İxtisas : Məktəbəqədər təhsil

Kafedra : Psixologiya pedaqogika və sosial fənlər

Fənn : Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində fiziki mədəniyyət

Müəllim : Kazımova Şəfa

Mühazirə.

Mövzu 1. FİZİKİ TƏRBİYƏNİN MÖVZUSU VƏ İNKİŞAF

1. Fiziki tərbiyənin mövzusu.

2. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı.

3. Azərbaycanda bədən tərbiyəsinin yaranması.

4. Azərbaycanda feodalizm dövründə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı.

5. Azərbaycanda XIX əsrin sonu, XX əsrin əvvəllərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı.

6. Azərbaycanda Sovet hakimiyyəti illərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı barədə (1920-1991-cı illər).

7. Qədim və müasir Olimpiya oyunları.

8. Azərbaycan idmançılarının Olimpiya oyunlarında iştirakı və nailiyyətləri.

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, hərəki bacarıq və vərdişlərinin formalaşması yollarını mənimsədir.

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

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

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

Bütün bunlarla bərabər, fiziki tərbiyənin mövzusuna onun tarixi, anlayışları, tədqiqat metodları, metodikası və s. daxildir. Bu fəsildə fiziki tərbiyənin mövzusuna aid olan bəzi vacib məsələləri qısa şəkildə şərh etməyi zəruri bilirik. Xüsusən onun tarixi, anlayışları, sistemi və təlimi əsaslarının şərhini nəzərdə tuturuq. Ümumbəşər milli mədəniyyətinə qovuşmuş və ona dəyərli tövhələr vermiş milli mədəniyyətimizin tarixi qədim, keçdiyi yol olduqca çətin və şərəfli olmuşdur.

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

Qədim Azərbaycanda ibtidai icma quruluşunun meydana gəlməsi, sinfi cəmiyyətin yaranması fiziki qüvvə və bacarıqların təkmilləşməsinə, maddi, mənəvi nailiyytlərin 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. 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 hərəkatında 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.

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, Hüseynqulu 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 axışıb gəlirdilər. Bunun nəticəsində Bakıda gimnastika, üzgüçülük, ağır atletika və s. idman növləri daha da inkişaf etməyə başladı. Bu zaman Bakıda futbol da geniş vüsət aldı. Ərazi prinsiplərinə görə, həm də təhsil ocaqlarında futbol komandaları yarandı. Beynəlxalq görüşlər keçirilirdi. Azərbaycan Demokratik Respublikasında, sovet hakimiyyəti quruluşunun ilk vaxtlarında idmana diqqət artırıldı.

Sovet hakimiyyətinin ilk illərindən başlayaraq SSRİ dövründə Azərbaycanda uşaq və yeniyetmələrin, gənclərin, həmçinin əhalinin bədən tərbiyəsinə, idmanına diqqət artırılmışdır. Bu sahədə proqramlar, dərs vəsaiti hazırlanıb nəşr edilmişdir. Artıq bədən tərbiyəsi və idman

planlı surətdə həyata keçirilmişdir. ƏMHO, ƏMH bədən tərbiyəsi kompleksləri hazırlanıb bu sahədə normativlər qəbul olunmuşdur. Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı SSRİ-nin faşist Almaniyası üzərində Böyük Vətən müharibəsi illərində qələbəsinin mühüm şərtlərindən biri olmuşdur.

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

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

Qədim Olimpiya oyunları. Olimpiya oyunlarına aid ilkin məlumatlar eramızdan əvvəl 776-cı ilə aiddir. Həmin ildən yarışların qalibləri qeydə alınmış və onun 4 ildən bir keçirilməsi qərara alınmışdır. Olimpiya oyunlarının vətəni Yunanıstandır. Olimpiya oyunlarının keçirildiyi günlər bütün ölkədə sülh, əmin-amanlıq hökm sürür. Bu zaman «Müqəddəs sülh» 3 ay davam edir. Oyunlara gedən yaxud onlardan qayıdan hər kəs toxunulmaz hesab edilirdi. Qədim dövrlərin Olimpiya oyunları qalibləri arasında məşhur xadimlər də olmuşdur. Məsələn, makedoniyalı Filipp (makedoniyalı İsgəndərin atası) atçapma yarışlarında I yerə çıxmış, riyaziyyatçı Pifaqor oyunların qalibi olmuşdur. Qadınların, qulların qədim olimpiadalarda iştirakı qadağan edilirdi. Romalılar Yunanıstan üzərində qələbə çaldıqdan sonra oyunların əhəmiyyəti və iştirakçıların sayı azalırdı. Roma imperatoru I Feodasiy ölkədə xristianlığı məcburi qəbul etdirəndən sonra Olimpiya oyunlarını bütpərəstlərin mərasimi hesab edib onu eramızın 394-cü ilində qadağan etmişdir.
Müasir Olimpiya oyunları. Müasir olimpiadanın yaradıcısı Fransız Pyer de Kuberten 1896-cı ildə Olimpiya oyunlarını bərpa etdi. **Olimpiya rəmzi –** Olimpiya hərəkatı sistemi atributlarına bunlar daxildir: Olimpiya hərəkatı üçün ümumi sayılan bütöv Olimpiya rəmzi, olimpiya devizi (birlikdə olimpiya emblemini təşkil edir) və BOK-nin şəxsi mülkiyyəti sayılan olimpiya bayrağı (ağ qumaş parça olub, mərkəzində olimpiya rəmzi vardır). O, 1913-cü ildə BOK tərəfindən təsdiqlənmişdir.
Olimpiya devizi – beş hörülmüş halqadan ibarətdir: birbiri ilə üç həlqə yuxarı cərgədə, ikisi də

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

Mövzu 2. **AZƏRBAYCANDA FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİ**

1.Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin mahiyyəti.

2.Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin əsasları.

3.Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi.

4.Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi.

5.Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə.

6.Peşə, orta və ali ixtisas məktəblərində fiziki tərbiyə.

7.Şəhər, kənd, fabrik və zavodlarda fiziki tərbiyə

8.Azərbaycan Silahlı Qüvvələrində fiziki tərbiyə

Məlum olduğu kimi, hər bir dövlətin onun ictimai quruluşuna və mənafeyinə uyğun olaraq fiziki tərbiyə sistemi də mövcuddur. Azərbaycan fiziki tərbiyə sistemi o müstəqillik aldığı gündən etibarən yaranmışdır. Bu sahədə yeni nazirlik Azərbaycan Gənclər və İdman Nazirliyi, Azərbaycan mədəniyyət və turizm nazirliyi yaradılmış, Respublika Təhsil Nazirliyi və Səhiyyə nazirliyi nəzdində təhsil ocaqlarında bədən tərbiyəsi və idman inkişaf etdirilmişdir. Bundan əlavə, ölkəmizdə bir sıra idman klubları, cəmiyyətləri mövcuddur ki, bütün bunlar da bədən tərbiyəsi, idman və turizmin inkişafına yönəldilmiş işlər aparırlar. Onlar əhalinin bütün təbəqələrini əhatə edir. 18 ildən artıqdır ki, ölkəmizdə milli Olimpiya Komitəsi yaradılmışdır. Buna hazırda ölkə prezidenti İlham Əliyev cənabları rəhbərlik edir. Yuxarıda söylənilən nazirlik, təşkilat, cəmiyyət, klub və idman federasiyaları bir mərkəzdən idarə olunur. Və onlar Azərbaycanın bütövlükdə vahid fiziki tərbiyə sistemini təşkil edirlər. Bu sistem fiziki tərbiyənin prinsiplərini, «Vətənin müdafiəsinə 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.

