

BALOĞLAN QULİYEV

**İBTİDAİ SİNİF
ŞAGİRDŁƏRİNİN FİZİKİ TƏRBİYƏSİNİN
AKTUAL PROBLEMLƏRİ**

*ADPU-nun Coğrafiya və gənclərin
çağırışaqədər hazırlıq fakültəsinin
Elmi Şurasının 30 may 2013-cü il tarixli
iclasının qərarına əsasən çap edilir
(pr № 8).*

BAKİ-“Elm”-2013

Elmi redaktor:

Müseyyib İlyasov
pedaqogika üzrə elmlər doktoru

Rəyçilər:

Fərrux Rüstəmov
pedaqogika üzrə elmlər doktoru,
professor, əməkdar elm xadimi

Məmməd Nəsrullayev
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru,
professor, əməkdar müəllim,
ADBTİA-nın “Bədən tərbiyəsi
və idmanın nəzəriyyəsi və
metodikası” kafedrasının müdiri

Quliyev B.S. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin aktual problemləri. Monoqrafiya. Bakı, “Elm”, 2013, 262 s.

İSBN 978-9952-453-07-2

Monoqrafiyada ibtidai məktəbdə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin bəzi vacib məsələləri, Müstəqil Azərbaycanın milli fiziki tərbiyə sisteminin nəzəri əsasları, fiziki tərbiyə dərslərinin optimal təşkilinin imkan və yolları, tədris gün rejimində məktəblilərin bədən tərbiyəsi – sağlamlıq, sinifdən və məktəbdən xaric fiziki tərbiyə, idman işləri, eləcə də məktəb, ailə və ictimaiyyətin bu sahədəki iş üzrə qarşılıqlı əlaqəsi yeni tələbat baxımından öz əksini tapmışdır.

Monoqrafiya uzun illərin təcrübəsinə əsaslanan Ali məktəbin Pedaqoji fakültə müəllim və tələbələri, magistrantlar, doktorantlar, sinif müəllimləri və valideynlər, geniş oxucu kütləsi üçün nəzərdə tutulmuş tədqiqat əsəridir.

655(07)-2013

© B.Quliyev

Ön söz

Azərbaycan xalqı ta qədim zamanlardan böyüyən nəslin fiziki inkişafına, fiziki cəhətdən sağlam, möhkəm formalaşmasına mühüm diqqət yetirmiş, uşaqların tərbiyəsində fiziki tərbiyə önəmli yerlərdən birini tutmuşdur.

Sağlamlıq, fiziki möhkəmlik, gümrahlıq, yaradıcı uzunömürlülük və vətənin müdafiəsinə hazır olmaq kimi keyfiyyətlərin əsasında dayanan fiziki tərbiyə bu gün də aktualdır, zəruridir. Bir tərəfdən sağlam nəsil yetişdirmək, digər tərəfdən də torpaqlarımızın 20 faizinin düşmən tapdağında olması bu problemi daha da təkmilləşdirmək tələbini gücləndirir. “İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin aktual problemləri”nə həsr olunmuş bu monoqrafiya özünün məzmunu, əhatə dairəsi, həlli vacib olan problemlərin sistemi və elmi-pedaqoji səviyyəsi baxımından bu tələblərə cavab verir.

Monoqrafiyada mündəricat zənginliyi diqqəti cəlb edir. Müstəqil respublikamızın milli fiziki tərbiyə sisteminin nəzəri məsələləri təhlil olunur (I fəsil), ardınca ibtidai təhsil pilləsində bədən tərbiyəsi dərslərinin optimallaşdırılmasının imkan və yolları araşdırılır (II fəsil). III fəsildə tədris – gün rejimində bədən tərbiyəsi və sağlamlıq tədbirləri, sinifdən və məktəbdənxaric bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri tədqiq edilir. V-VI fəsillərdə ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi və məktəb, ailə və ictimaiyyətin fiziki tərbiyə işi üzrə apardıqları birgə fəaliyyət növləri şərh edilir.

Monoqrafiyada şagirdlərin fiziki tərbiyəsi məsələsinə geniş aspektdən yanaşılır. Yığcam şəkildə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixinə nəzər yetirilir, milli fiziki tərbiyə işinin sistemi şərh olunur. Sonra pedaqoji və bədən tərbiyəsi üzrə əsas anlayışlar haqqında məlumat verilir. İşin birinci fəslində verilən bu məsələlər monoqrafiyanın daha da oxunaqlı olmasına, sonrakı fəsillərdə araşdırılan problemlərin ideya istiqamətinin düzgün müəyyənləşməsinə səbəb olur.

Maraqlı və məzmunlu yazılan tədqiqat işində ibtidai

siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri müasir təhsil islahatlarının tələblərinə müvafiq şəkildə nəzərdən keçirilir. Monoqrafiyanın II fəslində verilən bir çox məsələlər – bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas xüsusiyyətləri, vəzifələri, tipləri, təşkili və aparılması metodikası milli kurikulumun tələblərinə və təhsil standartlarına uyğun şəkildə işlənmişdir.

Monoqrafiyada bədən tərbiyəsi dərsləri ilə yanaşı, ibtidai sinif şagirdlərinin dərsgənənar fiziki tərbiyə məsələləri də geniş şəkildə öz əksini tapır. Gün rejimi üzrə məktəbdə aparılan bədən tərbiyəsi və sağlamlıq tədbirləri, sinifdən və məktəbdəngənənar işlər əhatəli şəkildə öz əksini tapır.

İbtidai siniflərdə şagirdlərin fiziki tərbiyə prosesinə kompleks yanaşmanı özündə əks etdirən monoqrafiyada ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin müxtəlif istiqamətlərinə toxunulur və uşaqların bədən tərbiyəsi və fiziki sağlamlıq tədbirlərinin psixoloji-pedaqoji əsasları tədqiqata cəlb olunur. Məktəb, ailə və ictimaiyyətin qarşılıqlı əlaqəsinin müxtəlif istiqamətləri – valideyn konfransları, sinif valideyn iclasları kimi tədbirlərdə bilavasitə uşaqların fiziki tərbiyəsi ilə bağlı məsələlərin xarakterik xüsusiyyətləri göstərilir, əlbir işin forma və metodları izah edilir.

Monoqrafiya ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin nəzəriyyə və praktikasını özündə üzvi surətdə birləşdirən tədqiqat əsəridir. İrəli sürülən nəzəri müddəalar, çıxarılan nəticələr pedaqogika elminin müasir tələbləri ilə səsleşir. Verilən dərsgnəmnləri, iş metodikası şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərinə müvafiq nümənələrdir.

Monoqrafiyada mövcud ədəbiyyatlara münasibət bildirilmiş, məktəblərdən və dərsgdən xeyli nümənələr verilmişdir.

Monoqrafiyanın dəyərli tədqiqat əsəri kimi təkə ibtidai sinif müəllimləri üçün deyil, magistrantlar, doktorantlar, təhsil işçiləri və valideynlər üçün də faydalı olacağına əminik.

Müseyb İlyasov
pedaqogika üzrə elmlər doktoru

I Fəsil. Müstəqil Azərbaycanın milli fiziki tərbiyə sisteminin nəzəri məsələləri

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, hərəkəti 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.ə.

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 və sisteminin əsaslarını araşdırmağı nəzərdə tuturuq.

1.2. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı tarixindən

1.2.1. 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 idmanın 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 Şərq 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, «Qabusnamə»yə, dastan və nağıllarımıza (Koroğlu, Qaçaq Nəbi və s.), habelə Y.V.Çəmənzəminli, Ə.Ş.Haşimov və başqalarının tədqiqatlarına istinad etsək, Qobustan qayalarında həkk edilmiş təsvirləri təhlili etsək, məlum olur ki, qədim Azərbaycanda hərbi-fiziki hazırlığa 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.

Yunanistan, 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.

1.2.2. 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 ərazimizdən 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 bəhədirlərinin 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.

1.2.3. Azərbaycanda 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, Məmmədəli Qazaxlı və b. yaşamışdır. Onların Azərbaycan idmanının təbliğində danılmaz rolu olmuşdur.

XX əsrin başlanğıcında neft çıxarılması və emalı ilə əlaqədar çoxlu xarici ölkə mütəxəsisləri, o cümlədən Rusiyanın müxtəlif guşələrindən fəhlələr Bakıya axışb 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.

1.2.4. 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 Ə.Seyidov, N.Cəfərov, M.Məcədova, 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) bəkilə Y.Konovalov atletika üzrə II yeri tutub gümüş medal qazandı (4x100).

Voleybolçılarımız 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.

1.2.5. 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).

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

XXIX Olimpiya oyunlarında komandamız 7 medal qazanmışdır: 1 qızıl (E.Məmmədli – cüdo), 2 gümüş (R.Bayramov, V.Rəhimov – Yunan-Roma), 3 bürünc (M.Mirəliyev – cüdo, M.Stadnik – X.Qazimov - sərbəst güləş, Ş.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.

XXX Olimpiya oyunlarında (london) komandamız 10 medal- 2 qızıl (T.Əsgərov, Ş.Şərifov), 2 gümüş(R.Bayramov, M.Stadnik) və 6 bürünc medal qazanmışdır.

1.3. Azərbaycan milli fiziki tərbiyə sistemi

1.3.1. Azərbaycanda fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti

Azərbaycan dövlətinin onun ictimai quruluşuna və mənafeyinə uyğun olaraq fiziki tərbiyə sistemi də mövcuddur. O dövlət və ictimai qurumlar tərəfindən idarə edilir, demokratikləşdirmə, humnistləşdirmə, ideyalılıq, elmilik, obyektivlik və s. prinsiplərə əsaslanır.

Azərbaycan fiziki tərbiyə sistemi o müstəqillik aldığı gündən etibarən yaranmışdır. Bu sahədə yeni nazirlik Azərbaycan Gənclər və İdman Nazirliyi yaradılmış, Azərbaycan mədəniyyət və turizm nazirliyi, 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. 20 ildən artıqdır ki, ölkəmizdə milli Olimpiya Komitəsi

yaradılmışdır. Buna hazırda ölkə prezidenti İlham Əliyev cənabları rəhbərlik edir. Söylənilən nazirlik, təşkilat, cəmiyyət, klub və idman federasiyaları bir mərkəzdən Azərbaycan Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən idarə olunur. Və onlar Azərbaycanın bütövlükdə vahid fiziki tərbiyə sistemini təşkil edirlər. Bu sistem fiziki tərbiyənin prinsiplərini, «Vətənin müdafiəsinə hazıram» 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.

1.3.2. Azərbaycan milli 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 kütləvililiyi, 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, pedaqogika, 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 vərdislərin 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 (təhsil, müdafiə, səhiyyə nazirlikləri və digər idarə və təşkilatlar). 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, fabriklər və zavodlarda fiziki tərbiyə daxildir.

1.3.3. 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 oynasız təsəvvür etmək mümkün deyildir. Ona görə də hər bir ailə uşağının fiziki tərbiyəsinə, 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.

1.3.4. 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 yeriş, qaçış, hoppanma, qolçıyın, 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 gümrəh böyüyür, təbii hərəkət vərdişlərini formalaşdırır. Eyni zamanda sadə hərbi-fiziki hazırlığını yüksəldir, gələcək zəhni, fiziki

əməyə və vətənin müdafiəsinə hazırlşırlar.

1.3.5. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə

Fiziki tərbiyə orta ümumtəhsil məktəblərindən başlayaraq tədris edilir. Bu bir həqiqətdir ki, Azərbaycan dövləti sağlam gənc nəsil tərbiyə etməyə lazımi 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 1 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 hazıram» 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.

1.3.6. 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.

1.3.7. 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 əhəlinin 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 əhəlinin 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.

1.3.8. 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 yiyələnirlər. 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, Qubatl 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, bədənlerini fiziki hərəkətlərlə möhkəmləndirməklə bərabər təbii amillərdən də (hava, su, günəş) başlıca vasitələrdən biri kimi istifadə etmələri də az əhəmiyyət kəsb etmir.

1.4. Pedaqoji və bədən tərbiyəsi üzrə əsas spəsifik anlayışlar

1.4.1. 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 diferensiallaşmasında,

digər tərəfdən integrasiyasında göstərir. Hər bir elmin özündə saxələnmə sürətlənir, bununla yanaşı, elmlərin bir-birinə yaxınlaşması, bir-birinin naliyyətlərindən istifadə etməsi güclənir [33, s.51].

Bütün bunları tərbiyə problemləri ilə məşğul olan elmlərə, eyni zamanda pedaqoqika elminə də aid etmək lazımdır. Qeyd etməliyik ki, pedaqoqikanın sürətlə diferensiallaşması, 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 diferensiallaşması, fiziki tərbiyə prosesi ilə qarşılıqlı əlaqələliyin 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 tərbiyəsindən bəhs edən pedaqoqika elminin məzmunu, anlayışları və s. ilə daha geniş əlaqə yaratmış və müəyyən qədər genişlənməmişdir. Bundan əlavə, pedaqoqika elmləri üzrə müxtəlif mövzularda doktorluq və namizədlik dissertasiyaları 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 mütəxəsislərin əksəriyyəti pedaqoji anlayışlara köhnə ənənəvi qaydada yanaşır, çox vaxt isə biganə qalır, onun fərfinə 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 məqsədə uyğun səviyyədə həyata keçirməsi fiziki tərbiyə prosesinin optimallaşdırılmasına əsaslı zəmin yaradır.

Bir cəhəti də unutmaq olmaz 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 lazımınca qiymətləndirmir. Xüsusən, təlimin yeni vəzifələrini nəzərə almır, təlimin mahiyyətinin dəyişdirilməsinə məhəl qoymurlar. Nəticə etibarı 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 vərdislər sistemi, «əqli tərbiyə»yə isə fiziki və əqli qabiliyyətlərin inkişafının yaranması prosesi kimi baxır [113, s.8]. O, dünyagörüşün formalaşmasını, həm təhsil və həm də tərbiyə ilə əlaqələndirir.

Etiraf edək ki, təhsil anlayışına rus pedaqoji

ədəbiyyatında müxtəlif möqelərdən 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) [104].

İkinci qrup mövqedə olan alimlər isə təhsili şagirdlərin zəruri bilik, bacarıq və vərdislərlə 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 vərdisləri əldə edib onu mənimsəməklə, dünya-görüşünün 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, inandırmağa 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 mövqelərdə mövcuddur. A.A.Qorsevski (1963), E.İ.Monoszon (1966) həmin fikirdə olan pedaqoqlardandır. Onlar təhsil və proses anlayışlarına bilik, bacarıq və vərdislər sisteminin mənimsənilməsinin nəticəsi kimi mövqedən yanaşırlar.

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, idrakın 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» [87, s.29]. Daha sonra müəlliflər göstərirlər ki, bəzi pedaqoqlar, «təhsil» anlayışına bilik, bacarıq və vərdişlərə 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 vərdişlərin sisteminə yiyələnmək, cəmiyyət, insan təfəkkürünü və təbiət haqqında bəşəriyyətin toplamış olduğu, elmi cəhətdən ümumiləşdirilmiş ictimai-tarixi təcrübəni mənimsəməkdir»[76, s.6]. Orada daha sonra qeyd olunur ki, təhsil istər təlim prosesində və istərsə də özünü-təhsil 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 vərdişlər 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 təlim prosesində yiyələnmiş olduğu bilik, bacarıq və vərdişlərin həcmi və xarakteri başa düşülür [57, s.261].

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. dərş vəsaitində «təhsilin məzmunu» anlayışına toxunulmayıb, «təhsil» anlayışının şərh verilməklə kifayətlənilmişdir. Digər vəsaitdə «Təhsilin məzmunu» bilik, bacarıq və vərdişlər sistemi kimi qəbul olunur və onun mahiyyəti göstərilir.

Deyilənlərdən məlum olur ki, ayrı-ayrı dərş 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 təriflə bərabər, onun həyata keçirilməsi yolları, mənbələri və mahiyyətlərinin və i.ə. kompleks izahının verilməsi daha məqsədə müvafiqdir. Həmin baxımdan müəlliflərin «təhsil anlayışı» haqqında mövqelərindən birləşdirici ümumi bir fikrə gəlmək mümkündür.

Fikrimizcə təhsilə aşağıdakı kimi də tərif vermək olar: **Təhsil cəmiyyət, insan tərakkürü və təbiət haqqında bəşəriyyətin toplamış olduğu, elmi cəhətdən ümumiləşdirilmiş ictimai-tarixi təcürbəni mənimsəmə yolu ilə elmi biliklərə yiyələnmək, bacarıq və vərdişlər 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 uşaqların bilik, bacarıq və vərdişlər sisteminə yiyələnməsi və bu zəmin üzərində onlarda dünyagörüşünün yaranmasıdır» [64, s.6]. deyə cavab vermişdir. Müəllif bundan sonra işin mahiyyəti və nəticəsi olaraq bildirir ki, elmi biliklərə, bacarıq və vərdişlərə 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 vərdişlər sisteminin məcmuundan ibarətdir» [64, s.126]. 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 vərdişlərlə silahlanmasıdır» [20, s.10]. 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 bərdə deyilir: «Təhsil anlayışı iki mənada—geniş və dar mənalarda işlədilir. Geniş mənada təhsil-insanların ümumiyyətlə bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnməsidir. Dar mənada təhsil isə təlim prosesinin nəticəsi kimi, bu prosesdə qazanılmış bilik,

bacarıq və vərdişlər sistemi kimi başa düşülür» [20, s.67]. 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» [20, s.94].

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» [70, s.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, bacarıq və vərdişlərin həcmi və xarakteri təhsilin məzmunu deməkdir [70, s.117].

N.M.Kazımov «Pedaqoqikanın bəzi tədqiqat hüddurları» haqqında elmi məqaləsində «təhsil» anlayışına qısa olaraq aşağıdakı mövqedən yanaşır: «Pedaqoji proses anlayışı təlim, tərbiyə və təhsil anlayışlarını özündə birləşdirir» [34, s.56]. Müəllif pedaqoji prosesin mahiyyətinə dair fikrini belə şərh edir: «Pedaqoji proses dedikdə təlim də, tərbiyə də nəzərdə tutulur» [34, s.56].

«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, mənim-sənilməsi yolları və nəticə etibarı 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 etibarı ilə gənc nəsil üçün həyatda vacib olan keyfiyyətlər sadalanır.

Göründüyü kimi, birinci və üçüncü ədəbiyyatda təhsilin tərfi ilə yanaşı, onun mənbələri, təhsiləlmənin yolları, 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, eləcədə bunlar həmin prosesin komponenti kimi nəzərdə tutulur.

Təhsilin məzmununa gəldikdə isə birinci ədəbiyyatda o, bilik, bacarıq və vərdişlərin məcmuundan ibarətdir deyilsə, 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 məzmunu 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 daşmasının 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...» [35, s.98].

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» [65, s.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 etməkdir [3, s.9].

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 nəticəsi»dir [72].

Yuxarıda deyilənlərə əsalanaraq qənaətə gəlmək olur 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 şagirdləri təbiət, cəmiyyət və təfəkkürün inkişafı üzrə biliklərlə silahlandırır, onlarda bu sahə üzrə bacarıq və 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 dərsliliklərdə pedaqogikanın funksiyası məhdudlaşdırılmış və yalnız gənc nəslin tərbiyəsinə dair elm kimi qəbul olunmuşdur.

Uzun müddət istifadə edilmiş «Pedaqogika» dərsliyində bu münasibətlə deyilmişdir: «Sovet pedaqogikası gənc nəslin kommunist tərbiyəsi, təhsili, təlimi haqqında elmdir» [83, s.13].

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 etmişdir [106, s.282] deyirsə, sonra isə yazır ki, pedaqogika təlim-tərbiyə, yaşlılarla aparılan mədəni-maarif təbliğat-təşviqat işlərini də əhatə edir [106, s.287]. Lakin 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» [78, s.96-97]. 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 əsərlərini təhlil etmiş və belə bir nəticəyə gəlmişdir. Bəziləri şəxsiyyətin ümumiyyətlə formalaşmasını tərbiyə hesab edir, şəxsiyyətin hər cür, həm məqsəduyğun 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 kimi qələmə verir, bəzən də, onu özü hərəkətdə olan özü-özünə irəliləyən proses adlandırır [95, s.11-12].

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 funksiyalarındırsa, 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 edir [109, s.157].

Digər dərs vəsaitində isə tərbiyəyə belə tərif verilir:

Tərbiyə bütövlükdə şəxsiyyətin formalaşması prosesinin məqsəduyğun və sisteməlik olaraq idarə olunması və ya cəmiyyətin tələblərinə uyğun öz üzvlərinin xarakterinin, onun ayrı-ayrı keyfiyyətlərinin tərbiyələndirilməsidir» [87, s.28].

1968-ci ildə nəşr edilmiş «Pedaqogika» dərs vəsaitində tərbiyənin iki geniş və dar mənada işlədilməsi qeyd olunur. Tərbiyəyə geniş mənada bunlar daxil edilir: Bu məqsəduyğun, 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 birləşdirir [76, s.6]. 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 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.

«Pedaqogika v şkole» dərş vəsaitində tərbiyə və onun məqsədi aşağıdakı kimi şərh olunur: ... Cəmiyyətin qarşıya qoyduğu məqsədlərə uyğun olaraq şagirdlərin tərbiyəsində 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 məqsəduyğun və sistemətik idarə olunan şəxsiyyətin formalaşması prosesi kimi şərh edilir, ikincisi, cəmiyyətin mənafeyinə uyğun onun bütün üzvlərinin xarakter və keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi mövqeyindən yanaşılır. «Pedaqogika» 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» kitabında «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» [64, s.5-6].

