləhət görülür.

Bədən tərbiyəsi dəqiqəsinə 1 saat ev tapşırıqları üzərində işlədikdən sonra başlamalı. İbtidai məktəbyaşlı uşaqlar həyətdə 120-200 m məsafədə gəzişməlidir. Həyətdə müxtəlif hoppanma iplərindən istifadə etmək olar. 15-20 hoppanmadan sonra fasilə etməlidir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqələrində hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə diqqət yetirilməsi və onun səmərəli başa çatmasına valideynlər kömək və nəzarət etməlidir.

X.5. Ailədə uşaqların səhər gigiyenik gimnastikası

Səhər gimnastikası şagirdlərin ailədə fiziki tərbiyəsi sisteminə daxil olub, 8-10 dəqiqə müddətində icra edilir. Cəhər gimnastikası yuxudan sonra əhval-ruhiyyəni yüksəldir, həyat fəallığını artırır və cansağlığının möhkəmləndirilməsinə müsbət təsir göstərir. Qeyd etmək lazımdır ki, səhər gimnastikası ailə şəraitində keçirildiyi üçün onun səmərəli təşkili və keçirilməsi valideynlərdən çox asılıdır. Buna görə də ümumtəhsil orta məktəb bədən tərbiyəsi müəllimlərinin bu sahədə qarşısında bir sıra vəzifələr qoyulur. Bu hər şeydən əvvəl valideynlərin təbliği və fiziki tərbiyə üzrə biliklərlə silahlanmasından ibarətdir. Valideynlərə fiziki tərbiyə üzrə bilik verilməsində bir sıra formalardan istifadə olunur. Belə formalardan biri də eyni yaş qrupuna malik uşaqların valideynlərinin məktəbə çağırılıb onlarla səhər gimnastikasının təşkili və keçirilməsi üzrə söhbətin aparılmasıdır.

Bakının Xətai rayonundakı 88 sayılı məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi T.Mirzəyev ailə şəraitində səhər gimnastikasının düzgün təşkilinə həmişə diqqət yetirir və bu məqsədlə dərs ilinin əvvəlində ibtidai sinif şagirdlərinin valideynlərini məktəbə toplayır, onlarla təbliğati – metodiki xarakterli söhbətlər keçirir və tövsiyələr

verir. Telman müəllim valideynlərlə söhbət aparmazdan əvvəl mövcud ədəbiyyatı toplayır, onunla tanış olur, onu təhlil edir və müəyyən bir nəticəyə gəlir. Onun valideynlərlə apardığı söhbətin qısa məzmununu verək: - Uşaqların hamısı ailə şəraitinə uyğun səhər gigiyenik gimnastikası hərəkətlərini icra etməlidirlər. Əgər kiçik yaşlardan başlayaraq uşaqlarınıza səhər gimnastikası hərəkətlərini yerinə yetirməyi öyrətsəniz, onların orqanizmi möhkəmlənəcək, daha çevik və zirək olacaq, dərslərində də müvəffəqiyyətlər qazanacaqlar. Uşaqlar müntəzəm olaraq gimnastika ilə məşğul olarsa, artıq bir neçə ildən sonra onlar həmin hərəkətləri sərbəst surətdə yerinə yetirə biləcəklər. Uşaqlara müntəzəm surətdə izah etmək lazımdır ki, gigiyenik gimnastika şənlik, gümrahlıq, sevinc, qarşıda duran vəzifələrin yerinə yetirilməsi deməkdir. Uşaqlar yuxudan qalxan kimi pəncərəni açmalı və otağın havasını dəyişdirməlidir. Mülayim hava zamanı səhər gimnastikası hərəkətlərini eyvanda da yerinə yetirmək olar. Sonra isə onlar yuyunmalı, tiftikli dəsmalla bədəni sürtməli və qurutmalıdırlar. Hərəkətlər icra olunarkən uşaqların emosionallığının yüksədilməsinə, yaxşı əhval-ruhiyyədə olmasına səy göstərilməlidir.

T.Mirzəyev valideynlərə daha sonra bildirdi ki, səhər gimnastikası 10-15 dəqiqə davam edə bilər. Kompleks təxminən 10-12 hərəkətdən ibarət ola bilər. Otaqda yaxşı olar ki, gimnastika hərəkətləri addımlamaqla və yaxud yerində yerləşlə başlanılsın. Dartınma-gərilmə hərəkətləri isə diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, gərilmə hərəkətləri qamətin formalaşmasına kömək edir, onurğa sütununun normal inkişafına zəmin yaradır, tənəffüsü daha da dərinləşdirir. Dartınma (gərilmə) hərəkətləri zamanı gövdəni irəli, arxaya, sağa və sola əyməli, bədəni düz saxlamaqla sağa və sola fırlatmalı, həmçinin hərəkətlər 3-4 dəfədən artıq təkrar olunmamalıdır. Tənəffüs müntəzəm edilməli, müxtəlif növ əyilmələr dövründə (irəli, arxaya, yana və s.) nəfəsi verməli, düzlənən zaman isə nəfəsi almalıdır. Uşaqların hopanma zamanı hərəkətlərini pəncə üzərində yerinə yetirmələrinə fikir verilməlidir. Səhər gimnastikası hərəkətləri əvvəlcə barmaq, qol,

çiyin əzələləri, sonra isə gövdə və aşağı ətraf əzələləri üçün verilməlidir. Axırncı hərəkətlər yüngül hoppanmalardan ibarət olmalıdır. Hoppanma və asta qaçışlar mütləq yerləş və bədəni sakitləşdirici hərəkətlərlə qurtarmalıdır.

Siz mətbuatda dərc olunmuş və yaxud radio ilə verilən kompleks hərəkətlərdən də istifadə edə bilərsiniz. Əgər uşaqlar üçün müstəqil hərəkətlər kompleksi müəyyənləşdirirsinizsə, onda uşaqlarınızın səhhət-sağlamlığını, fiziki inkişafını və hazırlığını mütləq nəzərə almalısınız. Bunun üçün də hərəkətlərin həkim müayinəsindən nəticəsi və uşaqların fiziki hazırlıq göstəricilərini öyrənməli və yaxşı yadda saxlamalısınız. Fiziki yük tədricən artırılmalı və yavaş tempdən başlamaq şərti ilə yerinə yetirilməlidir. Müəllim daha sonra valideynlərə müraciət edərək deyir:

- Uşaqların səhər gimnastikasına marağını və şüurlu münasibətini artırmaq məqsədilə hərəkətlər yeksənək, cansıxıcı, daimi gərginlik tələb edən və eyni xarakterli olmamalıdır. Bundan ötrü də 14-21 gündən bir ya bütövlükdə və yaxud da kompleks hərəkətlərin müəyyən hissəsini dəyişdirib yenisi ilə əvəz olunmalıdır. Hərəkət kompleksləri tərtib edərkən çalışmaq lazımdır ki, onlar bədənin eyni hissəsinə deyil, müxtəlif hissələrinə təsir edə bilsin. Bunun üçün ümuminkişafetdirici gimnastika hərəkətlərinə daha geniş yer vermək də vacibdir.

İbtidai sinifdə oxuyan uşaqlarınızda hərəkətləri bir yerdə və sizin saymağınızla yerinə yetirilməsinə nail olun. Çalışın ki, hərəkətlər düzgün icra olunsun. Uşaqlar hərəkətləri düzgün, yəni lazımi tempdə, ritmdə, müəyyən bir ahəngdarlıqla yerinə yetirdikdə isə bu hərəkətlərin onlar tərəfindən müstəqil icra edilməsinə icazə verin, bu şərtlə ki, uşaqlar nəzarətdən kənar qalmasınlar.

Yeni səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri tətbiq olunarkən hərəkətləri əvvəlcə özünüz göstərin, sonra isə yerinə yetirilmə texnikasını izah edin. Bundan əlavə, hərəkət komplekslərinin dəyişdirilməsinin səbəblərini onların nəzərinə çatdırın. Çünki bu yaşda olan uşaqlar hər şeylə maraqlanırlar və hər nə varsa hamısını öyrənməyə ciddi səy göstərirlər. Yaxşı olardı ki, səhər gimnastikasını

oyun formasında və yarış şəklində təşkil edəsiniz. Bu uşaqların hərəkət fəallığını yüksəldir və səhər gimnastikasını icra etməyə həvəsi artırır. Buna «Kim hərəkəti daha tez icra edə bilər?», «Kim hərəkəti daha dəqiq yerinə yetirə bilər?» və s. oyunları misal göstərmək olar.

Söhbətin axırında müəllim valideynlərin suallarına cavab verir.

Qeyd etməliyik ki, səhər gigiyenik gimnastikasının ailə şəraitində daha səmərəli nəticə verməsində, uşaqların səhhətinə müsbət təsir göstərməsini və hərəkət fəallığının yüksədilməsində hərəkət komplekslərinin fizioloji yükün nəzərə alınması öyrədilməsi prinsipində qurulmasının, hərəkətlərin xarakterindən asılı olaraq ardıcıl olaraq növbələşdirilərək yerinə yetirilməsinin, həmçinin onların ümumi həcmi və miqdarının, eləcə də təkrarlanmasının tənzimlənməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Bu baxımdan valideynlər ailədə uşaqlarla səhər gimnastikasını təşkil edərkən, onun aşağıdakı sxemdə qurulmasına çalışmalıdırlar. Kompleksin **birinci hərəkəti** - tənəffüsü qüvvətləndirməli, yəni o «dartınma» xarakterli hərəkətlərdən ibarət olub, yavaş tempdə icra olunmalı və 4-5 dəfə təkrarlanmalıdır. **İkinci hərəkəti** ayaq əzələləri üçün olmalıdır: bura ayaqların növbə ilə müxtəlif tərəflərə sürətli tempdə qaldırılması və əvvəlki vəziyyətə gətirilməsi, hərəkətin hər bir ayaqla 4-5 dəfə təkrarı və yaxud çöməlmələr daxildir. Çöməlmə hərəkətlərində yavaş və orta tempdə icra edilməli, 6-8 dəfə təkrar edilməlidir. **Üçüncü hərəkətlər** gövdənin sağ və sol tərəfindəki əzələlər üçün nəzərdə tutulmalıdır. Bura əyilmə hərəkətləri də daxildir. Həmin hərəkətlər hər bir tərəfə yavaş tempdə yerinə yetirilir. Həmin məqsədlə gövdənin dairəvi hərəkət etdirilməsi (sağdan sola və əksinə) hərəkətlərini də icra etmək olar. Bu hərəkətlər hər tərəfə 5-6 dəfə icra edilməklə orta və sürətli tempdə yerinə yetirilir. **Dördüncü hərəkətlər** gövdənin düz əzələləri üçün verilməlidir. Bu vaxt gövdə irəli əyilməli və düzləndirilməlidir. Hərəkət 5-6 dəfə təkrarlanmalı və müxtəlif tempdə icra olunmalıdır. **Beşinci kompleks** ümumiləşdirici əhəmiyyətə malik olmalıdır. Bu məqsədlə də 30 saniyə müddətində sürətli və yaxud da asta qaçış icra edilməlidir (1 dəqiqə ərzində).

Bundan sonra isə sakitləşdirici fiziki hərəkətlər 1-2 dəqiqə müddətində yerinə yetirilməlidir.

Qeyd etmək lazımdır ki, ailədə səhər gigiyenik gimnastikası təşkil olunarkən 3 cəhətə xüsusən diqqət yetirmək olduqca əhəmiyyətlidir: 1-ci ailədə səhər gigiyenik gimnastikanın təşkilinə;

2-cisi bu gimnastikanın məqsəd və vəzifələrinin dəqiq və düzgün olması; 3-cü, 1-ci və 2-cilərin şagirdlərə izah edilməsi, başa salınması və anladılmasına

Ailədə səhər gigiyenik gimnastikasının vəzifələri.

- 1) Şagirdlərin sağlamlığını və fiziki inkişafını möhkəmlətmək;
- 2) Hərəkətlərin səmərəli mənimsənilməsinə kömək etmək;
- 3) Şagirdlərdə müntəzəm olaraq fiziki hərəkətləri icra etmək vərdişə yaratmaq;
- 4) Şagirdlərin tədris-hərəkəti – gün rejiminə alışdırmaq və s.

Ailədə səhər gigiyenik gimnastikasının təşkilinə verilən tələblər:

Səhər gigiyenik gimnastikasının 1) açıq və təmiz havada keçirilməsi; 2) tədris gün hərəkət rejiminə riayət edilməsi; 3) səhər-sağlamlığın nəzərə alınması; 4) səhhətə uyğun və müxtəlif hərəkətlərin seçilməsi; 5) keçirilmə yerinin səhiyyə gigiyenik tələblərə uyğun olması; 6) kompleks hərəkətlərin tədricən çətinləşdirilməsi; 7) kompleksin 4-6 hərəkət elementindən ibarət olması, 4-5 dəfə təkrarlanması; 8) kompleksin bədən tərbiyyəsi proqramına uyğun olması və s.

Yoxlama – test sualları

1. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin əhəmiyyəti nədən ibarətdir?
2. Ailədə kiçik məktəbyaşlı uşaqların gün rejiminin məzmunu və təşkilinə nə daxildir?
3. Ailədə uşaq orqanizminin təbii amillərlə möhkəmləndirilməsi qaydaları hansılardır?
4. Ailədə uşaqların orqanizminin fiziki hərəkətlər və oyunlarla möhkəmləndirilməsi qaydalarını göstərin.
5. Ailədə uşaqların bədən tərbiyəsi dəqiqlərinin təşkilinin əhəmiyyəti nədən ibarətdir?
6. Ailədə uşaqların səhər gigiyenik gimnastikasının təşkili və keçirilməsinin mühüm xüsusiyyətlərini göstərin.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin məzmunu və onun təşkili.
2. Ailədə uşaq orqanizminin möhkəmləndirilməsi
3. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin təşkili və keçirilməsi prinsipləri
4. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin təlimi metodları

**X FƏSİL. ŞAĞIRDLƏRİN FİZİKİ TƏRBİYƏSİNDƏ
MƏKTƏB, AİLƏ VƏ İCTİMAİYYƏTİN
ƏLBİR İŞİ**

PLAN

1. Valideyn konfransı
2. Sınıf valideyn iclası
3. Valideynlərlə aparılan fərdi iş
4. Uşaqların fiziki tərbiyəsində ictimaiyyətin rolu.

ƏDƏBİYYAT

1. Quliyev S.M. Məktəb dostları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1974.
2. Hüseyinov Y. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin inkişafında məktəbin və ailənin birgə işi. «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsi, № 3, 1976.
3. Həmidov S. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsində məktəbin ailə ilə birgə işi. «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsi, № 4, 1976.
4. Məmmədov H. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin təşkilində ictimaiyyətin rolu. «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsi, № 2, 1979.
5. Camalov C. Çağırışaqədər və çağırışyaşlı şagirdlərin hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsində məktəbin ailə və ictimaiyyətlə birgə işinin məzmunu və metodları. «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsi, №4, 1981-ci il.

X FƏSİL. ŞAĞIRDLƏRİN FİZİKİ TƏRBIYƏSİNDƏ MƏKTƏB, AİLƏ VƏ İCTİMAİYYƏTİN ƏLBİR İŞİ

X.1. Valideyn konfransı

Bədən tərbiyəsi və idmanın şagirdlərin həyatına tam daxil olması üçün məktəbin ailə və ictimaiyyətlə əlbir iş aparması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Valideynləri pedaqoji cəhətcə savadlandırmaq, onlara fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik əsaslarını öyrətmək vəzifəsi birinci növbədə məktəbin üzərinə düşür. Məktəb və ictimaiyyət probleminin ikinci bir xətti də vardır. Bu pedaqoji kollektivin valideynlərlə iş aparmasından, pedaqoji bilikləri təbliğ etməsindən ibarətdir. Məktəb bədən tərbiyəsi kollektivi valideynlərlə sıx əlaqə saxladıqda uşaqların ailədə fiziki tərbiyəsi üzrə olan nöqsanların yaranma səbəblərini aşkara çıxarır, şagirdlərin ev şəraitində gün rejiminin tərtibi vəziyyətini öyrənir və bu sahədə onlara kömək göstərir.

Məktəbin fiziki tərbiyəsi sahəsində çalışan mütəxəssisləri, bu sahədəki biliklərini valideyn ictimaiyyəti arasında yaymaqdan ötrü müxtəlif əlaqə formalarından istifadə edirlər.

Məktəbin ailə ilə əlaqə formalarından biri məktəbdə fiziki tərbiyəyə həsr olunmuş *valideyn konfransıdır*. Bu forma məktəbin ailə ilə bədən tərbiyəsi sahəsində sıx əlaqə saxlamasında mühüm rol oynayır. Konfransda valideynlərə öz uşaqlarını fiziki cəhətdən möhkəm, iradəli tərbiyə etmək sahəsində, həmçinin böyüməkdə olan gənc nəslin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və müasir zamanda fəal həyat mövqeyinə sahib olması naminə hökumətimiz tərəfindən qarşıya qoyduğu vəzifələr və tələblər onlara izah edilir. Bu işdə nə kimi məsuliyyət daşıdıqları valideynlərin nəzərinə çatdırılır. Belə konfranslarda valideynlərə bədən tərbiyəsi və idmanın, sinifdən və məktəbdənxaric kütləvi sağlamlıq tədbirlərinin uşaqların əməyə hazırlanmasında, düzlük, doğru qidalanma, vətənə bağlılıq, onun yolunda canından keçmək ruhunda tərbiyə olunmasında rolu başa salınır.

Məktəb valideyn konfranslarında qabaqcadan hazırlıq işləri aparıldıqda, valideynləri maraqlandıran bədən tərbiyəsi, sağlamlıq məsələləri ətrafında müzakirələr təşkil olunduqda, daha məzmunlu keçir və geniş valideyn kütləsini özünə cəlb edir. Belə konfransların müvəffəqiyyətlə keçməsində mövzunun aktual olması, elmi əsasda qurulması vacib şərtlərdən sayılır.

Valideyn konfransında respublika, beynəlxalq yarışların qaliblərinin, habelə Avropa, Dünya və Olimpiya çempionları və mükafatçılarının çıxışlarını və məruzələrini təşkil etmək daha effektiv olur. Əgər konfransda bədən tərbiyəsi gün rejimi haqqında məruzə dinlənərsə, həmin məruzənin təxminən aşağıdakı məsələləri əhatə etməsi məqsədəuyğundur. Məruzəçi şagirdlərin normal fiziki inkişafında, bədənin möhkəmləndirilməsində, eləcə də iradi, dəqiqlik və mütəşəkkillik kimi keyfiyyətlərin aşılmasında düzgün təşkil olunmuş gün rejiminin əhəmiyyətindən danışması məqsədəuyğundur. Bundan sonra uşağın yaş və səhhəti nəzərə alınaraq onlar üçün təşkil edilən əmək işləri, istirahət və səmərəli qidalanma yollarına dair valideynlərə məlumatlar da verilməlidir. Məruzə və məlumatlarda həm də ailə şəraiti üçün fiziki hərəkətlərin, oyunların keçirilməsi, onların məzmunu və orqanizmin təbii amillər vasitəsilə möhkəmləndirmək qaydaları öz əksini tapmaqdır. Fiziki tərbiyəyə həsr edilmiş digər valideyn konfransında isə bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin və idmanın orqanizmə təsiri üzrə də məruzə təşkil etmək olar. Məruzədə birinci növbədə məktəblilərin nə kimi zeyni işlə məşğul olmasından, onun xarakterindən danışmalıdır. Valideynlərin nəzərinə çatdırmaq lazımdır ki, uşaqlar vaxtlarının çox hissəsini parta arxasında oturmaqla, televiziya verilişlərinə baxmaqla, ev tapşırıqlarını yerinə yetirməklə məşğul olurlar. Bütün bunlar isə qan təzyiqini artırır, yaxından görməyə, tez yorulmağa səbəb olur. Bu beynin qan dövranının normal hərəkətinə mənfi təsir göstərir, onurğada qeyri-normal əyriliklərin yaranmasına şərait yaradır. Sonra isə bu cür xəstəliklərin və xoşagəlməz halların qarşısının alınmasında bədən tərbiyəsi və idmanın böyük profilaktik

tədbir olmasını faktlar vasitəsilə sübut etmək, əyaniləşdirmək zəruridir.

X.2. Sınıf valideyn iclası

Valideynlərlə aparılan kollektiv işin əsas formalarından biri də ***sınıf valideyn*** iclasıdır. Valideynlər arasında bədən tərbiyəsi, tibbi və idman biliklərinin təbliğində sınıf valideyn iclası xüsusi yer tutur. Qabaqcıl bədən tərbiyəsi və sınıf müəllimləri və rəhbərləri valideyn iclasları ilə ailə başçılarının pedaqoji cəhətdən savadlandırmaqla bərabər, ailədə fiziki tərbiyəni həyata keçirməyin yol və vasitələrini də onlara öyrədirlər.

Sınıf müəllimləri valideyn iclasları üçün fiziki tərbiyə üzrə söhbət və məruzələri, sinfin həmin sahədəki ehtiyacını nəzərə almaqla keçirirlər. Bəzi uşaqların yazı gigiyenası və qaydalarının tələblərinə düzgün riayət etməmələrini müşahidə etdiklərini bildirirlər. Onlar həmin nöqsanları aradan qaldırmaq üçün valideynlərlə birgə işləməyə üstünlük verirlər. Bu məqsədlə də valideyn iclası çağırırlar. Valideynlərə yazı zamanı uşaqların etdiyi nöqsanları, xüsusən parta arxasında düzgün olaraq oturmamalarını, beli əymələrini, sol (sağ) gözün sağ gözə nisbətən kağızdan normadan artıq uzaq olmasını və s. haqqında valideynlərə məlumat verirlər. Sonra onlar yazı gigiyenası qaydalarına yiyələnməməyin zərərli cəhətlərindən danışirlər. Müəllimlər qeyd edirlər ki, yazı zamanı düzgün oturmamaq göz akkomodasiyasının simmetrikliliyini pozur, gözün tez yorulmasına və miopiya (yaxından görməzlik) xəstəliyi ilə nəticələnir. Çəp yazı qaydasından istifadə etmək onurğanın yana əyilməsinə (skolioza), arxa əzələləri toplusunun simmetriyasının və parta arxasında düzgün oturmaq qaydasının pozulmasına səbəb olur. Gözlə dəftər arasındakı məsafə 25-30 sm əvəzinə 21 sm olur. Arxa, yuxarı çiyin və qarın qrupu əzələləri gərginləşir, simmetriklilik pozulur. Bu cür yazı, görmə üzvünün qabiliyyətini minimum səviyyəyə endirir. Müəllimlər eyni zamanda valideynlərə düz yazı qaydasını da göstərirlər. Onlar qamətin düzgün inkişafı üçün bir sıra hərəkətləri də valideynlərə yazdırır, həmin hərəkətlərin evdə uşaqların icra etmələrinə nəzarət etməyi onlara

tapşırırlar. Müəyyən müddət keçdikdən sonra valideynlərlə söhbət aparmış, uşaqların yazılarına baxış keçirilmişdir. Məlum olmuşdur ki, bir müddət sonra sinfin bütün uşaqları yazı qaydasına yiyələnmişlər. Valideynlərlə söhbət zamanı aydın oldu ki, onları yazı qaydaları ilə əlaqədar ailədə uşaqlarla müntəzəm, ardıcıl iş aparmış və onların təlim-tərbiyəsinə nəzarəti gücləndirmişlər.