2.Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin əsasları Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsi bütün yaş təbəqələrindən ibarət olan əhalinin fiziki tərbiyəsindən mühüm dərəcədə asılıdır. Əhalinin **hərtərəfli fiziki tərbiyəsi** dedikdə, müasir cəmiyyətin quruculuq mənafeyinə xidmət, xalqı əməyə və ölkənin düdafiəsinə 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 hərəkatının kütləviliyi, bədən tərbiyəsi və idmanın xalq kütlələri arasında müvafiq və geniş yayılması, xüsusən milli idman və mütəhərrik oyunların inkişaf etdirilməsi kimi başa düşülür. **Fiziki tərbiyə sisteminin elmiliyi dedikdə** bədən tərbiyəsi və idmanın elmi cəhətdən inkişafı nəzərdə tutulur. Bu o deməkdir ki, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı bu sahədə aparılan elmi-tədqiqat işlərinə əsaslanır. Bu nəzəriyyə ilə praktikanın sıx əlaqəsi nəticəsində müvəffəqiyyət qazanır.

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

Fiziki tərbiyə sisteminin təbii-elmi əsasları görkəmli xarici və Azərbaycan fizioloq alimlərinin fiziki tərbiyə və idman üzrə elmi-tədqiqat işlərinin nəticəsinə əsaslanır. Həmin tədqiqat işlərinə istinad olunmaqla fiziki tərbiyənin metod və prinsipləri, məşq aparmanın qanunauyğunluqları, bilik, bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması, dərsin quruluşu və sxemi müəyyənləşdirilir. Bundan əlavə, bədən tərbiyəsi dərsinin və idman məşqlərinin təlimində yaşın, cinsi xüsusiyyətlərin və hərəki 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 tabeçiliyində olan idarə və müəssisələri, idman klublarını, təşkilat və sistemləri özündə birləşdirir, vahid sistem yaradır. Həmin sistemin rəhbərliyi bağça, məktəb, zavod və fabrikin fiziki tərbiyəsini təşkil etməklə yanaşı, eləcə də ona məsuliyyət daşıyır və nəzarət funksiyalarını yerinə yetirməyə borcludur. Bu sistemə

– Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi,

- Uşaq bağçasında fiziki tərbiyə;

– Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə;

– Ali və orta ixtisas, lisey, kollec və peşə məktəblərində fiziki tərbiyə;

– Azərbaycan Silahlı Qüvvələrində fiziki tərbiyə; – Şəhər, kənd, fabrik və zavodlarda fiziki tərbiyə daxildir.

3.3. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi

Uşaqların sağlamlığı və onun orqanizminin möhkəmləndirilməsi ilk növbədə ailədən başlayır. Uşaqlar ilk addım atmağı, yeriməyi, qaçmağı və s. təbii hərəkətləri ailə şəraitində öyrənirlər. Bütün bunlar əsasən oyunlar zamanı, gəzintilər vaxtı həyata keçirilir. Uşaqları oyunsuz təsəvvür etmək mümkün deyildir. Ona görə də hər bir ailə uşağının fiziki 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.

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

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

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 ümutəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərsləri keçirilir. Burada

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

Orta ümutəhsil 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 ardıcıllıqla öyrədilir. Bu da uşaqların orta məktəbi bitirərkən tam sağlam olmasını, həyata hazırlığını təmin edir.

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

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

Mövzu 3. Bədən tərbiyəsi üzrə əsas spesifik anlayışlar

1. Xarici və Azərbaycan pedaqoqlarının bədən tərbiyəsi haqqında düşüncələri
2. Fiziki tərbiyə və təhsil anlayışı
3. Fiziki inkişaf kamillik anlayışı
4. Fiziki hazırlıq təkmilləşmə anlayışı
5. Fiziki mədəniyyət anlayışı
6. Bədən tərbiyəsi anlayışı

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

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

Fiziki tərbiyə pedaqoji proses kimi pedaqoqika elminin bütün qanunlarından, prinsiplərindən, təlim metodlarından, həmçinin digər elmlərlə əlaqələrindən və i.a. əsas mənbə kimi qidalanır və bunun nəticəsində inkişaf edir, nəzəri və təcrübi cəhətdən daha da təkmilləşir. Həmin baxımdan, yəni müasir şəraitdə pedaqoqika elminin differensiallaşması, fiziki tərbiyə prosesi ilə qarşılıqlı əlaqəliliyinin 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 genişlənmişdir. Bundan əlavə, pedaqoqika elmləri üzrə müxtəlif mövzularda doktorluq və namizədlik disertasiyaları müdafiə olunmuş Azərbaycan dilində nəşr edilmişdir. Bu əsərlərdə pedaqoji anlayışlar qismən də olsa diqqət mərkəzində olmuş, onun məzmunu və mahiyyəti əsasən ictimai cəmiyyətə xidmət etmək baxımından izah edilmişdir.

Təhsil anlayışı. Pedaqogika alimləri təhsilə tərif verməkməqsədilə 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 pedaqoqikada 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 lazımi 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.