Bu qənaətə gəlirlər ki, geniş mənada tərbiyəyə uşağa edilən bütün məqsəduyğun 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»[20, s.9]. 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 deməkdir» [21, s.53]. 1993-cü ildə bir qrup pedaqoqun nəşr etdirdikləri «Pedaqogika» kitabında tərbiyənin üç mənada işlənilməsinə 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 tərz, 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. [21, s.53]. N.M.Kazımovun «Pedaqogikanın bəzi tədqiqat həddləri haqqında» məqaləsində tərbiyənin mahiyyəti belə şərh olunur: «Şəxsiyyətin planlı və məqsədə yönəlmiş şəkildə formalaşdırılması tərbiyə üçün səciyyəvidir» [33, s.56].

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 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, plana uyğun və məqsədyönlü rəhbərlik göstərilən geniş və dar mənada mahiyyət kəsb edən prosesdir ki, bu da «tərbiyə» anlayışı üçün səciyyəvidir.

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 lazımdır [35, s.246].

Təlim anlayışı. Təlimin mahiyyəti anlayışı nədir? Bu sualın düzgün cavabını axtarır tapmaq üç səbəbdən irəli gəlmişdir: Əvvəln, 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 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 sürətdə 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» [98, s.61].

Həmin tərəfdən 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. Məqələdə 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 prosesidir». L.S.Korotkova «Təlim üsulları məsələsinə dair» adlı məqələdə yazır: «Təlim şagirdlərin müəyyən biliklər sisteminə yiyələnməsidir ki, bu zaman onlar tədqiqatın ən ümumi və bəsit üsulları ... ilə silahlanırlar» [88].

İ.Y.Lerner və M.N.Skatkin isə təlimdə ancaq müəllimin rolunu göstərirlər. Onlar birgə yazmış olduqları məqələdə qeyd edirlər ki, «... təlim dünyanın dərk olunması və dəyişdi-

rilməsi 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» dərslində 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.

N.M.Kazımov məntiqi təhlilə əsaslanaraq hansı qrupa daxil olmasından asılı olmayaraq bunların hər birinin nöqsanlı olduğunu söyləmiş və onları belə qruplaşdırmışdır: «Əvvələ, 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 tərəkürünü 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» [36, s.11].

Təlim prosesinin mahiyyətinin şərhı 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» [109, s.77].

«Pedaqogikaya giriş» dərş 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» [87, s.28].

Başqa bir mənbədə təlimə münasibət belədir: «Təlim – bu plana uyğun, mütəşəkkil və məqsəduyğun proses olub, böyümədə olan nəslə bilik, bacarıq və vərdislər verməklə, onların idrak fəaliyyətinə rəhbərlik və dünyagörüşünün yaranmasıdır. Bilik, bacarıq və vərdislərə yaradıcı yiyələnmə və mənimsəmə, idrakın inkişafı və yaradıcı qabiliyyətlərinin prosesidir» [103, s.7].

«Məktəb pedaqogikası» dərş 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 vərdislərlə silahlandırmaq onları inkişaf etdirib tərbiyələndirmək məqsədinə doğru yönəldilmiş olan bu fəaliyyətlərin mürəkkəb bir vəhdətidir» [57, s.261]. Azərbaycan pedaqoqları da «Təlim» anlayışına biganə qalmamışlar. Müəlliflər kollektivinin nəşr etdirdikləri «Pedaqogika» dərş

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) [64, s.6].

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» [28, s.29].

B.A.Əhmədov, A.Q.Rzayev təlim prosesinin mahiyyətini belə izah edirlər: «Təlim – müəllimin rəhbərliyi və müvafiq vasitələrin köməyi ilə şagirdin həyatı dərk etməsidir» [20, s.114].

Digər «Pedaqogika» vəsaitində isə gənc nəslin biliklərə yiyələnməsi məsələsinə toxunularkən qeyd edilir ki, bu iş bilavasitə müəllimin üzərinə düşür» [70, s.111].

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 yiyələnir, inkişaf edir və tərbiyə olunurlar» [36, s.1-8].

1.4.2. Xarici və Azərbaycan pedaqoqlarının bədən tərbiyəsi anlayışları barədə düşüncələri (bədən tərbiyəsi, fiziki tərbiyə, idman və s.)

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 mövqelərin bəziləri üst-üstə düşür, bəziləri bir-birindən müəyyən qədər fərqlənir 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 dərəcəsindədir;

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, həmkarlarım kifayət qədər mənə kömək göstərə bilmədilər. Buna, həm də onların lazımı 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 ümumpedaqoji mənbələr ilə tanış olmuş, nəticə etibarını 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 kulçtura) 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 axıncını 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 göründüyü 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 danışiqda 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

sisteminə, 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 hərəki (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 vərdislərə 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 vərdislərinin 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 emosianın 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 vərdislərin 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 nöqteyi-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. Qərarla, 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» [85].

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 ...» [84].

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 vərdislərə yiyələnmək məktəblilərin əqli və fiziki qabiliyyətlərinin inkişafını təmin edir. ... dünyagörüşünün və mənəviyyətinin əsaslarını, habelə müvafiq davranışları formalaşdırır, onları həyata və əməyə hazırlayır» [110, s.63].

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» [109, s.250].

Bədən tərbiyəsi ümumi mədəniyyətin bir hissəsi olub, əhalinin fiziki cəhətdən təkmilləşməsinin xüsusi vasitəsi və onlardan istifadə işində cəmiyyətin əlində etmiş olduğu nailiyyətlərin məcmuidir» [109, s.251].

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» [109, s.251].

V.N.Semenov yazır ki, **fiziki tərbiyə** – şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafının komponenti və kommunist tərbiyəsinin mühüm vasitəsidir [107, s.138].

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» [103, s.230].

Dərslikdə daha sonra qeyd olunur ki, fiziki tərbiyə ümumpedaqoji prosesin bir hissəsidir. Onun təyinatı adamları fiziki cəhətdən tərbiyə etməklə yanaşı, yaşlı nəslin bədən tərbiyəsi və idman sahəsində toplanmış bilik, bacarıq və vərdislərini gənc nəslə verməkdən ibarətdir» [103, s.230].

İ.A.Kryaço 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» [89, s.5]. 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 [89, s.6].

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» [89, s.6].

İ.A.Kryaço bədən tərbiyəsi anlayışını, onun mahiyyətini daha da konkretləşdirmək məqsədi ilə yazır ki, sovet dövləti şəraitində bədən 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 qayğıdır [89, s.8].

«Teoriya fiziçeskoqo vospitaniya» adlı bədən tərbiyəsi institutları üçün dərs vəsaitində fiziki tərbiyə anlayışı bir qədər də açıqlanmış və orada göstərilir ki, fiziki tərbiyənin

spesifikasını, 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 möhkəm-ləndirilməsi, 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 hazırlayır [77, s.6-7].

Həç də təsadüfi deyildir ki, bədən tərbiyəsinin tarixinə dair dərsliklərdə də bədən tərbiyəsi anlayışının mahiyyətinin şərhı diqqət 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 edir [86, s.3].

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» [111, s.3].

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» [112, s.13].

Görkəmli macar tarixçisi L.Kun bədən tərbiyəsi və idmanın tarixini maraqlı və cəlbədicə elm adlandırır. O yazır ki, tarix bədən tərbiyəsi və idmana bütün insan mədəniyyətinin ayrılmaz tərkib hissəsi, adamlara tərbiyə və təhsil verən, onları əməyə və hərbi fəaliyyətə hazırlayan vasitə kimi baxır [90, s.9].

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 sistemidir [39].

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 toxunul-

muşdur. 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 dolaşık olan spesifik anlayışlara aydınlıq gətirilmişdir.

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 qərribə 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 şərhli

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 yabani 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 doğrudan 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 deyildiyi 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 etibarı 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 etmişdir [22].

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 qənaətbəxş şərh olunmuş, əlavə olaraq «fiziki inkişaf» anlayışının izahı açıqlanmışdır. Bu yazının müsbət cəhətlərindən biri də odur ki, anlayışların hər birinə aşağıdakı kimi tərif verilmişdir [20, s.292-293].

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 məcmuğunu 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 təkcə sağlamlığını möhkəmləndirmir, onların həm də məənəviyyatına güclü təsir göstərir, iradə kamilliyinin artırılmasına kömək edir [38, s.109].

N.M.Kazımov elmi-pedaqoji əsərinin başqa bir yerində göstərir ki, fiziki tərbiyə pedaqoji proses kimi orqanizmin sistemlərinin ahəngdar inkişafına kömək edir. Gənc nəslə ictimai-faydalı və məhsuldar əməyə, vətənin müdafiəsinə hazırlayır [38, s.104].

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

hazırlayır [70, s.250]. Həmin kitabda sonra bildirilir ki, bu zəruri işdə fiziki tərbiyənin mühüm tərkib hissəsi olan bədən tərbiyəsi dərsləri böyük rol oynayır [70, s.250].

Bədən tərbiyəsi dərslərində şagirdlər düzgün yeriməyi, qaçmağı, tullanmağı, maneələri dəf etməyi, idman alətlərində çalışmaları, terminləri yerinə yetirməyi öyrənir, öz bədənlərinin sağlamlığına kömək edən hifzüsəhiyyə qaydalarına yiyələnirlər [70, s.250].

H.N.Məmmədov bədən tərbiyəsi və idman anlayışına aşağıdakı kimi münasibət bildirmişdir: Mədəniyyətimizin bir hissəsi 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 kifayətlənməyərk, həm də zehni inkişafa və elmi işlərə böyük təsir göstərir [58].

F.İsmayılov isə «Fiziki cəhətdən kamil adam necə adamdır?»- sualına belə cavab verir: **Fiziki kamillik** – ilk növbədə fiziki mədəniyyətə malik olmaq deməkdir. Belə adam bədənə möhkəm, sağlam, güclü, dözümlü, çevik, cəld olmaqla yanaşı, həm də bir sıra ən vacib bacarıq və vərdislərə yiyələnmişdir [31, s.10].

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** tədricən 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 fəaliyyətini, həm də yarışa xüsusi hazırlığı, həm də fəaliyyətin əsasında əmələ gələn spesifik münasibətləri, normaları və nailiyyətləri əhatə edir [71, s.6-9].

H.H.Qurbanov son dərsliyində isə bir qədər dəqiqləşdirmə apararaq yazır: «Fiziki tərbiyə ümumbəşər mədəniyyətimizin tərkib hissəsidir. Onun başlıca qayəsi bütövlükdə əhalinin sağlamlığı, gümrahlığıdır»[56, s.27-28].

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

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.Kunaney).

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 nəsllə mənimsədilməsi məqsədinə istiqamətləndirilmişdir (P.F.Lesqaft, A.N.Filippov, N.V.Savin, İ.A.Kryaço, 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 vərdişlərlə 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 etibarı ilə 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 emosianın 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 məqsəduyğun 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.Kryaço, 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 bədən tərbiyəsini eyniləşdirənlər də vardır (A.A.Ziqmund).

Tarixə bir daha nəzər salmış olsaq məlum olur ki, XIX əsrdə və XX əsrin 20-ci illərində də 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. Məsələn tarixi nöqteyi-nəzərdən yanaşmış olsaq, aydın olur ki, bədən tərbiyəsini kökü daha dərinliklərə gedib çıxmış və mahiyyət və məzmun etibarı ilə xüsusi əhəmiyyət kəsb etmiş, dövlətçilik baxımından isə onun ən zəruri və əvəzedilməz atributlarından biri olmuşdur.

Bədən tərbiyəsini 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 nöqteyi-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 hərəkəi 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 hərəkəi 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 nəsə 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 kəmiyyətə 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 hazıram» 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 hərəkəti 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 etibarı ilə apardığımız elmi-tədqiqatın nəticələrinə uyğun gəlir. Lakin fərq qanununda anlayışların Daha konkret verilməsidirsə, bu yazıda isə bədən tərbiyəsi və idman anlayışlarının anatomik-fizioloji, pedaqoji-psixoloji və s. baxımdan geniş şəkildə açığlanmasındadır.

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.

II Fəsil. İbtidai təhsil pilləsində bədən tərbiyəsi dərslərinin optimallaşdırılmasının imkan və yolları

2.1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas xüsusiyyətləri, vəzifələri və tipləri

2.1.1. Dərsin əsas xüsusiyyətləri

Bədən tərbiyəsi dərslərində proqram materialları müntəzəm olaraq, müəyyən ardıcılıqla öyrədilir. Dərs zamanı bədən tərbiyəsi sahəsində qazanılmış bilik, bacarıq və vərdişlər də tədricən dərinləşdirilir və möhkəmləndirilir.

Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin bədən tərbiyəsi - sağlamlıq işləri nəinki dərstdə, həmçinin, sinifdənkənar və məktəbdənkənar (dərşəqdər 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 vərdişlər 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 dərşdənkənar) 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 dərşə və onun qarşısında qoyulmuş vəzifələri bütövlükdə yerinə yetirə bilməz. Ümumtəhsil məktəblərinin Nizamnaməsində göstərilədiyi kimi, dərş məktəbdə təlim-tərbiyə işlərinin əsas təşkilat formasıdır. Dərş formasında

aparılan bədən tərbiyəsi məşğələlərinin digər məşğələlərdən bir çox üstün cəhətləri vardır. Bura, həmin məşğələlərin qabaqcadan müəyyənləşdirilmiş günlərdə dərs cədvəlinə möhkəm surətdə daxil edilməsi (həftədə 2 dəfə, 45 dəqiqə), sinif-dərs formasında həyata keçirilməsi, habelə bütün sinif şagirdlərinin (xüsusi tibbi qrup şagirdlərini çıxmaq şərtlə) 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 dərslə 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, dərs 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, yeriş, 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

istiqaməli 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 yarımcöməlmələr, 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 düşkünlüyünün 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» [60, s.376].

A.S.Makarenko təkcə oyunun əhəmiyyətini söyləməklə kifayətlənmir. 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» [60, s.376].

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»[60, s.318].

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.
5. Şagirdlərin davranışının dərsin ümumi məqsədinə yönəldilməsi.
6. Şagirdlərin arasında münasibətlərin yaxşılaşdırılması.
7. Sinifdən 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) özününəzarət 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 müəyyənləşdirilmiş 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 tərzində dəyişikcə, məktəbdə təlim-tərbiyə işlərinin, o cümlədən, fiziki tərbiyənin də məzmunu dəyişir və yeni mənə kəsb edir. Məktəbdə təlim-tərbiyənin, eləcə də fiziki tərbiyənin məzmunu nə qədər dəyişilmiş olsa da, onun müvəffəqiyyəti həm də dərse verilən tələblərlə əlaqədardır.

Pedaqogika elmi təlim-tərbiyənin ümumi əsaslarına və məzmununa uyğun metodik tələblərdə müəyyənləşdirilmişdir.

Bu tələblər ümumtəhsil məktəb sistemində daxil olan fənlərə, o cümlədən, bədən tərbiyəsi dərslərinə aiddir. Hazırda bədən tərbiyəsi dərslərində nəzərə alınan başlıca tələblər aşağıdakılardan ibarətdir:

Hər bir bədən tərbiyəsi dərslərinin spesifik vəzifələri şagirdlərə bilik vermək, fiziki bacarıq və vərdislər aşılamaq, onları fiziki fəaliyyətə yönəltmək və s. ilə yanaşı, həmçinin şagirdlərdə əxlaqi-mənəvi hisslərin inkişafını istiqamətləndirməkdir. Təcrübə göstərir ki, dərslər vaxtı kiçik məktəbyaşlı şagirdlərdə əxlaq tərbiyəsinin aşılması məqsədilə hər bir dərslərin qarşısında həmin istiqamətli konkret vəzifələrin qoyulmasına o qədər də ehtiyac duyulmur. Hər şeydən əvvəl, dərslər elə təşkil edilməli və elə aparılmalıdır ki, o, öz-özlüyündə şagird fəaliyyətinin bilavasitə və yaxud dolay yolla əxlaq tərbiyəsinə yönəldilməsinə geniş şərait yaratmış olsun. Burada müəllimin nəzəri hazırlığı, pedaqoji-metodik ustalıq, nəhayət, dərslərin əvvəldən axıra kimi məqsədyönlü və mütəşəkkil keçirilməsi xüsusi rol oynayır. Yeni dərslər 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 dərslə marağını, şüurlu münasibətini artırır, digər tərəfdən dərslərin emosionallığını yüksəldir. Şagirdlər fiziki hərəkətlərdən və oyunlardan yüksək zövq alırlar. Bütün bunlar dərslər zamanı şagirdlərin əhval-ruhiyyəsinin artmasına və daha da fəallaşmasına imkan verir.

Dərslərdə şəraitdən, proqram materialının məzmunundan asılı olaraq eyni deyil, müxtəlif təlim üsullarının, vasitə və priyomların qarşılıqlı şəkildə tətbiqinə səy göstərilməlidir. Məsələn, hər dərslərdə qaçış və yaxud hündürlüyə, uzunluğa tullanmaq öyrədilirsə, bu zaman hərəkətlərin texnikası sadə

dildə izah olunmalı və aydınlaşdırılmalıdır. Yaxud, əkisinə, hərəkət əvvəlcə əyani olaraq göstərilməli, sonra onun icraetmə texnikası izah edilməlidir. Bundan əlavə, hərəkətlər göstərildiyi zaman onun yerinə yetirilmə texnikası bir daha izah oluna bilər. Bu prosesdə fərdiləşdirməyə, tədrisin nəzəri və ideyasıyasi səviyyəsinin yüksədilməsinə 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 deyirlər «kəşf» etməsinə səbəb olur.

Dərsin səmərəliliyinin yüksədilməsi məşğul olanların daima fəaliyyətdə olmasını təmin etməkdən də çox asılıdır. Bu, o deməkdir ki, dərsi məqsədəuyğun qurmalı, həmin prosesdə 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. Övvəllər 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 döndə-döndə 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) arad bir məqsədə müvafiq şəkildə dəyişdirilməlidir. Bütün bunlar, şagirdlərin bələdləşmək, nəzərdə tutulmuş obyektə tez tapmaq, müxtəlif sahələrdə yeni biliyə, lazımı bacarıq və vərdislərə 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, müvəffəqiyyətlərin hesabına alınması, dərslə prosesində buraxılmış nöqsanların təhlili və düzəldilməsi, məşğul olanların bir-birinin hərəkəti idarəetmə texnikasını müşahidə etməsi və s. vəzifələr daxil olunmalıdır. Bütün bunlar nəticə etibarilə kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin dərslə zamanı fəal istirahət etmələrinə şərait yaradır, müşahidəçilik, tədqiqatçılıq qabiliyyətlərini artırır, təkəkkürünü inkişaf etdirir. Buna görə də bədən tərbiyəsi dərsləri tək cə şagirdlərin fiziki hazırlığının, fiziki inkişafının yüksəldilməsinə deyil, həm də onların hərtərəfli tərbiyələndirilməsinə istiqamətləndirilməlidir.

2.1.2. 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, məqsədyönlümlülük, vətənpərvərlik, müstəqillik, özünə inam, çətinliklərin dəf edilməsi tərbiyə olunur.

Sağlamlıq vəzifələri bütün dərslərdə yerinə yetirilir. Bədən tərbiyəsi dərslərinin düzgün təşkili və keçirilməsi, sanitariya-gigiyena normalarına riayət edilməsi, dərslərin açıq və təmiz havada aparılması sağlamlıq vəzifələrinin icrasına lazımı şərait yaradır.

2.1.3. Bədən tərbiyəsi dərslərinin tipləri

Dərsin tipləri barədə pedaqoji və metodiki ədəbiyyatda müxtəlif fikirlər vardır. Pedaqoqlar dərsin 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 dərs tiplərinə bölünür ki, burada da təlim prosesinin mərhələləri əsas götürülür. İkinci qrup müəlliflər dərsin tiplərini təlim metodlarına görə müəyyənləşdirirlər. Onların fikrincə, mühazirə, müsahibə və laboratoriya məşğələsi dərslərdə və s. də dərsin tipi başlıca olaraq eyni adlı tədris metodları olmalıdır. Üçüncü qrup müəlliflər isə, pedaqoji ədəbiyyatda daha çoxluq təşkil etməklə, dərsin 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 dərslər tipinə aid mülahizələrini yüksək qiymətləndirərək yazır ki, belə bir təsnifatın əleyhdarları olmasına baxmayaraq, bu, əksər müəlliflər tərəfindən qəbul edilmişdir. B.P.Yepisovun 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 dərslər tipini seçməkdə əməyini yüngülləşdirir və səmərələşdirir. Qeyd etməliyik ki, M.M.Mehdizadə B.P.Yepisov tipologiyasına orijinallıq gətirmir. Lakin o, tipologiyaya faydalı bir qeyd verərək bildirir ki, dərslər tiplərinin həddindən artıq xırdalanması çətin ki, məqsədəuyğun olsun. Bu nöqteyi-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 dərslərdə başa çatmır. Elə bu nöqteyi-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 dərsləri; 5) mürəkkəb (qarışıq) dərslər.