X.3. Valideynlərlə aparılan əlbir iş

Təcrübə göstərir ki, ***valideynlərlə aparılan fərdi iş*** şagirdləri tərbiyələndirməkdə, onlarda təbii hərəkət keyfiyyətləri və gigiyenik vərdişlər aşılamaqda müəllimə kömək göstərən ən yaxşı vasitələrdən biridir. Fərdi iş zamanı müəllimin uşaqların fiziki inkişafında, fiziki hazırlığında və səhhətində olan qüsurların qarşısını almaqdan ötrü müəyyən tədbir görür. Təcrübədən aydın olur ki, müəllim şagirdlərlə fərdi işi iki formada şagirdlərin evinə getmək və ailə başçısını məktəbə dəvət etmək formasında aparır. Müəllim ata-ana ilə söhbət edərkən uşağın nöqsanını, yaxşı cəhətlərini pedaqoji ustalıqla onlara çatdırmalıdır. Söhbət elə təşkil olunmalıdır ki, valideyn deyilən nöqsanlardan düzgün nəticə çıxarsın, öz uşağının tərbiyəsində məsuliyyət daşdığına dərk etsin və bu işi özlərinə borc bilsinlər. Uşağın qüsuru ilə əlaqədar, valideynlə müəllim arasında gedən söhbətdə onların iştirakı məsləhət deyildir. Bir sıra məktəblərdə fərdi iş əlaqə formasında istifadə olunarkən müəllimlər ciddi nöqsanlara yol verirlər. Onlar valideyni uşağın yanında danlamaqla, həm də təhqiredici sözlər işlədirlər. Bəzən bir uşağın qüsuru ilə əlaqədar olan söhbəti digər valideyn və uşaqlar da eşidirlər. Bu nəticə etibarını ilə söz-söhbətə səbəb olmaqla yanaşı, qüsuru olan uşağa və onun valideyninə pis təsir göstərir. Bəzən buna görə də valideynlər müəllimin çağırışına gəlmir, məktəblə sıx əlaqəni kəsirlər. Belə vəziyyətin yaranmaması üçün müəllim aparacaq söhbətə qabaqcadan hazırlaşmalı, valideynə məsələni necə çatdıracağı haqqında düşünməlidir. Buna aid məktəb təcrübəsindən bir misal çəkək.

Sınıf müəllimlərindən biri onun sinfində oxuyan şagird B.-də bədənəcə qüsurlu olduğunu görür, o, hiss edir ki, həmin uşaq sağ

çiyinini sol çiyinə nisbətən yuxarı tutur. Qamətini düzgün saxlamır. O, bədən tərbiyəsi müəllimi və həkimlə bu barədə məsləhətləşir. Onurğa əyriliklərinin qarşısını almaqla əlaqədar tibbi-pedaqoji kitablar oxuyur. Bundan sonra uşağın valideynlərini məktəbə çağırtdırır. O, uşaq orqanizminin fiziki inkişafı, anatomik-fizioloji xüsusiyyətləri, fiziki hərəkətlərin sağlamlıq üçün əhəmiyyəti onun qamətinin inkişafında rolu və s. dair söhbət edir. Sonra uşağın fiziki inkişafda olan qüsurlardan və onun qarşısını almaq yollarından danışır. Eyni zamanda, müəllim qamətin düzgün inkişafı üçün tərtib etdiyi kompleks hərəkətləri yazdırır, düzgün oturmağa, düzgün yerləşə dair valideynə məsləhət verir. Göstərilənlərin uşaq tərəfindən müntəzəm olaraq yerinə yetirilməsinə ciddi surətdə nəzarət etməyi ona tapşırır. Müəllimin valideynlə apardığı əlbir tədbirin nəticəsidir ki, B. düzgün yerləşə yiyələnmiş, onun qamətində olan qüsurlar isə tədricən aradan qaldırılmışdı.

Valideynlə məktəbin fərdi əlaqə saxlamasının ikinci yolu ailəyə getmək, ev şəraiti ilə tanış olmaqdır. Qabaqcıl sinif müəllimləri tədris ilində bir neçə dəfə sinifdə oxuyan uşaqların evlərinə gedir və ailə şəraiti ilə tanış olurlar. Müəllim ailə şəraiti ilə tanış olmaqla yanaşı, uşaqların özünü evdə, həyətdə necə aparması, gün rejiminə necə əməl olunmasını öyrənir. Bu sahədə valideynlərə lazımı kömək göstərir.

X.4. Uşaqların fiziki tərbiyəsində ictimaiyyətin rolu

Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman günbəgün inkişaf etdirilir. Onun əsası məktəbdə və ailədə qoyulsa da, idarə və müəssisələrdə də bədən tərbiyəsi və idman geniş yayılır və kütləviləşdirilir.

Məktəbli gənclər arasında kütləvi bədən tərbiyəsi və sağlamlıq işinin hər şeydən əvvəl yaşayış yerlərində inkişaf etdirilməsi olduqca vacibdir. Buna görə də idman qurğularının tikilməsi və hazırda əldə olan qurğuların yeniləşdirilərək istifadə olunmasına diqqət artırılmışdır. Onların hansı idarəyə mənsubiyyətindən asılı olmayaraq hər bir rayonda və mikrorayonda kütləvi bədən tərbiyəsi və sağlamlıq

işi canlandırılmış, mənzil haqda, mədəni-kütləvi və idman işi üçün ayrılan vəsaitdən istifadə olunması qaydaya salınmışdır.

Respublikanın 25 rayonunda Olimpiya idman kompleksinin tikilib istifadəyə verilməsi, digərlərində isə Olimpiya kompleksinin tikintisinə başlanması, Heydər Əliyev adına fondun hesabına onlarla məktəblərin, məktəbyanı meydançaların, idman zallarının tikilməsi və bir çox şirkətlərin idmana himayəçilik etməsi sayəsində ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman daha sürətlə inkişaf etməyə başlamış və daha çox məktəblini özünə cəlb etmişdir. Şəhər və kənd rayonlarımızda yerli təşkilatlar və ictimai qüvvələr bədən tərbiyəsi və idmanı yaxşılaşdırmaq üçün öz qüvvələrini səfərbər edir, əllərindən gələni əsirgəmir. Nəticədə ictimai qüvvələrin və yerli təşkilatların yaxından köməyi sayəsində bu iş məktəblərdə, məhəllələrdə və digər ictimai obyektlərdə daha da canlandırılmışdır.

İdman cəmiyyətləri və evlər idarələrində də kütləvi bədən tərbiyəsi işinin genişləndirilməsinə kömək etməlidirlər. Yaxın illərdə şəhərlərdəki hər bir idarə nəzdində, hər bir kənddə şagirdlərlə kütləvi idman işinin təşkilinə nail olmalı, kompleks idman meydançaları, idman şəhərcikləri və stadionları abadlaşdırılmalıdır. Yaşayış yerlərində və bələdiyyə idarələrində uşaqlar və gənclərlə bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinin keçirilməsi diqqət mərkəzində olmalıdır.

İri müəssisə və idarələrin və ictimaiyyətin qüvvəsinə arxalanaraq respublikamızda da xeyli işlər görülmüşdür. Xüsusən Azərbaycanın bir sıra rayon və şəhərlərində, habelə məktəblilərin gərgin əməyi sayəsində idman şəhərcikləri, stadion və müvafiq meydançalar yaradılmışdır. Bəzi idman meydançaları isə təmir edilib qaydaya salınmışdır. Bu sahədə Füzuli rayonu zəhmətkeşlərinin təşəbbüsü xüsusilə faydalı olmuşdur. Bütün məktəblərdə kompleks idman meydançaları düzəltmişlər. VMH kompleksinə hazırlıq və onun tələb və normalarının qəbulu üçün gözəl meydançalar düzəltmişlər. Füzulilərin təşəbbüsü rayonlarda da geniş yayılmışdır. Hazırda Yevlax, Ağdam, Qazax və s. rayonlarda idman bazaları, Olimpiya kompleksləri yaradılmışdır.

Bakının bir sıra şəhərlərində, mikrorayonlarda və digər yaşayış yerlərində təşkil olunmuş valideyn komitələri məktəblilərlə birlikdə kütləvi idman tədbirləri aparmaqda böyük təcrübə toplamışlar. İdman tədbirlərinin həyata keçirilməsində ayrı-ayrı rayonların gənclər – idman və turizm idarələri yaxından iştirak edirlər. Rayonların fəal və ictimaiyyətçi gəncləri, idmançılar MİS-lərə və bələdiyyə idarələrinə idman bölmələrinin, yarışların, yürüş və ekskursiyaların təşkili və keçirilməsində kömək göstəririlər.

Bütün bunlar idmançı kadrların hazırlanmasında, onların idman fəaliyyətlərinin genişləndirilməsində zəmin yaradır, əhalinin yaşadığı yerlərdə kütləvi bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına kömək edir.

Bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri, xüsusilə idman yarışları yalnız həyətlər arasında deyil, məktəblər və həyətlər arasında, bir rayonun həyət komandaları ilə başqa bir rayonun həyət komandaları arasında keçirilir. Yarışan komandalardan hər birinin özünəməxsus forması və öz adı vardır.

Bu yarış qaliblərinə adətən, MİS-in evlər idarəsinin və rayonun fərqlənmə nişanı verilir. Qaliblərə həm də bədən tərbiyəsi təşkilatlarının mükafatları təqdim olunur.

MİS-in evlər idarəsi yeni meydançaların düzəldilməsinə, köhnəsinin təmirinə valideynlərlə yanaşı, uşaqları da cəlb etməlidir. Bəzi sadə qurğuları uşaqlar özləri də düzəldə bilirlər. Ümumiyyətlə, uşaqların meydançaların düzəldilməsinə cəlb edilməsi, sadə idman qurğularının hazırlanmasında iştirakı, onların avadanlığa qayğısı münasibətinin bəslənməsinə səbəb olur. Əlbəttə, MİS-lərin və evlər idarəsi nəzdində bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri o zaman yaxşı nəticə verə bilər ki, bu təşkilatlar məktəblə sıx əlaqə saxlaya bilsin, ondan lazımı kömək alsın.

Müşahidələr göstərir ki, bir çox valideynlər uşaqların, xüsusilə qızların məktəbin idman tədbirlərində iştirak etməsinə icazə vermir, bu işə hər vaxtlə mane olurlar. Elə buna görə də məktəb müəllimləri, pedaqoji kollektivin üzvləri belə valideynlərlə iş aparmalıdır. Bədən tərbiyəsi və idmanın sağlamlığın möhkəmləndirilməsində, bəzi xəstəliklərin qarşısının alınmasında

əməyə və Vətənin müdafiəsində əhəmiyyətini, zehni, estetik və əxlaq tərbiyəsində mühüm rolunu onlara izah etməli və başa salmalıdır. Yalnız bu zaman ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin müasir tələblər səviyyəsinə çatmasından danışmaq olar.

Beləliklə, bütün bunlardan belə nəticəyə gəlmək olar ki, dünyada qloballaşma getdiyi bir dövrdə yeniyetmə və gənclərin sağlamlığını qorumaq və onu daha da möhkəmləndirmək günün vacib tələblərindəndir. Bunu isə tam şəkildə həyata keçirmək məktəb, ailə, ictimai və özəl birliklərin birgə fəaliyyətindən asılıdır.

Yoxlama – test sualları

- 1.Məktəb, ailə və ictimaiyyətin əlbir işinin mahiyyəti
- 2.Valideyn konfransının məqsədi
- 3.Sinif valideyn iclasının vəzifələri
- 4.Valideynlərlə aparılan fərdi işin əhəmiyyəti

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

- 1.Məktəbin ailə və ictimaiyyətlə aparacağı işin əsas məzmunu.
- 2.Valideyn və ictimaiyyətin məktəblə əlaqəsi.
- 3.Mənzil-istismar idarələrində və bələdiyyələrdə uşaqların fiziki tərbiyə işlərinin təşkili.

Ə L A V Ə L Ə R

I-IV siniflər üçün mütəhərrik oyunlar

I S İ N İ F

Kosmonavtlar

Uşaqlar əl-ələ tutaraq dairə boyunca gedirlər və aşağıdakı misraları oxuyurlar:

Sürətli raketlər gözləyir bizi
Uçub planetdə gəzməyimizi.
Biz hansını istəsək,
Onunla da uçarıq.
Oyunda bir sirr var:
Gecikənə yoxdur yer.

Axırıncı söz deyilən kimi, bütün uşaqlar raketdroma tərəf qaçırlar və çalışırlar ki, raketlərin birində öz yerlərini tutsunlar. Raketlərin şəkilləri, əvvəlcədən meydançanın müxtəlif səmtlərinə çəkilir və hər raketin içərisində 2-dən 5-ə qədər kiçik dairələr olur. Uşaqlar bunların içərisinə girib dayanırlar. Raketlərin yanlarında həmin raketin hara uçaçağı yazılır. Məsələn:

Y A Y: «Yer-Ay-Yer»

Y M Y: «Yer-Mars-Yer»

Y N Y: «Yer-Neptun-Yer»

Y V Y: «Yer-Venera-Yer»

Y C Y: «Yer-Saturn-Yer»

Raketlərdə uşaqların bir qisminə yer çatışmır. Yer tuta bilməyənlər meydançanın mərkəzindəki böyük dairələrin ortasında toplaşırlar. Yer tutanlar isə uçuş yollarını elan etməklə özlərini guya kosmosda gəzən kimi təsəvvür edirlər. Sonra uşaqlar yenidən bir yerə yığışır və əl-ələ tutub dairə boyunca gedərək oyunu davam etdirirlər.

Oyunda o uşaqlar qalib gəlir ki, keçirilmiş uçuşların hamısında özlərinə yer tutmuş və daha çox «uçmuşlar» (mümkün olan üç uçuşda).

Şəkil 1.

«Kosmonavtlar» oyunu keçirilən zaman şagirdlərin yerləşdirilməsi sxemi

Şəkil 2.

«Atlı idmançılar» oyununda şagirdlərin bölüşdürülməsi sxemi

Metodik göstərişlər: Oxunan misraların axıncı sözü deyilməmişdən əvvəl qaçmaq olmaz. Raketlərin içərisində özünə yer tutmuş yoldaşı itələmək qadağandır.

Atlı idmançılar (qaçış üçün)

Uşaqlar meydançada çəkilmiş böyük dairə boyunca düzülürlər. Bu «Manej» (meydança) hesab olunur.

Uşaqlar «at sürən idmançı»nın vəziyyətini alırlar. «At addımları» atmaq üçün qollar dirsəkdən bükülür, əllərin içi aşağıya baxır, uşaqlar dairə boyunca gedərək çalışırlar ki, dizlərini əllərinin içərisinə çatdırsınlar.

Dönmələr: Müəllimin əl çalması ilə uşaqlar hərəkətin istiqamətini dəyişirlər (dairə boyunca hərəkət başqa istiqamətdə davam edir).

«Sürətlə çapmağa» keçmək və yenidən «addımlamaq» üçün uşaqlar əllərində guya cilov tutduqları vəziyyət kimi, dizlərini yüksəyə qaldırmaqla qaçışa başlayırlar. Müəllimin şərti işarəsi ilə yenidən yerləşə keçirlər. Sonra atlılar «atla oyunda» iştirak edirlər. Meydançanın kənar tərəfində xətlərlə atların dayanmaları üçün «arakəsmələr» çəkilir. Arakəsmələrin sayı uşaqların sayından üç-dörd dəfə az olur. Uşaqlar çapan atın vəziyyətini alaraq arakəsmələrin qarşısına çatan kimi dağılıb yanlarına qaçırlar. Müəllimin işarəsi ilə idmançı-atlılar (dizləri yüksəyə qaldırmaqla) arakəsmələrin yanına gəlir və hərə çalışır ki, boş olan arakəsmələrin birini tutsun. Yersiz qalan oyunçular uduzurlar. Oyun 3-4 dəfə keçirilir. Hər dəfə özündə yer tutan atlılar qalib sayılırlar.

Metodik göstəriş: Oyunda hamı dizləri yüksəyə qaldırmaqla qaçır. Bu qaydanı pozanı iki dəfə uduzmuş hesab edirlər. Özünə yer tutmuş atlıni itələməyə icazə verilmir.

Bayquş

Uşaqlar əllərində qum doldurulmuş kisə tutaraq meydançada sərbəst gəzişirlər. «Gecə» komandası verilən zaman onlar əllərindəki

kisələri başlarına qoyub, qollarını yanlara açaraq pəncələr üzərində meydançanın ətrafında gəzişirlər. «Bayquş» (aparıcı) onların arasında gəzişir və nəzarət edir. Əgər kim kisəni yerə salsə və ya düşməkdə olan kisəni əl ilə tutsa, «bayquş» onu yuvasına aparır. «Gündüz» komandası verilərkən «Bayquş» öz yuvasına çəkilir, oyunçular isə sərbəst olaraq qaçışır, rəqs edir, vəhşi heyvanları, quşları yamsılayırlar. Uşaqlar bu hərəkətləri bir də «Gecə» komandası verilənə qədər təkrar edirlər. «Gecə» komandası veriləndən sonra «Bayquş» yenə də öz yuvasından çıxır və vəzifəsini yerinə yetirir. Oyun belə davam edir.

Oyunda «Bayquş» tərəfindən heç tutulmamış uşaqlar qalib gəlirlər.

Topu qonşuna ötür

Şagirdlər bir cərgədə düzülürlər. Müəllimin «Başla» komandası ilə birinci oyunçular topu yaxında dayanmış qonşu oyunçuya, o da öz növbəsində qonşu oyunçuya verir və i.a. ötürməyə başlayırlar.

Top bu qayda ilə axırıncı oyunçuya qədər ötürülür və axırıncı oyunçular topu qəbul edən kimi tez yuxarıya qaldırırlar. Bunu birinci edən komandaya qələbə xalı verilir və oyun yenidən başlanır. Oyunu 3-4 dəfə keçirmək olar. Axırda hansı komandanın qələbə xalı çox, cərimə xalı az olursa, həmin komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Müəllim hər iki cərgədə topun düzgün ötürülməsinə nəzarət etmək üçün münasib yer seçməlidir. 2. Qonşunu arada qoyub, topu başqasına ötürməyə, topu havadan atmağa, cərgədən çıxıb topu almağa və s. icazə verilməməlidir. 3. Bu qaydalar pozulduqda komandaya cərimə xalı verilir və bu xallar axırda nəzərə alınır. 4. Topu baş üzərindən ayaqlar arasından keçirməklə ötürmək kimi variantlardan da istifadə edib oyunu keçirmək olar. 5. Oyunun əhəmiyyəti və qaydaları nəzəri məlumat kimi şagirdlərə çatdırılmalıdır.

Biz şən uşaqlarıq

Oyuna hazırlıq. Meydançanın hər iki başında xətlər çəkilir. Bunlar start xətti hesab olunur. Oyunçular hamısı bir tərəfdə start xəttindən arxa cərgə də dayanırlar.

Müəllim bir nəfər aparıcı təyin edir. Aparıcı meydançanın ortasında dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə cərgədə dayanmış uşaqlar, aşağıdakı sözləri bir səsle deyirlər:

Biz şən uşaqlarıq,
Həm danışar, həm də qaçarıq.
Biz sevirik cəldliyi,
Hünərin var tut bizi.

Uşaqlar «tut bizi» sözünü deyən kimi, meydançanın digər tərəfindəki start xəttinin arxasına tərəf qaçırlar. Bu zaman aparıcı qaçanlardan birini tutmağa, yaxud əlləri ilə onlara toxunmağa çalışır. Start xəttinin arxasına keçmiş oyunçulara toxunmaq olmaz. Aparıcı start xəttinə qədər hansı oyunçuya toxunsa, o tərpənmədən öz yerində durur. Müəllim tutulanları qeydə aldıqdan sonra hamı yenidən cərgəyə düzülür və oyun təkrar olunur. Axırda heç tutulmamış, yaxud nisbətən az tutulmuş oyunçular qalib sayılırlar.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunu iki komanda arasında da keçirmək olar. Bunun üçün tutulmuş oyunçulara görə komandalara cərimə xalı verilir, axırda cərimə xalı az olan komanda qalib sayılır. 2. İştirakçılar çox olduqda iki nəfər aparıcı ayırmaq lazımdır.

Öz bayrağına doğru

Oyuna hazırlıq. Meydançanın hər iki başında eninə xətlər çəkilir. Bir xəttin arxasında oyunçular dayanırlar, digər xəttin üzərində uşaqların sayına müvafiq bayraqlar (estafet ağacları) düzülür. Meydançanın ortasında 3-5 nəfər «gözətçi» dayanır.

Oyunun gedişi. Müəllimin işarəsi ilə oyunçular meydançanın bayraqlar olan tərəfinə qaçaraq bayraqları dayandıqları yerə gətirməyə çalışırlar. «Gözətçilər» isə onlara mane olurlar, bayraq arxasınca qaçan oyunçuya əlləri ilə toxunarlarsa, həmin oyunçular yerlərindən tərpənməyərək dayanırlar. Başqa oyunçular vurulmuş oyunçuya toxunmaqla onu xilas edə bilərlər.

Vurulmuş oyunçunun əlində bayraq olarsa, «Gözətçi» bu bayrağı alır və meydançanın yan tərəfində kvadrat şəklində cızılmış sahəyə qoyur.

Kvadrat ierisinə qoyulmuş bayraqları qorumaq üçün xüsusi gözətçi təyin edir (əvvəlki gözətçilərdən biri). Oyunçular bu bayraqları da qaçıra bilirlər.

Bu oyunda gözətçilərlə oyunçular arasında mübarizə gedir. Əgər oyunçular kvadratda olan 1-4 bayraqlardan başqa bütün qalan bayraqları öz sahələrinə gətirə bilsələr, qalib gəlirlər.

Gözətçilər isə o zaman qalib gəlmiş sayılırlar ki, bayraqlardan 5-ni ələ keçirmiş olsunlar (şərtə görə).

İki şaxta

Oyuna hazırlıq: Meydançanın müxtəlif yerlərində dördbucaq şəklində iki növ «ev» çəkilir. Oyunçular bu «evlərə» doluşub gözləyirlər. Onların ierisindən iki nəfər «şaxta» rolunu oynayır. Hər iki «şaxta» özlərinin arasındakı sahədə sərbəst dayanırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə iki «şaxta» aşağıdakı sözləri oxuyur:

Biz iki cavan qardaş,ı,
Mən qırmızıburun şaxtayam.
Mən göyburun şaxtayam.
Hər kəs bizdən qorxmursa,
Qoy bu evdən yola çıxsın.

Uşaqlar bir səslə cavab verirlər:

- Biz şaxtadan qorxmuruq.

Bunu deyən kimi uşaqlar evdən çıxıb o biri «evə» tərəf qaçirlar. «Şaxtalar» onları tutmağa, yaxud əlləri ilə toxunmağa çalışirlar. Onlar qaçanlardan kimə toxunsalar, həmin oyunçu tərpnəmədən yerində «donub» qalır (növbəti qaçışa qədər). Qaçıb qarşı tərəfdəki «evə» dolmuş uşaqlara toxunmaq olmaz. Sonra yenə də mahnının sözləri oxunur və uşaqlar cavab verirlər, bununla da oyun davam edir. Ancaq oyunda bu dəfə meydançada donub qalmış uşaqlar da qaçıb özlərini xilas edə bilirlər. Oyun bir neçə dəfə təkrar edilir.

Axırda iki «şaxta» tərəfindən heç tutulmayan, yaxud nisbətən az tutulan oyunçular qalib gəlirlər.

Ləkə vurma

Oyuna hazırlıq: Oyunçular sərbəst şəkildə meydançaya dağılışırlar. Bir nəfər aparıcı «Ləkə» təyin edilir. Aparıcı ortaya çıxıb bərkdən deyir: «Mən ləkəyəm». Uşaqlar onu tanıyırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə aparıcı oyunçuları qovur və onlara çatıb əli ilə toxunmağa, «ləkə vurmağa» çalışır. Oyunçular isə qarmaqla özlərini mühafizə edirlər. Aparıcı onlardan hansına toxunarsa, həmin oyunçu aparıcını əvəz edir, əvvəlki aparıcı isə oyunçulara qoşulur. Aparıcı «ləkələnmiş» oyunçunu yerində dayanır və əlini yuxarıya qaldıraraq deyir: «Mən ləkəyəm», bundan sonra oyun yenidən başlayır. Təzə «ləkə» həmin anda köhnə ləkəyə toxunmamalıdır.