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 vərdişlər 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 vərdişlərin 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. Fikrimizcə təhsilə aşağıdakı kimi də tərif vermək olar: **Təhsil cəmiyyət, insan təfəkkürü və təbiət haqqında bəşəriyyətin toplamış olduğu, elmi cəhətdən ümumiləşdirilmiş ictimai-tarixi təcrübəni mənimsəmə yolu ilə elmi biliklərə yiyələnmək, bacarıq və vərdişlər əldə etməkdən ibarət olub təlim və özünütəhsil prosesinin nəticəsi kimi qazanılmış bilklərin, tərbiyə olunmanın və inkişaf səviyyəsinin göstəricisidir. 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 ictimaiiqtisadi və siyasi formasiyalarda dəyişib mövcud quruluşa uyğun yeni forma və məzmun kəsb edir. «Tərbiyə» anlayışı da bu baxımdan təşəkkül tapmışdır.**

Pedaqoqika yeni insanın tərbiyəsi haqqında elmdir. Təəsüf ki, uzun illərdir ki, pedaqoqika sahəsində bir sıra dərsliklərldə pedaqoqikanın 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»[2]. B.L.Vulson tərbiyə haqqında elm olan pedaqoqikanın funksiyası barədə iki tərəfli mövqe tutmuşdur. Yəni o, pedaqoji ensiklopediyada «Pedaqogika» məfhumuna əvvəlcə pedaqogika uşaqların tərbiyəsi sahəsində nəzəriyyə kimi inkişaf etmişdir[3]. deyirsə, sonra isə yazır ki, pedaqogika təlim-tərbiyə, yaşlılarla aparılan mədəni-maarif təbliğat-təşviqat işlərini

də əhatə edir.[4] Lakin məsələnin mahiyyətini bir daha dəqiqləşdirməyə təşəbbüs göstərərək o, yenə də əvvəlki fikrinə qayıdır və qeyd edir ki, pedaqogika anlayışı gənc nəslin … tərbiyəsinə aiddir. ***Təlim anlayışı.*** **Təlimin mahiyyəti anlayışı nədir? Bu sualın düzgün cavabını axtarıb tapmaq üç səbəbdən irəli gəlmişdir: Əvvələn, məktəblilərin tərbiyəsi, təhsili, o cümlədən fiziki tərbiyəsi də əsasən təlim prosesində həyata keçirilir. İkincisi, fiziki tərbiyə sahəsində əvvəllər və son zamanlar nəşr olunmuş pedaqoji və metodik ədəbiyyatda «Təlimin mahiyyəti» o qədər də diqqəti cəlb etməmişdir. Üçüncüsü, müxtəlif didaktik ədəbiyyatda müəlliflər tərəfindən təlimin mahiyyəti müxtəlif mövqedən şərh edilmişdir, buna görə də müəyyən fikir ayrılığı meydana çıxmışdır.**

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

Mövzu. 4. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin əsasları

1. Uşaq bağçalarında uşaqların fiziki tərbiyəsinin mahiyyəti, vəzifələri və vasitələri
2. Fiziki tərbiyə və onun tədrisi, mahiyyəti və vəzifələri.
3. Azyaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətləri və onların fiziki tərbiyəsi
4. Fiziki tərbiyənin təlim prinsipləri

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

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

Şəxsiyyətin fiziki cəhətdən kamilləşməsi dedikdə, möhkəm cansağlığının, yaşauyğun fiziki inkişaf, habelə həyat üçün vacib olan hərəkət vərdişlərinin qazanılması nəzərdə tutulur. Şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafında fiziki və əqli inkişafın bir – biri ilə sıx əlaqədə olması, ahəngdar inkişaf etməsi əsas şərtlərdən biri sayılır. Bütün bunlar uşağın psixoloji inkişafına müsbət təsir göstərir. Onun daxili üzvlərində və sistemlərində, o cümlədən beynin quruluşunda və funksional vəziyyətində əhəmiyyətli dəyişikliklər meydana çıxmasına səbəb olur. Bu hal kiçik məktəb yaşlarında daha qabarıq şəkildə özünü büruzə verir. Qeyd etmək lazımdır ki, ilk dəfə məktəb həyatına qədəm qoyan uşaq, ağır təlim – tərbiyə ilə qarşılaşmağa başlayır. O, dərs zamanı sakit oturmalı, nizam-intizamı gözləməli, müəllimi axıra kimi diqqətlə dinləməli, bir sözlə, məktəb rejiminə ciddi riayət etməlidir. Bundan ötrü uşaq, fiziki cəhətdən normal inkişaf etməli, həmçinin dözümlü, iradəli, səbrli və təmkinli olmalıdır. Bu keyfiyyətlərin əldə edilməsində əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıqda fiziki tərbiyə məşğələlərinin böyük rolu vardır. Təhsilin təməli ibtidai siniflərdə qoyulduğu kimi, məktəblilərin hərtərəfli, ahəngdar inkişafı, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıq işlərinin əsas bünövrəsi də həmin dövrdən başlayır. Buna görə də bu məsələlərin fiziki tərbiyə ilə əlaqəliliyinin elmi və əməli cəhətlərini nəzərdən keçirmək olduqca zəruridir. Çünki bu, ibtidai sinif müəllimlərinin elmi- nəzəri səviyyəsinin yüksədilməsində böyük əhəmiyyətə malikdir. Məktəbdə şagirdlərin əməyə hazırlanmasında fiziki hərəkətlərin öyrədilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Yeriş, qaçış, tullanma, qaməti düzgün inkişaf etdirən və s. hərəkətlərin təlimi şagirdlərdə sürət, çeviklik, dözümlülük kimi fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına kömək edir, bu da onları dolayı yolla əməyə hazırlayır. Başqa sözlə desək, şagirdlərin gələcək istehsalat təliminə mənəvi, fiziki, əxlaqi cəhətdən hazırlığı artır, onlar bədən tərbiyəsi və idmana yaxşı münasibət bəsləyirlər. Fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olan şagirdlər bədəncə möhkəm və sağlam olur, ağır tərpənən, bədəncə zəif olan uşaqlara nisbətən onlar yorulmur, müəyyən bir işi daha tez və keyfiyyətlə yerinə yetirirlər. P.F.Lesqaft demişdir: «… Zehni və fiziki inkişaf arasında sıx əlaqə vardır»[5], yəni uşaq orqanizminin fiziki inkişafı onun müvafiq olaraq əqli və s. psixi funksiyalarının formalaşmasını tələb edir. Şagirdlər hərəkətləri yerinə yetirərkən düşünməli, yaranmış vəziyyəti tez duymalı və hiss etməlidirlər. Həm də onlar çevik, sürətli, dəqiq olmalı, təşəbbüskarlıq və fəallıq göstərməlidirlər. Böyük rus alimi V.V.Qorinevski göstərirdi ki, bədən tərbiyəsinin vəzifələrindən biri gimnastikanın köməyi ilə mərkəzi sinir aparatının funksional inkişafına nail olmaqdan ibarətdir ki, bütün sümük-əzələ sistemi beynin əmrlərini icra edərək, sadə və mürəkkəb hərəkətləri böyük dəqiqliklə, tələb olunan qüvvə və sürətlə, ümumiyyətlə, arzu edilən mükəmməlliklə yerinə yetirsin. ***Sürət –*** hər