Fiziki tərbiyə üzrə metodik vəsaitlərdə də dərslərin tipini onun qarşısında duran mühüm didaktik vəzifələrlə müəyyənləşdirilir. Bəzi müəlliflər dərslər tipini qarşıda duran vəzifələrdə uyğunlaşdırmış olsalar da, dərslərin tipologiyasını

konkret və daha aydın şəkildə ifadə etməmişlər. Buna metodist-alim V.M.Kaçaşkinin dərs tipologiyasını misal göstərmək olar. O, dərsləri aşağıdakı tiplərə bölmüşdür: 1) giriş dərsi; 2) yeni material ilə tanışlıq dərsləri; 3) keçilmiş materialların icrasını təkmilləşdirən dərslər; 4) qarışıq dərslər; 5) yoxlama dərsləri.

Göründüyü kimi, V.M.Kaçaşkinin tipologiyasında yeni materialları öyrədən dərslər dərslər 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 daşdığını 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 mənimsədən dərslər;

3) qazanılmış bacarıq və vərdişləri möhkəmləndirən dərslər;

4) qarışıq dərslər;

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 tapşırı-

rıqlarının verilməsi mərhələsi vardır. Dərsin tipləri forma və quruluş etibarı ilə yaxın olsa da, tədris xarakterinə, quruluşuna, forma, məzmun və vaxtın bölüşdürülməsinə görə fərqlənir.

Ümumiyyətlə, dərsin qarşısında bir çox təhsil vəzifələri durur, lakin onun tiplərə bölünməsi başlıca təhsil vəzifələrinə əsaslanır. Buradan aydın olur ki, hər bir dərs 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) dərs

İbtidai siniflərdə tətbiq olunan giriş dərs tipi kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin təlim-tərbiyəsində xüsusi yer tutur. Giriş dərsin özü də təhsil məqsədinə, tədris materialının məzmununa görə ümumi və konkret xarakter daşıyır. Belə dərsi iki hissəyə – ümumi və xüsusi giriş dərsə bölmək məqsədəuyğundur. Bu hər bir dərsin nə məqsədlə keçirilməsinin bir daha aydınlaşdırılmasına imkan verir.

Müəllim ümumi giriş dərsə qabaqcadan hazırlaşmalı və onu dərs ilinin əvvəlində keçirməlidir. Ümumi giriş dərsdə bədən tərbiyəsi dərsinin 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 dərslərdə ümumi şəkildə olsa da, ayrı-ayrı proqram materialları üzrə məlumat vermək lazımdır.

Giriş dərsdə müxtəlif fiziki hərəkətlər haqqında, ayrı-ayrı idman növünün respublikamızda inkişafı və vəziyyəti haqqında, habelə görkəmli idmançılar barədə qısa məlumatlar verilməlidir. Eyni zamanda bu dərsdə fiziki hərəkətlərin əhəmiyyəti, onların sağlamlığa təsiri, əməyə Vətənin müdafiəsinə hazırlıq işində oynadığı rolla əlaqədar sadə məlumatların verilməsi də faydalıdır.

Xüsusi giriş dərsinin yeni proqram materiallarının tədrisinə başlandıqda keçirilməsi məsləhətdir. Bu dərsi rübün əvvəlində və ortalarında aparmaq olar. Burada müəllim öz işinə yaradıcı yanaş-

malı və lazımı təşəbbüs göstərməlidir. Müəllimin söhbəti qısa, aydın və inandırıcı olmalı, şagirdlərin fikri fəallığının yüksədilməsi şəraitində keçməlidir. Həmin dərs tipinə aid bir nümunə verək:

Giriş dərsin təxmini planı

I sinif, I yarımil. Dərs №.....

Dərsin vəzifələri: 1) şagirdləri bədən tərbiyəsi dərsinin təşkili və keçirilməsi ilə və ona hazırlıqla tanış etmək; 2) idman geyimi haqqında şagirdlərə məsləhət vermək; 3) məşğələyəqədər səhər gimnastikası kompleksini öyrətmək.

Dərsin keçirildiyi yer: sinif və ya idman meydançası (zal).

Dərsin gedişi¹:

Hazırlıq hissə: 8–10 dəq.

1. Bədən tərbiyəsi dərsləri, idman geyimi, dərseqədər gimnastika haqqında qısa məlumat – 8 dəq.
2. Sıraya düzülmək və nizamla meydançaya çıxmaq – 2 dəq.

Əsas hissə: 25–30 dəq.

1. Əl-ələ tutaraq dairə düzəltmək - 2 dəq.
2. Salamlaşmanı öyrənmək – 2 dəq.
3. Dərseqədər gimnastika kompleksini öyrənmək – 10 dəq.
4. Uşaqlara tanış oyunlar keçmək – 16 dəq.

Tamamlayıcı hissə: 3–5 dəq.

Yeni bacarıq və vərdişlər yaradan, mənimsədən dərs

Belə dərslər proqram materialının öyrədilməsi ilə əlaqədar keçirilir. Lakin o tədris prosesinin sıxlığının az, şagirdlərin boşdayanma hallarının çox olması ilə digər dərs tiplərindən fərqlənir. Çünki yeni bilik öyrədən dərstdə vaxtın

¹ Hazırlıq hissədə giriş hissənin və informasiya təminatı üzrə tədris materialları verilir.

çoxu yeni hərəkət texnikasının öyrədilməsinə, kobud səhvlərin düzəldilməsinə və zədələnmələrdən qorunmanın izahına sərf olunur. Belə dərstdə ayrı-ayrı mərhələlər olur ki, bunlar da yeni biliyin öyrədilməsindən ibarətdir.

Yeni bilik öyrədən dərstdə əvvəl öyrədilmişlərin təkrarına həsr olunmuş kiçik bir mərhələ, keçilmişlərin yeni biliklə əlaqələndirilməsi mərhələsi və s. ola bilər. Belə dərstdə əvvəllər qazanılmış biliklə yeni biliyi əlaqələndirib yoxlama aparılması və ev tapşırıqları verilməsi mərhələsi də mövcuddur.

Məlumdur ki, ana dili, riyaziyyat, təbiətşünaslıq və s. dərslərdə dərs mərhələləri əsasən müəllimin yaradıcılığı və ümumi qəbul edilmiş müəyyən ardıcılıqla həyata keçirilir. Yeni dərs, 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 dərsin kiçik mərhələlərinin yerini dəyişmək də mümkündür. Məsələn, müəllimin yaradıcılığından, vaxtın mərhələlər üzrə bölüşdürülməsindən asılı olaraq dərsə qədər səhər gimnastikası hərəkətlərini dərsin hazırlıq, əsas və istərsə də tamamlayıcı hissəsində öyrədə bilər. Bütün bunlardan aydın olur ki, bədən tərbiyəsi dərsinin 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 dərslərə aid belə bir misal göstərək. Dərsin qarşısında hündürlüyə tullanmaq və «Çağırış» oyunu ilə tanış olmaq əsas məqsəd kimi qarşıya qoyulmuşdu. Müəllim bu zaman dərsin hazırlıq hissəsində yeni dərsin vəzifələri haqqında izahat səciyyəli məlumat verməli, sıraya və cərgəyə düzmələrin bəzi elementlərini təkrar etməli (məsələn, seyrəlmələr, sıxlaşmalar, bir cərgədən iki cərgəyə və əksinə düzülmələr və s.) əsas hissədə hündürlüyə tullanma elementləri ilə zəngin olan hərəkət kompleksini və «Çağırış» oyununu öyrətməlidir. Tamamlayıcı hissədə isə, musiqinin müşayiəti ilə zalətrafi yerişi, sağa, sola dönmələri təkrar etməli, müxtəlif növ tənəffüs hərəkətlərini yerinə yetirməli, dərsi yekunlaşdırmalı, ev tapşırığı (məsələn, evdə raport verməni təkrar etmək) verməlidir.

Yeni bacarıq və vərdiş yaradan, öyrədən dərsin təxmini planı

II sinif. II rüb. Dərs №

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.

Resurslar: kiçik top, gimnastika skamyası.

Dərsin keçirildiyi yer: idman meydançası.

Dərsin gedişi

Hazırlıq hissə: 8–10 dəq.

Cərgəyə düzülmə, raport. Şagirdlərə dərsin vəzifələri haqqında məlumat vermək. Meydança ətrafı yeriş, qaçış, düzülmələr. Ümuminkişaf hərəkətləri kompleksi.

Əsas hissə: 25–30 dəq.

Qaçaraq hündürlüyə tullanma. «Ləkə vurmaqla

xilasetmə» oyununu öyrətmək.

Tamamlayıcı hissə: 3–5 dəq.

Sıraya düzülüb meydança ətrafı yerimək. Tənəffüs hərəkətləri. Diqqəti cəlbəedici hərəkətlər. Dərsə yekun vurulması.

Qazanılmış bacarıq və vərdisləri möhkəmləndirən dərslər

İri həcmli bəhsləri, rüb və dərs ili ərzində qazanılmış bacarıq və vərdisləri 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 dərslərinin əsas məqsədi fiziki tərbiyə üzrə öyrənilmiş bilik, bacarıq və vərdisləri bir daha təkrar edib möhkəmləndirməkdən ibarətdir. Bədən tərbiyəsi dərslərində təkrar edilən mövzuların rüblər üzrə, ayrı-ayrı fiziki hazırlıq bölmələri və illik proqram materialları üzrə aparılması məqsəduyğundur.

Mövzular üzrə aparılan təkrarın əsas məqsədi təxminən yeni bilik öyrədən dərslərin 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 dərslərin əsas məqsədi həmin nöqsanları aşkara çıxarmaq və aradan qaldırmaqdır. Hərəkətin icrası ilə əlaqədar belə dərslər iki yolla – hərəkət icra olunarkən səhvlərin yerində 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 dərstdə 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 dərstdə şagirdlərin fiziki tərbiyə üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərinin yoxlanılıb qiymətləndirilməlidir.

Qarışıq dərslər

Qarışıq dərstdə 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 dərstdə yeni bilik

öyrənməyə və ya əvvəlkilərin təkrarına (təkmilləşdirilməsinə) o qədər də marağı olmur. Təcrübədən məlum olur ki, kiçik məktəbyaşlı şagirdlər hər dərsdə yeni hərəkət və yaxud bir mütəhərrik oyun öyrənməyə səy göstərdikləri kimi, daha intensiv iş görməyə də (hərəkət etməyə) var qüvvələri ilə çalışırlar. Çünki, dərsdə 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 dərsdən istifadə etmək bədən tərbiyəsinin tədrisində özünəməxsus yer tutur.

Yeni hərəkətlər dərsin 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, dərsin ayrı-ayrı hissələrinə ayrılmış vaxtdan və bölüşdürülmüş fiziki yükləndirici asılıdır. Yeni hərəkətin və yaxud keçilmiş dərslərin təkrarı dərsin əsas hissəsinin birinci yarım-mərhələsində dərsin gedişi prosesində müəyyənləşdirilməsi məqsəduşgundur. Çünki, dərs, 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 №.....**

Dərsin vəzifələri: 1) dayaqlı oturub, geriyyə 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.

Resurslar: 1) gimnastika döşəkləri; 2) gimnastika skamyası; 3) gimnastika divarı.

Dərsin keçirildiyi yer: idman zalı.

Dərsin gedişi

Hazırlıq hissə: 8–10 dəq.

Cərgəyə düzülmə. Salamlaşma. Dərsin vəzifələri haqqında məlumat vermək. Dönmələr. Zalətrafi və diaqonal üzrə zəlin mərkəzinə doğru yerləş və asta qaçıqlar. Gimnastika kompleksi hərəkətləri.

Əsas hissə: 25–30 dəq.

Bir cərgəyə düzülmək.

Geriyyə mayallaq aşmaqla kürəklər üzərində mil dayanma.

Gimnastika skamyası üzərində əl və ayaqların köməyi ilə sürünmə.

Gimnastika skamyası üzərində yalnız əllərin köməyi ilə sürünmə.

Müxtəlif üsullarla gimnastika divarına dırmaşma.

«Üzəngi» oyunu (əvvəllər öyrənilmiş).

Tamamlayıcı hissə: 3–5 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 tipii 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 normalarının şagirdlər tərəfindən dəftərə qeyd olunması olduqca vacibdir. Hərəkət növləri üzrə keçirilən yoxlama dərslərində şagirdlər əvvəl məşq edir, sonra isə üç cəhddə öz qüvvələrini sınaırlar. Qiymətləndirmədə belə bir qayda var ki, cəhddə göstərilən ən yaxşı nəticə şagirdin qiymətləndirilməsinin əsasını təşkil edir.

Yoxlama dərsləri yalnız fiziki hərəkətlər üzrə deyil, proqramdakı mütəhərrik oyunlar üzrə də keçirilir. Müəllimin burada diqqətlə müşahidə aparması başlıca şərtədir. 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 dərslərinin təxmini planı

II sinif. III rüb. Dərslər № ...

Dərslərin vəzifələri: 1) qaçaraq «Qıçı bükmə» üsulu ilə uzununa tullanma üzrə yoxlama keçirmək; 2) «Durma, qaç» oyunu.

Resurslar: ruletka.

Dərsin keçirildiyi yer: idman meydançası.

Dərsin gedişi

Hazırlıq hissə: 8-10 dəq.

Bir cərgəyə düzülmək. Raport. Dərsin vəzifələrinə aid məlumat vermək. Yerişin qaçışla növbələşdirilməsi. Meydançada diaqonal üzrə yeriş. Bir sıradan iki və ya üç sıraya düzülmək. Ümuminkişafetdirici hərəkət kompleksi.

Əsas hissə: 25 -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: 3-5 dəq.

Cərgəyə düzülmə. Adi yeriş və tənəffüs hərəkətləri. Dərsin yekunlaşdırılması.

2.2. 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 yüksəldilməsi, dərsin və onun ayrı-ayrı hissələrinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması, qarşıya qoyulmuş konkret tələb və vəzifələri, onların düzgün təşkili və keçirilməsi ilə sıx bağlıdır. Dərsin ayrı-ayrı xüsusiyyətləri, tələb və vəzifələri hər bir dərsə verilən ümumi tələb, vəzifə və xüsusiyyətlərdən irəli gəlir, onunla mütənəsiblik təşkil edir. Buna görə də təkmilləşdirilmiş proqram materialları və müasir dərsə verilən tələblər baxımından, dərsə hazırlıq işlərini, onun qarşısında qoyulan tələb və vəzifələri, bunların həyata keçirilməsini, habelə mühüm pedaqoji amil olan dərs hissələri arasında əlaqəni və s. şərh etməyi lazım bilirik.

2.2.1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin optimal təşkilinin başlıca şərtləri

Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin səmərəliliyinin yüksəldilməsində 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, sistematiklik 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 han-

sı bir fiziki hərəkət öyrədilsə, 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 vərdislərini 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 dərse 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 vərdisləri şagirdlərə aşılamaqla kifayətlənilir. 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, dərsdə fəallıq və şüurluluq prinsipi və bunların vəhdətinin təmin edilməsinə ciddi səy göstərilməlidir. Bunun üçün də hər bir məşğələdə, ilk növbədə, təhsilverici, tərbiyəverici və inkişafetdirici vəzifələr qoyulmalıdır. Həmin vəzifələr kortəbii deyil, mövzunun spesifikasiyasından, 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 dərinlən öyrənməli və pədaqoji prosesdə nəzərə alınmalıdır.

Şagirdlərin fiziki hazırlığı, fiziki inkişafı nəzərə alındıqdan sonra müəllim məşğələnin məzmununu müəyyən-ləşdirməyə 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.

Pədaqoji elmlər doktoru, keçmiş SSRİ –nin Pədaqoji Elmlər Akademiyasının həqiqi üzvü Y.K.Babanski məşğələnin məzmununun düzgün planlaşdırılmasını yüksək qiymətləndirir və onun əhəmiyyəti haqqında deyir ki, **əvvələn**, məzmunun müəyyən-ləşdirilməsi tək-cə bilik və bacarıqların deyil, dərşin bütün nəzərdə tutulmuş vəzifələrinin həllini təmin etməlidir. **İkincisi**, məzmununda başlıca olanı, mahiyyəti, əsas ayırmaq lazımdır. Məhz başlıca olanı ayırmaq əməliyyatda optimal-laşdırmanın zəruri olduğunu göstərir. Axı, başlıca ünsürü ayırmadıqda bilik, bacarıq və vərdişlərin verilməsində səthilik mütləq özünə yer tapır. Bu isə sonradan onların öyrədilməsi üçün müəllimin əlavə vaxt ayırması, şagirdlərin və özünün əlavə yüklənməsi ilə nəticələnir. **Üçüncüsü**, dərşin məzmununu müəyyən-ləşdirərkən sadəcə olaraq terminlərin miq-darını çoxaltmağa deyil, onlardan elə-lərini seçməyə çalışmaq lazımdır ki, qısa yolla müvafiq bacarıq və vərdişlərin forma-laşmasına 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 olun-

malıdır. 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 izahetmə 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 etibarı ilə bir-birinə uyğun seçilməli, biri o birini tamamlamalıdır. Bu pedaqoji nöqteyi-nəzərdən nə qədər böyük əhəmiyyətə malik olsa da, eyni ilə bir o qədər də psixoloji baxımdan əhəmiyyətlidir. Yəni məşğələdə icra olunan fiziki hərəkətlərin təsir etibarı ilə məqsədəuyğun olması, biri digərini dolayı yolla yaxud da birbaşa tamamlaması, həmçinin hərəkətlərin təsir etibarı 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 yüksəldilməsinə 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 yüksəldilməsində 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, beynəlmiləçilik, 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 yanaşmanın 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.

2.2.2.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.) lazımı bilik, bacarıq və vərdişlər 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 məntəqlə 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 yayındırmağa 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 indii 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 yaşadlarına nisbətən I sinifdən X sinfədək 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 dərsin 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 vərdisləri 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 vərdislərini formalaşdırmaq;

- şagirdləri «Vətənin müdafiəsinə hazıram» 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 dərsdənkənar bədən tərbiyəsi işlərindən lazımi səviyyədə 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 düzülməyin ən sadə növlərini, qolları, qıçları və gövdəni möhkəmləndirən bir sıra əşyalı və əşyasız hazırlıq hərəkətlərini öyrənməlidirlər. Gimnastika materialının məzmununu əsasən yeriş, qaçış, tullanmalar, cisim atma, dırmaşma və dırmaşib aşma, müvazinət, akrobatika və rəqs hərəkətləri, habelə sallanmalar 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 vərdisləri aşılayır. Proqrama, sıraya düzlənmək ünsürü oyunlar, qaçış və tullanmalarla, cisim atma və dırmaşma ilə əlaqəli oyunlar daxil edilmişdir.

«Vətənin müdafiəsinə hazıram» 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 hazırlaşdırmaqdan ötrü onlara komplekslə əlaqədar müvafiq bilik və bacarıqlar aşılmalı, 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 üzgüçülüyn 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 öyrənilməsi dərslər arasında böyük fasilə olmasın.

Hər bir dərsə bir neçə hərəkət növü daxil etmək zəruridir. Dərs zamanı düzlənmə və ümuminkişaf hərəkətlərindən

ələvə, qaçış, tullanma, cisim atma, müvazinət, dırmaşma, akrobatika və rəqs hərəkətləri, həmçinin sürünmə, sallanmalar, oyounlar 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 düzülmə, əşyalarla və əşyasız ümuminkişaf hərəkətləri, müvazinət, dırmaşma, yeriş, qaçış və s. hərəkət növlərindən istifadə etmək lazımdır.

Hər dərstdə mütəhərrik oyun keçirilməlidir. Dəslərin 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.

Dözümlülüyün inkişafı üçün yerışı qaçışla növbə-

ləşdirmə 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 almaq 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 çox 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 $+14^{\circ}$ -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 tədrisciliyinə, ardıcılığına, təkrar edilən hərəkətlərin sayının çətinliyinin dərstdən-dərsə tədrisən artırılmasına, habelə şagirdlərə fərdi yanaşılmasına və s. metodik tələblərə daha ciddi əməl olunmalıdır.

Dərstdən müvəqqəti azad olunan şagirdlər dərstdə 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.

2.2.3. 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 yarımillik 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, tədris ilinin əvvəlində, sonunda 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, ümumtəhsil məktəbinin 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 şərtədir. Çünki yeni dərslər ilə əlaqədar aparılan hazırlıq işləri bilavasitə dərslərin 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 dərslərin 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 qazandığım nəzəri biliklər hazırlıq işlərini səmərəli təşkil etməkdə mənə kömək edir. Hazırlıq işlərinin səmərəli aparılmasında isə proqram materiallarının

düzgün planlaşdırılması mühüm yer tutur.

Biz sinif müəlliminin proqram materialları üzrə bölgüsünün illik qrafiki və tədris planı ilə tanış olduq. Bu sənədlərin təhlilindən aydın oldu ki, müəllim proqram materiallarını istər illik və istərsə də yarımillik üzrə elə bölüşdürür ki, bunların hər biri bədən tərbiyəsi dərsinin ardıcıl, səmərəli və asan təşkilinə lazımi zəmin yaradır. Dərs ili üçün proqram materialları düzgün bölündüyünə görə, onlar həm yarımillik ardıcılıqla öyrənilir, həm də bütün proqram materiallarını tədris etməyə imkan verir. Planlaşdırmada yarımilliyin müddəti, ilin fəsilləri (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 dırmaşib 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 dırmaşib 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 öyrədilsə, 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 aşılınması 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 aşılınır 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 aşılardan bir rüb kimi mahiyyət daşıması, 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 öyrədilsə, əvvəlcə onları ipsiz (hər iki 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 qətiyyənlə 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 həyə-

canlanırlar, 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 səliqəyə salmalıdır. Hər bir bədən tərbiyəsi dərsinin plan – konspektində dərsin 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 veririk. Burada əsasən dərsin planı, gedişi (məzmunu) və mərhələlər üzrə fiziki hərəkət və oyunların bölgüsü şərh olunur. Dərsin 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. Bəzən hərəkətlərin icra olunma xarakteri, tempi, tədris prosesində plan-konspektdə nəzərdə tutulduğu kimi deyil, müəyyən dəyişikliklərlə həyata keçirilir. Planlaşdırmada fənlərarası inteqrasiyaya önəmli yer verilməlidir.