Oyun müəyyən vaxt ərzində (8-12 dəqiqə) keçirilir. Axırda heç ləkələnmiş oyunçular qalib sayılırlar.

Metodik göstərişlər: 1. Oyun keçirilən sahəni xətlərlə cizmaq lazımdır və oyunçulara bu xətlərdən kənara çıxmağa icazə verilməməlidir. 2. Oyunu həm açıq meydançada, həm də idman zalında keçirtmək olar.

Hoppanan sərçələr

Oyunçulardan bir nəfəri (aparıcı) «Böyük quş» hesab edilir. «Böyük quş» dairənin mərkəzində dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «sərçələr» iki ayaqları üzərində gah dairənin içərisində dayanır (hoppanır), gah da hoppanıb oradan çıxırlar.

Sərçələr dairəyə dən yemək üçün daxil olurlar. «Böyük quş» isə onları dən yeməyə buraxmamağa çalışır. «Böyük quş» dairənin içərisində qaçaraq sərçələri dən yeməyə qoymamaq üçün onları dimdiyi ilə vurur (Əli ilə dairənin içərisinə toxunur). Vurulmuş «sərçə» müəllim tərəfindən qeydə alındıqdan sonra, oyun davam edir.

Aparıcı tərəfindən heç vurulmamış sərçə qalib sayılır.

Metodik göstərişlər: 1. Aparıcının (Böyük quşu) ya müəllim tez-tez dəyişməli, ya da hər vurulmuş sərçə onu əvəz etməlidir. 2. Şagirdlərin sayına görə oyun bir neçə dəfə dairə ətrafında aparıla

bilər. Belə olduqda müəllim özünə köməkçi-şagird ayırmalıdır. 3. Oyun fasilələrlə bir neçə dəfə təkrar olunur.

Tülkü və toyuqlar

Oyuna hazırlıq: Dörd gimnastika skamyasını kvadrat şəkildə qoyurlar. Skamyaların arasında qalan sahə «toyuq damı» hesab olunur. Bütün «toyuqlar» burada yerləşirlər.

Aparıcı «tülkü» isə skamyaların arasında dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «tülkü» skamyanın üzərindən içəriyə tullanır və «toyuqlardan» mümkün qədər daha çox tutmağa (toxunmağa) çalışır. Bu vaxt «toyuqlar» gah tara (skamyanın üzərinə), gah da yerə hoppanmaqla özlərini xilas etməyə çalışırlar. Tara qalxmış toyuqlara tülkünün toxunmağa ixtiyarı yoxdur.

Müəllim ikinci dəfə işarə verdikdə «tülkü» toyuq damından çıxır və tülkünün toxunmuş olduğu bütün «toyuqlar» hesaba alınır. Sonra aparıcı dəyişdirilir və oyun yenidən başlanır.

Axırda tülkü tərəfindən tutulmamış və daha az tutulmuş oyunçular qalib sayılırlar.

Metodik göstəriş oyunu zal və meydançada keçirmək olar.

Şəkil 3.

«Tülkü və toyuqlar» oyunu 1-ci yuva; 2-ci-tülkü; 3-cü-toyuqlar; 4-cü-müəllim; 5-ci-skamyalar

Şəkil 4.

«Dovşanlar, gözətçi və Tula» oyunu. 1-ci «dovşanlar»; 2-ci «gözətçi»; 3-cü «Tula»; 4-cü-«ev»; 5-ci «həyətdə»; 6-cı «bostan».

Dovşanlar, gözətçi və Tula

Oyuna hazırlıq: Oyun meydançasını xətlərlə hissələrə ayırırlar. Meydançanın qısa xətlərindən 2-3 addım qabağa bir xətt, onlardan da 3-4 addım qabağa yenə bir xətt çəkilir.

Bir sahədə gözətçi, ikinci sahədə (həyətdə) tula dayanır. Meydançanın mərkəzində hasar çəkilir. Məşğələdən azad edilmiş şagirdlər, yaxud müəllimin tapşırığı ilə bir neçə şagird hoppanma xətlərindən (iplərindən) 40-60 sm. hündürlükdə maneə tuturlar, hasar ilə ikinci xəttin arasında sahə bostan adlanır. Meydançanın

qarşısındakı xətdən 3-4 addım qabaqda 4 dairədən ibarət dovşan yuvaları çəkirlər. Oyunu aparmaq üçün iki nəfər aparıcı ayrılır, onlardan biri gözətçi, biri tula olur. Qalan oyunçuların hamısı «dovşan» sayılır və dovşan yuvalarında yerləşirlər.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə hər yuvada dayanmış birinci 3 dovşan qaçıb hasarın üzərindən tullanır, bostana daxil olaraq hoppanıb düşür və «kələm yeyirlər». Bu vaxt müəllimin birinci şərti işarəsi ilə gözətçi həyəətə çıxır, ikinci işarə ilə üç dəfə əl çalır (sanki tufəngdən atəş açır).

Birinci atəşdən sonra dovşanlar öz yuvalarına doğru qaçırlar. Geriyə qaçarkən onlar hasarın (ipin) altından keçməlidirlər və elə etməlidirlər ki, ona toxunmasınlar.

Üçüncü atəşdən sonra «tula» dovşanları tutmağa buraxılır. Tula hasarın üstündən tullanaraq hansı dovşana çatarsa, ona əli ilə toxunur. Tutulmuş dovşan yerində dayanır, dovşanlar öz yuvalarına girdikdən sonra onlara toxunmaq olmaz.

Qaçanlar keçib axırda dayanırlar. Müəllim tutulmuş dovşanları və sonra öz yuvalarına buraxır. Yuvalarda olan dovşanların hamısı qaçana qədər oyun davam edir, hər növbəti qaçışdan sonra gözətçi ilə tula rollarını dəyişirlər. Oyunda bir dəfə də olsun tutulmayanlar ən cəld dovşanlar hesab olunurlar.

Metodik göstərişlər: 1. Müəllim «tula» əvəzinə başqa söz, «Aslan» və s. kimi sözlər işlədə bilər. 2. Hoppanma ipləri elə tutulmalıdır ki, uşaqların ayaqları iplərə ilişməsin.

Qurd dərədə

Oyuna hazırlıq: Meydançanın mərkəzində bir-birindən 60-70 sm. aralı iki paralel xətt çəkilir. Xətlərin arasındakı sahə xəndək sayılır. Xəndəkdə bir, ya da iki nəfər aparıcı – «qurdlar» dayanır. Meydançanın hər iki başında qarşı xəttə paralel xətlər çəkilir. Beləliklə bir başda «keçi damı», o biri başda mühafizə sahəsi alınır. Oyunçu- keçilər hamısı keçi damında dayanırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə keçilər damdan çıxıb xəndəyə tərəf qaçırlar və xəndəyin üzərindən tullanıb qarşısındakı mühafizə sahəsinə keçməyə çalışırlar. Bu vaxt qurd xəndəkdən

çıxmaq şərti ilə xəndəyin üzərindən tullanıb keçən keçilərdən tutmağa (toxunmağa) çalışır. Hər qaçışdan sonra tutulanlar sayılıb hesaba alınır və oyun yenidən başlanır. Oyun müəyyən vaxt ərzində keçirilir. Axırda qurd tərəfindən heç tutulmamış oyunçular qalib sayılırlar.

Metodik göstərişlər: hər iki – üç qaçışdan sonra aparıcıları dəyişmək lazımdır.

Kim uzağa atar?

Oyuna hazırlıq: Sınıf şagirdləri 3 komandaya bölünür. Onlar meydançanın müxtəlif tərəfində cərgə ilə dayanırlar.

Meydançanın bir qısa tərəfində top atmaq üçün xətt çəkilir. Bu xətdən 3 m qabaqda isə bir nəzarət xətti, onun üzərində isə 2,5 m hündürlüyündə ip çəkilir. İpin yaxşı görünməsi üçün ondan kiçik lentlər asılır. Nəzarət xəttindən qabaqda isə yenə də 5 xətt çəkilir. Əvvəlki xətlərin arasında olan sahə 3 m olur.

Atma xəttinin arxasında dayanan oyunçuların hərəsinə içərisi qumla doldurulmuş iki kisə verilir. Kisənin ölçüsü 8x12 sm, çəkisi 200-250 q. olmalıdır.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə oyunçular növbə ilə kisələri ipin üzərindən atmaq şərti ilə mümkün qədər uzağa atmağa çalışırlar. Nəticələr qeydə alınır. Kisəni V sahəyə atan oyunçu 5 xal, IV sahəyə atan oyunçu dörd xal, I sahəyə atan isə bir xal qazanır.

Atılmış kisələri növbəti komanda toplayır və onlar atma xətti arxasına keçib həmin qayda ilə oyunu davam etdirirlər.

Axırda daha çox xal qazanmış komanda qalib sayılır.

Metodik göstəriş: Oyun üçün lazım olan kisələri əvvəlcədən hazırlamaq lazımdır.

Düz hədəf at!

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər iki komandaya ayrılıb meydançanın qarşı tərəflərində bir-birindən 10-12 m aralıda üz-üzə cərgə ilə dayanırlar. Meydançanın mərkəzindən bir xətt çəkilir və bu xəttin kənarlarında 10 şəhərcik qurulur (yaxud qumbara, toppuz qoyulur). Bu komandanın oyunçularının hərəsinə bir kiçik top verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə əllərində top olan komandanın oyunçuları hamısı eyni vaxtda topları düz şəhərciklərə atmaqla onları vurub yıxmağa çalışırlar. Vurulmuş, yıxılmış şəhərcikləri bərpa edib yenidən qururlar.

Digər komandanın oyunçuları atılmış topları yığıb, öz növbəsində, onlar da şəhərcikləri vurmağa çalışırlar. Beləliklə, növbə ilə komandalar hərəsi 4 dəfə hərəkəti yerinə yetiriblər. Vurulmuş şəhərciklərin hesabı aparılır. Axırda 4 dəfə atmadan sonra, hansı komanda daha çox şəhərcik yıxmış olarsa, həmin komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Şəhərcik qurmaq üçün ağacları və atma üçün lazım olan kiçik topları əvvəlcədən uşaqların özlərinə hazırlatmaq olar. 2. Topları adi keçə parçadan, əskidən və s. hazırlamaq olar. 3. Oyunda qarışıqlıq düşməmək üçün kimin atdığı topu kim götürməli olduğunu müəllim əvvəlcədən tapşırmalıdır.

Zolaqlar üzərindən hoppanma

Oyuna hazırlıq: Meydançada xətlərlə (iplərlə) koridor düzəldilir. Koridorun eni 2,5 m olur. Bunu ensiz 30 sm və enli 50 sm zolaqlara ayırırlar. Cəmi 6-7 zolaq olur. Enli zolaqlardan təkən verirlər, ensiz zolaqlar üzərindən isə hoppanırlar. Sınıf şagirdləri cərgə ilə düzülür.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə hər bir komandanın birinci oyunçusu gəlib koridorun axırında dayanır. «Başla» komandası ilə hər üç oyunçu cüt ayaqlarla ensiz zolaqların üzərindən hoppanmağa başlayırlar. Onlar ensiz zolaqların üzərindən hoppanıb enli zolaqlara düşməməlidirlər.

Hansı oyunçu 6-8 dəfə düzgün hoppansa (dar zolaqları basmasa) öz komandasına bir xal qazandırmış olur.

Bu qayda ilə nömrəlilər və eləcə də bütün başqa oyunçular hoppanırlar.

Axırda daha çox xal qazanmış komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: I. Dərsin səmərəliliyini artırmaq üçün oyunu bir və iki koridorda keçirtmək olar. Bu zaman müəllim özünə köməkçi şagirdlər ayırmalıdır. 2. Hoppanan zaman dar zolağı basmış

oyunçu oyunu davam etdirir, lakin komandaya xal qazandırmır. 3. Hoppanmaların sürəti nəzərə alınmır.

Oyunun başqa variantları: Meydançada 30 sm enində 3 zolaq çəkilir. Zolaqlar bir-birindən 40-50 sm aralı olur. Birinci zolaqdan 40-50 sm aralı bir start xətti çəkilir. Üç komanda təşkil edilir və komandalar zolaqların ətrafında cərgə ilə dayanırlar. Müəllimin işarəsi ilə birinci oyunçular (hər komandadan bir nəfər) gəlib start xəttindən 5 m aralı dayanır. «Marş» komandası ilə onlar qaçırırlar, start xəttində bir ayaqları ilə təkən vurub birinci zolağın üzərinə düşürlər. Qalan oyunçular da bu cür tullanırlar.

Sonra oyunçular daha iki dəfə qaçmaqla ikinci və üçüncü zolaqlara tullanırlar. İkinci zolağın üzərinə düşmüş oyunçu iki xal, üçüncüyə düşmüş üç xal qazanır.

Daha çox xal qazanmış komanda qalib sayılır.

Qaydalar: 1. Start xəttindən kənarında təkən vurmuş oyunçu zolağın üzərinə düzgün düşsə də, ona xal verilmir. 2. Tullanmanı təkrar etməyə icazə verilmir.

Milli xalq oyunları

Bənövşə

Uşaqlar özlərinə iki başçı seçirlər. «Halay-halay» gəlməklə iki dəstəyə ayrılırlar. Dəstələr bir-birindən yüz addım aralı əl-ələ tutmaqla cərgə təşkil edib qarşı-qarşıya dayanırlar. Başçılardan biri o birisinə deyir:

Birinci başçı: - Bənövşə.

İkinci başçı: - Bəndə düşə.

Birinci başçı: - Bizdən sizə Kim düşə?

İkinci başçı uşaqlardan birinin adını çəkib deyir:

- Əli yaxud Qəmər düşə.

Əli yaxud Qəmər cərgədən ayrılıb yüyürə-yüyürə əl-ələ tutmuş uşaqların cərgəsini yarmalıdır. Burada güclülük əsas şərtlərdəndir. Əgər oyunçulardan biri güclə əl-ələ tutmuş uşaqların əlini bir-birindən ayırıb o biri tərəfə keçsə, bir uşaq da götürüb yenə də öz əvvəlki yerinə qayıdır. Yox, əgər keçə bilməsə, orada qalmalı, o

dəstəyə qoşulmalıdır. Hansı dəstə uşaqların hamısını öz tərəfində saxlaya bilsə, o dəstə oyunda qalib gəlir.

Çağırış

Oyunçular iki dəstəyə bölünüb, meydançanın əks tərəfində cərgəyə düzülür və nömrələnirlər.

Hər dəstənin qarşısında cərimə xətti çəkilir. Meydançanın ortasında diametri 1 m olan dairə çəkilir və mərkəzinə toppuz qoyulur.

Müəllimin işarəsi ilə nömrəsi çağırılan oyunçu cəld dairəyə tərəf qaçır, toppuzu götürüb öz dəstəsinə çatdırmağa tələsir.

Bu müddətdə digər dəstənin oyunçusu cərimə xəttinə çatana qədər əli ilə rəqibinə toxunmağa çalışır. Tutulmayan bir xal qazanır. Daha çox xal toplayan dəstə qalib gəlir. Qaçış zamanı oyunçunu itələmək və toppuzunu əldən zorla almaq olmaz.

Durma, qaç

Oyunçular ki dəstəyə bölünür. Dəstələr bir-birindən 10-12 m aralıda sıraya düzülürlər. Hər dəstənin qarşısında diametri 1 m olan dairə çəkilir. Müəllim oyunçuları nömrələyir.

Nömrəsi çağırılan oyunçular dairəyə girib, üzü öz dəstələrinə tərəf qaçış vəziyyəti alırlar. Müəllimin «başla» komandası ilə hər iki oyunçu öz dəstəsinin sol tərəfi ilə qaçaraq dəstənin ətrafına dolanır və cəld öz dairəsinə daxil olmağa çalışır. Daha tez dairəyə girən oyunçu bir xal qazanır. Çox xal toplayan dəstə qalib gəlir. Qaçarkən bir-birini itələmək olmaz.

Şəkil 5.

«Zolaqlar üzərindən hoppanma» oyunu

II S İ N İ F

Şəkil sərgisi

Oyuna hazırlıq: Oyunun qaydaları şagirdlərə izah edilir. Onlardan üç nəfər aparıcı seçilir. Bunlardan biri sərginin «müdiri», ikisi isə «tamaşaçı» rolunu ifa edir.

Sonra oyunda iştirak edənlər (aparıcılardan başqa) meydançaya dağılışırlar. Onlar öz duruşları ilə hansı şəkli təsvir edəcəkləri haqqında bir-biri ilə, yaxud «müdirlə» məsləhətləşirlər. Hər hansı bir şəkli bir, iki və ya üç nəfər təsvir edə bilər. Məsələn, xizək sürənin, at çapanın, futbolçunun, boksçunun, qılınc oynadanın və b. idmançıların əsas çıxış vəziyyətlərini təsvir etmək (yamsılamaq) olar.

Uşaqlar müəllimin işarəsi ilə meydançanın kənarına düzülüb düşündükləri hadisəni təsvir edirlər. Hamı hazır olduqdan sonra müdirin «üç-dörd» komandası ilə hamı bir səsə deyir: «Sərgi açıqdır».

Oyunun gedişi: Bütün şəkillər hazır olduqdan sonra və müdir sərgini açıdıqdan sonra tamaşaçılar şəkillərin arası ilə gəzişirlər. Tamaşa 16 saniyə davam edir. Sonra müdir ikinci dəfə komanda verir: «üç-dörd». Bu zaman oyunda iştirak edənlər «Sərgi bağlıdır» - deyə azad vəziyyəti alır və öz yerlərində dayanırlar. Tamaşaçılar üç şəklin adını çəkirlər. Ən yaxşı şəkli təsvir etmiş oyunçular aparıcı olur, əvvəlki aparıcılar isə oyunçulara qoşulurlar.

Metodik göstərişlər: 1. Yaxşı olardı ki, müəllim nümunə üçün bir neçə şəkli təsvir etsin. 2. Şəkli daha düşüncəli təsvir etmiş oyunçuları fərqləndirmək üçün müəllim onlara xal hesabı ilə yer də verə bilər. 3. «Sərgi açıqdır» sözündən «sərgi bağlıdır» sözünə qədər qəbul edilmiş vəziyyətdən tərpənmək olmaz. 4. Oyun yenidən təkrar olunan zaman əvvəlki şəkli eyni oyunçu təkrar etməlidir. 5. Kimin müdir, kimin tamaşaçı olmasını aparıcılar öz aralarında müəyyən edirlər.

Topu ortadakına

Oyuna hazırlıq: İştirakçılar bir neçə komandaya bölünürlər. Hər komanda ayrılıqda bir dairə təşkil edir. Dairələrin ortasında aparıcılar dururlar. Hər aparıcıya bir voleybol və ya basketbol topu verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin «Başla» komandası ilə aparıcılar topu növbə ilə öz yoldaşlarına atırlar. Onlar da növbə ilə topu yenə də qaytarırlar. Beləliklə, bütün oyunçulara top atılır. Aparıcı axırıncı topu qəbul edən kimi, onu yuxarıya qaldırır, bununla da oyunun qurtardığını bildirir. Bunu hansı komanda tez etsə, həmin komandaya bir qələbə xalı verilir.

Sonra aparıcılar başqa oyunçularla əvəz edilir və oyun yenə də davam etdirilir. Axırda daha çox xal toplamış komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Yaxşı olar ki, oyunçulara voleybol, basketbol topları əvəzinə doldurulmuş toplar verilsin. 2. Oyunu 3-5 dəfə təkrar etmək olar. 3. Bütün komandalara düzgün nəzarət etməkdən ötrü müəllim özünə münasib yer seçməli və köməkçi şagirdlərdən istifadə etməlidir. 4. Oyunçulara top ötürüldükdən sonra onlar əvvəlcədən şərtlənmiş kimi bir sıra idman hərəkətləri edib sonra aparıcıya qaytarsalar daha səmərəli olar.

Fiqurlar

Oyuna hazırlıq: Oyunçular dairə boyunca düzülüb əl-ələ tuturlar. Bir nəfər aparıcı təyin edilir. Aparıcı dairənin içərisində dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllimin komandası ilə oyunçular dairə boyunca hərəkət etməyə başlayır. Onlar sağa, sola addımlayır, addımların sürətini artırır-azaldırlar, yavaş addım, tez-tez addım, qaçış, aşağı oturmaqla yerləş (qaz yerışı) və s. hərəkətlər edirlər (Müəllim sayır və hansı hərəkətləri etmək lazım olduğunu işarə ilə bildirir). Müəllimin komandası ilə bütün oyunçular dayanırlar və bədənlərinin, qollarının, qıçlarının vəziyyəti ilə hər hansı bir fiqur (idman növləri üzrə: boksçunun duruşu, qaçan adamın vəziyyəti, qapıçının duruşu və s.) göstərilər. Bu vaxt aparıcı gəzişir və alınmış vəziyyətlərə (fiqurlara) baxır, hansı oyunçunun «fiquru» (yaratdığı vəziyyət) aparıcının daha çox xoşuna gəlsə, o, həmin oyunçuya yaxınlaşır və adını çəkir. Onlar yerlərini dəyişirlər. Oyun müəyyən vaxt (8-10 dəq.) ərzində keçirilir. Ən yaxşı fiqur yaratmış oyunçular qalib gəlirlər.

Metodik göstərişlər: Oyun zamanı şagirdlərin nə kimi «fiqurlar» yaratmalı olmaları müəllim tərəfindən əvvəlcə təsvir edilməli və göstərilməlidir.

Qozalar, palıdlar, qozlar

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər cərgəyə düzülüb 1-2-3 sayırlar. Birlər birinci, ikilər – ikinci, üçlər isə üçüncü dairəyə düzülür. Oyunçulara şərti olaraq adlar qoyulur. Bir nömrəli oyunçular «Qozalar», iki nömrəlilər «Palıdlar», üç nömrəlilər isə «Qozlar» olurlar. Üç nəfər aparıcı təyin edilir. Onlar istədikləri yerdə. **Oyunun gedişi:** Müəllim şərti adları («qozalar», «palıdlar») növbə ilə çağırırlar. Çağırılmış oyunçular başqa dairəyə qaçıb yerini dəyişdirməyə çalışır. Aparıcılar isə bu zaman qaçıb, boş yerlərdən birini tuturlar. Kim dairə tuta bilmirsə, aparıcı sayılır. Dairələrdə özünə yer tutmuş aparıcıya həmin yerdən çıxmış oyunçunun şərti adı verilir. Boşalmış yer o zaman tutulur ki, oyunçuya dairəyə daxil olub, əl-ələ tutmuş olsun. Oyunda aparıcı rolunda heç oynamamış (yaxud başqalarına nisbətən az oynamış) oyunçular qalib sayılırlar. Bu

zaman birinci dəfə təyin edilmiş aparıcıların ilk oyunları nəzərə alınmır.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunun səmərəsini və marağını artırmaq üçün ayrı-ayrı dairələr (hər üç nəfər) bir-birindən mümkün qədər aralı dayanmalıdır. 2. Dairədə özünə yer tutmuş oyunçunu güclə itələyib çıxartmağa icazə verilmir.

İtiyaqlular komandası

Oyuna hazırlıq: Meydançanın bir tərəfində start xətti çəkilir. Oyunçular üç komandaya ayrılırlar: biri start xəttinin arasında, biri sağında, o biri isə solunda cərgəyə düzülür. Start xəttindən 15-20 m qabaqda hər komanda üçün bir dairə çəkilir və içərisinə toppuz (qumbara) qoyulur.