hansı işi və ya hərəkəti daha tez yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Eyni məsafəni hamıdan tez başa vurmaq, müxtəlif maneələri sürətlə qaçmaq, velosiped və xizək sürməklə sürətə nail olmaq olar. Qəflətən verilən siqnallar vasitəsilə, hərəkətin müxtəlif tempdə və ritmdə icrası və startdan çıxmaqla irəliləmələr yolu ilə də sürəti artırmaq olar. ***Cəldlik –*** hər hansı bir işi, habelə fiziki hərəkətləri, oyunları ani olaraq düzgün, cəldliklə icra etmək qabiliyyətinə deyilir. Cəldlik həm də mürəkkəb koordinasiya hərəkətlərini tez bir zamanda mənimsəmək, müvafiq şəraitin tələbinə uyğun fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi kimi başa düşülür. ***G ü c***– böyük əzələ gərginliyi hesabına xarici müqavimətin və yaxud maneələrin aradan qaldırılması kimi başa düşülür. ***Dözümlülük-*** uzun müddət tələb edən fəaliyyətə orqanizmin davam gətirməsidir. Dözümlülük dinamik şəraitdə və statik mühitdə özünü büruzə verə bilər, yəni hərəkət zamanı və həm də yerində – hərəkət etmədən dözümlülüyü nümayiş etdirmək olar. Suyun altında müəyyən müddət nəfəs almadan tab gətirmək, uzaq və ya qısa məsafəyə sürətlə qaçmağa dözmək dözümlülüyü inkişaf etdirir. ***Çeviklik*** – Orqanizmin üzvlərini istənilən anda istənilən tərəfə yönəltməkdir. Çeviklik dayaq hərəkət aparatının müəyyən bir hissəsinin mütəhərrik olması ilə xarakterizə olunur. O, hərəkətin müəyyən amplitudada icrasına xidmət edir. ***Elastiklik***– bədənə istənilən vaxtda istənilən formanı verməkdir. Bədənə yuvarlaq forma vermək, ensiz bir yerdən keçmək, müxtəlif növ akrobatika hərəkətlərini yerinə yetirmək nəticəsində bədənin elastikliyini təmin edir. ***Fiziki hərəkətlər.*** İnsanın konkret vəzifəsinin həlli ilə bağlı məqsədyönlü hərəki fəaliyyəti hərəkət adlanır. Hər bir hərəki fəaliyyət ayrı-ayrı hərəkətlərdən ibarətdir. İnsanın fiziki təkmilləşməsi üçün tətbiq olunan hərəkətlər fiziki hərəkət adlanır. Fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyə qanunauyğunluqlarına uyğun təşkil olunmuş fəaliyyətdir. Məktəbdə əsas fiziki tərbiyə vasitəsi fiziki hərəkətlərdir. Fiziki hərəkətlər hərəki bacarıq və vərdişləri formalaşdırır, hərəkət aparatını inkişaf etdirir. Qan dövranını və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, tənəffüsə müsbət təsir göstərir. Fiziki tərbiyə – tərbiyənin tərkib hissələrindən biri olmaqla, həm də pedaqoji prosesdir. Buna görə də, fiziki tərbiyə prosesinin optimal təşkili pedaqoji prinsiplərlə sıx əlaqədardır. Bu prinsiplər çoxdur. Alimlər həmin prinsipləri təsnif etmişlər. Lakin bu məsələdə onlarda müxtəlif fikir ayrılığı olmuş və hazırda da vardır. Hətta mövcud cəmiyyətin inkişafı ilə əlaqədar, yəni ona xidmət edən pedaqoji prinsiplər də olduğunu iddia edən alimlərə də rast gəlmək mümkündür. Fiziki tərbiyə məşğələlərində istifadə olunan prinsiplər bunlardır. **Şüurluluq və fəallıq prinsipləri.** Həmin prinsiplərdə başlıca məqsəd tələb olunan bilik, bacarıq və vərdişləri şüurlu və fəal şəkildə dərk etmək, təhsil və mühakimə yolu ilə öz hərəkətlərini qiymətləndirmək, nöqsanları aradan qaldırmaqdır. Eyni zamanda, məqsədi və vəzifələri başa düşməklə yanaşı, bütövlükdə hərəkətləri, oyunları və kütləvi-idman, bədən tərbiyəsi tədbirlərini anlamaq və işin nəticəsini dərk etməkdir. **Hərtərəfli inkişaf prinsipi.** Müstəqillik dövründə təlimtərbiyə işləri vaxtı bu prinsipin tətbiqinə çox böyük ehtiyac vardır. Çünki, müstəqillik digər cəhətlərlə bərabər, həm də əhalinin, xüsusən yetişən gənc nəslin normal, sağlam, gümrah, Vətənin müdafiəsinə hazır olmasını tələb edir. **Tədricilik prinsipi.** Bu

prinsipdə dərsdə fiziki yükün tədricən yüklənməsini, işin həcminin və sıxlığının tədricən artmasını, məqsəd və qarşıya qoyulmuş Təlim prosesində sadədən mürəkkəbə

Mövzu 5. **Azyaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətləri**

7. Azyaşlı uşaqların anatomik fizioloji xüsusiyyətləri
8. Əzələ sistemi
9. Ürək-damar sistemi
10. Tənəffüs üzvləri
11. Dərinin möhkəmləndirilməsi
12. Hissiyyat sistemi
13. Uşaqların psixoloji xüsusiyyətləri
14. Eşitmə, diqqət, təfəkkür.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin səmərəli keçməsi üçün şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərini bilmək vacibdir. P.F.Lesqaft yazırdı: «Bizim hərəkət və təsirlərimiz cavan bədənə yalnız o zaman şüurlu və düşüncəli ola bilər ki, biz bədəndə olan dəyişikliyi biləkonu başa düşək. Yalnız bundan sonra uşaqların fiziki və əqli inkişafına şüurlu və ciddi təsir edə bilərik. Əks halda bizim təsirlərimiz etibarsız, bəzən də zərərli ola bilər» [6].

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

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

7-8 yaşlı uşaqlarda orqanizmin ayrı-ayrı üzvləri əsasən sürətlə inkişaf edir. Lakin bununla belə həmin yaşlı uşaqlarda orqanizmin bir sıra üzvləri hələ lazımi qədər formalaşmadığından xarici təsirə çox tez məruz qalır. Buna görə də sinif müəllimləri uşaqlarda olan aşağıdakı bəzi

anatomik-fizioloji çatışmamazlıqları təlim zamanı nəzərə almalı, onları aradan qaldırmağa çalışmalıdır.