2.2.4. Dərsəqədər təşkilati işlər (dərsin tədris-idman ləvazimatı və avadanlıqlarla təchizi)

Bədən tərbiyəsi dərsinin 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 edirsə, ilk növbədə, məşğələ yerində səliqə-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 bir-birindən 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 xəttədən 3-4 addım qabaqda 4 dairədən ibarət dovşan «yuvaları» tikilir və s. Dərslə qədər lazımı 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 aşılır.

Ləvazimat və avadanlıqların tapşırıq üzrə yerləşdirilməsində, yığışdırılıb əvvəlki yerinə qoyulmasında təkcə kollektiv üsulu ilə deyil, habelə təkbaşına şagirdlərdən də istifadə edilməlidir. Məsələn, top, ip, halqa və kisəciklərin meydanaçaya 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, fəəhlənirlər. Tapşırıqlar şagirdlərin tərbiyəsində və tədrisin təşkilində xüsusi rol oynadığı üçün, müəllim onu bütün şagirdlərə verməli və nəticəni yoxlayıb yekunlaşdırmalıdır.

2.2.5. Fiziki tərbiyə dərslərinin planlaşdırılması

Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli təşkili, keçirilməsi, onun düzgün 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 soruşulurdu.

Müəllim proqram materiallarını planlaşdırarkən dərş deyəcəyi sinfin bədən tərbiyəsi proqramını dərindən öyrənməlidir. Bütün bunlarla yanaşı, tədris rübünün ilin hansı fəslinə düşməsinə, rübün müddətini və xüsusiyyətlərini, dərş 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.

2.2.6. Tənəffüs vaxtı şagirdlərin dərslə hazırlaşdırılması

İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərinin düzgün təşkili və ona lazımı hazırlıq işi kiçik məktəbyaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsində və hərtərəfli inkişafında mühüm yer tutur. Bədən tərbiyəsi dərslərinin spesifik xüsusiyyətlərindən biri də təşkilati 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 dərslərinə və ondan sonrakı dərslə) dərslərin düzgün təşkil edilməməsi, hər iki dərslə zamanı təlim-tərbiyə işlərinin normal keçməsinə mane olur.

Bədən tərbiyəsi dərslərinə hazırlıq yalnız dərslənin 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

dərsə 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 qaçırlar. 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 isə 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 dərsdə 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 dövrüdən başlayaraq şagirdlərin dərsə hazırlaşdırılmasına böyük ehtiyac vardır. Bu işə nədən başlamalı? Binəqədi rayonundakı 99 saylı 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 vərdisləri aşılındıqdan 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 dərs nümunəsi

III rüb. Dərs № _____

Dərsin vəzifələri: 1. Kiçik topu atmağı öyrətmək; 2. «Kim çəkər» oyunu.

Resurslar: şagirdlərin sayının yarısı qədər kiçik və böyük toplar.

Dərsin keçirildiyi yer: idman meydançası.

1. Hazırlıq hissə: 8–10 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 salamlaşdıqdan 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. Yerləş və asta qaçışlar. Müəllimin komandası ilə şagirdlər əvvəlcə meydança ətrafı yeriyir və onu asta qaçışla növbələşdirir. Yerləş 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 «Meydan-

çətrafi marş!» komandasını verir, şagirdlər meydançətrafi addımlayırlar. Onlar meydançanın üst və yan xəttinin mərkəzinə (meydançanın uzunluğunu 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 yerləşir; top yuxarıda baş üzərində yerləşir; top döş qarşısında və aşağıda yerləşir. 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 əylənərək 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 əylənərək topu götürməli, nəfəsi buraxmalı, 2 sayda gövdəni düz tutub əylənməli, 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 oyunçu özünə çəkmiş komanda 1 xal qazanır. Oyunda bir-birini itələmək olmaz, artıq hərəkətlər etməyə icazə verilmir.

III. Tamamlayıcı hissə 3–5 dəq.

1. Bir sıraya düzülmə. «Kim çəkər» oyunundan sonra şagirdlər sıraya düzülüb və meydançaətrafı 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 qaçırlar. 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 signalı 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.

2.3. Bədən tərbiyəsi dərsinin quruluşu, hissələri və təşkili formaları

2.3.1. Dərsin quruluşu.

Dərsin quruluşu dedikdə, qarşıya qoyulmuş vəzi-fələrin (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 müəyyən-ləşdirilir. Pedaqoji ədəbiyyatda «dərsin quruluşu» anlayışına «üç əlamət» **tərkib** (dərs hansı elementlərdən, yaxud mərhələlərdən təşkil olunub); **ardıcillıq** (bu elementlər hansı ardıcılıqla məşğələlərə daxil edilir); **əlaqə** (dərsin hissələri öz aralarında bir-birləri ilə necə əlaqəlidir) daxil edilir [101, s.52].

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 sisteminə uyğunlaşdırılmalıdır (tərkib-dərs hansı fiziki elementlərdən ibarətdir); 2) fizioloji yük ayrılıyının 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, İsveç 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 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.Ştaketberq vermişlər [96].

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.Şlemin, 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					Tamaml ayıcı
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Təşkil	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 dərse 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 pedaqoji-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 vərdislərin 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 etibarı ilə bir-birindən fərqlənməli, həm də əlaqələndirilməklə təlim fəaliyyətinin yüksədilməsinə 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 tədricən artırılması, fiziki hazırlığın yüksədilməsi, növbəti vəzifələrin izahı və s. kimi vəzifələr qoyulur.

Bütün bunlar, nəinki dərsin 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, dərsin 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.) dərsin digər hissələrində də müvafiq qaydada istifadə etmək mümkündür. Dərsin hissələri arasında sıx əlaqə və uyğunluqların olmasına baxmayaraq, onların özünəməxsus təşkili yolları, vəzifələri, məzmunu vardır. Həmin məsələlərin düzgün şərhı 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 toxunmaq.

2.3.2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin hissələri

Məktəbdə bədən tərbiyəsi üzrə təlimin əsas təşkili forması dərslərdir. Bədən tərbiyəsi dərsləri cədvəl üzrə həftədə iki dəfə aparılır. Bu dərslərdə, şagirdlərə hərəkət keyfiyyətləri: sürət, qüvvə, cəldlik, dözümlülük və hərəkət fəaliyyətinə dair lazımı bilik, bacarıq və vərdislər 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 dərsin ayrı-ayrı mərhələlərində şagirdlərə öyrədir. Müəllim qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün dərsi pedaqoji, psixoloji və fizioloji cəhətdən düzgün qurmalıdır. Dərsin keyfiyyətini yüksəltmək üçün müəllim tədris materiallarını dərindən öyrənməli, materialları ardıcılıqla təlim etməli və təlim üsullarını düzgün müəyyənləşdirməlidir. Bundan əlavə, dərslər maraqlı qurulmalı, şagirdlərin fəallığı şəraitində keçməlidir, tədris günü rejimində digər fənlərə müvafiq qaydada növbələşdirilməlidir.

Bədən tərbiyəsi dərsləri üç: hazırlıq, əsas və tamamlayıcı hissədən ibarətdir.

Dərslərin hazırlıq hissəsi.

Dərslərin hazırlıq hissəsinə – 8-10 dəqiqə vaxt sərf edilir. Onun əsas vəzifəsi şagirdləri dərslərin sonrakı mərhələlərinə, əsas hissədə icra edilən hərəkətlərə hazırlamaqdır. Başqa sözlə desək, bədəni fiziki yük üçün qızışdırmaqdır. Eyni zamanda şagirdlərin dərslərin təşkilindən, kimin gəlib-gəlmədiyini yoxlamaqdan, dərslərin 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, yeriş, tez-tez yeriş, qaçış, yeriş 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 müəyyənəşdirilməsi 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 məzmunu və xarakteri ilə şagirdləri tanış etmək, növbəti tədris yükü üzrə qarşıya çıxan suallara qısa və aydın cavab vermək.

3. Orqanizmi «qızışdırmaq», onun hərəkət fəaliyyətini artırıb növbəti tədris işinə – əsas hissədə yerinə yetiriləcək hərəkətlərə hazırlamaq.

4. Təhsil və tərbiyə vəzifələrinə: şagirdlərin ideyasiyası 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; yeriş, 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 düzülüblərsə, 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 lazımı 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, zalın divar boyu cərgəyə düzülməyi öyrətmək lazımdır. Şagirdlər pəncərədən təxminən 1 m aralı olmalı, istişamətçi zalın yuxarı, tamamlayıcı isə qapı tərəfində durmalıdır. Müəllim cərgənin ortasına yaxın, şagirdlərdən 3-4 m aralıda dayanmalıdır. Bu zaman istişamətçi 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, zəif və ya meydançanın müxtəlif sahələrində öyrətmək lazımdır. Düzülmələri əvvəlcə zəif uzununa (cərgə və sıraya), sonra zəif 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 bəzən şəraitində daha çox diqqət verilməlidir. Çünki şagirdlər bəzən 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.

Bakı şəhəri Yasamal rayonu Mikayıl Müşviq adına 18 sayılı məktəbin müəllimi Mədinə Allahverdiyeva şagirdlərin bələdləşməsinə səy göstərir. Həmin məqsədlə o, düzülmələrin aşağıdakı formalarından istifadə edir:

- Tapşırıqları yarımqruplar üzrə yerinə yetirir; axtarış tapma vərdişlərinə yiyələnməsinə xüsusi fikir verir;

- Düzülmələrin yerini və istiqamətini dəyişdirir;

- Hərəkətlərin icra olunma müddətini tədricən məhdudlaşdırır;

- Hərəkətləmə üsullarını yerli gələcə 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) çağrılır, hərəkət onun tərəfindən nümayiş etdirilir. Belə bir üsuldən 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 çağırıb, həmin hərəkəti yerinə yetirmələrini təşkil etmək olar. Bu şərtlə ki, yoldaşları onlara gülməsinlər. İşin belə təşkili müəllimin daha çox təcrübəli olmasından və dərslə düzgün təşkilindən asılıdır. Dərslə 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, dərslə 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, dərslə 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 dərslə həvəsini artırır, estetik hisslərini yüksəldir. Raport vermək III sinfin proqramında tələb olunur. Lakin o, I sinifdən başlayaraq verilməli və qəbul edilməlidir. Təcrübə göstərir ki, bədən tərbiyəsi dərslərində təbii hərəkət bacarıq və vərdisləri aşılındığı kimi, raport vermək üzrə bacarıq və vərdisləri də I sinifdən başlayaraq öyrətməyin mühüm təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti var. Raportu əvvəlcə qız və oğlan bədən tərbiyəsi təşkilatçılarına – 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 tələbkarlıqla yerinə yetirilərsə sinfin təşkil olunması, şagirdlərin ümumi intizamı və dərsin səmərəliliyi bir o qədər yüksək olacaqdır. Raportun verilməsi və qəbul olunması prosesi az vaxt içərisində keçsə də, onun aşılacağı rəsmiyyət verdiyi 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 məlumatla ciddiyyətlə qulaq asmaq, sonra «Azad!» komandasına keçmə və s. həm raport verənin, həm də cərgədə fərağat 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 tapşırıqda 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 aparılma-

sına mənfi təsir göstərir.

Müşahidələr və müəllim – metodistlərlə keçirdiyimiz sorğu nəticəsində bədən tərbiyəsi dərslərində davamiyyətin yoxlanması imkanlarını müəyyənləşdirməyə 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 məqsəddə uyğun hesab edirlər.

1-ci qrup müəllim-metodistlərin davamiyyətin yoxlanması haqqında məsləhətləri iki cəhətdən əhəmiyyətliyədir. Əvvəla davamiyyət az vaxt içərisində yoxlanılır, dərşin hazırlıq hissəsinin sıxlığı artırılır, *ikincisi*, intizamın pozulmasına imkan yaranmır. Lakin bu zaman sinif müəllimləri jurnala qayıb yazılmasının deyə, bəzən səhv məlumat verirlər. Bəzən də sinif müəllimini axtarib tapmaq üçün xeyli vaxt sərf etmək lazım gəlir.

Dərşə davamiyyətin (2-ci qrup) jurnaldakı siyahı üzrə yoxlanması şagirdlərin dərşə məsuliyyətinin və fəallığının artırılmasına kömək edir. Lakin bu zaman boşdayanma əmələ gəlir ki, bu da dərşin 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 hissinin 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 razılaşmaq olmaz. Çünki davamiyyətin yoxlanması və dərində iştirak etməyənlərin jurnalda qeyd edilməsi uşaqların intizama dəvət olunmasında, onlarda məsuliyyət hissinin 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, hansı yolla yoxlanılması 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 dərs 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 dərsin hazırlıq hissəsində yerinə yetiriləcək əsas hərəkətlər və onların metodik xüsusiyyətləri haqqında müvafiq izahat verilməlidir.

Tədris fəaliyyəti üzrə izahat dərsin həm hazırlıq və həm də əsas hissəsində aparılmalıdır. Hazırlıq hissədə verilən izahat əsas hissədə aparılan izahat işindən fərqlənməlidir. Dərsin 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.

Dərsin hazırlıq hissəsində, əsas hissədə keçiriləcək hərəkət və mütəhərrik oyunlar barədə qısa məlumat verilməlidir. Bundan başqa, onların əsas metodik xüsusiyyətləri, öyrədilən hərəkətlərin bədənə 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

fikirilər 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 məqsəduyğun 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 məqsəduyğundur. 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 şagirdləri 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, yeriş, qaçış və hoppanmalar. Dərsin hazırlıq hissəsində orqanizmin funksiyasının formalaşdırılmasında diqqətin toplanıb tədris fəaliyyətinə istiqamətləndirilməsində rəngarəng, maraqlı yeriş, qaçış və hoppanma hərəkətlərinin icrası böyük əhəmiyyətə malikdir. Qarşıda duran vəzifələrin həyata keçirilməsində ritmik yeriş, qaçış və dönmələrə, hoppanmalara 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 hoppanmalar zamanı gövdəni düz saxlamır, ayaqları bir-birinə uyğun hərəkət etdirə bilmir, bərk yerə vururlar.

Yeriş, qaçış və hoppanma hərəkətlərinin icra olunması sağlamlıq və estetik baxımdan ritmik yerinə yetirilməli, gövdə düz tutulmalı, gərginləşdirilməməli, 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, geriye 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 müntəzamlılığı 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, onları 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 orqanizmi 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 vərdişlərin qorunub saxlanılmasını, fiziki hərəkət keyfiyyətlərinin müntəzəm inkişaf etdirilməsini təmin edir.

Məlumdur ki, tədris planı əsasında illik qrafik və yarım-illik 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 dolay yolla qarşıda duran vəzifələrin yerinə yetirilməsinə kömək edir. Lakin bu vaxt hər bir hərəkətin neçə dəfə təkrar olunması tempinə, tənəffüsün müntəzəmliliyinə, 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 dayaqaları və s. yoxdursa, onda sinif müəllimi bunları yuxarı sinif şagirdlərinin köməyi ilə, əmək təlimi emalatxanasında düzəltməli yaxud əldə olunmasına çalışmalıdır.

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 yarımdildə 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, səlist 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 signallarının 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 templə yerinə yetirilməlidir.

Ümuminkişaf hərəkətlərinin yarış elementləri formasında icra etdirilməsi tədrisin səmərəliliyini yüksəldir. Yarış formasında yerinə yetirilən hərəkətlər müxtəlif signallarla, 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 üzüquyulu uzanmış vəziyyətdən əllərin köməyi ilə, dizləri bükmədən tez qalxa bilər? Kim qıçlar irəliddə düz olmaqla, oturma vəziyyətindən əllər boynun arxasında daha sürətlə qalxa bilər? və s. Oyunda sürətlik, çeviklik və hərəkəti səlist yerinə yetirənlər qalib hesab edirlər. 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 beldə, 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, əli 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 beldə, kisəcik 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 S İ N İ F

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 sol ələ 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° dönməklə (soldan) icra etməli. Bu vaxt top sol əllə döşəməyə buraxılır.

IV. Ç.v.- əsas duruş, sağ əl beldə, 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 tərəfdə – 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 ayağın üzərindədə hoppanmalı.

III S İ N İ F

I. Ç.v. – əllər sinə 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 müntəzəm olmalıdır.

II. Ç.v. – əsas duruş, ayaqlar aralı. 1-2 sayda sağ qolu irəlindən 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 irəlindən yuxarı-arxaya aparmaqla da icra etmək olar. Tənəffüs müntəzəmdir.

III. Ç.v. – ayaqlar bir yerdə, qollar irəlində – çiyin bərabərində aralı (ovuclar aşağı baxır). 1 sayda sol ayağı yelləndərək sağ ələ toxundurmalı; 2 sayda çıxış vəziyyətinə qaytarmalı; 3 sayda sağ ayağı yelləndərək sol ələ toxundurmalı; 4 sayda çıxış vəziyyətinə qaytarmalı. Ayaqlar əllərə çatdırılarkən gövdəni 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 çatdırmaqla təkrar etməli. Öyilərkən nəfəsi buraxmalı, çıxış vəziyyətinə qayıdarkən nəfəs almalı. Əllər ayağa toxundurularkən qıçları dizdən bükməməli.

V. Ç.v. – dayaqlı çöməlmə. 1 -2 sayda əlləri irəlində döşəməyə qoymaqla əl və ayaqlar dayaqlı vəziyyət almalı; 3-4 sayda çıxış vəziyyətinə qayıtmalı.

VI. Ç.v. - Başı sağa və sola döndərməklə yerləş. 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 çatdırıb 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 yarımcöməlib 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 signalı, yaxud işarəsi ilə müvafiq temple 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 cəlbəedici 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 daşılmalıdır;
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 saylı məktəbin sinif müəlimi Svetlana Məmmədova hazırlıq hissədə «Diqqətli olun» oyununu keçərkən oyunu şagirdlərə 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 qababğına 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 düzülmürlər. 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 signalda (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 signalda 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 geriye) 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 signalı 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 qaçırlar. Sonra əl-ələ tutub rəqs edirlər. Hərəkətləri düzgün və tez yerinə yetirən komanda qalib gəlir. Oyunu 3 dəfə təkrar etmək olar.

«Bayquşcıqaz». 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. «Bayquşcıqaz» tərəfindən heç aparılmayan oyunçu oyunun qalibi hesab olunur.

Oyunun təşkili və gedişindən göründüyü kimi, dərsin 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.

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 kəmiyyətə tədricən artırılması və s. işlər həyata keçirilir. Bununla bərabər, dərsin əsas hissəsində güc, çeviklik, davamlılıq artırılır, möhkəm iradə, əxlaqı keyfiyyətlər tərbiyə olunur. Fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf yüksəldilir. Əsas hissədə proqramın aşağıdakı materiallarından istifadə olunur: əşyasız və əşyalarla ümumi inkişafetdirici hərəkətlər, rəqs hərəkətləri, yeriş, qaçış, cisim atmaq, tullanmalar, kəndirə dırmaşmaq və dırmaşib aşmaq, müvafiq rəqs hərəkətləri, ümumi inkişafetdirici elementlərə malik oyunlar, sürətlə qaçmaq üçün oyunlar və s.

Dərsin əsas hissəsində mövcud sinfin proqramındakı 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 hazıram» 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 vərdislər aşılır;

2. Mənimsənilmiş hərəkəti vərdislər 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 vərdislərə yiyələnməsi, orqanizmin ümumfiziki yükə hazırlanması məqsədilə xüsusi və ümuminkişaf hərəkətlərindən, mütəhərrik oyunlardan da istifadə edilir.

Qeyd etməliyik 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 dərsinin 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 dərsinin əsas hissəsinin səmərəli təşkil 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 və s. daxildir.

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 verilirsə, mütləq onun məna 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 həyatı əhəmiyyətini ətraflı şəkildə başa salır. Məsələn, müəllim akrobatika üzrə «Oturmada əlləri yerə dayaq verib irəli və geri aşmaq, arxası üstə uzanmadan bədəni yığcam hala salmaq dayaqlı çöməlmədən irəliyə və geriye 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, bilərsiniz nə etməlidir? Bax, o, ilk növbədə, cəldliyini, çevikliyini, habelə bədənə elastikliyini, daha çox isə fiziki yükə qarşı dözümlülüyünü 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 ətrafı) addımlama» mövzuları üzrə hərəkət texnikasını şagirdlərə öyrətməzdən əvvəl bu hərəkətin düzgün icra olunmasının xarici gözəlliyə, cəld, gözəl və ritmik yerləşməyə 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 bilərlər. Müəllim şagirdlərin köməyi ilə sualın cavabını izah edir. Beləliklə, şagirdlər öyrənirlər ki, 8-10 sıra ilə ahəngdar nizami yerləşmə 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 yerləşməyə başlamaq» və s. hərəkətlərə oxşar düzəlmə elementlərini öyrədir.

I–IV siniflərdə böyük və kiçik toplarla 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 geriye 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 gözüyarı 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 dözümlüliyini artırır.