Hər komandadan bir nəfər (cərgədə birinci dayananlar) start xəttinə hazır dayanırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin «Marş» komandası ilə oyunçular öz dairələrinə doğru qaçırlar və dairədəki toppuzu götürüb üç dəfə yerə vurduqdan sonra yenə öz yerinə qoyub start xəttinə qaçırlar. Bunu hansı oyunçu daha tez eləsə öz komandasına xal qazanmış olur. Sonra həmin qaçan oyunçular cərgələrdə öz yerlərinə keçirlər, növbəti oyunçular isə start xəttinə gəlir və beləliklə də oyun davam edir. Bütün oyunçular qaçandan sonra daha çox xal toplamış komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Dərsin sıxlığını artırmaq üçün hər dəfə üç nəfər deyil, oyunu 4-5 nəfərin qaçması ilə keçirmək olar. 2. Şagirdləri 2 qrupa ayıraraq, ayrı-ayrı start xətləri üzrə oyunu keçirtmək mümkündür.

Ağ ayılar

Oyuna hazırlıq: Meydançada oyun keçiriləcək sahə xətlərlə cızılır. Meydançanın bir küncündə üçbucaq şəklində bir sahə nişanlanır. Bura «ağ ayıların mağarası» hesab olunur. İki nəfər

aparıcı («ağ ayılar») ayrılır. «Ağ ayılar» mağarada dayanırlar. Qalan oyunçular «ayı balalarını» sərbəst halda meydançaya yığışırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «ağ ayılar» mağaradan çıxırlar və əl-ələ tutaraq «ayı balalarını» tutmağa çalışırlar. Onlar «ayı balasına» çatdıqda onu araya alırlar və boş əllərini elə tuturlar ki, «ayı balası» qolları arasında qalsın.

Sonra onlar tutduqları «ayı balalarını» mağaraya aparırlar. Tutulmuş oyunçu mağarada qalır, «ağ ayılar» başqasını tutmağa gedirlər. Mağarada iki nəfər tutulmuş «ayı balası» olduqda onlar da «ağ ayılar» kimi əl-ələ tutub «ayı balalarından» tutmağa başlayırlar. Oyun iki nəfər tutulmamış oyunçu qalana qədər davam edir. Bu iki nəfər oyunun qalibi sayılır, onlar oyunu yenidən başlamaq üçün «ağ ayılar» hesab olunurlar.

«Ayı balalarına» aparıcıların qolları arasından dartınıb çıxmağa və mağaradan çıxıb qaçmağa icazə verilmir. «Ağ ayılara» isə oyunçunun əlindən və paltarından tutmağa icazə verilmir.

Metodik göstərişlər: 1. Lazımi xətlər meydançada əvvəlcədən çəkilib hazırlanmalıdır. 2. Şagirdlərdə yorğunluq hiss edildikdə onlara dincəlmək üçün fasilə verilməlidir.

Boş yer

Oyuna hazırlıq: Oyunçular böyük bir dairə boyunca düzülür və əllərini arxada bellərinə qoyurlar.

Bir nəfər aparıcı ayrılır. Aparıcı dairənin xaricində (oyunçuların arxasında) olur.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə aparıcı oyunçuların arxasında, dairə boyunca hərələnir. O, istədiyi vaxt oyunçulardan birinin əlinə toxunur və özü qaçmağa başlayır. Toxunulmuş oyunçu,

yerindən çıxır, dairənin xarici ilə ancaq aparıcının əks istiqamətinə qaçır və çalışır ki, ondan tez gəlib yer tutsun. Aparıcı isə boş yerə tez çatmaq və onu tutmağa çalışır. Beləliklə, bu iki oyunçudan hansı daha tez boş yerə çatı onu tutsa, yer onun olur. Digər qaçan isə yersiz qalır və dairənin xaricində hərlənməklə oyunu əvvəlki qaydada davam etdirir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunu elə təşkil etmək lazımdır ki, bütün uşaqlar oyunda fəal iştirak edə bilsinlər. Bunun üçün yaxşı olar ki, oyun iki dairə boyunca aparılsın. 2. Əks istiqamətdə qaçan uşaqların bir-birinə toxunmaması üçün uşaqlara necə keçmək lazım olduğunu öyrətmək lazımdır.

Nömrələrin çağırılması

Oyuna hazırlıq: Oyunçular iki bərabər qüvvəli komandalara ayrılırlar. Komandalar meydançanın baş tərəfində çəkilmiş start xəttinin arxasında sıra ilə dayanırlar. Start xəttindən 25-30 m qabaqda hər iki komanda üçün bir dayaq qoyulur. Şagirdlər nömrələrini sayırlar və yadda saxlayırlar.

Oyunun gedişi: Müəllim bir kənarında dayanır və gözlənilmədən hər hansı bir nömrəni çağırır. Həmin çağırılmış nömrələrə məxsus oyunçular sıralardan tez çıxıb qarşıdakı dayaqlara tərəf qaçır və onun ətrafında fırlanıb yenidən qayıdırlar.

Kim gəlib öz yerini sırada daha tez tutarsa, həmin komandaya bir qələbə xalı verilir. Sonra müəllim bu qayda ilə başqa nömrələri çağırır. Axırda hansı komanda daha çox qələbə xalı toplamış olsa, həmin komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Müəllim nömrələri elə çağırmalıdır ki, bütün oyunçuların nömrəsi eyni dərəcədə çağırılmış olsun. Nömrələri ardıcıl çağırmaq olmaz, çünki bu zaman kimin çağırılacağı əvvəlcədən bilinər. 2. Məsafəni axıra qədər qaçmayan, yerindən

vaxtında çıxmayıb oyunu ləngidənlərin komandası üçün cərimə xalı verilməlidir.

Dovşanlar bostanda

Oyuna hazırlıq: Meydançanın ortasında bir-birinin içərisində iki böyük dairə çəkilir. Dairələrin arasında 3-4 m məsafə olmalıdır. İçəridəki dairə «bostan» sayılır və burada «gözetçi» dayanır. Qalan oyunçular «dovşanlar» iki dairənin arasındakı sahədə yerləşirlər.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «dovşanlar» iki ayaqları üzərində hoppana-hoppana hərəkət edirlər. Onlar gah «bostana», gah da sahələrinə hoppanırlar. Gözetçi bostana girən dovşanları tutmağa çalışır. «Dovşanları» ikinci dairəyə qədər tutmağa icazə verilir. «Dovşanlar» isə ikinci dairədən kənara da çıxıb bilərlər. Hansı dovşan tutularsa, o gözetçini əvəz edir və oyun yenidən başlanır. Oyunda heç tutulmamış oyunçular qalib sayılırlar.

Paraşütçülər

Oyuna hazırlıq: Sınıf iki paraşütçülər komandasına ayrılır. İdman zalında bir-birindən 3-4 m aralı sıra ilə və bir-birinə paralel üç gimnastika skamyası (təyyarə) qoyulur. Hər skamyanın sağ və sol tərəflərində 3-4 (diametri 30 sm) kiçik dairələr çəkilir. Bu dairələr paraşütçülərin uçub yerə düşməsi üçündür.

Birinci komandanın paraşütçüləri «təyyarəyə» minirlər (Hər skamyanın üzərinə 8 nəfər çıxmışsa, bunlardan 4 nəfəri üzünü skamyanın sağında, 4 nəfəri isə solunda olan dairələrə tərəf çevirir. Digər komandanın oyunçuları oyuna nəzarət edirlər.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə paraşütçülər (hamısı eyni vaxtda) hərəsi öz dairəsinə düzgün tullanıb düşdükdən sonra və düşərkən müvazinəti saxlayan paraşütçü komandası bir xal qazanır.

Şəkil 6.

Paraşütçülər oyunu:

1-1-ci komanda; 2-2-ci komanda; 3-3-cü sm-lik dairə; 4-4 sm-lik dairə; 5-ci müəllim.

Sonra birinci komandanın oyunçuları hakimlik edir, ikinci komanda isə hərəkəti yerinə yetirir. Oyun yenidən təkrar olunur.

Milli xalq oyunları

Kim tez yüyürər

Oyunçular iki dəstəyə düzülüb, bir-birindən 10-12 m aralı üzbəüz dayanırlar. Hər dəstənin qarşısında diametri 1 m olan dairə çəkilir. Aparıcı oyunçuları nömrələyir. Sonra onun işarəsi ilə hər dəstənin I nömrəli oyunçusu dairəyə keçib yüyürməyə hazır vəziyyət alır. «Başla» əmri verilir. Hər oyunçu cəld yüyürüb rəqibin dairəsinə düşməyə çalışır. Rəqib dairəsinə daha tez çatan oyunçu bir xal qazanır. Beləliklə, daha çox xal toplayan oyunçu (dəstə) oyunu udmuş olur.

Yüürəkən qarşılaşmaq olmaz.

Rəqib dairəsinə əks tərəfdən daxil olmaq lazımdır.

Toppuz qaçırma

Oyuna hazırlıq: Oyunçular iki dəstəyə bölünür, nömrələnir və bir-birindən 20-25 m aralıda üz-üzə düzülürlər. Hər sıranın qarşısından bir addım aralıda xətt çəkilir. Hər xətdən yarım metr aralıda diametri bir addım olan dairə çəkilir. Dairənin mərkəzində toppuz qoyulur. Meydançanın mərkəzində bir-birindən yarım metr aralı, diametri bir addım olan daha iki çevrə çəkilir. Oyun başlanır. Müəllimin işarəsi ilə nömrələri çağırılan oyunçular toppuzları götürüb qaça-qaça öz dairələrinə qoyur və cəld müəllimin yanına yüyürlər. Müəllimə daha tez çatan oyunçu bir xal qazanır, daha çox xal toplayan dəstə qalib sayılır. Eyni bir oyunçunu ikinci dəfə çağırmaq olmaz. Dairəyə qoyulmuş toppuz aşırırsa, oyunçu qayıdıb onu düzəltməlidir.

Qu-qu

Oyunçular iki dəstəyə bölünüb, meydançada bir-birinə qarşı sıraya düzülürlər. Dəstələrdən iki addım aralı bir-birinə paralel ağaclar basdırılır və onun üstündən şüvül (planka) qoyulur. Tullanış erindən 10-15 m aralı qaçış xətti çəkilir. Püşk atılır. Dəstələr nömrələnir. Sonra hər dəstədən bir oyunçu qaçaraq ağacın üzərindən hoppanmağa çalışır. Əvvəl birinci, sonra isə ikinci dəstənin oyunçusu hoppanır. Oyunçular hamısı ağacın üstündən hoppanmağa çalışırlar. Hoppana bilməyən oyunçu bir xal itirir. Daha çox xal toplayan dəstə qalib gəlir. Hoppanarkən ağaca toxunmaq və qaçış xəttindən çıxmaq olmaz.

Qurmadaş

Meydançanın ortasında böyük bir dairə çəkilir. Onun mərkəzində toppuz qoyulur. Toppuzdan 20-25 m aralı mərə qurulur – xətt çəkilir. Oyunçular iki dəstəyə bölünürlər və sıraya düzülürlər. Püşk atılır. Birinci dəstə mərə xəttində sıraya düzülür. Onlar növbə ilə top atır. Toppuzu vurub aşırmağa çalışırlar. Topu atan oyunçu keçib dəstənin sonunda dayanır. Toppuzu vurub – aşıran bir xal qazanır. Çox xal toplayan dəstə qalib hesab olunur. Oyunçu topu atarkən xətti tapdalaya bilməz. Toppuzu vurub aşıran oyunçu ikinci dəfə oyunu davam etdirə bilər.

Düzgün atmaq

Oyunçular iki dəstəyə ayrılır. Meydançada bir-birindən 15-20 m aralı iki xətt çəkilir. Hər iki dəstə həmin xətlər boyu qarşı-qarşıya düzülürlər. Oyunçular nömrələnirlər.

Müəllim 1-2-3-4 və s. nömrələri çağırır. Nömrəsi çağırılan oyunçular topla rəqiblərini vurmağa çalışırlar. Rəqiblərindən biri topu tutsa bir xal qazanır. Beləliklə, hansı tərəf daha çox xal toplasa qalib gəlir.

III S İ N İ F

«Yoldaş komandır»

(Ümumi inkişaf hərəkətləri üçün oyunlar)

Oyuna hazırlıq: Oyunçular bir dəstəyə düzülürlər. Müəllim oyunun qaydaları ilə və əhəmiyyəti haqqında nəzəri məlumat verir.

Oyunun gedişi: Müəllim cərgənin qarşısında dayanıb müxtəlif hərəkətlər edir. Oyunçular o hərəkətləri edirlər ki, müəllim həmin hərəkəti başlayarkən «Yoldaş komandır» sözü işlətməmiş olsun. Əgər bu söz deyilməmişdirsə, icra olunmuş hərəkətləri şagirdlər etməməlidirlər. «Yoldaş komandır» sözü demədən kim hərəkəti icra

edirsə, həmin oyunçular uduzmuş olurlar, cərgənin arxasına keçib, ikinci cərgə təşkil edirlər. Oyun müəyyən vaxt ərzində (5-7 dəqiqə) keçilir. Birinci cərgədə axıra qalmış oyunçular qalib sayılırlar.

Metodik göstərişlər: 1. Oyun zamanı qol-qıç və gövdə əzələləri üçün müvafiq hərəkətlərin icrası nəticəsində şagirdlərin orqanizmi əsas işə hazırlanmış olsun. 2. Bu cür oyunlar dərsə hazırlıq hissəsində verilməlidir. Bu oyundan sonra hazırlıq hərəkətlərinin icrasına ehtiyac yoxdur.

Topun dairə boyunca ötürülməsi

Oyuna hazırlıq: Oyunçular dairə boyunca düzülürlər. Qolları yana qaldırıb qollararası seyrəltməklə bir addım geriye atılırlar. Sonra bir-iki saymaqla iki komandaya ayrılırlar. Hər komandadan bir nəfər kapitan seçilir. Kapitanlar dairənin qarşı tərəflərində üz-üzə dayanırlar. Hər kapitana bir voleybol topu verilir.

Oyunun gedişi: Müəllim komandası ilə kapitanlar topu sağ tərəfdə dayanmış yaxın komanda yoldaşlarına ötürürlər. Onlar da topu tutub növbəti yoldaşa atırlar. Bu qayda ilə top bir də kapitana gəlib çıxını qədər dairə boyunca ötürürlər. Kapitan topu alan kimi onu yuxarı qaldırır. Bunu hansı komanda daha tez edirsə, həmin komandaya bir xal verilir. Oyun yenidən başlayır. Oyun 2-3 dəfə təkrar edilir. Axırda hansı komandanın xalı çox olarsa, həmin komanda udmuş hesab olunur.

Metodik göstərişlər: 1. Uşaqlara doldurulmuş toplar verilsə daha yaxşı olar. 2. Sinifdə uşaqların sayı çox olduqda da iki dairə təşkil edib oyunu keçirmək olar.

Gecə və gündüz

(Sürətlə qaçmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Meydançanın ortasında bir xətt çəkilir və iki hissəyə ayrılır. Hər hissənin axırında «şəhərcik» cızılır. Orta xətdən «şəhərciyə» qədər 15-30 m məsafə olmalıdır. Oyunçular iki komandaya ayrılırlar. Komanda orta xəttin hər iki tərəfində bir addımlıq məsafədə durub, arxalarını orta xəttə tərəf çevirirlər. «Şəhərciklər» hər komandanın qabaq tərəfində olur. Püşk üzrə komandalardan biri «Gündüz», o biri isə «Gecə» olur.

Oyunun gedişi: Müəllim orta xəttin yanında durub gözlənilmədən komandalardan birinin adını deyir. Adı çəkilən komandanın oyunçuları öz «şəhərciklərinə» tərəf qaçır və tez onun içərisinə doluşmağa çalışırlar. Digər komandanın oyunçuları isə tez dönüb qaçanları qovur və onlara toxunmağa çalışırlar. Tutulmuş oyunçular sayılır, qeydə alındıqdan sonra bütün oyunçular öz yerlərinə qayıdırlar, oyun yenidən başlayır. Oyun çağırışların miqdarı hər komanda üçün eyni olmaqla 4 dəfə aparılır. Axırda daha çox oyunçu tutulmuş komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyun keçirilən meydançada qaçış istiqamətində təhlükə törədə biləcək alətlər, cisimlər olmamalıdır. 2. Şagirdlərə qaçanı möhkəm vurmağa, qaçanı itələməyə, «şəhərcik» xəttinin içərisində onlara toxunmağa icazə verilməməlidir. Bu qaydaları pozan komandaya cərimə xalı verilməli və axırda nəzərə alınmalıdır.

Daban balığı və durna balığı

(Sürətlə qaçmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Meydançanın (idman zalının) hər iki başında «daban balıqları» üçün «evlər» tikilir. Bütün oyunçular – «daban balıqları» bu evlərdən birində yerləşirlər. Bir nəfər aparıcı – «durna balığı» meydançanın mərkəzində dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllim 1-2-3- sayır və «daban balıqları» bir evdən çıxıb o biri evə tərəf qaçırlar. «Durna balığı» isə qaçan «daban balıqlarından» mümkün qədər çox tutmağa (toxunmağa) çalışır. Tutulmuş oyunçular müəyyən edilmiş yerə aparılır. Oyun yenidən başlanır. Tutulmuşların sayı 8-10 nəfər olur və bu zaman onlar meydançanın ortasında gəlib əl-ələ tuturlar, üzü «daban balıqlarına» tərəf dayanıb «tor» əmələ gətirməyə başlayırlar.

İndi «daban balıqları» başqa evə qaçmaq üçün gərək tordan da keçsinlər (Əllərin altından əyilib keçməklə). Tutulmuş oyunçular «tor» düzəldənlərə qoşulurlar. Tutulmuşların sayı çoxaldıqda onlar əl-ələ tutub «dairəvi tor» təşkil edirlər. Tutulanların sayı daha da artarsa, o zaman iki «dairəvi tor» (yaxud bir tor, iki tor, bir dairəvi tor və s. düzəldilir). Bu cür hallarda başqa evə tərəf qaçan «daban balıqları» dairənin içərisinə və oradan xaricə keçməklə qaçmalıdırlar. Oyun tutulmamış 3-4 oyunçu qalana qədər davam edir.

Axıra qədər tutulmamış oyunçular oyunun qalibləri sayılırlar.

Uzağa atmaqla vaxt qazanmaq

Oyuna hazırlıq: Sınıf şagirdləri A və B komandalarına ayrılır (Sarılar və qırmızılar). Hər komandanın atanları və qaçanları olur. Meydançanın bir başında atma xətti çəkilir. Bundan iki addım qabaqda isə start xətti nişanlanır. Hər komandadan olan «qaçanlar» start xəttində dayanırlar. Qaçanların arxasında isə rəqib komandasının «atanları» dayanırlar. Atanların hərəsinə içərisi qumla doldurulmuş kisəciklər verilir. Kisənin rəngi rəqib komandaya məxsus rəngdə (sarılara qırmızı, qırmızılara sarı kisə verilir) olur.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə bütün «atıcılar» əllərindəki kisəni «qaçanların» başları üzərindən gücləri çatan qədər uzağa atırlar (Hamı eyni vaxtda). «Qaçanlar» isə dərhal öz komandalarının rəngində olan kisələrdən birini götürüb cəld start xəttinə qayıdırlar. «Qaçanlar» start xəttinə daha tez qayıtmış

komandaya bir qələbə xalı verilir. Sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər (və vəzifələrini): Atanlar indi «qaçan», qaçanlar isə «atan» olurlar. Beləliklə, oyun 8 dəfə təkrar edilir. Daha çox xal toplayan qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyuna nəzarət etmək üçün müəllim özünə düzgün yer seçməlidir ki, start xəttinə hansı komandanın daha tez gəldiyini düzgün müəyyən edə bilsin. 2. Bu iş üçün müəllim özünə köməkçi-şagirdlər də ayıra bilər. 3. Lazım olan kisəciklər uşaqlar vasitəsilə əvvəlcədən hazırlanmalıdır.

Mütəhərrik hədəf

(Hədəfə cisim atmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər bir-birindən 2-3 m aralı olmaqla böyük dairə boyunca düzlənilir. Oyunçuların pəncələri qabağında dairənin xətti çəkilir. Dairənin içərisində bir nəfər aparıcı dayanır. Oyunçulara voleybol topu verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə dairə boyunca düzlənmiş oyunçular əllərindəki topu aparıcını vurmağa çalışırlar. Aparıcı isə dairənin içərisində o tərəf-bu tərəfə qaçmaqla özünü topdan yayındırır. Aparıcını topa vura bilən oyunçu dairəyə girib onu əvəz edir. Müəllim kimin neçə dəfə aparıcı olmasını hesaba alır. Axırda kim daha çox aparıcı rolunda oynamış olarsa, o da qalib sayılır.

Müəllimin topları dəstə başçalarına ötürüb «başla» komandası verir. Hər dəstənin oyunçusu topu atıb tuta-tuta müəllimin yanına yüyürür, qaçarkən topu yerə salmayan oyunçu I xal qazanır. Sonra hər oyunçu öz dəstəsinə qayıdıb topu növbədə duran yoldaşına ötürür, özü isə keçib sıranın sonunda durur.

Metodik göstərişlər: Topu hündürə atıb-tutmaq lazımdır. Topu müəllimə atmaq yox, vermək lazımdır. Topu itirən oyunçu sıradan çıxarılır. Qaçarkən bir-birini itələmək olmaz.

Dırmanmaq

Yer və avadanlıq: Bu oyun idman salonunda və ya bağda oynanılır. Dırmanmaq üçün bir gimnastika dirəyi və ya kəndir (kanat) bir alma və ya kök lazımdır.

Oyuna hazırlıq: Oyunda iştirak edənlərin hamısı dirəyin və ya kəndirin ətrafında diametri 2-3 m olan bir dairə təşkil edirlər. Dirək və ya kəndir 3-4 m hündürdən asılır, ondan bir metr kənarda isə bir qarmaq asıb, ona alma və ya kök bağlayırlar. Fikir vermək lazımdır ki, alma və ya kök daim hərəkətdə olsun.

Oyunun təsviri: Oyunçular müəllimin göstərişi ilə bir-bir gəlib dizlərini və qarınlarını toxundurmadan kəndirə və ya gimnastika dirəyinə dırmanmağa başlayırlar. Dırmanmanın axırında oyunçu əlinin köməyi olmadan 25 saniyə ərzində çalışır ki, yırgalanan almanı və ya kökü ağzı ilə tutsun.

Oyunçu dırmanarkən dizi və ya qarnı ilə kəndirə və ya qarnı ilə kəndirə və ya dirəyə toxunmuş olarsa, habelə almanı və ya kökü tuta bilməzsə, aşağı enməli, meydançanın ortasında durub yoldaşlarının istədiyinə əməl etməlidir (oxumalı, oynamalı və s.).

Oyun 20-30 dəqiqə davam edir.

Metodik göstərişlər: 1. Əgər şagirdlərin sayı çox olarsa, oyunu iki dairə üzrə keçirmək olar. 2. Oyun üçün müxtəlif cür toplardan istifadə etmək olar.

Ovçular və ördəklər

(Hədəfə cisim atmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Meydançada diametri 8-12 m. olan dairə çəkilir. Şagirdlər «ovçular» və «ördəklər» komandalarına ayrılırlar. «Ovçular» komandasının oyunçuları dairə boyunca düzlənilər. «Ördəklər» komandası isə dairənin içərisində sərbəst gəzişir.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «ovçular» topu bir-birlərinə atıb-tuturlar və orada fürsət düşdükdə topa «ördəklərdən» vurmağa çalışır. Vurulmuş «ördəklər» oyundan çıxarırlar. «Ovçular» bütün «ördəkləri» vurub qurtardıqdan sonra komandalar adlarını və yerlərini dəyişməklə oyunu davam etdirirlər. Oyunun qalibi vaxtla müəyyən edilir. Hansı komanda «ördəkləri» daha az vaxt ərzində vurub dairədən çıxarsa, həmin komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Dərsin sıxlığına, oyunun maraqlılığına nail olmaq üçün oyunu iki dairə üzrə keçirmək mümkündür. 2. Vaxtın hesaba alınmasında yaxşı olar ki, saniyə ölçəndən istifadə edilsin. 3. Oyundan vurulub-çıxarılan oyunçulara müəyyən tapşırıqlar verilməlidir ki, onlar boş dayanmasınlar.