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

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

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

Əzələ sistemi. Kiçikyaşlı məktəblilərin əzələ sistemi zəif inkişaf etdiyindən əzələ lifləri olduqca nazik və qısa olur. Çünki həmin yaşda uüşaq əzələləri gərginliyə davamsız olur və tez yorulur. Məlumdur ki, əzələ qüvvəsi onun qalınlığı, tərkibində olan liflərin miqdarı və uzunluğundan asılıdır. Əzələnin qalınlığı və liflərin miqdarı nə qədər çox olarsa, bu əzələ bir o qədər çox iş görə bilər. Əzələ lifləri nə qədər uzun olsa, yığıldıqda bir o qədər qısa olur. Bu da onun, bilavasitə yaxşı iş görməsinə kömək edir. Həmin əzələlər mərkəzi sinir sistemindən gələn impulsların təsiri ilə yığılır. Əzələ gərginliyinə isə orqanizmdə və onu əhatə edən mühitdə baş verən dəyişikliklər müəyyən təsir göstərir. Bu yaşda müvafiq bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin

köməyi ilə uşaqda əzələ qüvvəsini artırmaq və möhkəmləndirmək mümkündür. Çünki bu prosesdə əzələlər müntəzəm olaraq hərəkətdə olur. Lakin əzələlər işlərkən ona verilən fiziki yükü müəyyən həddaxilində tədricən artırmaq lazım gəlir. Bu isə işin həcmini getdikcə artırmaqla nəticələnəcəkdir. Fiziki yükü əzələnin son həddinə çatıdrmaq məsləhət görülmür. Demək, bədən tərbiyəsi üzrə verilən hərəkətlər şagirdlərin əzələ gücünə uyğun olması, tədricən verilməklə müvafiq sürət və templə də icra olunması təmin edilməlidir. Əks halda, əzələlər tez yorulur, görülən işin keyfiyyəti azalır.

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

Ürək-damar sistemi. Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərinin ürəkdamar sistemi kifayət qədər möhkəm olmur, xüsusi inkişaf qüvvəsi, dözümlülüyü və çevikliyi aşağı səviyyədə olur. Fiziki inkişaf və sağlamlıq üçün vacib olan sürətlilik, cəldlik, zirəklik və davamlılığın inkişaf etdirilməsi və yaş səviyyəsi üçün olduqca xarakterikdir. Bunları aşılamaq üçün müxtəlif hərəkət növləri və oyunlar ən yaxşı vasitə hesab olunur. Bu hərəkətlər elə tərtib edilməlidir ki, uşaq orqanizminin təbii inkişafına yaxşı təsir göstərsin, onun ahəngdar inkişafını təmin etməklə, orqanizmi xarici mühitin zərərli təsirlərindən qorusun, habelə əmək qabiliyyətini artırmaqla orqanizmin funksional fəaliyyətinin inkişafını sürətləndirsin.

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

məşq etdirməli, onların təmiz havada gəzməsi və bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm olaraq lazımi qaydada məşğul olması təmin olunmalıdır.

Tənəffüs üzvləri. Kiçikyaşlı şagirdlərin tənəffüc üzvləri də (burun boşluğu, nəfəs borusu, bronxlar, ağ ciyərlər və s.) kifayət qədər inkişaf etmiş olmur. Proqramdakı hərəkətlərin və səhər gimnastikasının icrası tənəffüsün və bütün üzvlərin hərtərəfli inkişafı və döş qəfəsi həcminin genişlənməsi ilə nəticələnir. Normal tənəffüs sağlamlıq üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Adətən, burunla tənəffüc etmək orqanizm üçün çox faydalıdır. Çünki havada həmişə mikrob və tozlar olur. Tənəffüc burunla edildikdə mikrob və tozlar burnun selikli qişasına ilişib qalır, digər tərəfdən soyuq havanı burunla aldıqda o, burunda istiləşir və bədənin daxili temperaturuna uyğunlaşır. Bu da daxili üzvlərin soyuqlaması və xəstələnməsinin qarşısını alır. Bundan başqa müəyyən həpəkətlərin icrası zamanı tənəffüsün ritmlə edilməsinin orqanizm üçün mühüm əhəmiyyəti vardır. Bütün bunlara əməl olunması, yəni hərəkətlərlə əlaqədar düzgün və normal tənəffüs edilməsi uşaqların sağlamlığını və iş qabiliyyətini təmin edən əsas şərtlərdəndir.

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

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

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

təzyiq hissi ilə (lamisə) duyur. Bu da müəyyən dərəcədə onların hissetmə qabiliyətinin inkişafına kömək edir.

Aparılmış tədqiqatlardan aydın olur ki, 7-10 yaşlı oğlan uşaqlarının normal boyu orta hesabla 117 sm-dən 131 sm-ə qədər, çəkisi isə 21 kq-dan 28 kq-a qədər, döş qəfəsinin həcmi 59 sm-dən 64 sm-dəkdir; qızlard isə boy 117 sm-dən 130 sm-ə qədər, çəki 21 kq-dan 27 kq-dək, döş qəfəsinin həcmi 58 sm-dən 62 sm-ə qədərdir. Alınmış nəticənin təhlili və müqayisəsi göstərir ki, hazırkı şagirdlərin fiziki inkişaf xüsusiyyətləri 1927-1928-ci (B.M.Daşevski) göstəricilərinə nisbətən üstünlük təşkil edir. Yəni bütün yaş qruplarında boy 4,0- 7,0 faiz, çəki 7,0-18,0 faiz, döş qəfəsinin həcmi isə 2,0-9,5 faiz artmışdır. Demək, ölkəmizdə həyat şəraitinin yaxşılaşması şagirdlərin fiziki inkişaf səviyyəsini artırır, onların sağlam və gümrah böyüməsinə kömək edir. Onu da qeyd etməliyik ki, 7, 8, 9 yaşlı azərbaycanlı oğlanlarının boyu qızlarınkından xeyli böyük olduğu halda, 10 yaşda hər iki cins üçün ölçülər bərabərləşir. 11, 12 və 13 yaşlı qızlarda boy oğlanlara nisbətən artır, 14 yaşda yenə də oğlanlar üstün olurlar. Nəhayət, 15 yaşda bu fərqlər 5,6 sm-ə çatır. ***Dərinin möhkəmləndirilməsi*** orqanizm üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Kiçik məktəbyaşlı uşaqların dərisi çoxlu miqdarda nazik damarlardan ibarətdir. Uşaqlarda dərinin həddindən artıq zərif və nazik damarlardan ibarət olması onun xarici mühit qıcıqlandırıcılarına qarşı hissiyatını daha da qüvvətləndirir. Buna görə də bu yaşda böyüklərə nisbətən dərinin tənəffüs funksiyası daha da artır. Dəri zərif toxumalardan əmələ gəldiyi üçün o yaxşı mühafizə olunmazsa, şagirdin tez bir zamanda müxtəlif xəstəliklərə tutulması qorxusu vardır. Məhz bu cəhətləri nəzərə alıb, kiçikyaşlı şagirdlərin dəri örtüyünü möhkəmləndirmək lazımdır. ***Eşitmə*** duyğuları da, görmə duyğuları kimi uşaqlarda çox erkən inkişaf etmiş olur. Bu hisslərin inkişaf etməsinə kömək göstərən mühüm amillərdən biri də bədən tərbiyəsidir. Məsələn, qaçış və yeriş zamanı bütün uşaqların addımlarının birlikdə və ahənglə atılması yaxşı bir səs əmələ gətirir ki, bu, bir tərəfdən hərəkətlərin düzgün icra olunmasına kömək edir, digər tərəfdən isə uşaqların əhvaliruhiyyəsinin yaxşılaşmasına və eşitmə hissinin inkişafına səbəb olur.