Müşahidə olunmuşdur ki, bəzi müəllimlər dərsdə mütəhərrik oyunların düzgün təşkili və keçirilməsinə lazımı 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 lazımı 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 oynayır, müəllim isə dərs zamanı qeyri-fəal müşahidəçiyə çevrilir. Müəllimin qeyri-fəallığı şəraitində keçən həmin oyun, əslində, tərbiyəedici xarakter daşmır, 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 şərtidir. 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

əlaqələliyi qısa və konkret şəkildə şagidlərə 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 məzmunu 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.

Axırıncı söz deyilib qurtardıqdan sonra uşaqlar tapşırıq üzrə qaçırılar. 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 toplaşırlar. 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 şagirlərin 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, beynəlmiləlçilik, düzlük və doğruluq hisslərinin inkişafına zəmin yaradır. A.S.Makarenko düzgün təşkil edilmiş oyunları yüksək qiymətləndirir və bu haqda yazır: «Uşvq oyununda necədirsə, böyüyəndən sonra işdə də bir çox cəhətdən elə olacaqdır. Ona görə gələcək xadimin tərbiyəsi, hər şeydən

əvvəl, oyun prosesində keçir» [60, s.376].

İbtidai sinif şagirdlərində səmti tapma bacarığının və dözümlüliyünün inkişaf etdirilməsində, məkan və zaman anlayışları haqqında təsəvvürlərin yaradılmasında, şagirdlərin qüvvəsi ilə oyun meydançasının (zalın) nişanlanması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Nişanlanma əməliyyatı «Sərhədin» çəkilməsində, «Evin» tikilməsində və estafet oyunlarında start və finiş xəttinin müəyyənləşdirilməsi zamanı aparıla bilər.

Şagirdlər çəkilmiş 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.

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 yükləndirən 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 dərəcəyədərkə 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 – dammar, tənəffüs və sinir sisteminin funksional gərginliyinin tədricən aşağı düşməsinə, bədənə elastikliyinin artmasına, uşaqların əhval-ruhiyyəsinin yaxşılaşdırılmasına yönəldilir.

Tədris keyfiyyətinin yüksədilməsində hazırlıq və əsas hissədə olduğu kimi, tamamlayıcı hissədə də təşkil 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 bəldə, yarımqömlərək ikinci sayda irəliləyirlər. Növbəti 4 sayda 1-ci nömrələr hərəkəti qömlərək, 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 zəhnini inkişaf etdirir və onlardan daha diqqətli olmağı tələb edir, digər tərəfdən də orqanizmin funksional fəaliyyətini dərəcəyədərkə vəziyyətə yaxınlaşdırır. Tamamlayıcı hissənin materialları əsas hissənin tədris materiallarına uyğun seçilməsi, şagirdlərin eşitmə, görmə və hissetmə, duyğu orqanlarını inkişaf etdirir, dərəcə marağı artırır, fiziki hərəkətləri könüllü yerinə yetirməyə zəmin yaradır.

Müşahidələr göstərir ki, bəzi sinif müəllimləri tamamlayıcı hissəni düzgün keçirmir və həmin prosesin təhsil-təbiiyəvi əhəmiyyətini nəzərə almırlar. Şagirdləri əsas hissədə aldığı fiziki yükləndən sonra birbaşa soyunub-geyinmə otağına, oradan da sinfə göndərilər. Bunlar tənəffüs dövründə şagirdlərin səs-küy salmasına, intizamsızlığına və növbəti dərəcə marağı və zəhni fəallığın zəifləməsinə səbəb olur.

Müasir dərəcə verilən tələblərdən biri də onun digər dərəcələ əlaqəli təşkili və keçirilməsidir. Bu baxımdan tamamlayıcı hissənin digər tədris fənləri ilə əlaqələndirilməsi xüsusi zərurət təşkil edir. Şagirdlərin zəhni 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 beldə; «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).

«DƏQİQ VAXT». Şagirdlər bir-birinin ardınca yerişir və qaçırlar. 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 qaçış; əli hündürdən asılmış əşyaya çatdırmaq; zal ətrafında dövrə vurmaq; maneələri keçib finiş xəttinə çatmaq və s. ola bilər.

«ƏN YAXŞI İCRAÇI». 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.

«SIGNALLA İCRA ET». Müəllim yeriş 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 yeriş 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.) göstərilər. 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 rəğbətləndirilməlidir. Oyun zamanı qaydanı pozan, öz hərəkətləri ilə yoldaşlarını təngə gətirən uşaqlar tənbeh edilməli və onlarla qısamüddətli tərbiyəvi söhbətlər aparılmalıdır.

Tamamlayıcı hissədə verilən ev tapşırıqları məqsəddindən asılı olaraq əsasən 3 istiqamətdə verilə bilər: 1) təhsil əhəmiyyətli; 2) gün rejimi çərçivəsində sağlamlıq işləri; 3) yay üçün ev tapşırıqları (həmin tapşırıqlar yay düşərgəsi və ailə şəraiti üçün verilə bilər).

2.3.3. Dərsin hissələri arasında integrasiya

Bədən tərbiyəsi tədrisinin səmərəli təşkili, qarşıda duran vəzifələrin yerinə yetirilməsi dərsin ayrı-ayrı hissələrində keçilən hərəkətlərin bir-biri ilə əlaqələliyi 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

başla çatdırılması çətin və mürəkkəb pədaqoji prosesdir. Dərsin ayrı-ayrı hissələrinin vəzifələrini qoyulmuş vaxt ərzində həyata keçirmək müəllimdən yüksək elmi-pədaqoji hazırlıq və metodiki ustalığ tələb edir. Çünki məsələdə, hər şeydən əvvəl, dərsin hissələri arasında məzmun, vəzifə və forma etibarlı 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 mütaliə və məşq etməlidir. O, mütaliə və məşq sayəsində artıq nəyin çatışmadığını müəyyən etməli, lazımi tədbir görməlidir. Dərsin hissələri arasında daha yaxından uyğunluq yaratmaq məqsədilə görülmək tədbirlər təxminən 5 istiqamətdə ola bilər: 1) lüzumsuz materialları kənar edib, əvəzinə dərsin əsas hissəsinə daha uyğun xüsusi materialların daxil edilməsi; 2) dərs materiallarının azadılması, yüngülləşdirilməsi, tədris materiallarının orqanizmə təsiri; 3) şagirdlərin diqqətinin dərsə cəmləşdirilməsi; 4) hərəkəti fəallığının artırılması; 5) tədris prosesinin fərdiləşdirilməsi, diferensiallaşdırılması və inteqrasiyası.

Müşahidə olunmuşdur ki, dəqiq vaxt ərzində dərsin ayrı-ayrı hissələrinin başla çatdırılması bəzən formalçılıqla nəticələnir. Çünki dərs prosesində (dərsin hansı hissəsi olursa-olsun) bəzi hallarda gözlənilmədən belə məsələlərlə üzləşirsən: bir neçə şagird yeni materialı öyrənə bilmir, nizam – intizam pozulur, zədələnmələr meydana çıxır, qabaqcadan müəyyən edilmiş vaxt ərzində dərsin bir hissəsini qurtarıb, digərinə keçmək mümkün olmur. Belə olduqda bəzi müəllimlər dərsi bir növ başla vurmağa ciddi səy göstərir və tələsikliyə 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, lazımı sayda təkrar edilmir və s. Ümumiyyətlə, tədris prosesinin belə təşkilində şagirdlər bir növ müəllimin nəzarətindən kənarda qalırlar.

Şübhəsiz, vaxta uyub hər bir hissənin vəzifələrini tələsik yerinə yetirmək tədrisin səmərəliliyinə mənfi təsir göstərir. Dərsin plan üzrə aparılmasına mane ola biləcək səbəbləri təxmini də olsa müəllim qabaqcadan aşkara çıxarmalı və profilaktik tədbirlər görməlidir. Dərsin 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» dərsin 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 vacibdir.

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 lazımı 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 dərəcəyə cəlb 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 didaktik prinsiplərin mövqeyində yanaşılmalıdır. Çünki vaxtında qarşısı alınmayan mənfi xüsusiyyətlər gəldikcə uşaqların xasiyyətində formalaşır və eqoizmlə nəticələnir. Odur ki, təkəb nəzarət etmək onların mənfi xüsusiyyətlərini aradan qaldırmaz, əksinə onları həm də passivləşdirə bilər.

2.3.4. Dərsin təşkili formaları

Bədən tərbiyəsi dərsləri fiziki tərbiyə üzrə əsas iş forması olub proqramın 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, yeniləşdirilmiş 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 həmin 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 temple, ahəngdar surətdə hərəkət etmək, ictimai iş 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 keçirildəndə), 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 respublikamızın bir çox rayon məktəblərində 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-metodik imkanlarından lazımınca istifadə edə bilmirlər.

Buna misal III sinfində qaçışın öyrədilməsini göstərmək olar. 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 deyil. Burada idmanın bazasına uyğun mövzu seçilməli və tədris edilməli idi.

Bir sıra şəhər 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 bölünməsinə 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 şagirləri onları müşahidə edir və ya hərəkətin icrasında onlara kömək göstərilir. Növbə üsulu zamanı hərəkətlər (alətlərdə) müxtəlif də ola bilər. Məsələn, I və II növbə hərəkəti gimnastika divarında icra edirsə, III və IV növbə gimnastika skamyasında 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 dərse olan marağını artırmaq, diqqətlərini daha asan cəmləşdirmək mümkündür;

2. Dərs prosesində qayda-qanun, yüksək intizam, yüksək şüurluluq yaratmaq imkanı xeyli genişlənir;

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 lazımı 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 tərifiylənəlməlidir.

Növbələrə bölünməklə hərəkətin tək-tək icrası iş forması ilə şagird fəaliyyətinin təşkilində 3 məsələyə diqqət yetirmək lazımdır. Həmin nöqteyi-nəzərdən Bakı şəhər 18 sayılı tam orta məktəbin müəllimi Ş.Əliyevanın iş təcrübəsinə istinad edək. Müəllim dərs keçərkən şagirdlərin fiziki hazırlığını, nə kimi vərdişlərə 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 ilə iş formasında 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, nizamlı 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 sayda 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 müəyyənləşdirərsə 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 qüsurlu 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 nöqtəyi-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, aşmaq, qamətin formalaşması üçün hərəkətlər, hədəfə cisim atmaq, qaçmaq, 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 yiyələnəli, 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 lazımı 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, dərsin intensivləşdirilməsində və şagirdlərin müstəqilliyinin artırılmasında xüsusilə əhəmiyyətliidir. Bu üsulla dərs 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 dərs 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 dərs və dərsdənəknar 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 yerləş, asta qaçış, nəfəs alıb-vermə ilə zəngin olan fiziki hərəkətlər etmələri məsləhətdir.

Müşahidə olunmuşdur ki, şagirdlərin səhhətində elə qüsurlar da var ki, (qüsurlu yerləş və qamət, yastıyayaqlılıq, təngnəfəslik və s.) onu bir neçə ay ərzində aradan qaldırmaq mümkün deyildir. Qeyd etdiyimiz bədən qüsurlarının artmaması məqsədilə profilaktik tədbirlər görmək, qüsurların tam aradan götürülməsi üçün uzunmüddətli iş aparmaq lazımdır. Hər iki hal üçün müalicə bədən tərbiyyəsinin fərdi olaraq həyata keçirilməsi olduqca vacibdir. Bronxial astma ilə mübarizə aparmaq üçün əsasən tənəffüs hərəkətləri etmək və

təmiz havada gəzintilər təşkil etmək lazımdır.

Yastıayaqlığın qarşısını almaq məqsədilə 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-vermək lazım olduğunu bilməlidir. Buna görə də müəllim «A» ya bədənin hansı vəziyyətlərində nəfəs almağı (döş qəfəsini genişləndirən və bədəni açan zaman, qollar yuxarı ovucalar 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 aşılır. 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 üsuldən istifadə etmək məqsədəuyğundur. Yoxlama üsulunda dərəsin sıxlığı azalır. Lakin bu dərəsin müsbət cəhəti ondadır ki, hərəkətləri yaxşı yerinə yetirənlər aşkar edilir, buraxılan

nöqsanların düzəldilməsi üçün geniş imkan yaranır. Dərsin bu formada təşkili, həm də şagirdlərin qiymətləndirilməsi üçün vacibdir.

2.3.5. Dərsin sıxlığı

Dərsin səmərəli keçirilməsində dərsin sıxlığını düzgün təşkil etmək böyük əhəmiyyətə malikdir. Müəllim dərstdə hərəkəti qısa və aydın şəkildə az vaxt sərf etməklə uşaqlara şərh etməli, göstərməli, boşdayanma hallarının olmaması üçün, hər bir yarımqrupa (dəstəyə) müvafiq tapşırıq verilməlidir. Müəyyən müddətdən sonra yarımqrupların yerini dəyişməklə, icra etdikləri hərəkətləri də dəyişdirməlidir. Müəllim bu prosesdə şagirdlərin hərəkətlərinə ciddi nəzarət etməli, onların diqqətini yayınmağa qoymamalı, dərsin məqsədinə yönəltməlidir.

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 alınmasından ibarətdir.

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 gətirilməsidir. Şagirdlərin eyni vaxtda hərəkətləri yerinə yetirməsi bu məqsədlə müxtəlif alətlərdən eyni vaxtda istifadə imkanlarının olması da dərsin sıxlığını təmin edən şərtlərdəndir. Dərsin sıxlığının təmini də müvafiq hava şəraitinin, idman bazasının mövcudluğu da əsas şərtlərdən sayılır.

2.3.6. Dərstdə şagirdlərə verilən fiziki yük

Bütün dərs 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 dərstdə 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, dərs vaxtı isə lazım gələrsə düzəlişlər edir, əhval-ruhiyyə əsas hissədə maksimum həddə çatmalıdır.

Dərsin planı tutularkən yeni hərəkətlərin və maraqlı oyunların keçirilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Fiziki yükün artırılması məqsədilə yarış elementlərinin, mütəhərrik oyunların seçilməsi də vacibdir. Asan və çətin hərəkətlər bir-birini tamamlamalı, tanış hərəkətlərdən tanış olmayan hərəkətlərə keçməlidir.

Fiziki yük tənzimlənərkən şagirdlərin fiziki hızırılığı nəzərə alınmalıdır. Fiziki yük (dərsdə) 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.

Dərsdə fiziki yükü tənzimləyən şərtlər bunlardır:

1. Hərəkət və oyunların miqdarının dəyişdirilməsi;
2. Hərəkətlərin təkrarolunma 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.

2.3.7. 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 mün-təzəm və ardıcıl olaraq məşğul olmağa vərdiş 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 istirahət 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 yoxlanılıb 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, dərsin sonunda 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 məqsədə uyğundur. 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 yetirildikdən sonra məktəblilərin fiziki tərbiyə üzrə işlərinin müvəffəqiyyətlə başa çatdırıldığından danışmaq olar.

2.3.8 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 dərslər təsdiq edilmiş tədris planı və cədvəli üzrə aparılır.

2.3.9 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 qüsurları olan şagirdlər kütləvi məktəblərdə tətbiq olunan bədən tərbiyəsi proqramları ilə dərs keçmir 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 yaxşılaşana 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 dərsdə mütləq iştirak etməlidirlər.

Əsas qrupa daxil olan şagirdlərin vəzifələri **b u n l a r d ır**:

1. Bədən tərbiyəsi proqram materiallarını tam yerinə yetirməli;
2. Fiziki tərbiyə üzrə təşkil olunmuş dərnək və idman bölmə məşğələlərində iştirak etməli;
3. İdman yarışlarında və tədbirlərində iştirak etməli və idman fəallığı göstərməlidir;

Hazırlıq qrupuna daxil olan şagirdlər isə proqram üzrə tədbirlərdə iştirak edə bilərlər. Onlara gərginlik tələb edən fiziki 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 valideynin xahişi ilə təşkil edilən tibbi müayinənin nəticəsinə görə keçirilə bilər.

Tibbi müayinənin nəticəsi olaraq bir qrupdan digər qrupa şagirdlər keçirilərkən bu barədə müəllim məlumatlandırılmalıdır.

Müəllimin vəzifələri, dərstdə yer seçməsi və dərcə hazırlığı

a) Müəllimin vəzifələri:

1. Dərsin keyfiyyətini təmin etməli, bədən tərbiyəsi tədris proqram materiallarını yerinə yetirməli;

2. Həkimlərlə birlikdə şagirdlərin tibbi müayinəsini təmin etməli, müayinənin nəticəsini dərstdə sinifdən və məktəbdən xaric tədbirlərdə nəzərə almalı;

3. Məşğələ yerinin sanitariya-gigiyena tələblərinə uyğun təşkilinə qayğı göstərməli;

4. Şagirdlərin hamısının idman geyimində olmasına nail olmalı;

5. Sinifdən və məktəbdən xaric 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 göstərərkən 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 etibarı 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 oturdur. Sonra üzü şagirdlərə olmaqla onlara alçaq startdan çıxmaq texnikasını (bədənin vəziyyətlərini) əyani-ləşdirir. Müəllim həmin hərəkəti eyni ilə üzü 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.

Nərimanov rayonu 238 sayılı məktəbin sinif müəllimlərinin dərslərini müşahidə etdik. Müəllimlər irəliyə və arxaya mayallaq aşmaları tədris edirdilər. Əvvəla, onu qeyd edirəm 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.) üzrə 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 geriye, 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 ayırır, 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, özünəməsulyyət hissəsinin inkişafına kömək göstərir.

Şagirdlərin alətlər yanında komanda ilə yerləşdirilməsi 3 cəhətdən əhəmiyyətlidir:

1) dərs vaxtına qənaət edilir, boşdayanma hallarının qarşısı alınır, dərsin sıxlığını artırır, şagirdlərin hərəkət və fikri fəallığını yüksəldir;

2) dərsin 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, dərsin 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 yüksədilməsinə, tədrisin səmərəli və keyfiyyətlə nəticələnməsinə müsbət təsir göstərir.

b) Müəllimin dərse hazırlığı. Müəllimin dərse hazırlığı onun müvəffəqiyyətlə keçməsinin rəhnidir. Müəllimin dərse hazırlığı tədris ilinin başlanmasından əvvəl başlanır. Proqram materialları ilə tanış olur, proqramın ardıcılıqla öyrədilməsini planlaşdırır. Planlaşdırma məktəbin şəraitinə və iqlim xüsusiyyətinə uyğun olmalıdır. Növbəti dərse hazırlaşarkən bundan əvvəlki dərslərin yekununu nəzərə almalı, hansı materialın təkrar olunmasını, hansının isə öyrədilməsini müəyyən etməlidir.

Dərse hazırlaşarkən icmal tutulur. Təhsil vəzifələri konkretləşdirilir. Dərsin 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 mənimsədilir. Uzununa tullanmaq öyrədiləndə isə əvvəlcə yerindən, sonra isə qaçaraq tullanma mənimsədilməlidir.

«Möhkəmləndirmə» fiziki tərbiyədə yalnız biliklərə aiddir. Bacarıq və vərdisləri 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 üsulları nəzərdən keçirir. Bir hərəkətdən digərinə keçmənin yollarını, şagirdlərin yerləşdirilməsi məsələsini araşdırır.

Əgər müəllim alət və avadanlıqlarda yerinə yetiriləcək 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 yıxılmaması, bir-biri ilə toqquşmaması üçün müvafiq tədbirlər görülməlidir.

Bədən tərbiyəsi dərsləri o zaman daha məvəffəqiyyətli ola bilər ki, o musiqinin müşayiəti ilə keçirilsin. Musiqi şagirdlərin əhval-ruhiyyəsini yüksəldir, hərəkətlərin düzgün icrasına kömək göstərir, tez yorulmanın qarşısını alır.

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. Dərsin bütün məzmununu əhatə edən aparıcı vəzifələri müəyyən etmək. 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 yığışdırılması;

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 dərsin 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, dərsin səmərəliliyinin başlıca meyarı dərsin təşkilinə verilən tələblərlə sıx əlaqədardır. Yəni yüksək səviyyədə təşkil olunan dərs o dərsə deyildir ki, o dərsin təhlilinə 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 dərsin 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. Dərsdə şagirdlərin marağının yüksədilməsi;
14. Fiziki yükün düzgün verilməsi. Fiziki yükün dərsin hissələri arasında müvafiq bölgüsünün aparılması. Bədən tərbiyəsi dərsinin 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 nitq mədəniyyəti, davranışı.

2.3.10. 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 keyfiyyətlə icrasına da zəmin yaradır.

Musiqi uşaqlarda müsbət emosiyalar yaratmaqla, məşğələyə də marağı və meyli artırır, hərəkəti vərdişlərin yaranmasına əlverişli şərait yaradır.

Yeriş, qaçış, pəncə üzərində yerləş və qaçışlar, cərgə və sıralarda yerləşlər, dairə təşkil etməklə yerləşlər, ümum inkişafetdirici hərəkətlər, mütəhərrik xüsusilə, milli hərəkəti intellektual oyunlar musiqinin müşayiəti ilə daha effektiv icra olunur.

2.3.11. 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 müəyyənəşdirilməsi, 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.

2.3.12. 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 həyətyanı 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 yiyələmə 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 məqsəddəuyğun deyildir. Bu vaxt hərəkətləri də çox təkrar etmək zərərlidir.