Topu vur

(Hədəfə cisim atmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Oyunçular iki komandaya ayrılır və üz-üzə olmaqla iki cərgəyə düzlənilər. Cərgələrin arasında 8-10 m məsafə olur.

Meydançanın (zalı) ortasında 1 metr eni olan koridor nişanlanır və buraya 4 voleybol topu qoyulur. Komandalardan birinin hər oyunçusuna bir kiçik top verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə əllərində kiçik top olan oyunçular voleybol topunu vurub koridorun «rəqib» komandaya məxsus hissəsinə çıxarmağa çalışırlar. «Rəqib» komandaya tərəf çıxarılmış hər top üçün komandaya qələbə xalı verilir. Sonra atılmış

topları digər komandanın oyunçuları yığırlar və bu dəfə onlar voleybol toplarını vurmağa başlayırlar. Oyun 2-4 dəfə keçirilir. Axırda hansı komandanın xalı çox olsa, o komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunda hər şagirdə bir kiçik top vermək üçün müəllim əvvəlcədən hazırlıq görməlidir. Bunun üçün uşaqlara bir neçə gün əvvəldən tapşırırlar ki, keçədən kiçik toplar tikib hazırlasınlar. 2. Oyun üçün lazım olan voleybol topları və meydança xətləri də vaxtında hazırlanmalıdır.

Alpinistlər

(Dırmanmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Meydançanın kənar xətti boyunca müxtəlif maneələr qoyulur. Şagirdlər 3-4 komandaya ayrılır və hər komanda özünə bir kapitan seçir.

Oyunun gedişi: Müəllimin göstərişi ilə komandalar (kapitan qabaqda olur) sıra ilə maneələr olan xətt boyunca hərəkət edirlər. Onlar bir ucu gimnastika divarına qoyulmuş skamya ilə yuxarıya qalxırlar, tirin üzərindən aşır, yaxud altından sürünüb keçir, daşların (yerdə təsvir edilmiş) üzəri ilə addımlayırlar. Onlar «dağ çayından» keçir, gimnastika skamyasını (xəndəyin üzərində olan körpünü xatırladan) üzərindən addımlayırlar və s. Komandalar növbə ilə hərəkət edir, müəllim nəticələri qeydə alır.

Maneələrdən düzgün keçə bilməyən komandalara cərimə xalı verilir. Axırda öz cərimə xalı olan komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Bu oyunu idman meydançasında keçirmək olar. Meydançada keçirildikdə maneələrin üzərindən keçmək, dırmanmaq, aşmaq və s. kimi maneələr düzəldilə bilər. 2. Oyunu idarə etmək üçün müəllim köməkçi-şagirdlər də ayırmalıdır

(Hər bir oyunçunun hərəkətinə nəzarət etmək, cərimə xallarını müəyyənləşdirmək və s. məsələlər üçün).

***İp üzərindən hündürlüyə tullanmaq və qaçaraq zolaq
üzərindən uzunluğa tullanmaqla estafet***

(Hündürlüyə və uzunluğa tullanmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Oyunçular 2-4 bərabər komandalara ayrılır və meydançanın baş tərəfindən çəkilmiş start xəttinin arxasında sıra ilə dayanırlar. Start xəttindən 6-10 m qabaqda başqa xətt çəkilir və bu xəttin üzərində hər komanda üçün iki nəfər 60-80 sm hündürlükdə ip tuturlar. İpdən 7-12 m qabaqda isə hər komanda üçün 1,5 m eni olan bir sahə nişanlanır (Uzunluğa tullanmaq üçün).

Oyunun gedişi: Müəllimin «marş» komandası ilə hər sıradan birinci oyunçular ipə qədər qaçır, ipin üzərindən tullanır, uzunluğa tullanma sahəsinə (zolağına) çatıb təkənla onun üzərindən tullanıb geriyyə qayıdırlar və növbədə dayanmış yoldaşlarının əlinə toxunub sıranın arxasına keçirlər. Növbəti oyunçular da oyunu bu cür davam etdirirlər. Növbə yenidən gəlib birinci qaçanlara çatdıqda onlar əllərini (dəsmalı) yuxarı qaldırmaqla qurtardıqlarını bildirirlər. Bunu birinci etmiş komandaya qələbə xalı verilir və oyun yenidən başlanır. Axırda daha çox qələbə xalı olan komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Uzunluğa tullanmaq üçün sahə (zolaq) qismən yumşaq olmalıdır. 2. İpin üzərindən tullanarkən ona toxunmuş uzunluq sahəsinə tapdalamış oyunçulara görə komandaya cərimə xalı verilir və axırda nəzərə alınır.

Qaçışla estafet

(Qaçış üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Oyunçular 2-4 komandalara ayrılır və meydançanın bir başında çəkilmiş ümumi start xəttinin arxasında sıra ilə dayanırlar. Hər komanda özünə bir kapitan seçir. Kapitanlar sıranın əvvəlində dayanırlar. Meydançanın digər başında (20-40 m aralıda) hər komanda üçün bir dayaq qoyulur.

Kapitanların əllərində bayraq və ya estafet ağacı olur.

Oyunun gedişi: Müəllimin «Diqqət», «Marş» komandası ilə kapitanlar öz dayaqlarına doğru qaçırırlar və onun ətrafında dolanıb geriyyə qayıdırlar, bayrağı irəlində dayanmış növbəti yoldaşlarına ötürürlər. Bayrağı almış oyunçular həmiin qayda ilə irəliyə qaçırırlar, bayrağı vermiş oyunçular isə keçib sıranın arxasında dururlar. Bayraq yenidən kapitana çatana kimi o oyunun qurtarmasını bildirmək üçün onu yuxarıya qaldırır. Bunu daha tez edən komandaya qələbə xalı verilir. Sonra isə oyun yenidən davam edir. Axırda qələbə xalı çox, cərimə xalı isə az olan komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunu 2-3 dəfə təkrar keçirmək olar. 2. Oyun başlanan kimi «Marş» komandası almadan kaptanlara qaçmaq və yoldaş gələnə qədər start xəttindən qabağa çıxmağa icazə verilmir. 3. Bu qaydaları pozan komandaya cərimə xalı verilir. 4. Bayrağı kim yerə salarsa, özü onu qaldırıb oyunu davam etməlidir.

Cərgələrdə top ötürmək

(Ümumi inkişaf hərəkətləri üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Oyunçular iki bərabər komandalara ayrılırlar. Komandalar üz-üzə cərgə ilə dayanırlar. Hər komandanın birinci oyunçusuna bir top verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin «Diqqət» və «Başla» komandası ilə birinci oyunçular topu yanında dayanmış yoldaşına, o isə digər yoldaşına və i.a. ötürürlər. Top cərgənin axırında dayanmış oyunçuya

çatan kimi o, cərgənin əvvəlinə qaçır və topu əvvəlki qaydada yandakı yoldaşına ötürür. Topu birinci olaraq ötürmüş oyunçu axırıncı oyunçuya çevrilib topla birlikdə yenidən cərgənin əvvəlinə keçir, əlini yuxarıya qaldırana qədər oyun davam edir. Bunu birinci edən komandaya bir qələbə xalı verilir. Sonra oyun yenidən başlanır. Axırda hansı komandanın qələbə xalı çox, cərimə xalı az olarsa, qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunu həm örtülü şəraitdə, həm də meydançada aparmaq olar. 2. Top əvəzinə şagirdlər doldurulmuş toplar verilməsi daha səmərəlidir. 3. Topu ancaq yaxında dayanmış yoldaşa ötürmək olar. Topu bir neçə nəfəri arada qoyub ötürməyə icazə verilməməlidir. 4. Bu qaydanı pozan komandaya cərimə xalı verilir. 5. Topu yerə salmış oyunçu özü onu qaldırmalı və oyunu davam etdirməlidir.

Dırmanmaqla estafet

Oyuna hazırlıq: Gimnastika divarından 8-10 m aralıda bir start xətti çəkilir. Start xətti ilə gimnastika tiri qoyulur. Gimnastika divarı yanında içəri doldurulmuş iki kisə qoyulur. Gimnastika divarında aşağıdan ikinci pilləyə iki lent asılır (bir-birindən aralı). Oyunçular iki komandaya ayrılaraq yan tərəflərdə cərgə ilə dayanırlar. Hər komandadan bir nəfər oyunçu start xəttinə çıxır (Başdan növbə ilə).

Oyunun gedişi: Müəllimin göstərişi ilə start xəttində dayanan oyunçular tirə tərəf qaçırlar. Onun üzərindən aşırırlar və kisələrə çatıb onları götürürlər, kisələri başlarına qoyub gimnastika divarının üçüncü pilləsinə çıxırlar, lentin üzərindən keçib yenə də düşürlər. Oyunçular geriye qayıdıb kisələri öz yerinə, sonra tirin üzərindən yenə də aşıb start xəttinə qoyurlar. Bunu hansı komandanın oyunçusu daha tez edirsə, həmin komandaya bir qələbə xalı verilir. Sonra növbəti oyunçular start xəttinə çıxırlar və beləliklə, oyun davam edir. Axırda daha çox xalı olan komanda qalib gəlir. Oyunda səhvə yol verən komandaya cərimə xalı verilir və bu xallar axırda nəzərə alınır.

Milli xalq oyunları

Mən çobanam

Oyunçular sıraya düzülüb bir-birinin kəmərlərindən tuturlar. Aparıcı – «çoban», oyunçulardan biri isə «qurd» olur. «Qurd» 1-2 addım irəlində dayanıb, üzü dəstəyə tərəf çevirir:

Oyunçu «qurd» deyir:

- Mən «qurdam» - alaram

«Çoban» cavab verir:

- Mən «çobanam» - vermərəm.

Bundan sonra qurd çobanı aldatmağa, sıradakılardan birinə toxunmağa çalışır. «Çoban» və bir-birinin kəmərinə tutmuş oyunçular özlərini müdafiə edirlər.

«Qurd»un əli dəymiş oyunçu sıradan çıxır.

«Qurd»un toxunduğu oyunçuların sayı «çobanın» qoruduğu oyunçuların sayından çox olarsa, «qurd» - «çoban» və oyunçulardan biri «qurd» olur. Oyunçuya ayaqla toxunmaq olmaz.

«Çoban» «qurd»a toxunduqda oyun dayandırılır. Yeni «çoban» və yeni «qurd» seçilir.

Dəsmalaldı qaç

Uşaqlar dairəvi şəkildə yerə oturub, ortada dayanan başçıya baxırlar. Bir uşaq dairə boyunca qaçır, dəsmalını oyunçulardan birinin arxasında yerə qoyur. Başçı uşaqlardan soruşur:

- Dəsmal kimin arxasındadır?

Uşaq dəsmalın arxasında olduğunu bilməsə, onu ortaya salır, bir-birinin üstünə itələyirlər. Döyülən uşaq başqa birisinin üstünə yığıla bilsə özünü azad eləyir, üstünə yığıldığı oyunçunu onun yerinə ortaya çəkir, onu bir-birlərinin üstünə itələyirlər. Özünü möhkəm müdafiə edib, ortaya çıxmayan uşaq qalib gəlir.

Şaxta və günəş

Bu oyun əsasən qızlar üçündür. Qızlar iki dəstəyə ayrılırlar: Meydançanın əks tərəflərində cərgə ilə üz-üzə düzülürlər. Dəstəbaşçı seçilir. Əllərində qırmızı yaylıq tutmuş dəstə «Günəş», ağ yaylıq tutan dəstə isə «Şaxta» adlanır.

Müəllim dəstə başçılarını meydanın ortasına çağırır. Ağ yaylıqlı dəstənin başçısı o birinə deyir:

«Şaxtayam, yüküm ağır,

Nəfəsimdən qar yağır.

Mən gələndə dəryalar,

Qorxudan buz bağlayır».

Qırmızı dəstənin başçısı cavab verir:

«Şaxta baba, nahaq sən

Qüvvətliyəm deyirsən.

Mən buluddan çıxanda

Mum kimi əriyirsən».

Müəllimin işarəsi ilə dəstə başçıları yaylıqları oyunçulardan yığırlar. Dəstəni sıraya düzüb cəld müəllimin yanına yüyürür və yaylıqları ona verirlər. Oyunu tez qurtaran dəstə qalib hesab olunur.

Artırma

Uşaqlar iki dəstəyə ayrılırlar. Çöp atırlar. Çöp hansı dəstəyə düşsə, o dəstənin uşaqları düz xətt boyunca düzülüb aşağı əyilir. O biri uşaqlar bir-bir onların üstündən atılır, axıra çatan uşaq yerə əyilir. Bu minvalla sıra əvvəldən artır, axırdan azalır. Məsələn: uşaqların hər dəstəsində 10 uşaq olarsa, onu da aşağı əyilir. İkinci dəstənin üzvləri bir-bir onların üstündən hoppanıb özü onların sırasında aşağı əyilir. Hamı atılıb qurtarandan sonra aşağıya əyilmiş yeni bir dəstə yaranır. Birinci dəstənin uşaqları bir-bir ayağa qalxıb aşağı əyilən uşaqların üstündən hoppanırlar. Bu minvalla oyun davam edir.

Tez tərpən

Oyunçular iki dəstəyə bölünürlər. Dəstələr sıraya düzülür, hər dəstənin bir oyunçusu qaçış xəttində hazır vəziyyətdə durur. Bir düz xətt boyu diametri 20 sm olan 12-15 dairə çəkilir.

Müəllimin işarəsi ilə hər iki dəstənin oyunçuları bir ayaq üstə dairələrlə hoppana-hoppana əvvəlcə bir tərəfə qaçır və sonra həmin qayda ilə geri qayıdıb əlini onu gözləyən oyunçunun əlinə vurub arxaya keçir. Növbədə duran oyunçu isə oyunu davam etdirir. Oyunu birinci başa çatdıran dəstə qələbə qazanır.

Ayaqları dəyişməyə icazə verilir.

Oyunçunun əli dəyməmiş xətdən kənara çıxmağa icazə verilmir. Oyunçular dairədən-dairəyə bir ayağı üstə atılmalıdırlar.

Üzəngi

Oyunçular iki bərabər dəstəyə bölünür və 15-20 m üz-üzə dururlar. Hər bir oyunçu özü üçün diametri 20-25 sm olan bir dairə çəkir və onun içərisində durur.

Dairələr bir-birindən 50-80 sm aralı olmalıdır.

Hər dəstə özünə başçı seçir. Dəstəbaşları oyuna başlamaq üçün püşk atırlar.

Əvvəlcə başçı topla qarşı dəstənin oyunçularından birini vurmağa çalışır. Qarşı dəstənin oyunçuları isə topu tutmağa və onunla əks dəstənin oyunçularından birini vurmağa çalışırlar.

Top oyunçuya dəydikdə başçı «Dayan»- deyər işarə verir. Sonra həmin uşağı oyundan çıxarırlar. Oyun tərəflərdən biri təklənənə kimi davam edir. Son oyunçunu da vuran dəstə qalib gəlir.

Oyunçu ayağını dairədən kənara qoya bilməz.

Topla vurulan oyunçu bir əlini yuxarıya qaldırmalıdır.

IV S İ N İ F

(Ümuminkişaf hərəkətlərinin elementləri ilə oyunlar)

Çəkib xətdən çıxarma

Oynayanlar iki komandaya bölünüb aradan çəkilmiş xətt boyunca üz-üzə dayanırlar. Boy və çəkiddə təxminən bərabər çəkilmiş olan oyunçular qarşı-qarşıya dururlar. Hər komandanın arxasında 4-5 m aralıda xalları hesablamaq üçün ayrılmış oyunçular dayanırlar.

Oyun siqnal üzrə başlayır. Hər komanda çalışır ki, o biri komandanın daha çox oyunçusunu dartıb xətdən çıxartsın. Xətdən çıxarılmış oyunçu əlinin içi ilə onu çıxardan komandanın xalları hesablayan oyunçusuna toxunmalıdır, məhz bundan sonra o, xətdən o tərəfə keçib öz komandasında oynamaq hüququ qazanır. Hər çəkilib-çıxarılmış oyunçu, onu çıxaran komandaya bir xal verir. Oyun ərzində daha çox xal toplamış komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. İstənilən oyunçunu əlindən tutub dartmaq olar. 2. Oyunçu tək-tək, iki-iki və eyni zamanda bir neçə oyunçunu dartıb çıxartmağa icazə verilmir. 3. Oyunçu hər iki ayağı ilə xətti keçdikdə dartılıb çıxarılmış sayılır. 4. Paltardan tutub çəkməyə, qıçdan tutmağa icazə verilir.

Xoruz döyüşü

Oyunçular boy sırasında bir cərgəyə düzülür. Cərgənin qarşısında diametri 3-4 m olan üç dairə çəkilir. Növbə ilə cərgədən (sağ cinahdan başlayaraq) altı oyunçu çıxır. Hər dairəyə iki oyunçu daxil olub dayanır. Müəllimin «Hazırlaş», «Başla» komandasından sonra hər iki nəfər öz dairəsində oyuna başlayır. «Xoruzların» hər biri, əlləri belində, bir ayaq üstündə tullanıb-düşərək çiyini ilə rəqibi dairədən çıxartmağa, yaxud iki ayağı üzərində dayanmağa məcbur etməyə çalışır. Kim buna nail olursa, qalib gəlir. Oyunu bu və ya digər nəticə ilə başa vuran hər Qoşa oyunçular cərgə ilə öz yerlərinə gedirlər. Bundan sonra növbəti oyunçular çağrılır və hamı oyunda iştirak edənə kimi oyun davam edir.

Qaydalar: 1. Üstündə tullanılan ayağı hər 6 tullanmadan bir dəyişmək olar. 2. Qəsdən kobud səhvlər etmək qadağandır.

Qaçışla oyunlar

Düz xətt üzrə qaçmaqla estafet

Üç komanda cərgəyə düzülüb «P» şəklində dayanırlar. İki komandanın arasında dayanan komandanın qarşısında ümumi start xətti çəkilir. Qabaqda 15-20 m o tərəfdə sıra ilə bir-birindən 1,5 m aralı üç şəhərcik çilingi qoyulur. Hər komandanın birinci nömrələri qaçısa başlama xəttinin arxasında dayanırlar. Müəllimin «Marş» komandası üzrə onlar irəli qaçır və hər komandanın növbəti oyunçusu startda onların yerini tutur. Startdan çıxıb qaçanlar öz şəhərciklərinə çatıb sağ tərəfdən onların başına dolanırlar, geriyyə qayıdaraq hər biri sağ əlini (əlin içini) öz komandasının növbəti oyunçusunun sağ əlinin içinə vururlar və cərgələrdə öz yerlərini tuturlar. Növbəti oyunçular da öz növbəsində irəli qaçıb birinci nömrələrin etdiklərini təkrar edirlər və s. Oyun 2-3 dəfə təkrar olunur. Qaçıb-qayıtmayı tez başa vuran komanda qalib gəlir.

Marşla qaçdı-tutdu

Meydançanın qarşı tərəfində, xəttin arxasında iki komanda cərgəyə düzülür. Komandanın biri cərgə ilə (sırayı addımla) o biri komandaya tərəf gedir. Marşla gedənlər rəqib komandanın xəttinə 3-5 m qalanda müəllim qəflətən siqnal verir, bu zaman hücum edənlər qayıdıb, öz xəttinin arxasına qaçırlar, o biri komandanın oyunçuları isə qovub əllərini onlara toxundururlar. Müəllim toxunulmuş oyunçuları sayır. Sonra qovan komanda marşla addımlayır, əvvəlcə hücum edən komanda onları qovur. Oyunu 4-8 dəfə təkrar etmək olar. Digər komandanın daha çox oyunçusunu tutmuş komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. Toxunulmuş oyunçular toxunulduqları yerdə dayanırlar. 2. Qaçanlara xəttin arxasında toxunmaq olmaz.

Bayraqlar uğrunda qaçış

Oynayanlar bərabər sayda iki komandaya bölünürlər. Onların hər biri oyun meydançasının əks tərəflərində onun sərhədindən 1-2 m aralı çəkilməmiş xəttin arxasında dayanırlar. Meydançanın ortasında həmin xətlərə paralel çəkilmiş eni 2-3 m ibarət zolaq əmələ gətirən daha iki xətt çəkilir. Həmin zolaqda şahmat qaydası ilə bayraqlar düzülür.

Hər komanda özünə kapitan seçir. Müəllimin siqnalı üzrə hər iki komandanın oyunçuları köndələn zolağa tərəf qaçaraq daha çox bayraq yığmağa çalışırlar. Sonra hər iki komandanın oyunçuları yığdıqları bayraqlarla birlikdə geriyyə, öz xətlərinə qayıdib cərgəyə düzülürlər. Kapitanlar öz oyunçularının gətirdikləri bayraqları yığib sayırlar. Hər bayrağa görə bir xal verilir. Daha çox bayraq gətirmiş komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. Hər oyunçu istədiyi qədər bayraq yığa bilər. 2. Oyunda yoldaşın yerdən çatdırdığı bayrağı onun əlindən almaq qadağandır. Qaydaların hər dəfə pozulmasına görə onu pozan oyunçunun komandasından bir xal çıxılır. 3. Bayraqlar sayıldıqdan sonra onları orta zolağa, əvvəlki yerinə düzülür. 4. Komandaların kapitanları bütün oyunçularla bərabər hüquqda oynayirlar. 5. Bayraqlar olan mərkəz zolağa qaçmaq olmaz.

Qeyd: Oyunçuların arxasında dayandığı xətt ilə mərkəz zolaq arasındakı məsafə 30-40 metrə qədər ola bilər. 30-40 m məsafəyə qaçıb-qayıtmayı 3 dəfəyə qədər təkrar etmək olar. Qaçıb-qayıtma məsafəsi qısa olan meydançada və zalda oyun keçirərkən qaçıb-qayıtmanın sayının artırmaq olar. Hər dəfə qaçıb-qayıtdıqdan sonra sıraya düzülməyə, bayraqların sayılmasına və yenidən öz yerinə qoyulmasına sərf olunan vaxt eyni zamanda oyunçuların istirahətinə zəmin yaradır. Qaçmaq üçün müxtəlif çıxış vəziyyətləri (dizüstə dayanmadan, uzanma vəziyyətindən, ayaqüstə durmadan, arxası mərkəz zolağa tərəf dayanmadan start və s.) müəyyən etmək olar.