Mövzu 6. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi

15. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin mahiyyəti və vasitələri.
16. Ailədə kiçikyaşlı uşaqların gün rejimi
17. Uşaq orqanizminin möhkəmləndirilməsi
18. Ailədə uşaqların bədən tərbiyəsi dəqiqəsi
19. Ailədə uşaqların səhər gigiyenik gimnastikası

Uşaqların sağlam, bədəncə möhkəm böyüməsi işinə ən kiçik yaşlarından ailədən başlanılmalıdır. Çünki uşaqların kiçik yaş dövründə səhhətləri o qədər də möhkəm olmur. Onların məktəbəqədər yaş dövründə ürək, qan-damar və sinir sistemi, tənəffüs, görmə və eşitmə üzvləri lazımi səviyyədə inkişaf etmir. Həm də bu üzv və sistemlər xarici mühitin zərərli təsirlərinə daha tez məruz qalır, uşaqlar tez-tez xəstələnirlər. Ona görə də orqanizmi fiziki cəhətdən möhkəmlətmək, onların fiziki hazırlığını artırmaq olduqca vacibdir. Hər bir valideyn körpənin anadan olduğu gündən başlayaraq yatağının təmizliyinə, geyimin bədənə münasib olmasına və yataq otağının təmiz hava ilə təmin edilməsinə çalışmalıdır. Uşağın vaxtında yuyundurulması, qidalanması, sakit və rahat yuxu şəraiti yaradılması və s. onun bədəncə möhkəm, sağlam olmasını təmin edir.

Ailədə uşaqların sağlam, gümrah və fiziki cəhətdən inkişaf etməsi onların gələcək təlim-tərbiyəsi üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Çünki ilk dəfə məktəb həyatına qədəm qoyan uşaq istəristəməz 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.

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 əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır, iş qüvvəsini artırır. Lakin günəş işığından düzgün istifadə edilməlidir. Günəş altında həddən artıq olmaq, onu düzgün qəbul etməmək yanıq əmələ gətirir ki, bu da orqanizmə zərərli təsir göstərir.

Bədəni hava ilə də bərkitmək olar. Bu bədənin temperaturundan az olan havaya orqanizmin tədricən alışdırılmasına əsaslanır. Hava ilə bədəni möhkəmlətmək üçün onun bir hissəsini və ya bütün bədəni açıq havaya vermək lazımdır. Bu məqsədlə 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 sevdirir. 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 şəklidir, 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 fəaliyəti, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir. Uşaqlar oyunda necədirlərsə, böyüyəndən sonra işdə də bir çox cəhətdən elə olmalıdırlar. Ona görə də gələcək xadimin tərbiyəsi hər şeydən əvvəl oyun prosesində keçir (A.S.Makarenko. Seçilmiş pedaqoji əsərləri, s.378). A.S.Makarenko oyunla işin arasında o qədər də fərq olmadığını göstərir: «Yaxşı oyun yaxşı işə bənzəyir, pis oyun pis işə bənzəyir. Bu bənzəyiş çox böyükdür. Cəsarətlə demək olar ki, pis iş yaxşı işdən daha artıq pis oyuna oxşayır.

İlbəil bədən tərbiyəsi proqramları və təlim metodları təkmilləşir, sinifdənxaric və məktəbdənkənar 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.

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

yatmazdan 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^{o}-18 ^{o} olmalıdır. Suyun temperaturu 1^{o} yüksək olduqda duş qəbuletmə müddəti 40 saniyədən 2 dəqiqəyədək ola bilər. Təbii su hövzələrində çimərkən suyun temperaturu 20-18 ^{o} olmalıdır.

Günəş vannasının qəbulu 7-9 yaşlı uşaqlar üçün 10 dəqiqədən başlayaraq 20-25 dəqiqəyədək davam edə bilər (Bədənin ayrı-ayrı hissələri 5-6 dəqiqə günəş şüaları qəbul etməlidir). Günəş yannalarını yeniyetmələr hər dəfə 4-5 dəqiqə artırmaqla 40 dəqiqəyə qədər, böyüklər isə 60 dəqiqəyədək qəbul edə bilərlər.

X.4. Ailədə uşaqların bədən tərbiyəsi dəqiqələri

Dərs hazırlayarkən və ya digər işlər görərkən istirahət üçün kiçik fasilələr etməlidir. Fəal istirahət iş qüvvəsini bərpa edir. Bu şərtlə ki, fəal istirahət bədən tərbiyəsi hərəkətləri ilə müşayət 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 görülmür.

Bədən tərbiyəsi dəqiqəsinə 1 saat ev tapşırıqları üzərində işlədikdən sonra başlamalı. İbtidai məktəbyaşlı uşaqlar həyətdə 120200 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 etmə 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.

lidir.

Ailədə səhər gigiyenik gimnastikasının vəzifələri. 1) Şagirdlərin sağlamlığını və fiziki inkişafını möhkəmlətmək: 2) Hərəkətlərin səmərəli mənimsənilməsinə kömək etmək; 3) Şagirdlərdə müntəzəm olaraq fiziki hərəkətləri icra etmək vərdişə yaratmaq; 4) Şagirdlərin tədris-hərəki – gün rejiminə alışdırmaq və s.

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

Mövzu 7. **Fiziki tərbiyənin təlim prinsipləri**

1. Ümumpedaqoji təlim prinsipləri
2. Şüurluluq və fəallıq prinsipləri
3. Hərtərəfli inkişaf prinsipləri
4. Ardıcıllıq prinsipi
5. Əyanilik prinsipi
6. Bilik və bacarıqların möhkəmləndirilməsi prinsipi
7. Fərdi yanaşma prinsipi
8. Fizik tərbiyənin spesifik təlim prinsipləri