2.3.13. Məzmun standartlarının mənimsənilməsinə görə qiymətləndirmə

Şagirdlərin bədən tərbiyəsi üzrə nailiyyətləri, yəni fiziki hərəkətlərin icrası ilə əlaqədar nəticələri müəllim tərəfindən hesab alınmalı, sinif jurnalında qeyd edilməlidir. Üç cür qiymətləndirmə növü mövcuddur:

- ilkin səviyyənin qiymətləndirilməsi (diaqnostik qiymətləndirmə);
- İrəliləyişlərin monitorinqi (formativ qiymətləndirmə);
- yekun qiymətləndirmə (summativ).

a) İlkin səviyyənin qiymətləndirilməsi. İlkin 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) İrəliləyişlərin monitorinqi. Monitorinq 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 əhəmiyyət vardır. Bu uşaqlarda məsuliyyət hissini də artırır.

d) Yekun qiymətləndirmə (summativ). Yekun qiymətləndirmə tədris ili üzrə aparılan qeydlərə əsaslanır. Lakin üstünlük şagirdin tədris ilinin sonundakı nailiyyətlərinə verilir. Çünki başlıca nəticələr tədris ilinin axırında meydana çıxır.

2.3.14. Şagirdlərin nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi

Şagirdlərin nailiyyətlərinin 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 tərbiyə 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 məqsədəuyğundur.

Fiziki hazırlıq bölmələri ilə əlaqədar yekun qiymətləndirmə cari və yekun qiymətləndirmə əsasında aparılır. Hər iki qiymətləndirilmənin cəmindən yekun çıxarılır. İlk 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 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 dərsdə iştirak etmədikdə onun nəzəri bilik və hərəkəti yerinə yetirmə üzrə aldığı qiymət qüvvəsində qalır və yekun qiymət kimi saxlanılır.

Şagirdin fəaliyyəti qiymətləndirilərkən onun dərsdə davranışı, dərsə səy gösgtərməsi, 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» şəklində qiymətləndirilir.

Müşahidələr göstərir ki, fiziki tərbiyə fənni üzrə dərs 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 sözsöhbət 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 söyləniləri nəzərə almaqla, şagirdlərin düzgün qiymətləndirilməsinə çalışmalıdır. Bunun üçün də yeni fiziki tərbiyə proqram materiallarını, onların tələb və normalarını dərinlən öyrənməli, müntəzəm surətdə həyata keçirməlidir. 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 buraxılıqda 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, hərəki

qabiliyyətlərinin hazırlıq səviyyəsi (aşağı, orta, yüksək) müəyyənləşdirilməlidir. Bundan əlavə, oyunlar keçirilsə, xalların miqdarıda nəzərə alınmalıdır.

2.3.15. 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 yerləşdirilməsi üzrə 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 sanitariya baxımından çox əhəmiyyətlidir.

Meydança bəzi hallarda asfaltla da örtülə bilər. Bunun mənfi 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	Ruletkə	4
Basketbol topu	10	Fit	1
1 kq ağırlığında		Topun doldurulması	
doldurulmuş toplar	10	üçün nasos	1
Gimnastika		Şnur	1
ağacları	40	Tullanma üçün ağac	
Hoppanma ipləri	40	dayaqlar	2
Kiçik rezin toplar	40	Qumla doldurulmuş top	20
		kubik	20
		Estafet ağacları	40
		Müxtəlif rəngli bayraqlar	40
		Hədəf üçün ağac şitlər	2

III F ə s i l. Tədris gün rejimində bədən tərbiyəsi-sağlamlıq tədbirləri

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.

3.1. Səhər gigiyena 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 çevikliyini 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 görülcək 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 nahiyyəsinin müxtəlif sahələrinə yayıla bilirlər. Yuxu beynin ayrı-ayrı fəaliyyət sahələrinə, yarımkürələrinə, beynə yayılmış tormozlanmadır. Daha sonra o, müəyyənləşdirmişdir ki, bu tormozlanma müxtəlif beyin nahiyyəsi 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 qaldırmaqda 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 təşkilində çətinlik çəkməsindədir. Tədris metodik ədəbiyyata, həmçinin qabaqcıl iş təcrübəsinə istinad edilib səhər gimnastikası və dərşəqədər gimnastikanın səmərəli təşkili və keçirilmə yollarının öyrənilməsi ümumiləşdirdik.

3.2. Dərşəqədər səhər gigiyena 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, dərəcədən 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 daşımalı, 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 dərş ilinin əvvəlində dərşə birinci növbədə səhər gigiyenik gimnastikasının əhəmiyyəti barədə ayrı-ayrı siniflərdə müvafiq olaraq aşağıdakı məzmununda söhbət aparır.

- Uşaqlar, mən sizinlə bu dərşimizdə 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 dərşəqədər 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 almalı;
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 məqsədəuyğun şəkildə artırmalı, əzələ sisteminə müxtəlif məqsədmüvafiq 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 templi 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 saylı məktəbin bədən tərbiyəsi müəllimi Müzəffər Aslanov dərşəqədər səhər gimnastikasını təşkil

edərkən 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 (məsələn 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 iş 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, təngnəfəs 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 yerisi asta qaçışla 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-təربiyəvi əhəmiyyəti nəzərə alınaraq onun ümumi rəhbəri məktəb direktoru olmalıdır. Baş bədən təربiyəsi müəllimi və digər mütəxəssis müəllimlər isə işin icrasına, metodik cəhətdən düzün təşkilinə cavabdehdir. 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 mütəhərrikliyi 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.

Bədii gimnastika üzrə o qədər avadanlıq və ləvazimata ehtiyac yoxdur. İlk məşğələlər ümuminkışafetdirici 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 çevikliyini «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 ümuminkışafetdirici 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 çevikliyini 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.

3.3. 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 qabığında 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 dərslərin 15-20 dəqiqəsində təşkil olunmalıdır. III-IV siniflərdə isə hər bir dərslərin 20-25 dəqiqəsində şagirdlərin diqqəti yayınır və tədrisə lazımı 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, dərslərin 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 məqsəduşun deyildir. O, əsasən dərslərin mövzusunun xarakterindən, tədris fəaliyyətindən, tədris yükünün həcmindən, şagirdlərin əhval-ruhiyyəsindən, mövcud dərslərin həmin dərslərdən sonra keçirilməsindən, əvvəlki dərslərdə şagirdlərin tədrisə göstərdiyi münasibətdən və bir çox amillərdən mühüm dərəcədə asılıdır. Qısa müddətdə göstərilən dərslərin birinci yarısında və yaxud ikinci yarısında, yaxud da həm dərslərin I yarısında, həm də dərslərin 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 signalı üzrə keçirilməsinin təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti böyükdür. «Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi başladı» 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 bükülməsi, açılması, yanlara – irəli və arxaya aparılması (diz bükülməsi şərti ilə) hərəkətləri icra edilməli; IV hərəkət sadə və sakitləşdirici və bədənə 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.

3.4. 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 yüksəldilməsinə səbəb olur.

Bədən tərbiyəsi fasiləsini – 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 qaçıqları 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 hazırlaşa bilərlər. 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 göstərməli 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 yerləş, yavaş, sürətlə, pəncələr üzərində və s. yerinə yetirilə bilər; signal üzrə verilən tapşırıqların sakit və sürətli qaçışla icra etmək, qaçışın yerləşlə 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, ümuminkışafetdirici 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 Sadiqbəyovdur. 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 məsuliyyətlə, 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 gəzintiəyə 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 çıxırırlar. 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 meydançıları, yüngül atletika bölmələri, gimnastika şəhərciyi, 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 qaçışları yerinə yetirilir ki, bu da şagirdlərin çox böyük marağına səbəb olur.

IV F ə s l. Sinifdən və məktəbdənxaric bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri

4.1.1. Sinifdənxaric fiziki tərbiyə və idman məşğələləri

4.1.1. Sinifdənxaric məşğələlərin məqsədi

İbtidai siniflərdə sinifdənkənar 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 vərdisləri 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 artırırılar. 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 təkmiləşdirməkdən ibarətdir. Əlbəttə, bu cür məşğələlər könüllülük prinsipi əsasında uşaqların arzu və xahişi nəzərə alınaraq təşkil edilir.

Sinifdənkənar 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 tədricən idman məşğələlərinə gələnlərin sayı günbəgün azalır və ya lazımı göstərici əldə etmək mümkün olmur.

Elmi tədqiqatlar və təcrübə göstərir ki, kiçik məktəbəyaşlılar 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 qaçışın 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.

Sinifdənkənar bədən tərbiyəsi işlərinin qarşısında duran başlıca vəzifələrdən biri də dərs 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 sinifdənkənar müxtəlif tədbirlər vasitəsilə dərinləşdirilir və möhkəmləndirilir. Sinifdənkənar yüngül atletika bölməsində yerləş, qaçış 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 sinifdənkənar keçirilən bədən tərbiyəsi məşğələlərinin bir neçəsinin təşkilini konkretləşdirək.

4.1.2. 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 dərs ili dövründə 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 üzgüçülüğü də öyrətmək məqsədəuyğundur.

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.

4.1.3. İdman bölmələri

4.1.3.1. 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 sayılı 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. Şagirdlərə 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 dərslərin əvvəlində 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 taktikasıdan 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-səhmdə 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.

4.1.3.2. Stolüstü tennis

İbtidai sinif şagirdləri üçün ən maraqlı və cəlbədicə idman növlərindən biri stolüstü tennisdir. Stolüstü tennis idman növünün özünəməxsus qaydaları hərəkət texnikası və taktikası vardır. Bu idman oyunu zamanı sürətlə hücumə 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, çevikliyini, qüvvəsini və dözümlülüynü inkişaf etdirməli və iradəsini möhkəmləndirməlidir. Bu məqsədlə də ümuminkişafetdirici əşyalı və əşyasız hərəkətlərdən istifadə etmək faydalıdır.

Stolüstü tennis oyunu üçün xüsusi top, 2 ədəd 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 iş məşhur idman-

çıları da cəlb etmək lazımdır.

Stolüstü tennis oyununda əvvəlcə duruşlar, raketləri tutmaq qaydaları, sonra isə müdafiə və hücumetmə priyomları öyrədilməlidir. Stolüstü tennis oyununun səmərəli təşkili qaydalarını bilmək üçün aşağıdakı kitabları oxumağı məsləhət görürük: «Pravila so-revnovaniy po nastolnomu tennisu» (izd.FiS, 1975), V.S.İvanovun «Tennis na stole» tədris vəsaiti (izd.FiS, 1970 q.), «Fiziçeskaya kulğtura v şcole» jurnalından başlayaraq müxtəlif illərdə dərc olunmuş materiallar və s. Eyni zamanda «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsində dərc olunmuş məqalələrdən istifadə etmək olar.

4.1.3.3.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. Sinifdənkənar 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 toplamalıdır.

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 maqnita-fondan da istifadə etmək mümkündür.

Bədii gimnastika məşğələlərinin emosionallığını artırmaq məqsədilə hərəkətlər məşqçi tərəfindən düzgün, gözəl və cəvikklliklə 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.

4.1.3.4. Fərdi məşğələlər

Fərdi məşğələlər ayrı-ayrı uşaqlarla və yaxud bədənəcə qüsurlu olanlarla təşkil olunur. Həmin məşğələlər proqram materiallarını yerinə yetirə bilməyən, səhhət sağlamlığı gündü-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. Antronometrik göstəricilər öyrənilir, ayaqların inkişafı müşahidə olunur.

4.2. Məktəbdənxaric fiziki tərbiyə və idman işləri

4.2.1. 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 ustalıqının artırılmasından ibarətdir. UİM-ndə idman tədbirləri elə təşkil edilməli və keçirilməlidir ki, burada da göstərilən işlər şagirdlərin məktəbdəki fəaliyyətini, təlimi 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.

4.2.2. 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 çətindir. 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 işə rəhbərliyə yüksək ixtisaslı mütəxəssislər cəlb olunur.

Həmin birliyin və mədəniyyət evlərinin başlıca vəzifələrindən biri də uşaqlarla aparılan digər məktəbdənkənar müəssisələrə metodik kömək göstərməkdir. 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.

4.2.3. 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 şəhərciyi 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.

4.2.4. 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 işə əsasən məktəb 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.

4.2.5. 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 (məşədə, 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 müəllim tərəfindən şagirdlər arasında uyğun şəkildə bölüşdürülməli;

4. Hərəkət və istirahət zamanı uşaqları qıcıqlandıran hərəkətlərə, söz-söhbətlərə yol verilməməli, geri qayıdılacaq vaxt elan olunmalı, tədbirin nəticəsi yekunlaşdırılmalıdır.

V Fəsil. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi

5.1. 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 lazımı 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 onun bədəncə möhkəmliyini 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 istər-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. Uşağın məktəbə hazırlığında aşağıdakı gigiyenik amillər unudulmamalıdır.

- 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, qidanı 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 yerləş 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, dözümlülüyü 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 qüvvətləndirir. Günəş şüası həm də əhvalruhiyyəni 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 ilıq hava vannalarından da istifadə edilir. Bunun adi 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 [60, 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 [60, 378].

Oyun uşaqda kollektivçilik, dostluq, təşəbbüskarlıq,

qoçaqlıq, düzgünlük, beynəlmiləçilik, vətənpərvərlik və s. ən yüksək müsbət əxlaqi keyfiyyətləri aşılayır.

Validəyn hər hansı bir oyunu uşağa keçmək üçün ona qabaqcadan hazırlaşmalı, metodik yolları, qaydaları özü üçün dürlütləşdirməlidir. Oyun zamanı qaydaların pozulmasına imkan verməməlidir.

Ailə şəraitində tətbiq olunan oyunlar məzmununa görə təklidə 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. Validəyn 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.

Validəyn 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, nəhaq sən
Qüvvətliyəm deyirsən.
Mən buluddan çıxanda
Mum kimi əriyirsən».

Validəynin işarəsi ilə dəstə başçıları yaylıqları oyunçulardan yığırlar. Dəstəni sıraya düzüb cəld validəynin yanına yüyürürlər və yaylıqları ona verirlər. Oyunu tez qurtaran dəstə qalib hesab edilir.

Validəynin işarəsi olmadan dəstə başçıları yaylıqları oyunçulardan yığmamalıdır. Dəstəni sıraya düzmədən validəynin yanına qaçmamalıdır.

Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinə səhər gimnastikasının icrası, həyətəni 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.

5.2. 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 görülməsi 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. vərdis 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.

5.3. 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 $20-18^{\circ}$ 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.

5.4. 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.

5.5. Ailədə uşaqların səhər gigiyena 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. Validenylərə 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 təbliği – 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 gigiyena 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, gümrəhlik, 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 yüksəldilməsinə, yaxşı əhval-ruhiyyədə olmasına səy göstərməlidir.

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 hoppanma 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. Axıncı 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 şagirdlərin həkim müayinəsinin nəticəsini və onların 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 bədənə eyni hissəsinə deyil, müxtəlif hissələrinə təsir edə bilsin. Bunun üçün ümuminkışafetdirici 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 lazımı tempdə, ritmdə, müəyyən bir ahəngdarlıqla yerinə yetirdikdə isə bu hərəkətlərin onlar tərəfindən müstəqil icra edilməsinə icazə verin, bu şərtlə ki, uşaqlar nəzarətdən kənarda 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 gigiyena gimnastikasının ailə şəraitində daha səmərəli nəticə verməsində, uşaqların səhhətinə müsbət təsir göstərməsində, hərəkət fəallığının yüksəldilməsində hərəkət komplekslərinin fizioloji yükün nəzərə alınması ilə öyrədilməsi prinsipində qurulmasının, hərəkətin 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 gimnastikanın məqsəd və vəzifələrinin dəqiq və düzgün olmasına; 3-cü, 1-ci və 2-cilərin şagirdlərə izah edilməsi, başa salınması və anladılmasına nail olmaqdır.

Ailədə səhər gigiyena gimnastikasının vəzifələri.

1) Şagirdlərin sağlamlığını və fiziki inkişafını möhkəmlətmək; 2) Hərəkətlərin səmərəli mənimsənilməsinə kömək etmək; 3) Şagirdlərdə müntəzəm olaraq fiziki hərəkətləri icra etmək vərdişi yaratmaq; 4) Şagirdlərin tədris-hərəkəti – gün rejiminə alışdırmaq və s.

Ailədə səhər gigiyena gimnastikasının təşkilinə verilən tələblər:

- 1) Səhər gigiyena gimnastikasının açıq və təmiz havada keçirilməsi;
- 2) tədris gün hərəkət rejiminə riayət edilməsi;
- 3) səhət-sağlamlığın nəzərə alınması;
- 4) səhhətə uyğun və müxtəlif hərəkətlərin seçilməsi;
- 5) keçirilmə yerinin səhiyyə gigiyena tələblərə uyğun olması;
- 6) kompleks hərəkətlərin tədricən çətinləşdirilməsi;
- 7) kompleksin 4-6 hərəkət elementindən ibarət olması, 4-5 dəfə təkrarlanması;
- 8) kompleksin bədən tərbiyəsi proqramına uyğun olması.

VI Fəsil. Məktəb, ailə və ictimaiyyətin fiziki tərbiyə işində qarşılıqlı əlaqəsi

6.1. *Validəyn konfransı*

Bədən tərbiyəsi və idmanın şagirdlərin həyatına tam daxil olması üçün məktəbin ailə və ictimaiyyətlə əlbir iş aparması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Validəynləri 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 validəynlərlə iş aparmasından, pedaqoji bilikləri təbliğ etməsindən ibarətdir. Məktəb bədən tərbiyəsi kollektivi validəynlərlə sıx əlaqə saxladığıda 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 validəyn ictimaiyyəti arasında yaymaqdan ötrü müxtəlif əlaqə formalarından istifadə edirlər.

Məktəbin ailə ilə əlaqə formalarından biri məktəbdə fiziki tərbiyəyə həsr olunmuş ***validəyn konfransıdır***. Bu forma məktəbin ailə ilə bədən tərbiyəsi sahəsində sıx əlaqə saxlamasında mühüm rol oynayır. Konfransda validəynlərə 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 validəynlərin nəzərinə çatdırılır. Belə konfranslarda validəynlərə bədən tərbiyəsi və idmanın, sinifdən və məktəbdən xaric kütləvi sağlamlıq tədbirlərinin uşaqların əməyə hazırlanmasında, düzlük, doğruluq, 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 keçməsinə 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 dinlənilsə, həmin məruzənin təxminən aşağıdakı məsələləri əhatə etməsi məqsədəuyğundur. Məruzəçi şagirdlərin normal fiziki inkişafında, bədənə 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 tapmalıdır. 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 dövrənin normal hərəkətinə mənfi təsir göstərir, onurğada qeyri-normal ayrılıqların 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.

6.2. Sinif valideyn iclası

Valideynlərlə aparılan kollektiv işin əsas formalarından biri də **sinif valideyn** iclasıdır. Valideynlər arasında bədən tərbiyəsi, tibbi və idman biliklərinin təbliğində sinif valideyn iclası xüsusi yer tutur. Qabaqcıl bədən tərbiyəsi və sinif müəllimləri və rəhbərləri valideyn iclasları ilə ailə başçılarının pedaqoji cəhətdən savadlandırmaqla bərabər, ailədə fiziki tərbiyəni həyata keçirməyin yol və vasitələrini də onlara öyrədirlər.

Sinif 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, simmetriklik 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 valideynləri ilə söhbət aparılmış uşaqların yazılarına baxış keçirilir. Məlum olmuşdur ki, bir müddət sonra sinfin bütün uşaqları yazı qaydasına yiyələnmişlər. Valideynlərlə söhbət zamanı aydın oldu ki, onlar yazı qaydaları ilə əlaqədar ailədə uşaqlarla müntəzəm, ardıcıl iş aparmış və onların təlim-təربiyəsinə nəzarəti gücləndirmişlər.

6.3. Fiziki tərbiyə üzrə 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 formalardan 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 daşdığını 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 etibarı ilə sözsöhbətə 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.

Sinif müəllimlərindən biri onun sinfində oxuyan şagird B.-də bədənə 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 inkişafında 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 qaldırılmışdır.

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, həyatda necə aparması, gün rejiminə necə əməl olunmasını öyrənir. Bu

sahədə valideynlərə lazımı kömək göstərir.

6.4. 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, eyni zamanda, mədəni-kütləvi və idman işi üçün ayrılan vəsaitdən istifadə olunması qaydaya salınmışdır.

Respublikanın bir çox rayonlarında Olimpiya idman kompleksinin tikilib istifadəyə verilməsi, digərlərində isə Olimpiya kompleksinin tikintisinə başlanılması, 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 məktəbliyə 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 idarələri 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 yaratmışlar. 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 göstərirlər.

Bütün bunlar idmançı kadrların hazırlanmasına, onların idman fəaliyyətlərinin genişləndirilməsinə zəmin yaradır, əhalinin yaşadığı yerlərdə kütləvi bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına kömək edir.

Bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri, xüsusilə idman yarışları yalnız həyətlərarası deyil, məktəblər və həyətlər arasında, bir rayonun həyət komandaları ilə başqa bir rayonun həyət komandaları arasında keçirilir. Yarışan komandaların 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 mühüm dərəcədə asılıdır.

Nəticə və təkliflər

1. Tarixi mənbələrin araşdırılmasından məlum olmuşdur ki, Azərbaycan xalqı türk tayfalarından biri kimi ən qədim tarixə və mədəniyyətə malik olmaqla daim yadellilərin basqınlarına məruz qalmış, lakin döyüşləri qələbə ilə başa çatdırmış, torpaq bütövlüyünü qoruyub saxlamaq üçün ciddi səy göstərmiş, igid oğulları canlarından keçərək Vətən naminə qəhrəmancasına şəhidlik zirvəsini fəth etmişlər. Bütün ictimai formasiyalarda dövlətçiliyin qorunub saxlanması məqsədilə onun öz milli hərbi-fiziki hazırlığı və idman atributları, eləcə də milli fiziki tərbiyə vasitələri (atçapmaq, qılinc oynatmaq, güləş, nizə tullamaq, mütəhərrik, intellektual-əyləncəli və idman oyunları) mövcud olmuşdur. Bütün bunlar fiziki qüvvə və bacarıqların təkmilləşməsinə, maddi-mənəvi nailiyyətlərin artmasına, gənclərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə şərait yaratmış, həm də Azərbaycanda fiziki tərbiyənin meydana gəlməsinə, inkişafına təkan vermiş, müdafiə və hücum xarakterli müxtəlif növ fiziki hərəkətlərdə öz əksini tapmışdır.