Qarşılıqlı estafet

Şagirdlər 2-3-4- komandaya düzülür. Sıranın qarşısında dayanmış oyunçuların ayağının qabağından xətt çəkilir. Komandaların birinci qaçan oyunçularının hərəsinə estafet ağacı verilir. Estafet 30 x 25 sm lüləşəkilli, hamarlanmış və ucları yumrulaşdırılmış ağacdır. Estafeti sağ əllə onun aşağı ucundan tuturlar (boş tərəfi yuxarı tutulur) , estafeti qəbul edənlər (əks tərəfdəki sırada birinci duranlar) dirsəkdən azacıq bükülü, sağ qolunu (əlini) qaldırır, bir qədər onu yana aparırlar. «Marş» komandası verilən kimi əlində estafet olan oyunçular qaçmağa başlayırlar. Qaçanlar qarşı tərəfdə dayanmış öz komandalarının başda dayananlarına qaçıb çatana kimi estafeti onlara ötürürlər və keçib arxada dayanırlar. Estafeti qəbul edənlər öz növbələrində hərəsi öz komandasının o tərəfdəki yarısına tərəf qaçıb estafeti ötürürlər, sonra keçib arxada dayanırlar və i.a. Qaçışı tez qurtaran komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. Estafeti qəbul edən ancaq estafet ona verilən zaman start xəttini keçir (qaçmağa başlayır). 2. Estafet sağ əldən solə lə ötürülür (əks tərəfdəki sıraya qarşı sol tərəfdən, yəni qəbul edənin sağ tərəfindən qaçmaq lazımdır). 3. Estafeti ötürərkən, qolu dirsəkdən bir az büküb yana aparmaq lazımdır, əks təqdirdə əzilmək olar, yaxud estafet əldən düşər. 4. Növbəti oyunçular qaçarkən daldakılar onların yerini tuturlar, bütün komanda isə qaçışın başlanma yerinə doğru bir addım yaxınlaşırlar.

Hündürlüyə tullanmaqla oyunlar

Addımlayıb – hoppanmaqla qarmaqatdı

Oynayanlar hərəsi 6-8 nəfər olmaqla qruplara bölünür. Hər qrupun aparıcısı ucunda kisəcik olan ipi elə fırlayır ki, kisəcik yerlə sürünür. Qalan oyunçular isə kisəciyin sürüşdüyü dairədən iki addım aralı dayanırlar. Kisəcik yaxınlaşanda oyunçu qabağa bir addım atır, ikinci addımdan yerdən təkən verərək addımlamaqla ipə bağlı kisəciyin üstündən tullanır, sonra dərhal geriye, əvvəlki yerinə

çəkilib. Kisəciyə toxunmuş oyunçu aparıcı olur. Hər oyunçu 6-8 dəfə hoppanana qədər ipi fırladır. Oyunçusu az aparıcı olan qrup qalib gəlir.

Qaydalar: 1. İp kimə yaxınlaşarsa, o, mütləq tullanmalıdır. 2. Hər yeni aparıcı ipi başqa tərəfə fırlatmalıdır.

İp ayaqların altında

Oynayanlar 3 və ya 4 tək sıraya düzülür. Sıralarındakı məsafə azı 2 m olmalıdır. Sırada birinci dayanandan başqa bütün oyunçular öz ətraflarına kiçik dairə çəkirlər. Başda dayanan oyunçulara qısa iplər verilir.

Siqnal verilən kimi birinci oyunçular ipin bir ucunu arxada dayanmış ikinci oyunçulara verirlər və hər ikisi onu bütün sıranın ayaqları altından keçirirlər (İp demək olar ki, yerə toxunur), sırada dayananlar ipin üstündən tullanırlar. Elə ki, sıranı təşkil edən bütün oyunçular tullandılar: birinci oyunçu sıranın axırında qalır, ikinci isə qabağa qaçır və ipin ucunu üçüncü oyunçuya verir və ip yenə də sıradakıların ayağının altından keçirilir. İndi arxada ikinci oyunçu qalır, üçüncü qabağa qaçıb ipin bir ucunu dördüncüyə verir və i.a.

Bütün oyunçular iplə qaçıb onu sıranın altından keçirənə qədər oyun davam edir. Elə ki, birinci oyunçu təzədən sıranın qabağında oldu və ip ona ötürüldü sıra oyunu qurtarır. Oyunçuları ipə az toxunan komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. İpin üstündən tullandıqdan sonra hər bir oyunçu bir dairə irəli keçir. 2. İpi sıradan dayananların ayağı altından keçirənlər mümkün ola bilən hər cür əzilmələrin və yığılmaların qarşısını almalıdırlar (Tullanan oyunçu ipə toxunarkən dayanmaq lazımdır və yaxud ipini aşağı salmalı və i.a.).

Hündürlüyə və uzununa tullanmaqla oyunlar

Tullanma ardınca tullanma

İki komanda bir-biri ilə paralel, biri o birindən 2 m aralı cüt sırada dayanırlar. Hər sıradakı qoşa oyunçular yerdən 50-60 sm məsafədən (hündürlükdə) saxlanmış gödək ipin uclarından tuturlar. Sıqnal verilən kimi birinci qoşa oyunçular ipi cəld yerə qoyub və hər ikisi öz sıralarının əvvəlindən axırına qaçırırlar, bundan sonra sırada dayanmış hər cüt oyunçunun ikisinin üstündən tullanırlar, özlərinin əvvəlki yerinə çatan kimi hər iki oyunçu dayanır və yenə ipin uclarından tuturlar. Elə ki, birinci ip yerdən qaldırıldı, ikinci cüt oyunçular ipi yerə qoyurlar, birinci ipin üstündən tullanıb sıranın əvvəlindən axırına qaçırırlar, sonra bütün iplərin üstündən tullanaraq əvvəlki yerlərinə çatırlar. Bu minvalla bütün Qoşa oyunçular iplərin üstündən tullanırlar. Tullanmanı birinci başa vuran komanda qalib gəlir.

Hoppananlar və «Ləkələnənlər»

Oynayanlar iki komandaya ayrılır: «Hoppananlar» və «Ləkələnənlər» bölünürlər. Hər komanda meydançanın ona tərəf olan yan xəttində cərgəyə düzülürlər. Meydançanın üzbəüz sərhədlərinin birindən bir metr aralıda ona paralel birinci start xətti, üç metr qabaqda isə ikinci xətt çəkilir. İkinci xətdən 10-12 m aralıda eni 1,5-2 m olan zolaq çəkilir. «Start» komandası verilən kimi hoppananlar komandasından 4 nəfəri ikinci start xəttinin arxasında yerlərini tuturlar. Onlara boyunardı olmaqla, birinci start xəttinin arxasında ləkəlilər komandasından 4 nəfər dayanır. «Diqqət» komandası verildikdə hoppananlar və ləkələnənlər hündür start vəziyyəti alırlar. «Marş» komandası verildikdə hamı irəli qaçır. Hoppananlar sürətlə qaçıb zolağa tez çatmağa və onun üstündən tullanmağa- ləkələnənlər isə hoppananlar zolaqdan hoppanana qədər çatıb onları «ləkələməyə» çalışırlar (Ləkələnənlər hoppanmırlar).

Zolaqdan hoppanana qədər ləkələnənlər tərəfindən toxunulmayan (ləkələnməyən) hoppananlar, yaxud hoppanmanı yerinə yetirənə qədər əli ilə ləkəlilərdən onlara toxuna bilənlərin hərəsi bir xal qazanır. Yarışlarda hamı iştirak edənə qədər o biri hoppananlar və ləkələnənlər bu qayda ilə oynayırlar. Sonra komandalar yerlərini və vəzifələrini dəyişirlər. Cəminə görə çox xal toplamış komanda qalib gəlir. Xallar bərabər olduqda oyun heç-heçə qurtarır.

Qaydalar: 1. Ləkə istədiyi qaçana toxuna bilər. 2. Tullanma zamanı yerdən təkənmə anında hoppanana toxunma hesaba alınmır. 3. Zolağın qabaq xəttini keçməyən (yaxud zolağın üstündə hoppanmayan) hoppanan ləkələnmiş sayılır, xal isə ləkələnənlər komandasına verilir.

Hədəfə və uzağa atmalarla oyunlar

Snayperlər

Oynayanlar tək cərgəyə düzülüb 1-2 sayırlar. Bir sayanlar birinci komandanın, iki sayanlar isə ikinci komandanı təşkil edirlər. Əgər meydanın eni hamıya bir cərgədə düzəlməyə imkan vermirsə, onda oyunçular iki cərgədə boyunardı düzülürlər. Belə olduqda hər cərgə bir komanda hesab olunur. Komandalardan birinin oyunçularının hərəsinə bir kiçik top verilir. Cərgənin qarşısında atma xəttindən 6 m aralıda ona paralel olmaqla bir-birindən 1-2 addım aralı sıra ilə 10 şəhərcik oyununun çilingi qoyulur. Cilinglərin 5-i bir rəngdə, 5-i başqa rəngdə olmalıdır. Hər komandaya müəyyən rəngdə ciling təyin edilir. Müəllimin komandası ilə komandalar növbə ilə (oyunçuların hamısı birdən) topları cilinglərə atırlar (ayaqüstü, dizüstü və yaxud uzanma vəziyyəti). Vurulub yıxılmış bir rəngli ciling bir addım dala aparılır. Başqasına məxsus, lakin vurulmuş ciling bir addım yaxına qoyulur. Oyun ərzində öz hədəflərini daha uzağa çəkmiş komanda (hədəfin uzağa aparılmasından addımların sayı nəzərə alınır) udmuş hesab olunur.

Qaydalar: 1. Top atıldıqdan sonra vurulmuş şəhərcik-ciling təzə yerə qoyulur. 2. Vurulmuş cilinglər təzə yerə qoyulduqdan sonra atılmış topların və o biri komandanın oyunçuları yığırlar. 3. Vurulmuş çilingləri qaldırıb təzə yerə qoymaq üçün oyunçulardan biri təyin olunur.

DƏRS NÜMUNƏLƏRİ

Kiçik məktəbyaşlı uşaqların fəaliyyətini tədris prosesinə mütəşəkkil cəlb etməkdən ötrü müəllim dərslərə qabaqcadan hazırlaşmalı, öyrədəcəyi hərəkətin texnikasına dərinlən yiyələnməli, uyğun səmərəli üsul və priyomlar seçməli, bunları düzgün tətbiq etməli və fəal uşaqların gücündən istifadə etməlidir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bütün tədris materialları üçün eyni təlim üsulundan istifadə etmək dərslərin səmərəliliyini azaldır, uşaqların dərslərə olan marağına mənfi təsir göstərir. Bütün mövzuların öyrədilməsində eyni təlim üsulundan istifadə edilməsi diqqətin tez-tez yayınmasına səbəb olur. Məzh elə buna görə də, hər bir müəllim tədrisin səviyyəsini yüksəltmək məqsədilə mütləq keçəcəyi materialların məzmununa uyğun üsul və priyomlardan istifadə edilməsinə xüsusi diqqət verməlidir. Əgər müəllim qaçış, tullanmalar, atmalar və s. üzrə tədris materialını (bu həm praktik və həm də nəzəri material ola bilər) nağıletmə üsulu ilə tədris edilirsə, bu zaman o, müvafiq surətdə izah etmədən, illüstrasiya və demonstrasiya metodlarından da istifadə edə bilər.

Təcrübədən aydın olur ki, müəllim dərslərin qarşısında qoyulmuş vəzifələri müəyyənləşdirərkən iki metodiki və pedaqoji məsələyə xüsusilə diqqət yetirməlidir. Birinci, hər dərslərin mərhələsi üçün (hazırlıq, əsas, tamamlayıcı) xüsusi tədris materialı nəzərdə tutulmalı, ikincisi, həmin materiallar məzmun etibarını ilə bir-birinə uyğun olaraq seçilməlidir. Başqa sözlə desək, dərslərin qarşısında duran vəzifələrin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsinə yönəldilməlidir.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin ayrı-ayrı hissələrində həyata keçirilən məqsəd və vəzifələrin bir-birini tamamlaması, yalnız pedaqoji cəhətdən deyil, həm də psixoloji nöqtəyi-nəzərdən də çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Yəni dərslərin prosesində yerinə yetirilən

fiziki hərəkətlərin təsir etibarı ilə uyğun olması, biri digərinin dolayı yolla və yaxud birbaşa düzgün icrasına zəmin yaratması, şagirdlərdə əhvali-ruhiyyəni yaxşılaşdırır və emosionallığı yüksəldir. Digər tərəfdən də şagirdlər bu zaman mürəkkəb hərəkətləri icra etməkdən qorxmurlar, onu daha inamla və yüksək zövqlə icra edirlər, bu da dərslərin keyfiyyətinin artmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Bədənin tərbiyəsi dərslərinin hazırlıq, əsas və tamamlayıcı hissələrində verilən fiziki hərəkətlərin və mütəhərrik oyunların uyğunlaşdırılaraq eyni məqsədə və vəzifəyə istiqamətləndirilməsinin eyni zamanda bioloji, fizioloji və anatomik əhəmiyyəti də vardır. Dərslərin yükünün düzgün dozalaşdırılması (bir dərslə müddətində dərslərin hissələrinə münasib olaraq orqanizmə düşən yükün düzgün bölüşdürülməsi) orqanizmə düşən yükün tədricən artırılmasına və əksinə, onun tədricən azaldılıb dərslərin başlanğıcındakı vəziyyətə gətirilməsinə səbəb olur. Bu fizioloji əyrilik adlanır ki, bunun da sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərtərəfli və düzgün inkişaf üçün böyük əhəmiyyəti vardır.

Müşahidələr göstərir ki, bir çox sinif müəllimləri dərslərin hazırlıq hissələrinə lazımi diqqət yetirmirlər, ən müxtəlif növ fiziki hərəkətlərin icrasında tənəffüsün müntəzəmliyi və tempin müvəffəqiyyəti gözlənilmir. Hər bir müəllim bilməlidir ki, dərslərin hazırlıq hissələrində əşyalarla və əşyasız icra edilən ümuminkişaf hərəkətlərinin müvafiq tempdə yerinə yetirilməsi, lazımi sayda icrası, habelə tənəffüsün müntəzəmliyindən ötrü hər cür şəraitin yaradılması şagirdlərin hərəkət fəallığını artırmaqla yanaşı, eyni zamanda onların sağlamlığı üçün də zəruridir. Bir cəhəti də qeyd etmək lazımdır ki, sıra hərəkətlərinin, ümuminkişaf (əşyalı və əşyasız), akrobatika, dırmaşma, sürünmə və s. hərəkətlərin texnikası öyrədilərkən izah etməyə və əyaniləşdirməyə eyni dərəcədə diqqət verilməlidir. Hər hansı bir hərəkətin öyrədilməsi texnikasının əvvəlcə izah olunması, sonra isə göstərilməsi (hərəkət hissə-hissə və bütövlükdə göstərilə bilər) onun şagirdlər tərəfindən dərindən öyrənilməsinə zəmin yaradır.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin müvəffəqiyyətlə nəticələnməsində, öyrədilən fiziki hərəkətlər və yaxud mütəhərrik oyunlar üzrə (sağlamlıq haqqında, əməyə və Vətənin müdafiəsi işində rolu, sürət, qüvvə, cədlilik, iradəlilik və dözümlülük üçün əhəmiyyəti haqqında, həmçinin dövlətin uşaqların fiziki tərbiyəsinə qayğı göstərməsinə dair və s.) nəzəri məlumatların mənimsənilməsi xüsusilə əhəmiyyətlidir. Şagirdlər fiziki tərbiyə haqqında nəzəri məlumatlara yiyələnməklə, onun insanın hərtərəfli inkişafına müsbət təsirini anlayırlar. Bundan əlavə, fiziki tərbiyə üzrə mənimsənilmiş nəzəri məlumatlar bədən tərbiyəsi dərslərinə şagirdlərin marağını və şüurlu münasibətini xeyli artırır, onların şəxsiyyət kimi formalaşmasına müsbət təsir göstərir. Xüsusən, bədən tərbiyəsi və idman hərəkətləri ilə müntəzəm məşğul olması haqqında, kosmonavtların fiziki tərbiyə vasitələrindən istifadə edərək məşq sayəsində bədənələrini daha da möhkəmləndirmək nəticəsində kosmosa uçmaları barədə məlumatların mənimsənilməsi, şagirdlərin həmin nümunələrdə şəxsiyyət kimi inkişaf etməsinə kömək edir.

Müəllim şəxsi və ictimai gigiyena, istərsə də hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasına, mütəhərrik oyunların təşkili və keçirilməsinə aid məlumatları müntəzəm və metodik baxımdan şagirdlərə düzgün çatdırmalıdır. Yuxarıda qeyd etdiyimiz bəzi metodik cəhətləri nəzərə almaqla2 dərs nümunəsi veririk:

Təsdiq edirəm:

Tədris işləri üzrə direktor müavini:

M.Məmmədli

« _____ » **sentyabr 2008-ci il.**

D Ə R S № _____

Mövzu: Sıra təlimi, 20 m məsafəyə qaçış, «Çağırış oyunu».

Vəzifələr: 1) sıraya düzülməyi öyrətmək; 2) kiçik toplarla ümuminkişaf hərəkətləri; 3) 20 m məsafəyə qaçış; 4) «Çağırış» oyununun öyrədilməsi.

Yer: Meydança.

Təchizat: Şagirdlərin sayı qədər kiçik toplar.

Sıraya düzülmə: Müəllim uşaqları idman geyimində məktəbyanı meydançaya çıxarır, təbaşirlə bir düz xətt çəkib onları boyunardı xətt üzrə sıraya düzür. Sonra boyunardı düzülmənin sıra adlandığını, birinci duranın istiqamətçi, axırda duranın isə tamamlayıcı olduğunu izah edir.

Eyni zamanda sıraya düzülmə hərəkətlərinin əhəmiyyəti haqqında şagirdlərə məlumat verir:

- Sıra hərəkətləri orqanizmin inkişafına kömək edir, qol, qıç, xüsusən kürək əzələlərini möhkəmləndirir. Əzələlər möhkəm və qüvvətli olduqda adam çevik olur, qaməti əyilmir. Buna görə də sıra hərəkətlərini düzgün icra etməyə çalışmaq lazımdır. Sonra isə müəllim hərəkətin icrasını izah edir.

Hərəkəti icra edərkən başı düz saxlamalı, bədəni əyməməli və döş qəfəsini bir qədər irəli verməli. Yeriş vaxtı sol ayaq irəliddə olarsa, sağ qolu irəliyə gətirib döş qarşısında dirsəkdən bükməli, sağ ayaq irəliddə olduqda isə sol qolu döş qarşısında gətirib dirsəkdən bükməli. Hərəkət vaxtı tənəffüs sərbəst olmalıdır.

Müəllim daha sonra qeyd edir ki, sırada bir-birindən müəyyən məsafədə durmaq lazımdır. Arada bir addım, yaxud da uzadılmış qollar boyu məsafə olmalıdır. Müəllim hərəkəti əvvəlcə özü göstərir, sonra bir neçə dəfə şagirdlərə icra etdirir. Bundan sonra şagirdlərə «Dağılın!» komandası verilir. Şagirdlər meydançaya dağılıb sərbəst gəzişməyə başlayırlar. Birdən o, şagirdlərə müraciət edib deyir: «Boy sırası ilə düzlənin! Sağ əlinizi qarşıda duran yoldaşınızın çiyinə qoyun!». Şagirdlər bu qayda ilə sıraya düzülməni bir neçə dəfə təkrar edirlər.

Müəllim qolu dirsəkdən açmaqla arxaya seyrəlmənin texnikasını da şagirdlərə öyrədir. Hərəkət «Sinif bir sıraya düzül!» komandası ilə bir neçə dəfə təkrar edilir.

Kiçik toplarla ümuminkışaf etdirici hərəkətlər:

I Ç.V.(çixış vəziyyəti) – əsas duruş, top sol əldə. Bir sayda qolları

yandan yuxarıya aparıb topu sağ ələ ötürməli (bu zaman topa baxmalı); iki sayda qolları yandan aşağı salıb əvvəlki vəziyyətə gətirməli; üç-dörd sayda top sağ əldə, topu baş üzərində solə lə ötürməli, hərəkət 5-6 dəfə təkrar olunur.

II Ç.V. – ayaqlar çiyin bərabərində, top baş üzərində ikiəlli tutulur. Bir

sayda irəli əyilməklə topu ayaqlar arasına qoymalı (qıçlar bükülmür): iki sayda əvvəlki vəziyyətə qayıtmalı; üç-dörd sayda əyilməklə topu yerdən götürüb çixış vəziyyətinə qayıtmalı. Əyilərkən nəfəsi buraxmalı, qalxarkən almalı. Hərəkət orta tempdə 3-4 dəfə təkrar olunur.

III Ç.V. – əsas duruş, top sağ əldə. Bir sayda topu döşəməyə vurmalı: iki sayda döşəməyə dəyib sıçrayan topu ikiəlli tutmalı; üç-dörd sayda topu sol əldə tutub hərəkəti təkrar etməli.

Topu yerə elə vurmaq lazımdır ki, sıçrayıb döş səviyyəsinə qədər qalxa bilsin. Tənəffüs müntəzəmdir. Hərəkət orta tempdə hər əllə üç-dörd dəfə təkrar edilir.

IV Ç.V. – ayaqlar çiyin bərabərində, qollar yanda, top sol əldə. Bir sayda sola əyilərək topu arxadan sol əldən sağ ələ ötürməli; iki sayda çixış vəziyyətinə qayıtmalı; üç-dörd sayda hərəkəti sağ tərəfə (top sağ əldə) təkrar etməli. Əyilərkən nəfəsi buraxmalı, qalxarkən almalı. Hərəkət aşağı tempdə dörd-beş dəfə təkrar olunur.

V Ç.V. – əsas duruş, qollar irəlidə (çiyin səviyyəsində) top sol əldə, bir sayda qolları aşağı salıb çöməlməklə qalxıb çixış vəziyyətinə qayıtmalı; üç-dörd sayda yenidən çömələrək topu sol ələ götürüb düzəlməli (çixış vəziyyətinə qayıtmalı). Çömələrəkən nəfəsi buraxmalı, qalxarkən nəfəs almalı.

VI Ç.V. – əsas duruş, top sol əldə. Bir sayda qıçları dizdən büküb topu sol ayaq tərəfdə yerə qoymalı; iki sayda düzəlməli; üç-dörd sayda hərəkəti top sağ əldə olmaqla (sağ ayağın yanında yerə

qoymaqla) icra etməli. Hərəkət iki dəfə sağ, iki dəfə isə sol tərəfə icra edilir.

VII Ç.V. – əsas duruş, top sol ayaq tərəfdə döşəmə üzərində. Bir sayda üç dəfə yerində hoppanmalı; iki sayda topun üstündən yana (sol tərəfə) hoppanmalı; üç-dörd sayda hoppanaraq əvvəlki vəziyyətə qayıtmalı. Hərəkəti, topu sağ ayağın yanında yerə qoyub (sağ tərəfə) hoppanmaqla təkrar etməli. Yerində addımlama. İrəli addımlama. Qolları yandan yuxarı aparmaqla nəfəs alıb-vermə. Adi yerləş.

20 m. məsafəyə qaçış. Uşaqlar müəllimin komandası ilə yönü qaçılacaq tərəfə, start xəttində cərgəyə düzülür. Meydançada start və finiş xətti qabaqcadan nişanlanmış, aralarındakı məsafə 60-70 sm olmaqla bir-birinə paralel 8-10 xətt çəkilmişdir. Hər dəfə starta on nəfər şagird çağırılır. Onlar «Marş!» komandası verilən kimi qaçır və finiş xəttini keçirlər. Birinci on nəfər qaçışa başlayan kimi növbəti on nəfər start xəttinə yaxınlaşır və öz yerlərini tuturlar. Müəllim qaçış zamanı uşaqların üç məsələyə diqqət yetirmələrinə ciddi səy göstərir: 1) qaçış vaxtı bir-birinin qabağına keçməməli; 2) sürətlə deyil, sərbəst qaçmalı; 3) finiş xəttini keçdikdən sonra dayanmamalı, yerləş keçməli və ya tənəffüs hərəkətlərini icra etməli.

«Çağırış» oyunu. Müəllim uşaqları iki dəstəyə bölüb meydançanın əks tərəfində cərgəyə düzür və nömrələyir. Bundan sonra hər dəstənin qarşısında cərimə xətti çəkilir. Meydançanın ortasında diametri 1 m olan dairə çəkilir və mərkəzinə toppuz qoyulur. Müəllimin işarəsi ilə nömrəsi çağırılan oyunçu cəld dairəyə tərəf qaçır, toppuzu götürüb öz dəstəsinə çatdırır. Bu müddət digər dəstənin oyunçusu cərimə xəttinə çatana kimi əli ilə rəqibinə toxunmağa çalışır. Tutulmayan oyunçu bir xal qazanır. Daha çox xal toplayan dəstə qalib gəlir.