Şüurluluq və fəallıq prinsipləri. Həmin prinsiplərdə başlıca məqsəd tələb olunan bilik, bacarıq və vərdişləri şüurlu və fəal şəkildə dərk etmək, təhsil və mühakimə yolu ilə öz hərəkətlərini qiymətləndirmək, nöqsanları aradan qaldırmaqdır. Eyni zamanda, məqsədi və vəzifələri başa düşməklə yanaşı, bütövlükdə hərəkətləri, oyunları və kütləvi-idman, bədən tərbiyəsi tədbirlərini anlamaq və işin nəticəsini dərk etməkdir. Başqa sözlə desək, göstərilən prinsiplərə düzgün riayət etməklə fiziki tərbiyə ilə məşğul olanlar bu təlimin məqsəd və vəzifələrini, onun hərtərəfli

inkişafa təsirini çox aydın surətdə dərk edirlər. Məşğələlərin həmin prinsiplərə uyğun olaraq təşkili fiziki tərbiyə zamanı qazanılmış bilik, bacarıq və vərdişlərin, habelə hərəki keyfiyyətlərin (güc, cəldlik, dözümlülük, möhkəm iradə və s.) insan həyatı üçün mahiyyətini şüurlu olaraq anlayırlar. Bütün bunlar isə fiziki hərəkətlərin, idman oyunları və güləşin texniki fəndlərinin, bu sahədəki taktiki elementlərin uşaqlar tərəfindən şüurlu mənimsəməsindən ötrü zəmin yaradılmasına kömək edir. Uşaqlar məşğələyə ciddi yanaşır, özlrində məsuliyyət hiss edirlər. Bundan əlavə, uşaqlar həm də bu sahədəki səhvlərini düzəltməyə və daha yüksək nailiyyətlər əldə etməyə səy göstərirlər. Fiziki tərbiyə məşğələləri zamanı şagirdlərin fəallıq göstərməsinin özü də təlimin səmərəliliyinə müsbət təsirini göstərir. Fiziki tərbiyə məşğələlərində lazımi fəallıq göstərmək onun mahiyyət və məzmununun düzgün dərk olunmasından mühüm dərəcədə asılıdır. Məşğələnin məzmunu və mahiyyətinin düzgün başa düşülməsi, anlaşılması uşaqları müntəzəm məşğul olmağa, ona ciddi yanaşmağa sövq edir.

Bütün bunlara görə də müəllim qarşıya qoyulmuş vəzifənin şagirdlər tərəfindən başa düşülüb-düşülmədiyi, nəticəni anlanılmağını və ya əksinə anlanılmadığı ilə maraqlanmalı, korkoranə deyil, səmimi, obyektiv, tənqidi münasibət göstərməklə nöqsanları düzəltməlidir.

Hərtərəfli inkişaf prinsipi. Müstəqillik dövründə təlimtərbiyə işləri vaxtı bu prinsipin tətbiqinə çox böyük ehtiyac vardır. Çünki, müstəqillik digər cəhətlərlə bərabər, həm də əhalinin, xüsusən yetişən gənc nəslin normal, sağlam, gümrah, Vətənin müdafiəsinə hazır olmasını tələb edir.

Söylənilənlər fiziki kamilliklə sıx əlaqədardır. Fiziki kamillik dedikdə, müxtəlif növ fiziki hərəkətlər və oyunlar vasitəsilə insanların mədəni və mənəvi səviyyəsini yüksəltməyə, zehni, əxlaqi və estetik tərbiyəsini formalaşdırmağa, hərəki bacarıqlarını, vərdişlərini və keyfiyyətlərini inkişaf etdirməyə nail olmaq deməkdir.

Bədən tərbiyəsi və ya sinif müəllimi fiziki tərbiyə məşğələlərində apardığı təlim-tərbiyə işləri kiçik məktəbyaşlı uşaqların hərtərəfli inkişafına səbəb olmalıdır. Bu vaxt təlim – məşğələlərdə 2 cəhətə diqqət yetirilməlidir: **birincisi,** aparılan təlimtərbiyə işləri digər fənlərdə göstərilən tədbirlərlə, həmçinin tərbiyənin digər tərkib hissələri ilə sıx əlaqədar olmalıdır. Bu prosesdə əmək, estetik, əxlaq, zehni, mənəvi və s. tərbiyəyə fikir verilməli və inkişaf etdirilməlidir. **İkincisi,** hərtərəfli fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq məşğələdə mühüm yer tutmalıdır. Yəni uşaqların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı artırılmalı, həmçinin orqanizmin forma və funksiyalarında müsbət dəyişikliklər olmalı, fiziki keyfiyyətlər, bilik, bacarıq və vərdişlər daha da formalaşmalıdır.

Ardıcıllıq prinsipi. Fiziki tərbiyə məşğələlərinin ardıcıllıq prinsipi əsasında qurulması fiziki hərəkətlərin və oyunların texniki cəhətdən düzgün yerinə yetirilməsində həlledici əhəmiyyətə

malikdir. Buna görə də fiziki mədəniyyət proqramının tədris materialları ardıcıl olaraq öyrədilməlidir. Həmin prinsipə görə yeni öyrədilən fiziki hərəkətlər əvvəllər öyrənilmiş hərəkətlərə və oyunlara istinad olunmaqla öyrədilməli, bir növ yeni təlim edilənlər əvvəllər öyrədilmişlərin davamı olmalıdır. Burada əvvəllər asan, sonralar isə mürəkkəb hərəkətlərin, fəndlərin öyrədilməsini unutmaq olmaz.

Tədricilik prinsipi. Bu prinsipdə dərsdə fiziki yükün tədricən yüklənməsini, işin həcminin və sıxlığının tədricən artmasını, məqsəd və qarşıya qoyulmuş vəzifələrin, hərəkət və oyunların, fəndlərin tədricən mürəkkəbləşdirilməsini tələb edir. Təlim prosesində sadədən mürəkkəbə, asandan çətinə, məlumdan məchula prinsipinə əməl etmək nəzərdə tutulur.

Əyanilik prinsipi. Əyanilik prinsipi göstərilən hərəkət və fəndlər üzrə uşaqlarda daha konkret, daha düzgün təsəvvür anlayışı yaradır. Fiziki hərəkətlərin və oyunların daha yaxşı öyrədilməsində əyaniliyin əhəmiyyəti əvəzedilməzdir. Hərəkət və fəndləri göstərməzdən əvvəl, göstərilən zaman və göstəriləndən sonra onun yerinə yetirilməsinə dair izahatlar vermək olar.

Fiziki hərəkətləri canlı (natural) surətdə göstərilməsi (əyani olaraq) daha məqsədəuyğundur. Uşaqlar bu zaman praktik şəkildə hərəkətlərin və fəndlərin necə icra olunmasını müşahidə edirlər. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin lazımi səviyyədə qavranılmasında, anlanılmasında şəkillərdən, sxemlər, diaqramlar, rəsmlər, fotoşəkillər, afilmlər və s. istifadə təlim üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Hərəkətlərin öyrənilməsində əyanilik prinsiplərindən birgə istifadənin özü də tədrisin səviyyəsinin yüksədilməsinə xidmət edir.