2. XI-XII əsrlərdə Azərbaycanın iri şəhərlərində cıdır meydanları düzəldilir, at sürmək, güllə atmaq, şahmat yarışları keçirilir. “Çovqan” oyunu təşkil olunur və ciddi qayda qanunlarla idarə edilirdi. Nizami, Xaqani, Tusi, Əhvədi, 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 bəhədirlərinin ümumiləşdirilmiş obrazıdır. Çingizxan, Şah İsmayıl Xətai, Şah Abbas dövründə ölkənin hərbi-fiziki hazırlığı xeyli inkişaf etmiş, Azərbaycana şan-şöhrət gətirmiş “Zorxanalar” meydana gəlmiş, burada yüzlərlə cavanın öz fiziki hazırlığını, fiziki gücünü artırmasına səbəb olmuşdur.

XIX əsrin sonu və XX əsrin əvvəllərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında mühüm tərəqqi olmuş Zaqafqaziyada və beynəlxalq aləmdə seçilib sayılan, tanınmış peşəkar güləşçilər

yaşamışdır.

3. Sovet hakimiyyəti illərində (1920-1991-ci illər) Azərbaycanca bədən tərbiyəsinin məzmunu, vəzifə və vasitələri sürətlə yeniləşmiş, inkişaf etmiş, təlim-məşq üsulları, onların formaları və quruluşu daima təkmilləşdirilmişdir. Həmin dövrdə Azərbaycan idmançıları beynəlxalq turnirlərdə, Avropa və dünya yarışlarında, festivallarda, Olimpiya oyunlarında öz gücünü sınaqda, tərkibində olduğu sovetlər ölkəsinin bayrağını dəfələrlə ən yüksək zirvəyə qaldıraraq Azərbaycana şan-şöhrət gətirmişdir. Amma bu xüsusiyyət fiziki sağlamlıq və fiziki güc, mənəvi sağlamlıq həmişə bizim daxilimizdə qalıbdır. Keçmiş dövrlərdə də əsrlərdən-əsrlərə pəhləvanlarımız da fiziki imkanlarını cürbəcür oyunlarda nümayiş etdirənlərimiz də olubdur. Ancaq məlum olan səbəblərə görə, bunlar yalnız öz ölkəmizin çərçivəsində qalıb, dünya meydanına çıxmayıblar (H.Ə.Əliyev).

4. Azərbaycan müstəqilliyini əldə etdikdən sonra elm, mədəniyyət, təhsil sahəsində olduğu kimi bədən tərbiyəsi və idman üzrə də sürətli inkişaf yoluna qədəm qoymuş, buna idmançılarımızın beynəlxalq yarışlarda 5 mindən artıq medala layiq görülməsi əyani sübutdur. Ölkəmizin olimpiya oyunlarında 4 qızıl, 3 gümüş və 9 bürünc medal qazanması böyük tarixi uğurlar sırasına daxil edilir. Bədən tərbiyəsi və idman dövlət siyasətinin tərkib hissəsi kimi, ölkə və Milli Olimpiya Komitəsinin prezidenti İlham Əliyev cənablarının Olimpia ideallarının təbliği, idmanın maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi, tikilmiş müasir Olimpiya kompleksləri və digər tədbirlər nəticəsində vətənimiz mötəbər beynəlxalq yarışların məkanına çevrilmişdir. Bakı şəhərində idmanın ayrı-ayrı növləri üzrə bir çox dünya çempionatlarının keçirilməsi, 2020-ci ilin Yay Olimpiya oyunlarına ev sahibliyi etməsi üçün paytaxtımızın namizədliyini irəli sürməsi idmanımızın Avropa və Dünya standartlarına doğru irəliləməsinə zəmin yaradır. İlk Avropa Olimpiya oyunlarının, məhz paytaxtımızda keçiriləcəyi

möhtəşəm tarixi nailiyyət hesab edilir.

5. Müşahidə edilmişdir ki, müvafiq nazirlik, idarə və təhsil müəssisələri bəzən də rəsmi şəxslər, təhsil işçiləri hətta ixtisaslı mütəxəssislər “bədən tərbiyəsi”, “idman” və s. anlayışların düzgün işlədilməsinin mahiyyətinə pedaqoji-psixoloji baxımdan əhəmiyyət vermirlər. Fiziki tərbiyə müəllimi - idman müəllimi, fiziki tərbiyə dərsi- idman dərsi, fiziki hazırlıq bölmələri-idman bölmələri, fiziki tərbiyə məşğələsi-idman məşğələsi və s. kimi adlandırır, işin mahiyyətini, məzmununu, vasitə və üslublarının fərqli cəhətlərini nəzərə almırlar. Bütün bunlar fiziki tərbiyənin təhsil-tərbiyə və inkişafetdirici vəzifələrinin səmərəliliyinin azaldılmasına səbəb olur. Bu fənnə olan marağın, meylin zəifləməsinə, uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyə işinə kütləvi şəkildə cəlb edilməsinə mənfi təsir göstərir. Təhsil ocaqlarında və əhali arasında fiziki tərbiyənin tədris və elmi fənn olması və bunun bütün komponentlərinin məşğul olarkən nəzərə alınması üçün anlayışların məna etibarı ilə ümumi oxşar və fərqli cəhətlərini görkəmli xarici və ölkə pedaqoq-psixoloq, fizioloq və anatomlaının tədqiqatları əsasında araşdırıb ümumiləşdirmiş və öz təcrübəmdə sınıqdan keçirmiş onların tərif, geniş şərh təqdim olunmuşdur. Müşahidələr göstərir ki, anlayışların mahiyyətinin lazımi səviyyədə qavranılması və tətbiqinin təhsil prosesində nəzərə alınması fiziki tərbiyənin öyrədilməsində ən vacib stimullaşdırıcı faktor kimi baxılması məqsədəuyğundur.

6. Tədqiqatlar göstərir ki, ibtidai təhsil pilləsində fiziki tərbiyənin optimal təşkili olduqca çətin və mürəkkəb bir prosesdir. O, bir sıra məsələlərlə bağlıdır. Bu, ilk növbədə fiziki tərbiyə sahəsində tədris proqramlarının yeniləşdirilməsi, onun məzmununun dərinləşdirilməsi, elmi-nəzəri səviyyəsinin yüksədilməsi və günün tələbləri baxımından tətbiqi ilə sıx surətdə əlaqədardır. Həqiqətən, respublikamızda bu sahədə bir sıra faydalı tədbirlər hazırlanmış və bu planlı surətdə həyata keçirilir. Problemə “Təhsil sahəsində islahat Proqramı” və Təhsil Qanununda təsbit edilmiş tələblər baxımından

yanaşdıqda hər bir dərstdə və bədən tərbiyəsi tədbirlərində «Fiziki tərbiyə» fənninin spesifikasiyası, uşaqların psixoloji, anatomik-fizioloji, fiziki və cinsi inkişaf xüsusiyyətləri nəzərə alınmalı, fiziki təhsilin məzmununda elmiliyin, milli ideyalılığın və integrasiyanın təmin edilməsi zəruri əhəmiyyət kəsb edir. Bu səbəbdən də fəndaxili və fənnarası əlaqənin yaradılması pedaqoji proses kimi mühüm integrativ təhsil texnologiyası mahiyyətinə malikdir.

7. Eyni zamanda fiziki tərbiyənin səmərəli təşkili və tətbiqində şagirdlərin diqqətini təlim prosesinə cəlb etmək onlarda bu sahəyə maraq yaratmaq çox vacibdir. Bu məqsədlə təhsil materialının məzmununa uyğun pedaqoji üsul və priyomlardan istifadə etmək onların integrasiyasının optimallığının təmini şagirdlərin fəaliyyətinin tənzimlənməsində stimullaşdırıcı rol oynayır. Eyni zamanda fiziki tərbiyə prosesinin optimallaşdırılmasında şagirdlərin fəaliyyətini dərscə cəlb edən metodlardan səmərəli və kompleks surətdə istifadə etmək mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Xüsusilə, bədən tərbiyəsi dərslərinin qarşısında qoyulmuş vəzifələrin yerinə yetirilməsində frontal, potok, dairəvi, növbə və qruplar üzrə və i.ə. dərscin təşkili üsullarından düzgün istifadə olduqca faydalıdır.

Uşaqların fiziki hazırlığına görə qruplara bölünməsi və qrupların fərdi imkanlarını nəzərə alaraq fiziki təmrinlərin öyrədilməsi də təhsilin səmərəliliyini yüksəldir. Bu üç cəhətdən əhəmiyyətlidir. Əvvəla, bu yolla şagirdlərin dərscə marağını artırmaq, diqqəti daha yaxşı cəlb etmək olur, ikinci isə dərsc prosesində qayda-qanun, yüksək intizam yaratmaq imkanı genişlənir. Nəhayət, məşğul olanlar fiziki təmrinlərlə daha yaxşı məşğul olmaq imkanı əldə edir, zəruri bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnir sağlamlığını möhkəmlədə və fiziki cəhətdən normal inkişaf etmək imkanını qazanırlar.

8. İdman alət və avadanlıqlarının idman zalı və meydançalarında düzgün yerləşdirilməsi, çətin hərəkətlərin icrasında şagirdlərin mühafizə olunması və aşağıda göstərilən

tövsiyələrin təhsil-tərbiyə işlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsinə müsbət təsiri vardır:

1. Bütün dərslərin, eləcə də ayrı-ayrı dərslərin məzmunu fiziki tərbiyənin ümumi vəzifələrinin yerinə yetirilməsinə xidmət etməli, metodiki baxımdan düzgün qurulmalıdır;

2. Fiziki tərbiyə dərsləri təhsil-tərbiyəvi və inkişafetdirici məqsədi daşmalı, əvvəlki dərslərin davamı olmaqla yanaşı müvafiq məqsəd və vəzifələri yerinə yetirməli, bu zaman növbəti dərslərin məzmunu və vəzifələri nəzərə alınmalıdır;

3. Dərs zamanı şagirdlərin tərkibi, yaşı, cinsi, fiziki inkişafı və fiziki hazırlığı nəzərə alınmalı, dərs üçün elə hərəkətlər seçilməlidir ki, onlar şagirdlərin hərtərəfli inkişafına, sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə və qamətin formalaşmasına xidmət etməklə idrak fəaliyyətini də yüksəltməlidir;

4. Fiziki tərbiyə dərsləri şagirdlərin marağına və hərəkə-idman fəallığına səbəb olmalı, dərs cədvəlində məqsədyönlü şəkildə yerləşdirilməli, təhlükəsizlik qaydalarına tam riayət edilməli, təlimdə mühafizə və özünümühafizəyə diqqət yetirilməlidir.

9. Gün rejimində, sinifdən xaric, məktəbdən kənar bədən tərbiyəsi sağlamlıq və kütləvi idman işlərinin effektiv təşkili ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində mənimsəmiş olduqları bilik, bacarıq və vərdisləri daha da dərinləşdirir, hərəkə qabiliyyətlərin sürətlə inkişafına müsbət təsir göstərir. Bundan əlavə, onların idman nailiyyətlərinin artmasında, ideya-siyasi, mədəni səviyyəsinin yüksəlməsində dünyagörüşünün formalaşdırılmasında, vətənpərvərlik ruhunda tərbiyələndirilməsində, çətin tərbiyə edilən və nəzarətsiz uşaqların təhsilə cəlb edilməsində mühüm əhəmiyyətə malikdir. Bunun üçün yerli şərait və imkanlar nəzərə alınaraq oyun meydançalarının və qaçış cığırılarının düzəldilməsi, idman dərnəkləri, tarixi, coğrafi yerlərə, sənaye komplekslərinə gəzinti, yürüş və turizmin, ekskursiyaların təşkili vacibdir.

10. Fiziki tərbiyə sahəsində ümumtəlim nəticələrinin effektivliyinin artırılmasında kiçik məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, qorunması və reabilitasiyasında, mənəvi-fiziki zənginliyinin təminində məktəb, valideyn, evlər idarəsi və bələdiyyələrin, fəalların, iş adamlarının imkanlarından istifadə edilməli, məktəb və yaşayış binalarında, idarə, təşkilat və bələdiyyələrdə guşələr yaradılmalı, təbliğati elanlar, plakatlar asılmalıdır. Aparılan işlər planlaşdırılmalı, dərindən təhlil olunmalı, nöqsanlar aşkara çıxarılmalı, nailiyyətlər qiymətləndirilməlidir. Fəalların vaxtaşırı müşavirə və toplantılarda iştirakını təmin etməklə onların sinifdən və məktəbdənkənar tədris-tərbiyə prosesinə marağını və işi təşkil etmək bacarığını təkmilləşdirmək mümkündür.

Tədqiqatın nəticəsi olaraq perspektivdə Təhsil İslahatı Proqramlarının ehtiyac və tələbatlarından irəli gələn hədəflərə nail olmaq üçün ümumtəhsil məktəblərində həyata keçirilməsini faydalı hesab edərək aşağıdakı təklifləri veririk:

1. Ümumtəhsil məktəblərinin ibtidai təhsil pilləsində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin təlimi üzrə aparılan işlər yüksək ixtisaslı fiziki tərbiyə kadrları ilə təmin olunmalı, bu sahədəki bütün tədbirlərə rəhbərliyi, nəzarət və məsuliyyəti məktəb direktoru daşımalı;

2. Şagirdlərin fiziki inkişafı və idraki fəaliyyətini yüksəltmək üçün təlimin məzmunu və üsullarında interaktivliyi təmin etməklə ilk növbədə fiziki tərbiyənin məzmununu yeniləşdirilməli, onu vacib təhsil-tərbiyə hədəflərindən saymalı bu məqsədlə də “Fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışa qədərki hazırlıq” fənləri bütövləşməli (tamlaşmalı) “Fiziki tərbiyə və məktəblilərin çağırışa qədərki hazırlığı” fənləri adı ilə fəaliyyət göstərməli, həftəlik dərslər saatlarının miqdarı 3 saat qaldırılmalı, məktəbin iş şəraitindən asılı olaraq dərslər hər bir sinif üzrə həftənin tək və ya cüt günlərində dərslər cədvəlində öz əksini tapmalı, şagirdlər 45 dəqiqəlik dərslər saatının hesabına idman geyimlərini dəyişməməli, bunun üçün də tənəffüs vaxtları

artırılmalı, dərs cədvəli xüsusi olaraq tənzimlənməli;

3. Yeni təhsil konsepsiyasına uyğun olaraq ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsi milli zəmində qurulmalı, xüsusilə milli mütəhərrik, hərəkə-intellektual əyləncəli uşaq oyunları, milli güləş, rəqs və idman oyunlarının nəzəri-tarix üzrə elementar biliklərə, praktik cəhətdən isə təbii vərdişlərə yiyələnməyə yönəldilmiş nəzəri və əməli təhsil materialları ilə zənginləşdirilməli, milli hərəkət və oyunlar siniflər üzrə müəyyənləşdirilməli bu zaman onlar milli kurikulumun prinsiplərinə əsaslanmaqla hərəkə qabiliyyətlərin yüksəldilməsinə, bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılmasına yönəldilməli;

4. Yeni pedaqoji texnologiyaların və təlim vasitələrinin səmərəli tətbiqində başlıca şərt kimi hər bir məktəb üçün tədris-idman kompleksləri inşa olunmalı, iri şirkət, cəmiyyət və təşkilatların, imkanlı şəxslərin və iş adamlarının köməyindən istifadə edilərək xüsusi ehtiyacı olan mövcud idman zalları, yüngül atletika sektorları, oyun meydançaları təmir edilməklə müasir idman ləvazimatı, avadanlıq və qurğuları ilə də təchiz edilməli;

5. Respublika Təhsil Nazirliyi nəzdində ümumtəhsil orta və ali məktəblərdə, orta ixtisas və texniki-peşə məktəblərində, lisey və kolleclərdə, məktəbdənkənar tərbiyə müəssisələrində, cəmiyyət və təşkilatlarda turist gəzintisi, yürüş, səyahət və ekskursiyalarda fiziki tərbiyə və idman tədbirlərinin təşkili, keçirilməsi və əlaqələndirilməsinə rəhbərlik etməklə, həm də məsuliyyət daşıyan fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışa qədərki hazırlığı üzrə bölmə və ya şöbə yaradılmalı;

6. Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlıq ixtisasına yiyələnmək istəyən abituriyentlərin ixtisas seçməyə təsir göstərən məntiqi və fərdi psixoloji xüsusiyyətlərinə aydınlıq gətirməkdən ötrü söhbət və şifahi müsahibələr keçirilməli, bu minvalla onların seçdiyi ixtisasa marağını, meylini təyin etməli, özünü anlamaq və özünü dərk etməyin səviyyəsi müəyyənləşdirilib qiymətləndirilməli, müsabiqə zamanı isə bu ballar

nəzərə alınmalı;

7. Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq üzrə müəllim-metodistlərə, magistrantlara, elmi-tədqiqatla məşğul olanlara elmi-metodik kömək göstərən, bundan əlavə fiziki təhsil proqramlarının məzmunu, mahiyyəti, təşkili formaları və təlimi üsulları, tərzləri və bu sahədə keçirilən tədbirlər barədə, eləcə də inkişafı üzrə verilən proqnozlarla məlumatlandıran vaxtilə “Azərbaycan məktəbi” jurnalına əlavə olaraq nəşr olunmuş “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” (1976-1991-ci illər) məcmuəsinin nəşri bərpa edilməli;

8. Fiziki tərbiyə müəssisələrinin hərtərəfli biliklərə yiyələnməsi, şagird və tələbələrin idman sahəsində məlumatlandırılması üçün vaxtaşırı ensiklopedik idman məlumat kitabçasının nəşrinə müvəffəq olmalı;

9. Milli fiziki hərəkət və oyunların məzmunu, ictimai-siyasi mahiyyəti, müdafiə xarakterli məqsəd və vəzifələri, həmçinin təliminin optimallaşdırılmasının imkan və yolları bu zaman şagirdlərin anatomik-fizioloji və psixoloji təsirlərin nəzərə alınmasının pedaqoji əsaslarına dair məsləhət və tövsiyələr, oyunları əks etdirən əyani vəsaitlər, video disklər hazırlanıb kitabça şəklində nəşr edilib məktəbə çatdırılmalı, ixtisasartırma kurslarında və pedaqoji fakültələrdə mühazirə və seminarlar, praktik məşğələlər təşkil olunmalı.

10. Respublika Kütləvi İnformasiya vasitələrində, televiziya proqramlarında və radio verilişlərində fiziki tərbiyə və idmanın müxtəlif sahələri üzrə uşaq və yeniyetmələr arasında təbliğatı, təşviqatı və maarifləndirmə işinin daha da gücləndirilməsi üçün disput və çıxışlar edilməli, Avropa, Dünya və Olimpiya oyunları çempionları ilə mütamadi görüşlər təşkil olunmalı, məktəbin qabaqcıl idmançıları mükafatlandırılmalı;

11. Yeni məktəb binaları məktəb kontingentinin sayı nəzərə alınaraq idman standartları tələblərinə əməl olunmaqla tikilməli, standartlara uyğun gəlməyən məktəblərdə isə əlavə

РЕЗЮМЕ

На монографию : «Актуальные проблемы физического воспитания учащихся начальных классов»

Монография состоит из 6-ти глав, которая посвящается исследованиям некоторых важных теоретических и практических проблем физического воспитания педагогической точки зрения.

I глава посвящается хронике истории развития физического воспитания и спорту Азербайджане в различных общественных политических системах, раскрываются основы системы национального физического воспитания, педагогики, физической культуры, физического воспитания, спорта и другие специфические понятия их цели и сущность.

Во второй главе исследуются пути и возможности оптимизации уроков физического воспитания младшего школьного возраста.

III глава посвящена организации массовым мероприятиям по физической культуре, двигательному режиму дня школьников начальных классов (утренняя гигиеническая зарядка, большая перемена, физкультурная минута). IV главе рассматриваются внеклассная и внешкольная оздоровительно – физкультурная и массово – спортивная работа. В V главе данной монографии исследуются педагогические и психологические аспекты организации физического воспитания в семье учащихся начальных классов, в частности их активный отдых, различные игры. VI главе рассматриваются организация и содержание совместной связи между школой, семьей и общественностью, изучаются в современных условиях формы и методы их организации в контексте классных собраний, родительский конференций, а также раскрывается сущность особенностей методики проведения проделанной работы, его положительное влияние познавательное и физическое развития

учащихся.

В монографии отражены основы многолетнего опыта исследовательских работ, полученные научно-практические результаты оказывают определяющее влияние на повышение мышления и физического развития детей младших классов.

SUMMARY

The monograph : “Actual problems of physical education of primary school pupils”

The book consists of 6 chapters. It is dedicated to research some of the important theoretical and practical problems of physical education of pedagogical -psychological view. Chapter I is devoted to the history of the physical education of Azerbaijan in various public political systems reveals the basis of the national physical education, pedagogy, physical education, physical education and sports other specific concept of the purpose and essence.