Qaçış zamanı bir-birini itələməyə və toppuzu zorla əldən almağa icazə verilmir. Oyunun qaydasını pozanlar xal hesabı ilə cərimə olunurlar.

Bir cəhəti də qeyd etmək lazımdır ki, müəllim oyuna başlamazdan əvvəl onun məzmununu və qaydalarını uşaqların

nəzərinə çatdırır. O, deyir ki, bu qaydalara riayət etmək hamının Oyunun maraqlı keçməsi üçün onun qaydalarını hamı bilməli və ona düzgün əməl etməlidir.

Bədəni sakitləşdirici hərəkətlər. Yeriş zamanı qollar yana, yuxarı, irəli və aşağı. Əllər boyun arxasında, başda, baş üzərində və s. Pəncə və dabanlar üstündə, ayaqların xarici və daxili kənarı üstündə yeriş.

Evə tapşırıq. Kompleks hərəkətlərin təkrarı.

D Ə R S № _____

Mövzu: Sıra təlimi, «Uzun dərə» və «Qazağı» rəqs elementlərinin və «Durma, qaç» oyununun öyrədilməsi.

Vəzifələr: 1) seyrəlmə və sıxlaşma; 2) ümuminkişafetdirici hərəkətlər; 3) qızlara «Uzundərə» oyun havası ilə əsas rəqs addımlarını öyrətmək; 4) oğlanlara «Qazağı» oyun havası ilə əsas rəqs addımlarını öyrətmək; 5) «Durma, qaç» oyunu.

Dərsin yeri: idman zalı.

Təchizat: piano.

Yeriş: adi, pəncələr üzərində, qolların müxtəlif vəziyyətlərində.

Qaçış: (asta) əllər boyun arxasında, yanlarda, beldə və s. Qaçışdan yerişə keçmək. Meydançanın o biri başında müəyyən sahəyə çatdıqda, dönməklə bir sıradan dörd sıra olmaq. Yerində saymaq, müəllimin komandası ilə sağa (sola) dönmək, hoppanaraq sağa (sola) dönmək. Qolları aşağıdan-yandan yuxarı aparmaqla dərin nəfəs alıb-vermək.

«Qollararası seyrəl!» komandası ilə cərgələrdə yana seyrəlmək. Bu zaman sağ cinahdakı şagirddən başqa hamı qolları yana qaldırmaqla bitişən addımlarla sol tərəfə seyrəlirlər. «Sinif, sağa sıxlaş!» komandası ilə uşaqlar əvvəlki vəziyyətə qayıdırlar.

Ümuminkişafetdirici hərəkətlər

I Ç.V. – əsas duruş, baş aşağı, qollar qabaqda çarpaz vəziyyətdə. Bir – iki sayda qollar yanlardan yuxarı qaldırılır. (barmaqlar sıxılır, ovuclar dala baxır); üç – dörd sayda əvvəlki vəziyyətə gətirilir. Hərəkət yavaş tempdə dörd – beş dəfə icra olunur.

II Ç.V. – əllər boyun arxasında, ayaqlar çiyin bərabərində. Bir – iki sayda gövdəni sağa; üç – dörd sayda isə sola əyməli.

III Ç.V. – əsas duruş, əllər beldə, bir – iki sayda gövdəni düz saxlayıb pəncələr üstə çöməlməli; üç – dörd sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı. Hərəkət yavaş tempdə yerinə yetirilir .

IV Ç.V. – ayaqlar çiyin bərabərində, qollar yanlarda, bir – iki sayda sola irəli əyilməli, sol qıçı dizdən bükməli, diz bükümündə əl çaldıqdan sonra çıxış vəziyyətinə qayıtmalı; üç – dörd sayda hərəkəti sağ tərəfə təkrar etməli.

V Ç.V. – qıçlar düz vəziyyətdə döşəmədə oturmalı, qollar yanlarda. Bir – iki sayda sol qıçı düz yuxarı qaldırmalı, diz bükümündə əl çalmalı, qıçı çıxış vəziyyətinə qaytarmalı; üç – dörd sayda hərəkəti sağ qıçla təkrar etməli.

VI Ç.V. – sağ ayaq irəliddə, sol ayaq üstə dayanmalı. Bir – iki sayda iplə növbə ilə sağ, üç – dörd sayda isə sol ayaq üstə hoppanmalı. Yerində addımlamalı. Dörd addım pəncələr və üç addım dabanlar üstə yerləş.

«Uzundərə» oyun havası üzrə birinci növ rəqs addımları (qızlar üçün). Ç.V. – ayaqlar bir yerdə. Sağ qol gövdədən qabaqda, çiyindən bir qədər aşağı vəziyyətdə. Dirsək aşağı salınmış, əl isə barmaqları azacıq bükməklə bir qədər yuxarı qaldırılmışdır. Ovucun içi bir qədər kənara yönəldilmişdir. Sol qıç çiyin səviyyəsindən yana doğru açılmışdır. Dirsək aşağı salınmış, əl azacıq yuxarı qaldırılmış, barmaqlar bir qədər bükülmüşdür.

Bir sayında – sağ ayağın əvvəlcə dabanını, sonra isə pəncəsini yerə qoymaqla irəliyə doğru bir addım atılır, sol ayaq yarımpəncədə sağa birləşdirilir.

İki sayında – sağ ayaq yarımmaddım irəli (həmin hərəkət yarımpəncə üzərində də edilir) atılır. Hərəkət o biri ayaq üzərində (sol) təkrar olunduqda qollar yerlərini dəyişir. Gövdə düz saxlanılır, çiyinlər dönmür.

Müəllim sadə rəqs addımlarının səlis və sürüşkən olmasına çalışır. Bu rəqs addımları yalnız irəliyə doğru atılır. Onu dairə boyu və geriye getməklə də icra etmək olar.

«Durma, qaç!» oyunu (oğlanlar üçün). Oğlanlar iki dəstəyə bölünür və başçılar təyin edilir. Dəstələr bir-birindən 10-12 addım aralıda sıraya düzülür. Hər dəstənin qarşısında diametri 1 m olan dairə çəkilir və uşaqlar nömrələnir (hazırlıq işləri qabaqcadan görülmüş). Nömrəsi çağırılan oyunçular (nömrələr başçılar tərəfindən növbə ilə çağırılır) dairəyə girib, üzü öz dəstəsinə tərəf qaçış vəziyyəti alırlar. Başçının «Başla!» komandası (iشارəsi) ilə hər iki oyunçu öz dəstəsinin ətrafına ıdolanır və cəld öz dairəsinə daxil olmağa çalışır. Daha tez dairəyə girən oyunçu bir xal qazanır. Çox xal toplayan dəstə qalib gəlir.

Müəllim və başçılar qaçış dövründə oyunçuların bir-birini itələməməsinə nəzarət edirlər.

Müəllimin göstərişi ilə oğlan və qız qrupları öz yerlərini dəyişirlər. Qızlar sərbəst «Durma, qaç!» oyunu ilə məşğul olurlar. Oğlanlar isə müəllimin rəhbərliyi ilə rəqs elementlərinə yiyələnməyə başlayırlar.

«Qazağı» oyun havası üzrə rəqs addımları (oğlanlar üçün). Ç.V. – əsas duruş, qollar çiyin səviyyəsində yanlara açılmış, ovuclar kənara tərəf çevrilmiş, barmaqlar yuxarı qaldırılmışdır.

Bir sayında – sağ ayaqla (bütün pəncə – daban üstə) bir addım irəli atılır. Sol ayaq yarım pəncə üstə sağ ayağa bitişdirilir.

İki sayında – sağ ayaqla yarım pəncə üstə yarım addım irəli. Həmin hərəkətlər sağ ayaqla da təkrar olunur. Rəqs addımları səlis və düzgün istiqamətdə icra edilir.

Bədəni sakitləşdirici hərəkətlər. Pəncə və dabanlar üzərində yerləş, pəncələr üzərində yerləş, qolları qabaqcadan yuxarı aparmaqla yerləş.

Ev tapşırığı: Rəqs addımlarını təkrar etməli.

Bunlardan görüldüyü kimi, müəllim dərs üçün elə vəzifələr qarşıya qoymuşdur ki, həmin proses şagirdlərin yarımqrupa bölünərək fiziki hərəkətləri yerinə yetirmələrinə və oyunlarla məşğul olmalarına imkan vermişdir. Yəni müəllim yeni rəqs elementlərini hər hansı bir yarımqrupa (oğlan) öyrədən vaxt, digər yarımqrup şagirdləri (qız) müstəqil olaraq «Durma, qaç!» oyununu oynamışlar.

Sonra isə yarımqruplar yerlərini, hərəkət və oyunları dəyişmişlər. Tədris prosesinin bu cür təşkili iki cəhətdən əhəmiyyətlidir: 1) şagirdlərdə müstəqillik, təşəbbüskarlıq, intizam və s. kimi keyfiyyətlərin inkişafı üçün şərait yaranmış; 2) şagirdlər tədris prosesində müvafiq fizioloji yüklə təmin olunmuş, bu isə dərsin intensivləşdirilməsinə zəmin yaratmışdır.

Müşahidələr göstərir ki, bir sıra müəllimlər gimnastika hərəkətlərini, yüngül atletika elementlərini şagirdlərin gözləri önündə nümayiş etdirirlər. Lakin bu hərəkət və elementlərin yerinə yetirilməsi texnikası şagirdlərə izah edilmir. Bəzən də həmin hərəkətlərin icra olunma texnikası systemsiz şəkildə izah edilir. Bir qrup sinif müəllimləri isə əksinə, yəni hərəkətlərin icrasını şagirdlərə sözlə izah edir, fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilmə metodikasını və onların orqanizmə nə kimi təsir etdiyini soruşurlar. Yeri gəldikcə, şagirdlərin qarşısında düşündürücü suallar qoyur, məsələni müsahibə yolu ilə aydınlaşdırırlar. Bütün bunlar şagirdlərin idrak fəallığını yüksəldir, sağlamlıq bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətini daha da artırır. Lakin müşahidə edilmişdir ki, müəllimlər bəzi hərəkəti özləri yerinə yetirmirlər. Akrobatika, sürünmə, müvazinət və dırmaşma hərəkətləri və s. müəllim tərəfindən deyil, ilk dəfə şagirdlər tərəfindən icra olunur. Bundan sonra uşaqlar fəal yoldaşlarına baxaraq həmin hərəkəti icra edirlər. Hətta bəzi şagirdlər hərəkətləri özləri bildikləri kimi sərbəst və müstəqil olaraq icra edirlər. İşə belə yanaşmaq hərəkətin texnikasına şagirdlərin çətinliklə yiyələnmələrinə, əksər hallarda onun düzgün yerinə yetirilməməsinə səbəb olur. Bədən tərbiyəsinin tədrisi prosesində müəllimin rolunun aşağı düşməsi öz funksiyasını icra etməməsi şagirdlərin gələcək idman fəaliyyətinə öz mənfi təsirini göstərir. Daha doğrusu, işə belə münasibət uşaqlarda kiçik məktəbyaşlı dövrdən başlayaraq, vacib təbii hərəkət vərdişlərinin (yeriş, qaçış, tullanma, dırmaşma, atma, müvazinət və s.) düzgün aşılmasına, həmçinin hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafına maneçilik törədir. Yuxarı siniflərdə isə həmin şagirdlərə düzgün hərəkət vərdişlərini aşılamaq və hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək daha da çətinləşir.

Qeyd etmək lazımdır ki, ibtidai siniflərdə bədən tərbiyəsindən dərs deyən müəllimlərin bir çoxu sıra hərəkətlərinə, onun düzgün icrasına kifayət qədər əhəmiyyət vermirlər. Onlar yalnız uşaqların diqqətini dərsə yönəltmək məqsədilə istifadə etdiklərini bildirirlər. Bədən tərbiyəsinin tədrisində yalnız yüngül atletika elementlərini və mütəhərrik oyunları əsas və vacib tədris materialı hesab edirlər.

Doğrudur, sıra hərəkətlərinin yerinə yetirilməsində şagirdlərin diqqətini tədris prosesinə cəlb etmək də az əhəmiyyət kəsb etmir. Lakin müəllim tədris etdiyi materialın zəruriliyinə birtərəfli yanaşmamalı, bütün tədris materialının, o cümlədən sıra hərəkətlərinin şagirdlərin dərstdə fəallaşdırılmasında, yüksək intizamlılıq və mütəşəkkillik yaradılmasında, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıq işində onun rolunu dərk etməlidir. Sıra hərəkətlərinin tədrisinə səthi yanaşılması nəticəsində, kiçik məktəbyaşlı uşaqlar onu lazımi səviyyədə icra edə bilmirlər. İbtidai siniflərdə sıra elementlərinə yiyələnməmək, onların yuxarı siniflərdə yüksək səviyyədə öyrənilməsini çətinləşdirir. Hətta, yuxarı sinif şagirdləri sıra hərəkətlərini yerinə yetirməyə maraq göstərmir, hərəkəti məcburi olaraq icra edirlər. Bu isə istər-istəməz tədris prosesinə öz mənfi təsirini göstərir.

Təcrübə göstərir ki, fiziki hərəkətlərin şagirdlər tərəfindən yaxşı öyrənilməsi üçün müəllim hərəkəti əvvəlcə özü icra etməli, onun şagirdlər tərəfindən qüsursuz və səlis icrasına nail olmaqdan ötrü, yeri gəldikcə, həm də lazımi izahat verməlidir. Bundan əlavə, müəllim şagirdlərin diqqətini mənimsənilən materialın yerinə yetirmə metodikasına cəlb etməlidir. Bütün bunlarla yanaşı, öyrənilmiş hərəkətləri əvvəlcə fəal şagirdlərin bir neçəsinə, sonra isə bütün şagirdlərə icra etdirmək, pedaqoji, metodiki və psixoloji cəhətdən vacibdir.

Tədris səviyyəsinin yüksədilməsində dərsin intensivləşdirilməsinin çox böyük əhəmiyyəti vardır. Ayrı-ayrı fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsində, müxtəlif məqsədli mütəhərrik oyunların təşkili və keçirilməsində, eləcə də yüngül atletika

elementlərinin icrasında bütün şagirdlərin maksimum dərəcədə iştirakı, dərs prosesində boşdayanma hallarını aradan qaldırır, hamının məşğul olmasına möhkəm zəmin yaradır və intensivliyini artırır. Bunun üçün də, müəllim fiziki hərəkətlərin öyrənilməsinə və mütəhərrik oyunların keçirilməsinə ayrılmış vaxtdan səmərəli istifadə edərək, qısa müddət ərzində daha çox fiziki hərəkət icra etdirməyə nail olmalıdır. Bu zaman hərəkətlərin düzgün və səlis yerinə yetirilməsi diqqət mərkəzində durmalı, oyun dövründə qaydaların pozulmasına, intizamsızlıq hallarının yaranmasına imkan verilməməlidir.

Təcrübədən aydın olur ki, bəzi müəllimlər fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların verilməsi, həmçinin dərsin izahı və hərəkətlərin göstərilməsi hesabına, bəzi müəllimlər is gimnastika, yüngül atletika elementlərinin və mütəhərrik oyunların öyrədilməsinə ayrılmış vaxtı azaltmaqla, onun intensivləşdirilməsinə səy göstərirlər. Əlbəttə, dərsin intensivliyini həmin yolla yüksəltmək mümkün deyildir. İntensivləşdirmədən ötrü, hər şeydən əvvəl, dərsin ümumi sıxlığını artırmağa, eyni zamanda hərəkəti daha çox şagirdin icra etməsinə nail olmaq lazımdır. Bu məqsədlə tədris prosesində bütün şagirdlər hərəkətlərlə məşğul olmalı, boşdayanma hallarına qətiyyənlə yol verilməməlidir. Bundan əlavə, dərsin intensivləşdirilməsinin əsas şərtlərindən biri də məqsədəuyğun olmayan yerləş, sıra və s. hərəkətlərin həddindən artıq təkrar olunmamasıdır.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, uşaqların marağına az səbəb olan mütəhərrik oyunları, mürəkkəb fiziki hərəkətləri dənə-dənə icra etmək uşaqların məşğələyə olan həvəsini azaldır, onlar müxtəlif bəhanələrlə bədən tərbiyəsi dərslərindən yayınırlar.

Deyilənlərdən belə nəticəyə gəlmək olur ki, dərsin intensivləşdirilməsi pedaqoji-metodiki nöqtəyi-nəzərdən iki cəhətdən mühüm əhəmiyyətə malikdir. Əvvəla, intensivləşdirmə şagirdlərin fiziki yüklə lazımi qədər təmin olunmasına imkan verir. İkincisi, şagirdlərin bədən tərbiyəsi fənninə maraq və meylini artırır.

**«Fiziki tərbiyə» fənni üzrə bir dərsin
təxmini icmalı**

Təsdiq edirəm:
Tədris işləri üzrə direktor müavini:
Mətanət Quliyeva
« _____ » fevral 2008-ci il.

D Ə R S № _____

Mövzu: 1. Dayaqlı oturuşda irəli mayallaq aşmaq; 2. Tullanmalar; 3. «Çağırış oyunu».

Vəzifələr: 1. İrəli mayallaq aşmağın və hoppanmaların öyrənilməsi;

2. «Çağırış» oyununun təşkili və keçirilməsi.

Keçirildiyi yer: İdman zalı.

Təchizat: Gimnastika döşəkləri, təbaşir, top.

Dərsin hissələri	Dərsin məzmunu	Dozalaşdırma	Metodik göstəriş
1	2	3	4
Hazırhq hissə 8–10 dəq.	Düzülmə, sayma,raport, dərsin mövzu və vəzifələrini elan etmək. Sağa-sola dönmələr. Müxtəlif növ yerişlər, asta və orta tempdə qaçış. Qaçışdan sonra yerişə keçmək. Ümuminkişafetdirici hərəkətlər.	Yeriş və qaçışlar 2-3 dəq. davam etməli.	Hərəkətlərin düzgün icrasına diqqət yetirməli.
	1.Çıxış vəziyyəti: əsas duruş. 1 sayda qollar irəlidedə. 2 sayda qolları yuxarı qaldırmaq (əllər açıq, ovuclar bir-birinə baxır). 3 sayda qollar yanlarda. 4 sayda əsas duruş.	Hərəkət 3-4 dəfə icra olunur.	Gövdənin,başın, qolların düzgün olmasına diqqət yetirmək.
	2. Ç.V.-Əsas duruş. 1-2 sayda qollar yanlardan yuxarı qaldırılır (ovuclar bir-birinə baxır); 3-4 sayda qollar əvvəlki vəziyyətə gətirilir.	Hərəkət 4-5 dəfə təkrar olunmalı	Qamətin, əllərin düzgün tutulmasına diqqət yetirmək
	3. Ç.V. – əllər boyun arxasında, ayaqlar çiyin bərabərində. 1-2 sayda gövdəni sağa, 3-4 sayda isə sola əyməli.	Hərəkət 4-5 dəfə təkrar olunur.	Qamətin düzgün tutulmasına diqqət yetirmək
	4. Ç.V.- əsas duruş, əllər beldə. 1 sayda gövdəni sağa döndərməli. 2 sayda əvvəlki vəziyyətə qayıtmalı. 3-4 sayda hərəkəti sol tərəfə etməklə təkrar etməli.	Hərəkət 3-4 dəfə təkrar olunmalı	Sinə irəli, baş, gövdə düz saxlanılmalı

	<p>5. Ç.V. – ayaqlar çiyin bərabərində, qollar yanlarda. 1-2 sayda qıçı dizdən bükməklə sola irəli əyilməli. 3-4 sayda isə hərəkəti sağa əyilməklə etməli.</p>	Hərəkət 3-4 dəfə təkrar olunur.	Başı düz saxlamalı, tənəffüs müntəzəm edilməli.
	<p>6. Ç.V.- sağ ayaq irəlidə. 1-2 sayda iplə növbə ilə əvvəlcə sağ, sonra isə 3-4 sayda sol ayaq üstündə hoppanmalı. Yerində addımlamalı. 4 addım pəncələr, 3 addım isə dabanüstə yerləş.</p>	Hərəkət hər iki ayaq üstündə 4-5 dəfə icra olunur.	Tənəffüs müntəzəm, qamət isə düz tutulmalı
<p>Əsas hissə –25-30 dəq.</p>	<p style="text-align: center;"><u>I. <i>Dayaqlı oturuşdan irəli mayallaq aşmaq</i></u></p> <p>a) dayaqlı oturmaq qaydasını öyrətmək; b) əllərin döşək üzərinə qoyulması və ona istinad edilməsini öyrətmək; v) aşma və yuvarlanmanı öyrətmək.</p>	Hərəkəti bir neçə dəfə təkrar etmək.	Aşma, yuvarlanma kürəklər üzərində edilməli (başa, boyuna isə istinad olunmamalı)
	<p style="text-align: center;"><u>2. Tullanmalar</u></p> <p>a) hərəkətin əhəmiyyəti haqqında məlumat; b) sağ və sol ayaq üzərində irəliyə tullanmanı öyrətmək. v) dönərək hoppanmaları öyrətmək.</p>	Hərəkəti 2-3 dəfə təkrar etməli.	----- -----

	<p>3. «Çağırış» oyunu. a) oyunun əhəmiyyəti haqqında məlumat; b) oyunun gedişini izah etmək; v) oyunun qaydalarını izah etmək; q) oyunda qalib gəlmə şərtlərini izah etmək; e) oyunun təşkili və keçirilməsi.</p>	<p>Oyunu 2-3 dəfə təkrar etmək.</p>	<p>Oyunun gedişi Qaydaları aydın bir şəkildə izah olunmalı, qalib komandaları ədalətli olaraq müəyyən etməli.</p>
<p>Tamamlayıcı hissə – 3-5 dəqiqə.</p>	<p>Bədəni sakitləşdirici hərəkətlər a) pəncələr, dabanlar, ayaqların daxili və kənar hissəsi üstündə yerləşlər; b) qolların müxtəlif vəziyyətlərində yerləşlər; v) asta qaçış, qaçışdan yerişə keçmək; q) tənəffüs hərəkətləri; d) ev tapşırıqları və qiymətləndirmə.</p>	<p>Hərəkətlər 2-3 dəq. davam etməli.</p>	<p>Tənəffüs hərəkətləri müntəzəm və düzgün icra olunmalıdır.</p>

Tərtib edən sinif müəllimi:
Qardaşəliyeva Aytən Kərim qızı
(soyadı, adı, atasının adı)

РЕЗЮМЕ

Учебное пособие «Основы теоретических, методических и практических работ по физическому воспитанию» создается впервые для студентов педагогических факультетов, по специальности «Методика и педагогика начального образования».

В учебном пособии говорится о зарождении и развитии физической культуры и спорта с древнейших времен и до наших дней, а также об участии и успехах азербайджанских спортсменов на Олимпийских играх.

В книге освещаются основы системы физического воспитания в Азербайджане и понятия в этой сфере, а также сущности цели, задачи и средства физического воспитания в начальных классах. Рассказывается о научно-теоретических основах обучения физического воспитания и о его принципах и современных методах обучения, анализируется и обобщаются содержание, цели учебных программ и планы XIX -XX века и современности.

В пособии излагаются особенности, цели, задачи, типы, структуры, части и формы организации и методы преподавания на уроках по физической культуре в младших классах, даются рекомендации по их планированию. Раскрываются содержание основ знаний, правила первой медицинской помощи в процессе физического воспитания, обратив основное внимание на методику преподавания гимнастики, национальным танцам, атлетике, кроссу и подвижные игры.