The second chapter examines the ways and possibilities of optimizing the lessons of physical education of primary school age.

Chapter III is devoted to the organization of mass events on physical training regime of the day of primary school children (morning hygienic charging peresini big, physical minutes). Chapter IV examines extracurricular recreational - physical training and mass - sports work. In Chapter V of this monograph explores pedagogical and psychological aspects of the organization of physical education in the family of primary school pupils, in particular their outdoor activities, a variety of games. Chapter VI discusses the organization and content of SVEZA between school, home and the community, we study the conditions of modern forms and methods of their organization in the context of class meetings, parent conferences, and reveals the essence of ososennostey and methodology of the work done, the positive effect of cognitive and physical development of students.

The book reflects years of experience, research work, the nation received practical results have a determining influence on the thinking and increased physical development of children of elementary grades.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin yaranmasının onillik yubileyi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin sərəncamı. Bakı, 2000, 12 dekabr
2. Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası. Bakı, 1998
3. Azərbaycan Respublikasının Təhsil haqqında Qanunu. Bakı, «Öyrətmən», 1993
4. Abiyev A.Q. Quliyev D.K. Helsinkidən başlayan yol. Bakı, “Adiloğlu”, 2002
5. Acalov E, Əzizova Ş, Əkbərov V. Bədən tərbiyəsi və idmanın tarixi (Ali məktəblər üçün dərs vəsaiti). Bakı, “Müəllim”, 2007, 194 s.
6. Acalov E.F. Azərbaycanda fiziki tərbiyə və idman. Ped.elm.nam. dis...Bakı, API, 1987
7. Ağayev H.H. Azərbaycan mütəhərrik oyunları. Bakı, “Uşaqgəncnəşr”, 1958, 68 s.
8. Ağayev H.H. Uşaq idman oyunları. Bakı, “Gənclik”, 1982
9. Ağayev H.H. Oyunlar. Bakı, “Gənclik”, 1971
10. Ağayev H.H., Hüseynov S.S. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, “Maarif”, 1989, 95 s.
11. Abbasov T.T. İdman və mütəhərrik oyunlar. Bakı, “Maarif”, 1987, 262 s.
12. Ağayev M.M., Sadıqov Ə.S. Uşaq oyunları. Bakı, “Gənclik”, 1967, 52 s.
13. Ağayev M.M., Səmədova S.S. Uşaq oyunları. Bakı, “Gənclik”, 1969
14. Aslanov İ.Ə. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi. Bakı, “Maarif”, 1976, 88 s.
15. Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. Bakı, Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyinin nəşri, 2009

16. Babayev Ə.A, Əliyev S.Q. Bədən tərbiyəsində həkim nəzarəti və idman travmatizmi. Bakı, “Maarif”, 1965
17. Baxşəliyev R.M. Fiziki və hərbi-tətbiqi təlimlərin fizioloji əsasları. Bakı, 1977
18. Dotsenko V.S. Uşaqlarla məktəbdənkənar iş. Bakı, “Maarif”, 1923, 234 s.
19. Əliyev R.Z., Məmmədov Q.Z. Ümummillî liderimiz Heydər Əliyevin Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında xidmətləri. Bakı, “Elm”, 2010, 290 s.
20. Əhmədov B.A., Rzayev A.Q. Pedaqogikadan mühazirə konspektləri. Bakı, «Maarif», 1983
21. Əhmədov B.A. Tərbiyənin tərkib hissəsinin əlaqəsinə dair // “Azərbaycan məktəbi” jurnalı, 1979, №10
22. Əhmədov B.A. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsi haqqında // “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” jurnalı, 1978, №4
23. Əhmədov H. XIX əsr Azərbaycan məktəbi. Bakı, «Maarif», 1985
24. Əliyev R.İ. Tərbiyə psixologiyası. Bakı, “Nurlan”, 2006, 213 s.
25. Əbdürrəhmanov S.H. İdman üzgüçülüğü. Bakı, 1999
26. Heydər Əliyev və Azərbaycanda Olimpiya hərəkəti layihənin rəhbəri: İlham Əliyev, müəlliflər: Ç. Hüseynzadə, C. Rəhimov. Bakı, 2002
27. Həsənov A, Ağayev Ə. Pedaqogika. Bakı, “Nurlan”, 2007
28. Hacıyev İ.R. Təlimin nəzəriyyə və təcrübəsinə dair. Bakı, “Maarif”, 1971
29. Həsənov M. Günümüzə qədər məktəbdə, qruplarda təlim-tərbiyə işləri. Bakı, “Maarif”, 1976
30. Həşimov Ə., Sadıqov F., Azərbaycan xalq pedaqogikası ontologiyası. Bakı, 1993
31. İsmayılov F. Fiziki kamillik: problemlər, təkliflər // “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” jurnalı, 1989, №4, s.10

32. İbtidai sinif müəlliminin stolüstü kitabı. (Buraxılışa məsul Professor Y.Kərimov), Bakı, 2001, 425 s.

33. Kazımov N.M. Pedaqogikanın bəzi tədqiqat həddləri haqqında // “Azərbaycan məktəbi” jurnalı, 1974, №11

34. Kazımov N.M. Pedaqogikanın bəzi tədqiqat həddləri haqqında // “Azərbaycan məktəbi” jurnalı, 1974, №2

35. Kazımov N.M. Məktəb pedaqogikası. Bakı, «Çaşıoğlu», 2002, 448 s.

36. Kazımov N.M. Təlimin mahiyyəti haqqında // “Azərbaycan məktəbi” jurnalı, 1973, №3,11

37. Kazımov N.M., Həşimov Ə.Ş. Pedaqogika. Bakı «Maarif», 1996

38. Kazımov N.M. Tərbiyənin elmi-pedaqoji əsasları. Bakı, “Maarif”, 1983

39. Kunanyev V.A. Mənəvi zənginlik, əxlaq saflığı və fiziki kamillik şəxsiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafının zəruri tərkib elementidir // M., “Sovetskaya pedaqogika”, 1976, №1

40. Kurikulumların hazırlanması və təhlili məsələləri. Bakı, “Gövsər”, 2008, 224 s.

41. Quliyev B.S. Mütəhərrik oyunlar və onun tədrisi metodikası. (M-010500 – Fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışa qədər hazırlığı ixtisası üçün). Bakı, “ADPU”, 2005

42. Quliyev B.S. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi. Bakı, “Maarif”, 1974

43. Quliyev B.S. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri. Bakı, “Maarif”, 1977

44. Quliyev B.S., Acalov E.F., Məmmədov H.N., Nəsrullayev M.Ə. Bədən tərbiyəsinin tədrisi təcrübəsi. Bakı, “Maarif”, 1978

45. Quliyev B.S., Acalov E.F., Nəsrullayev M.Ə. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları. Bakı, “Maarif”, 1982

46. Quliyev B.S., Bədən tərbiyəsinin şərh və göstərmə metodları. Bax: Təlim metodlarının təkmilləşdirilməsinin nəzəri və praktik məsələləri. Bakı, "Maarif", 1981

47. Quliyev B.S. Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini yüksəltməyin bəzi şərtləri / Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin professor-müəllim heyətinin 82-ci elmi konfransının materialları. III buraxılış, Bakı, "ADPU", 2002, s.298-299

48. Quliyev B.S., Əliyev R.Z. İdman fənlərinin tədrisi zamanı müəllim və tələbələrin fəaliyyətinin tənzimlənməsində fəal (interaktiv) təlimin tətbiqi mexanzmləri / ADBTİ Akademiyasının 80 illik yubileyinə həsr edilmiş Beynəlxalq konfransın materialları. III buraxılış. Bakı, 2010, 176 s.

49. Quliyev B.S. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri. Bakı, "ADPU", 1994, 82 s.

50. Quliyev B.S., Quliyev G.B. Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası (Pedaqoji universitet və institutlarda bakalavr hazırlığı üçün). Bakı, "ADPU", 2009, 18 s.

51. Quliyev B.S., Rəsulov R.Y. Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası" fənn kurikulumu (Pedaqoji universitet və institutlarda bakalavr hazırlığı üçün). Bakı, "ADPU", 2011, 28 s.

52. Quliyev B.S. Məktəbdə fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları (Dərs vəsaiti). Bakı, "ADPU", 2010, 660 s.

53. Quliyev B.S. Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar. Bakı, "ADPU", 494 s.

54. Qasimov H.İ., Cəfərov Q.T. İdman təbabəti, müalicə bədən tərbiyəsi, massaj. Bakı, "Mütərəcim", 2002

55. Qurbanov H.H. Əsgərov A.Y., Ramazanov.Ə.X. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, "Avrora", 2006, 320 s.

56. Qurbanov H.H. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, "Adiloğlu", 2001, 226 s.

57. Məktəb pedaqogikası (Q.İ.Şukinanın redaktəsi ilə). Bakı, "Maarif", 1982
58. Məmmədov H.N. İdman, elm və incəsənət / "Azərbaycan müəllimi" qəzeti, 1979, 21 fevral
59. Musayev İ.B. Fiziki tərbiyənin əsasları. Bakı, 1991, 87 s.
60. Makarenko A.S. Seçilmiş pedaqoji əsərləri. "Azərbaycan məktəbi", 1950
61. Nəsrullayev M.Ə. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi. Dərs vəsaiti. Bakı, 2003
62. Nərimanov B.Ə., Əliyeva S.Ə., Nərimanov E.Ə. İdman gimnastikası. Bakı, "Müəllim", 2004
63. Nəbiyev A.M. El nəğmələri xalq oyunları. Bakı, "Azərbaycan Dövlət nəşriyyatı", 1988, 168 s.
64. Pedaqogika (M.A. Muradxanovun redaktəsi ilə). Bakı, "Azərbaycan Dövlət tədris-pedaqoji ədəbiyyatı", 1964
65. Paşayev Ə.X., Rüstəmov F.A. Pedaqogika. Bakı, «Çaşıoğlu», 2002
66. Rüstəmov F.A., Dadaşova T. Ailə məktəb pedaqogikası. Bakı, "Nurlan", 2007, 568 s.
67. Rüstəmov F.A. Azərbaycan təhsil və tərbiyə nəzəriyyəsinin inkişafı (1961-1981-ci illər). Bakı, "Elm və təhsil", 2011, 136 s.
68. Rəsulov R.Y., Baxşəliyev R.M. İbtidai siniflərdə mütəhərrik oyunlar. Bakı, 1985
69. Səkkizillik və Orta məktəb proqramları. Bədən tərbiyəsi (I-XI siniflər üçün) tərtibçilər-Quliyev B.S., Nəsrullayev M.Ə. Bakı, 1981
70. Talıbov Y.R., Ağayev Ə.A. və b. Pedaqogika. Bakı. «Maarif», 1993
71. Talıbov Y.R., Qurbanov H.H. İxtisasa giriş. Bakı, 2009
72. Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Azərbaycan müəllimi" qəzeti, 2009, 11 sentyabr

73. Eyvazov E, İlyasov M. Təhsilin fəlsəfi əsasları və müasir problemləri. "Azərbaycan məktəbi" jurnalı, 1997, №3
74. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М., «Просвещение», 1982
75. Болдрев Н.И., Коройлов Ф.Ф. Педагогика. М., «Просвещение», 1968
76. Беларусова В.В., Рещетен И.Н. Педагогика. М., «Физкультура и спорт», 1968
77. Борисов А.И. Физическое воспитание важное средство коммунистического воспитания. Ленинград, 1961
78. Болдрев Н.И., Коройлов Ф.Ф., Гончаров Н.К., Гмурман В.Е. Педагогика. М., «Просвещение», 1968
79. Былеева Л.В., Короткова И.М. Подвижные игры. М., изд. «Физкультура и спорт», 1982
80. Бунчук М.Ф. Организация физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1972
81. Вилькин Е.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. М., «Физкультура и спорт», 1985
82. Гимнастика и методика преподавания. (Под общ. ред. Б.М.Смолевского). М., «Физкультура и спорт», 1987, 336 с.
83. Есипов Б.П., Гончаров Н.К. Педагогика. М., «Учпедгиз», 1948
84. Зигмунд А.А. Основы советской системы физкультуры. М., «Новая Москва», 1926
85. Игнатов В.С. Основы советской системы физической культуры. М., «Работник просвещения», 1927
86. История физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1964
87. Ковалев Н.Е., Райски В.Ф., Сорокина Н.А. Введение в педагогики. М., «Просвещение», 1975
88. Короткова Л.С. Вопросы про методы обучения. М., «Советская педагогика», 1966, №11

89. Крячко А.И. Физическая культура. М., «Физкультура и спорт», 1958, 384 с.
90. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорт. М., «Радуга», 1982
91. Карашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., «Просвещение», 1978
92. Качашкин Б.М. Методика физического воспитания. М., «Просвещение», 1979
93. Минский Е.М. Игры и развлечение в группе продленного дня. М., «Просвещение», 1980
94. Лаптев А.Р., Минха А.А. Гигиена физической культуры.
95. Медведков А.Р. Педагогическая самообразования школы и семью. Петроград, 1914
96. Методика физического воспитания. М., 1940
97. Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе. М., «Просвещение», 1977, 240 с.
98. Окон В. Просес обучения. М., «Учпедгиз», 1962
99. Онищук В.А. Урок в современный школе. М., «Просвещение», 1981, 192 с.
100. Охитина Л.Т. Психологические основы урока. М., «Просвещение», 1977
101. Онищук В.А. Типы, структура и методика урока в школе. Киев, 1976
102. Плавание (Bulqakovanın redaktəsi ilə). М., «Физкультура спорт», 1984, 228 с.
103. Педагогика (V.V.Belorusova və İ.N.Reşetenin redaktəsi ilə). М., «Физкультура спорт», 1978, 288 с.
104. Педагогика (İ.A.Kairovun redaktəsi ilə). М., «Учпедгиз», 1939
105. Психология физического воспитания и спорта. (А.Ц.Пуни və başqalarının redaktəsi ilə) «Физкультура спорт», 1979
106. Педагогическая энциклопедия. М., 1966

107. Педагогика школы (Q.İ.Şukinanın redaktəsi ilə). М., «Просвещение», 1977, 385 с.
108. Родителям о физическом воспитании детей. М., «Физкультура спорт», 1962
109. Савин Н.В. Педагогика. М., «Просвещение», 1972, 304 с.
110. Скаткин М.Н. Основы содержания образованию в советской школе. В книге: Основы дидактики (V.P.Esipovun redaktəsi ilə). М., «Просвещение», 1967
111. Столбов В.В., Чудинов И.Т. История и физической культуры. М., «Физкультура спорт», 1970
112. Сатиров Г.Н. Основная задача предмета. М., «Физическая культура в школе», 1978, №3
113. Щимбирев П.Н., Огородников И.Т. Педагогика. М., «Учпедгиз», 1954
114. Яколев В.Г. Физическое воспитание детей в семье. М., «Культура и спорт», 1971, 144 с.

MÜNDƏRİCAT

Ön söz	3
--------------	---

I fəsil. Müstəqil Azərbaycanın milli fiziki tərbiyə sisteminin nəzəri məsələləri

1.1.Fiziki tərbiyənin mövzusu	5
1.2.Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı tarixindən.....	6
1.2.1.Azərbaycanda bədən tərbiyəsinin yaranması.....	6
1.2.2.Azərbaycanda feodalizm dövründə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı	8
1.2.3.Azərbaycanda XIX əsrin sonu, XX əsrin əvvəllərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı	9
1.2.4.Azərbaycanda sovet hakimiyyəti illərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı barədə	10
1.2.5. Azərbaycan idmançılarının Olimpiya oyunlarında iştirakı və nailiyyətləri	11
1.3.Azərbaycan milli fiziki tərbiyə sistemi.....	13
1.3.1.Azərbaycanda fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti.....	13
1.3.2.Azərbaycan milli fiziki tərbiyə sisteminin əsasları	14
1.3.3. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi	16
1.3.4. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi	16
1.3.5. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə	17
1.3.6. Peşə, orta və ali ixtisas məktəblərində fiziki tərbiyə..	17
1.3.7. Şəhər, kənd, fabriklər və zavodlarda fiziki tərbiyə	19
1.3.8. Azərbaycan Silahlı Qüvvələrində fiziki tərbiyə.....	19
1.4. Pedaqoji və bədən tərbiyəsi üzrə əsas spesifik anlayışlar	20
1.4.1.Anlayışlar haqqında pedaqoji fikir tarixindən	20
1.4.2.Xarici və Azərbaycan pedaqoqlarının spesifik anlayışlar barədə düşüncələri (bədən tərbiyəsi, fiziki tərbiyə, idman və s.)	42

II Fəsil. İbtidai təhsil pilləsində bədən tərbiyəsi dərslərinin optimallaşdırılmasının imkan və yolları

2.1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas xüsusiyyətləri, vəzifələri və tipləri.....	65
2.1.1. Dərsin əsas xüsusiyyətləri	65
2.1.2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin vəzifələri	72
2.1.3. Bədən tərbiyəsi dərslərinin tipləri	73
2.2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin təşkili	85
2.2.1. Bədən tərbiyəsi dərslərinin optimal təşkilinin başlıca şərtləri	86
2.2.2. Proqram tədris materialları üzrə işin təşkili	92
2.2.3. Proqram tədris materiallarının planlaşdırılması	100
2.2.4. Dərsəqədər təşkilati işlər (dərsin tədris –idman ləvazimatları və avadanlıqları ilə təchizi)	105
2.2.5. Fiziki tərbiyə dərslərinin planlaşdırılması.....	108
2.2.6. Tənəffüs vaxtı şagirdlərin dərsə hazırlaşdırılması	109
2.3. Bədən tərbiyəsi dərsinin quruluşu, hissələri və təşkili formaları	114
2.3.1. Dərsin quruluşu	114
2.3.2. Bədən tərbiyəsi dərslərinin hissələri	119
2.3.3. Dərsin hissələri arasında inteqrasiya	155
2.3.4. Dərsin təşkili formaları	158
2.3.5. Dərsin sıxlığı	167
2.3.6. Dərsdə şagirdlərə verilən fiziki yük	167
2.3.7. Bədən tərbiyəsi üzrə ev tapşırıqları.....	169
2.3.8. Məktəbdə fiziki tərbiyə işlərinə rəhbərlik.....	171
2.3.9. Fiziki tərbiyəyə həkim nəzarəti	171
2.3.10. Fiziki tərbiyə məşğələlərində musiqi	180
2.3.11. Dərsdə mühafizənin təmini və zədələnmələrin qarşısının alınması.....	181
2.3.12. İlin müxtəlif vaxtlarında bədən tərbiyəsi məşğələlərinin keçirilməsi metodikası.....	181
2.3.13. Məzmun standartlarının mənimsədilməsinə görə	

qiymətləndirmə	182
2.3.14. Şagirdlərin nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi	183
2.3.15. Məşğələ yerinin hazırlanması, onun ləvazimat və avadanlıqlarla təchizi	186

III Fəsil. Tədris gün rejimində bədən tərbiyəsi və sağlamlıq tədbirləri

3.1. Səhər gigiyena gimnastikasının əhəmiyyəti	189
3.2. Dərsəqədər səhər gigiyena gimnastikası	191
3.3. Bədən tərbiyəsi dəqiqələri	200
3.4. Böyük tənəffüslərdə fiziki hərəkətlər və mütəhərrik oyunlar.....	203

IV Fəsil. Sinifdən və məktəbdənxaric bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri

4.1. Sinifdənəxaric fiziki tərbiyə və idman məşğələləri ...	209
4.1.1. Sinifdənəxaric məşğələlərin məqsədi	209
4.1.2. Ümumi fiziki hazırlıq qrupları	211
4.1.3. İdman bölmələri	212
4.1.3.1. Yüngül atletika bölməsi	212
4.1.3.2. Stolüstü tennis	214
4.1.3.3. Bədii gimnastika	215
4.1.3.4. Fərdi məşğələlər	216
4.2. Məktəbdənxaric fiziki tərbiyə və idman işləri	217
4.2.1. Uşaq gənclər idman məktəblərində bədən tərbiyəsi və idman işləri	217
4.2.2. Uşaq yaradıcılığı birliyi və mədəniyyət evlərində bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri	217
4.2.3. İstirahət və mədəniyyət parklarında bədən tərbiyəsi və idman işləri	248
4.2.4. Mənzil istismar sahəsində və bələdiyyə idarələrində bədən tərbiyəsi	218

4.2.5. Gəzinti, yürüş və ekskursiyalar	219
--	-----

V Fəsil. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi

5.1.1. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin əhəmiyyəti və vasitələri	221
5.2. Ailədə kiçik məktəbyaşlı uşaqların gün rejimi	225
5.3. Ailədə uşaq orqanizminin möhkəmləndirilməsi	227
5.4. Ailədə uşaqların bədən tərbiyəsi dəqiqələri	228
5.5. Ailədə uşaqların səhər gigiyena gimnastikası	228

VI Fəsil. Məktəb, ailə və ictimaiyyətin fiziki tərbiyə işində qarşılıqlı əlaqəsi

6.1. Valideyn konfransı	234
6.2. Sınıf valideyn iclası.....	236
6.3. Fiziki tərbiyə üzrə valideynlərlə aparılan əlbir iş.....	237
6.4. Uşaqların fiziki tərbiyəsində ictimaiyyətin rolu.....	239

Nəticə və təkliflər	242
----------------------------------	------------

PE3IOME.....	251
---------------------	------------

SUMMARY.....	253
---------------------	------------

Ədəbiyyat	254
------------------------	------------