В книге отражаются основы организации и проведение оздоровительных мероприятий, упражнений для двигательного режима учащихся, физического воспитания в малокомплектных школах и специальных медицинских группах. А также излагается методика организации и проведение внеклассных и внешкольных работ физического воспитания, физического воспитания в семьях, совместные работы в школах, родителей и общественности по физическому воспитанию.

SUMMARY

Text book "Basis of theoretical, methodical and practical work on physical training" is written for the first time for the students of the pedagogical faculty on specialty. Method and pedagogies in the primary education.

Here is described on creation and development of physical training and sport since the ancient time up to our present time and the same the participation and successes of Azerbaijani sportsmen in Olympic games.

ISTIFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dilində

1. Azərbaycan Respublikası Prezidenti H.Əliyevin Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin yaranmasının onillik yubileyi haqqındı sərəncamı. Bakı şəhəri, 12 dekabr, 2000-ci il.
2. Heydər Əliyev və Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı layihənin rəhbəri:İlham Əliyev, müəlliflər: Ç.Hüseynzadə, C.Rəhimov. Bakı, 2002-ci il.
3. İ.Əliyev Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı. Bakı,2002-ci il.
4. Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası.Bakı.1998-ci il.
5. Azərbaycan Respublikasının Təhsil haqqında Qanunu. Bakı. «Öyrətmən» nəşriyyatı. 1993-cü il.
6. Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 7 sentiyabr, 2009-cu il.
7. Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. «Olimpiya dünyası» qəzeti, 7 sentiyabr, 2009-cu il.
8. Səkkizillik və Orta məktəb proqramları. Bədən tərbiyəsi (I-XI siniflər üçün) tərtibçilər-Quliyev B.S., Nəsrullayev M.Ə. Bakı, 1981-cı il.
9. Orta ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün bədən tərbiyəsi proqramları. Bakı, 1996-cı il.
10. İbtidai sinif müəlliminin stolüstü kitabı. (Buraxılışa məsul Professor Y.Kərimov), Bakı, 2001-ci il.
11. Kazımov N.M., Haşimov Ə.Ş. Pedaqogika. Bakı «Maarif» nəşriyyatı, 1996-cı il.
12. Kazımov N.M. Məktəb pedaqogikası. Bakı, «Çaşıoğlu» nəşriyyatı, 2002-ci il.
13. Əhmədov B.A.Rzayev A.Q. Pedaqogikadan mühazirə konspektləri. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1983-cü il.
14. Talıbov Y.R., Ağayev Ə.A. və b. Pedaqogika. Bakı. «Maarif» nəşriyyatı, 1993-cü il.

15. Əhmədov H. XIX əsr Azərbaycan məktəbi. Bakı «Maarif» nəşriyyatı, 1985-ci il.
16. Paşayev Ə.X., Rüstəmov F.A.Pedaqoqika. Bakı, «Çaşıoğlu» nəşriyyatı, 2002-ci il.
17. Acalov E, Əzizova Ş, Əkbərov V. Bədən tərbiyəsi və idmanın tarixi (Ali məktəblər üçün dərs vəsaiti), “Müəllim”nəşr, B,2007-ci il.
18. Abiyev A.Q. Quliyev D.K. Helsinkidən başlayan yol. “Adiloğlu” nəşr, B, 2002-ci il.
19. Quliyev G.B.Çağırışaqədar dövrdə gənclərin güləş üzrə məşğələlərinin təşkili. B., 2005-ci il.
20. Musayev İ.B.Fiziki tərbiyənin əsasları. B., 1991
21. Qurbanov H.H. Əsgərov A.Y., Ramazanov.Ə.X. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. B., “Avrora” nəşr, 2006
22. Quliyev B.S. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi. B., “Maarif” nəşr, 1974-cü il.
23. Quliyev B.S. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri. B. “Maarif”nəşr, 1977-ci il.
24. Quliyev B.S.Acalov E.F., Məmmədov H.N., Nəsrullayev M.Ə. Bədən tərbiyəsinin tədrisi təcrübəsi. B., “Maarif” nəşr., 1978-ci il.
25. Quliyev B.S., Acalov E.F., Nəsrullayev M.Ə. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları. B, “Maarif” nəşr, 1982-ci il.
26. Quliyev B.S., Bədən tərbiyəsinin şərh və göstərmə metodları. Bax: Təlim metodlarının təkmilləşdirilməsinin nəzəri və praktik məsələləri. B., “Maarif”nəşr, 1981-ci il.
27. Quliyev B.S. Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini yüksəltməyin bəzi şərtləri. Bax: Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin professor-müəllim heyətinin 82-ci elmi konfransının materialları. III buraxılış, s.298-299, B, ADPU-2002-ci il.

28. Quliyev B.S. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri. B, ADPU-nəşr, 1994-cü il.
29. Nəsrullayev M.Ə.Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi. Dərs vəsaiti. B, 2003-cü il.
30. Hüseynov Ə.H. Təbii və fiziki amillərin sağlamlığa təsiri. B., “Uşaqgəncnəşr”, 1959-cu il.
31. Nərimanov B.Ə., Əliyeva S.Ə., Nərimanov E.Ə.İdman gimnastikası. B., “Müəllim” nəşr, 2004-cü il.
32. Babayev Ə.A, Əliyev S.Q. Bədən tərbiyəsində həkim nəzarəti və idman travmatizmi. B. “Maarif” nəşr, 1965-ci il.
33. Ağayev H.H., Hüseynov S.S.Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. B., “Maarif” nəşr, 1989-cu il.
34. Rəsulov R.Y, Baxşəliyev R.M. İbtidai siniflərdə mütəhərrik oyunlar. B., 1985-ci il.
35. Abbasov T.T. İdman və mütəhərrik oyunlar. B., “Maarif” nəşr, 1987-ci il.
36. Aslanov İ.Ə.Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi. “Maarif”nəşr, 1976-cı il.
37. Əbdürəhmanov S.H. İdman üzgüçülüğü. B, 1999-cu il.
38. Qasimov H.İ., Cəfərov Q.T. İdman təbabəti, müalicə bədən tərbiyəsi, massaj. B., “Mütərəcim”, 2002-ci il.
39. Həsənov M. Günüzadılmış məktəbdə, qruplarda təlim-tərbiyə işləri. B, “Maarif”nəşr, 1976-cı il.
40. İsmayılov A. Günüzadılmış qruplarda tərbiyə işinin məzmunu. B., “Maarif” nəşr, 1975-ci il.
41. Baxşəliyev R.Fiziki və hərbi-tətbiqi təlimlərin fizioloji əsasları. Bakı.1977-ci il.
42. Qurbanov X.Acalov E. Bədən tərbiyəsi və idmanın ümumi tarixi. Bakı, «3 saylı Bakı mətbəəsi» ASC, 2007-ci il.
43. Salmanova N.B. «Vətənin müdafiəsinə hazıram kompleksi» Bakı, 2004-cü il.

Rus dilinda

44. Физическая культура в школе. Методика уроков I-III классах. Под ред. Г. П. Богданова. М., изд. «Просвещение», 1971 г.
45. Б. М. Качашкин. методика физического воспитания. М, изд. «Просвещение», 1979 г.
46. Гимнастика и методика преподавания. Под общ. пед. Б. М. Смолевского. М., изд. «Физкультура и спорт», 1987 г.
47. Плавание. Под общ. ред. Н. И. Булгаковой. М. изд. «Физкультура спорт», 1984 г.
48. Л. В. Былеева., И. М. Короткова. подвижные игры. М., изд. «Физкультура и спорт», 1982 г.
49. Е. Р. Вилькин, Т. М. Каневец. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. М., изд. «Физкультура и спорт», 1985 г.
50. Физическое воспитание в группах школах продленного дня. Пособие подготовлено: Т. А. Третиловой, П. Е. Бураком и др., М. изд. «Просвещение», 1979 г.
51. А. Р. Лаптев, А. А. Минх. Гигиена физической культуры и спорта. М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.
52. Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы. Под ред. Л. И. Кузнецовой. М. изд. «Просвещение», 1970 г.

MÜNDƏRİCAT

Oxuculara -----

BİRİNCİ BÖLMƏ
FİZİKİ TƏRBIYƏNİN NƏZƏRİ-METODİK MƏSƏLƏLƏRİ
I FƏSİL. FİZİKİ TƏRBIYƏNİN MÖVZUSU VƏ İNKİŞAF TARİXİ

1.1.Fiziki tərbiyənin mövzusu

1.2.Azərbaycanda bədən tərbiyyəsi və idmanın inkişafı

2.1.Azərbaycanda bədən tərbiyyəsinin yaranması -----

2.2.Azərbaycanda feodalizm dövründə bədən tərbiyyəsi və idmanın inkişafı-----

2.3.Azərbaycanda XIX əsrin sonu, XX əsrin əvvəllərində bədən tərbiyyəsi və idmanın inkişafı-----

2.4.Azərbaycanda sovet hakimiyyəti illərində bədən tərbiyyəsi və idmanın inkişafı barədə (1920-1991-ci illər) -----

2.5.Qədim və müasir Olimpiya oyunları -----

2.6.Azərbaycan idmançılarının Olimpiya oyunlarında iştirakı və nailiyyətləri -----

1.3.Azərbaycanda fiziki tərbiyə sistemi

3.1.Azərbaycanda fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti-----

3.2.Azərbaycanda fiziki tərbiyə sisteminin əsasları-----

-Ailədə uşaqların fiziki tərbiyyəsi -----

-Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyyəsi-----

-Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə -----

-Peşə, orta və ali ixtisas məktəblərində fiziki tərbiyə-----

-Şəhər, kənd, fabrik və zavodlarda fiziki tərbiyə-----

-Azərbaycan Silahlı Qüvvələrində fiziki tərbiyə -----

1.4.Pedaqoji və bədən tərbiyyəsi üzrə əsas spesifik anlayışlar

4.1.Anlayışlar haqqında pedaqoji fikir tarixindən-----

4.2.Xarici və Azərbaycan pedaqoqlarının bədən tərbiyyəsi anlayışları barədə düşüncələri -----

II FƏSİL. İBTİDAİ MƏKTƏBDƏ ŞAĞİRTLƏRİN FİZİKİ
TƏRBIYƏSİNİN ƏSASLARI

II.1. İbtidai məktəbdə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin mahiyyəti, məqsədi, vəzifələri və vasitələri

1.1.Fiziki tərbiyənin mahiyyəti və məqsədi

Məktəblilərin ictimai-faydalı əməyə hazırlığında fiziki tərbiyənin rolu-----
Məktəblilərin vətənin müdafiəsinə hazırlığında fiziki tərbiyənin
əhəmiyyəti-----
Fiziki tərbiyə şagirdlərin zehni inkişaf etdirən vasitədir -----
Fiziki tərbiyənin mənəvi keyfiyyətlərə təsiri -----
Məktəblilərin estetik hissələrinə fiziki tərbiyənin təsiri -----
Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində fiziki tərbiyənin rolu -----

1.2.Fiziki tərbiyənin vəzifələri

Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının
təmini -----
Şagirdlərin fiziki bacarıq və vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi-----
Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı-----
Statik vəziyyətdə və hərəkət zamanı düzgün qamət vərdişinin
formalaşdırılması-----

1.3.Fiziki tərbiyənin vasitələri

Fiziki hərəkətlər -----
Təbii amillər -----
Gün rejimi -----
Gigiyenik amillər-----

II-2. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin səciyyəvi xüsusiyyətləri

2.1. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin mahiyyəti -----
2.2. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənninin vəzifələri-----
2.3. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənni tədris və elmi
fənn kimi -----

II.3.Kiçik məktəbyaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətləri

3.1.Kiçik məktəbyaşlı uşaqların anatomik-fizioloji xüsusiyyətləri -----
3.2.Kiçik məktəbyaşlı uşaqların psixoloji xüsusiyyətləri -----

II.4.Fiziki tərbiyə təliminin elmi-nəzəri əsasları

4.1. Fiziki tərbiyənin təliminə təsir göstərən amillərin elmi-nəzəri
mahiyətini öyrənməyin əhəmiyyəti-----
4.2. Fiziki tərbiyənin təliminə fizioloji amillərin təsiri -----
4.3.Fiziki tərbiyənin təliminə psixoloji amillərin təsiri-----
4.4.Fiziki hərəkətlərin təliminin mahiyyəti -----
4.5.Fiziki hərəkətlərin təliminin mərhələləri-----
4.6.Təlim prosesində səhvlərin düzəldilməsi -----
4.7.Hərəkət bacarıq və vərdişlər -----

II.5.Fiziki tərbiyənin təlim prinsipləri

- 5.1. Ümumpedaqoji təlim prinsipləri -----
- 5.2. Fiziki tərbiyənin spesifik prinsipləri -----

II.6. Fiziki tərbiyənin təlim metodları

- 6.1. Fiziki tərbiyə prosesində ümumpedaqoji təlim metodlarından istifadə -----
- 6.2. Fiziki tərbiyənin spesifik təlim metodları -----
- 6.3. Təlim metodlarından qarşılıqlı istifadə -----

III FƏSİL. FİZİKİ TƏRBİYƏ ÜZRƏ PROQRAMLAR VƏ TƏDRİS PLANLARI

3.1. Müxtəlif dövrlərdə tətbiq olunan fiziki tərbiyə proqram və tədris planlarının mahiyyəti, vəzifələri və vasitələri

- 1.1. Çar Rusiyasında məktəb tədris planlarında fiziki tərbiyənin qoyuluşu -----
- 1.2. Sovet hakimiyyəti illərində məktəb bədən tərbiyəsi proqramları və tədris planları (1920-1991) -----
- 1.3. Müstəqillik dövründə bədən tərbiyəsi proqramları və tədris planları-----
 - a) Bədən tərbiyəsi proqramı fiziki tərbiyə üzrə əsas sənəddir -----
 - b) Bədən tərbiyəsi proqramının quruluşu və vəzifələri -----
 - v) Bədən tərbiyəsi proqramının məzmunu -----
- 1.4. Xarici ölkə məktəblərində fiziki tərbiyə üzrə tədris planı və proqramları -----

FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNİN TƏŞKİLİ VƏ KEÇİRİLMƏSİ METODİKASI

IV FƏSİL. BƏDƏN TƏRBİYƏSİ DƏRSLƏRİ MƏKTƏBDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏ ÜZRƏ İŞLƏRİN ƏSAS TƏŞKİLİ FORMASIDIR

IV.1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas xüsusiyyətləri, vəzifələri və tipləri

- 1.1. Dərsin əsas xüsusiyyətləri -----
- 1.2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin vəzifələri -----
- 1.3. Bədən tərbiyəsi dərslərinin tipləri -----

IV.2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin təşkili

- 2.1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin optimal təşkilinin başlıca şərtləri -----
- 1.2. Bədən tərbiyəsi dərslərinə verilən müasir tələblər -----
- 1.3. Proqram tədris materialları üzrə işin təşkili -----
- 2.4. Proqram tədris materialının planlaşdırılması -----
- 2.5. Dərsəqədər təşkilati işlər (dərsin tədris-idman ləvazimatı və avadanlıqla təchizi) -----
- 2.6. Dərsin planlaşdırılması -----

2.7. tənəffüs vaxtı uşaqların dərəcə hazırlaşdırılması -----

IV.3. Bədən tərbiyəsi dərəcəsinin quruluşu, hissələri və təşkili formaları

3.1. Dərəcəsin quruluşu-----

3.2. Bədən tərbiyəsi dərəcələrinin hissələri-----

2.1. Dərəcəsin hazırlıq hissəsi -----

2.2. Dərəcəsin əsas hissəsi -----

a) Dərəcəsin əsas hissəsinin mahiyyəti və vəzifələri -----

b) Dərəcəsin əsas hissəsində şagirdlərin fəallığının yüksədilməsi -----

2.3. Dərəcəsin tamamlayıcı hissəsi-----

2.4. Dərəcəsin hissələri arasında inteqrasiya-----

3.3. Dərəcəsin təşkili formaları -----

3.4. Dərəcəsin sıxlığı-----

3.5. Dərəcədə şagirdlərə verilən fiziki yük -----

3.6. Bədən tərbiyəsi üzrə ev tapşırıqları -----

3.7. Məktəbdə fiziki tərbiyə işlərinə rəhbərlik-----

3.8. Fiziki tərbiyəyə həkim nəzarəti-----

3.9. Müəllimin vəzifələri, dərəcədə yer seçməsi və dərəcə hazırlığı -----

3.10. Dərəcəsin icmalı və təhlili-----

3.11. Fiziki tərbiyə məşğələlərində musiqi-----

3.12. Dərəcədə mühafizəni təmini və zədələnmələrin qarşısının alınması-----

3.13. İlin müxtəlif vaxtlarında bədən tərbiyəsi məşğələlərinin
keçirilməsi metodikası -----

3.14. Şagird müvəffəqiyyətinin hesab alınması -----

3.15. Şagirdlərin qiymətləndirilməsi-----

3.16. Məşğələ yerinin hazırlanması, onun ləvazimat və avadanlıqlarla
təchizi -----

II BÖLMƏ. XÜSUSİ METODİKA
V FƏSİL. PROQRAM TƏDRİS MATERIALI VƏ ONUN
ÖYRƏDİLMƏSİ METODİKASI

V.1. Fiziki tərbiyə üzrə əsas biliklər

1.1. Nəzəri biliklərin mənimsənilməsinin pedaqoji-psixoloji məsələləri-----

1.2. Nəzəri biliklərin mənimsədilməsi metodları-----

1.3. Nəzəri biliklərin şagird şəxsiyyətinə təsiri-----

1.4. Fiziki hərəkətlər üzrə xüsusi nəzəri məlumatlar-----

1.5. Sınıflar üzrə əsas biliklər-----

V.2. İlk tibbi yardım göstərmək qaydaları

V.3. Proqram materialının məzmunu və keçirilməsi

3.1. Gimnastika dərəcəsinin təşkili və öyrədilməsi üsulları

1.1. Gimnastika dərəcələrində zədələnmələrin yaranma səbəbləri-----

1.2. Dərəcə zamanı zədələnmələrin qarşısının alınması-----

1.3. Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi metodikası-----

3.2. Azərbaycan xalq rəqsləri

2.1. Qızlar üçün rəqs hərəkətləri-----

2.2. Oğlanlar üçün rəqs hərəkətləri-----

3.3. Mütəhərrik oyunlar

3.1. Görkəmli pedaqoqlar oyunlar haqqında-----

3.2. Oyunların təşkili-----

3.3. Mütəhərrik oyunların əhəmiyyəti -----

3.4. Mütəhərrik oyunların növləri-----

3.5. Mütəhərrik oyunların xarakteristikası -----

3.6. Oyunların ictimai-siyasi hadisə kimi meydana gəlməsi-----

3.7. Oyun fiziki tərbiyənin mühüm vasitəsi kimi -----

3.8. Azərbaycan mütəhərrik oyunları milli mədəniyyətimizin
tərkib hissəsi kimi -----

3.9. Milli mütəhərrik oyunların təsnifatı -----

3.10. Oyunların seçilməsi -----

3.11. Oyun üçün hazırlıq işləri -----

3.12. Oyunların keçirilməsi formaları -----

3.13. Oyunların məzmununun şərhı-----

3.14. Oyun meydançasının düzəldilməsi -----

3.15. Oyun meydançasının və idman zalının işarə olunması -----

3.16. Oyun ləvazimatlarının hazırlanması-----

3.4. Yüngül atletika

4.1. Yüngül atletika hərəkətlərinin öyrədilməsi -----

4.2. Yüngül atletika dərslərinin təşkili-----

4.3. Yüngül atletika hərəkətlərinin icra olunma texnikası -----

3.5. Kross hazırlığı

5.1. Kross hazırlığının təlimi-----

5.2. Kross məsafəsinin öyrədilməsi metodikası -----

a) Yeriş -----

b) Qaçış-----

5.3. IV sinifdə kross hazırlığı üzrə dərslərin məzmunu -----

3.6. Üzgüçülüyn öyrədilməsi

6.1. Üzgüçülük tədris və elmi fəndir-----

6.2. Üzgüçülük idman üsulları-----

6.3. Üzgüçülüyn səciyyəvi xüsusiyyətləri -----

6.4. Üzgüçülüyn əhəmiyyəti-----

6.5. Üzgüçülüyn fiziki tərbiyə sistemində yeri-----

6.6. Üzgüçülüyn öyrədilməsi metodikası -----

6.7. Suda hazırlıq hərəkətləri -----

6.8. Üzgüçülükdə gigiyenik və təhlükəsizlik qaydaları -----

**VI FƏSİL. AZKOMPLEKTLİ MƏKTƏBLƏR VƏ XÜSUSİ TİBBİ
QRUPLARDA FİZİKİ TƏRBIYƏ**

- VI.1. Azkomplektli məktəblərdə fiziki tərbiyə məşğələləri -----
VI.2. Xüsusi tibbi qruplarda fiziki tərbiyə məşğələlərinin təşkili -----

III BÖLMƏ

**VII FƏSİL. TƏDRİS GÜN REJİMİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ VƏ SAĞLAMLIQ
TƏDBİRLƏRİ**

- VII.1. Səhər gigiyenik gimnastikasının əhəmiyyəti-----
VII.2. Dərsəqədər səhər gigiyenik gimnastikası -----
VII.3. Bədən tərbiyəsi dəqiqələri-----
VII.4. Böyük tənəffüslərdə fiziki hərəkətlər və mütəhərrik oyunlar-----
VII.5. Günüzadılmış qruplarda idman «saat»-----

**VIII FƏSİL. SİNİFDƏN VƏ MƏKTƏBDƏNXARİC FİZİKİ TƏRBIYƏ
VƏ İDMAN MƏŞĞƏLƏLƏRİ**

- VIII.1. Sinifdən xaric fiziki tərbiyə və idman məşğələləri
1.1. Sinifdən xaric məşğələlərin məqsədi-----
1.2. Ümumi fiziki hazırlıq-----
1.3. İdman bölmələri
3.1. Yüngül atletika -----
3.2. Stol üstü tennis -----
3.3. Bədii gimnastika -----
3.4. Fərdi məşğələlər -----
VIII.2. Məktəbdən xaric fiziki tərbiyə və idman işləri
2.1. Uşaq-gənclər idman məktəblərində fiziki tərbiyə və idman işləri -----
2.2. Uşaq yaradıcılıq birliyi və mədəniyyət evlərində bədən tərbiyəsi
və idman tədbirləri -----
2.3. İstirahət və mədəniyyət parklarında bədən tərbiyəsi və
idman işləri-----
2.4. Mənzil-istismar sahəsində və bələdiyyə idarələrində
bədən tərbiyəsi-----
2.5. Gəzinti, yürüş və ekskursiyalar-----

IX FƏSİL. AİLƏDƏ UŞAQLARIN FİZİKİ TƏRBIYƏSİ

- IX.1. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin əhəmiyyəti və vasitələri-----
IX.2. Ailədə kiçik məktəbyaşlı uşaqların gün rejimi-----
IX.3. Ailədə uşaq orqanizminin möhkəmləndirilməsi -----
IX.4. Ailədə uşaqların bədən tərbiyəsi dəqiqəsi-----

IX.5. Ailədə uşaqların səhər gigiyenik gimnastikas -----

***X FƏSİL. ŞAGİRDLƏRİN FİZİKİ TƏRBIYƏSİNDƏ MƏKTƏB, AİLƏ VƏ
İCTİMAİYYƏTİN ƏLBİR İŞİ***

X.1. Valideyn konfransı-----

X.2. Sınıf valideyn iclası -----

X.3. Valideynlərlə aparılan əbir iş-----

X.4. Uşaqların fiziki tərbiyəsində ictimaiyyətin rolu-----

ƏLAVƏLƏR

Mütəhərrik oyunlar-----

Dərs nümunələri-----

İstifadə edilmiş ədəbiyyat -----