Bilik və bacarıqların möhkəmləndirilməsi prinsipi. Həmin prinsip əsasında dərsin təşkilinə, onun təkrarlanmasına və daha da dərinləşdirilməsinə imkan verir. Nəticədə bütün bunlar fiziki tərbiyə məşğələlərində qazanılmış bacarıq və vərdişlərin möhkəmləndirilməsinə səbəb olur. Təkrar başlıca olaraq məşğələnin əsas hissəsində aparılır. Bilik və bacarıqların möhkəmləndirilməsi prinsiplərinə riayət edərkən bir cəhətə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Bu hər hansı bir hərəkəti və ya fəndi düzgün icra etmədikdə, lazımi səviyyədə öyrənmədikdə digər bir hərəkətin, fəndin təliminə keçməməlidir. Bunun üçün də hərəkətlərin və ya fəndlərin məktəblilər tərəfindən icraetmə qabiliyyəti tədris normativləri və ya testlər vasitəsilə yoxlanılmalıdır.

Fərdi yanaşma prinsipi. Fiziki tərbiyə məşğələlərində ibtidai məktəb şagirdlərinin fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalı, məşğələlər onların fiziki hazırlığına, yaş xüsusiyyətlərinə və idman oyunları fəndlərinin yerinə yetirilməsi texnikasının səviyyəsinə uyğun aparılmalıdır. Bu prinsipin başlıca tərəflərindən biri məktəblilərin güclü və zəif cəhətləri nəzərə alınaraq fiziki yük verməklə sıx bağlıdır. Çünki orqanizmin dinamikasının quruluşu, onun fiziki yükə reaksiya vermə

qabiliyyəti müxtəlifdir. Orqanizmin funksional imkanları, prisixoloji keyfiyyətlərin müxtəlif olması da məşğələlərdə fərdi işin aparılmasını tələb edir. Deyilənlərin nəzərə alınması orqanizmin daha da inkişafına şərait yaratmaqla yanaşı, hərəkət və oyunlar üzrə bacarıq və vərdişlərin formalaşması prosesinə də müsbət təsir göstərir. **Fiziki tərbiyənin əmək təcrübəsi ilə əlaqəsi prinsipi**. Qeyd etmək lazımdır ki, insan həyatının bütün dövrlərini əməksiz təsəvvür etmək qeyri-mümkündür. İnsanla əməklə yaşayır, inkişaf edir, təkmilləşir və şəxsiyyət kimi formalaşır. Buna görə də kiçik məktəbyaşlıların əməyə məhəbbət və sevgi, bu sahədə müvafiq keyfiyyətlər, bacarıq və vərdişlər uşaqlıq dövründən başlayaraq aşılanmalı, inkişaf etdirilməlidir. Uşaqlarda əmək üzrə bacarıq və vərdişlər əsasən həyatda qazanılır və təkmilləşir. Lakin həmin bacarıq və vərdişləri daha da məhsuldar etmək üçün fiziki tərbiyə ən vacib vasitələrdən sayılır. Uşaqlar müntəzəm olaraq fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olursa, onun əmək qabiliyyəti (zehni, fiziki) daha da artır, eləcə də peşəsinə müvafiq işgörmə imkanları xeyli yüksəlir. Bunun əsas səbəbi fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olduqda, məşğul olanlar fiziki cəhətdən inkişaf edir, üzv və sistemlərin fiziki cəhətdən və funksional imkanları xeyli genişlənir. Yəni ürəyin fəaliyyəti, ağciyərlərin həyat tutumu yüksəlir, maddələr mübadiləsi yaxşılaşır. Üzv və sistemlər lazımi qida və oksigen qəbul edə bilir. FIiziki tərbiyə və ayrı-ayrı idman növləri ilə məşğul olduqda əmək üçün zəruri olan hərəki keyfiyyətlər də inkişaf edir. Adımın hərəkətləri daha sürətli, çevik və cəld olur, iradəsi möhkəmlənir. Hər bir çətin işə qarşı dözümlülüyü yüksəlir. Bu baxımdan fiziki tərbiyə məşğələlərində qüvvənin, cəldlik və çevikliyin, dözümlülüyün və iradənin möhkəmləndirilməsinə xidmət edə biləcək hərəkətlərə xüsusi diqqət yetirmək vacibdir. Bütün bunlar peşə yönümündə aparılan işin keyfiyyətli və az vaxt sərf etməklə, qısa müddət içərisində icrasına zəmin yaradır.

Fiziki tərbiyənin müdafiə təcrübəsi ilə əlaqəsi prinsipi. Məlumdur ki, Vətəni qorumaq, yadelli işğalçılara qarşı amansız olmaq hər bir Azərbaycan vətəndaşında xüsusi keyfiyyətlərin olması ilə sıx əlaqədardır. Həmin keyfiyyətlər arasında müdafiə işinə fiziki cəhətdən hazır olmaq mühüm yerlərdən birini tutur. Bura ilk növbədə, sağlam və möhkəm iradəyə malik olmaq, cəldliyi, çevikliyi və gücü inkişaf etdirmək daxildir. Həmin keyfiyyətlərin kiçik məktəbyaşı dövründən başlayaraq fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində inkişaf etdirilməsi hərbi peşəyə yiyələnməkdə, ölkənin müdafiə qabiliyyətinin yüksədilməsində həlledici əhəmiyyətə malikdir.

Təkrarlanma prinsipi. Fiziki hərəkətlər, oyun və fəndlər dəfələrlə təkrarlanmadan hərəki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək, hərəki bacarıq və vərdişləri formalaşdırmaq, təkmilləşdirmək mümkün deyildir. Hərəkətlərin təkrarı idman sahəsində qazanılmış vərdişlərin daha da möhkəmləndirilməsinə səbəb olur. Təkrarlanmanın düzgün aparılması bu işdə az əhəmiyyət kəsb etmir. Əvvəlcə keçilmişlərin təkrar olunması, sonra isə yeni hərəkətləri öyrədib, onların təkrarına başlamalıdır. Təkrarlanma apararkən fiziki yükün həcmi, sıxlığı, çətinliyi nəzərə alınaraq dozalaşdırılmalı, yəni asandan çətinə doğru mənimsənilməlidir. Yarış dövründə fəndlərin, ayrı-ayrı hərəkətlərin icraolunma texnikası və taktikası daha da mükəmməlləşir. Göstərilən təlim-metod və prinsiplərinin müvəfəqiyyətlə nəticələnməsi yeni təhsil islahatının

tələblərinin nəzərə alınmasından mühüm dərəcədə asılıdır. Yeni təhsil sisteminin yaradılması, islahatın yeni məqsəd və vəzifələrinin, prinsiplərinin həyata keçirilməsi xüsusən vacibdir

Mövzu 8. Fiziki tərbiyə prosesində ümumpedaqoji təlim metodlarından istifadə

1. Şifahi şərh metodu
2. Nəqletmə metodu
3. İzahetmə metodu
4. Söhbət və müsahibə metodu
5. Göstərmə
6. Əyani, əyani vəsait metodu
7. Fizik tərbiyənin spesifik təlim metodları.
8. Təcrübi, oyun, yarış metodu

Bədən tərbiyəsi tədrisinin səmərəliliyinin yüksədilməsi qarşıya qoyulmuş təlim-tərbiyəvi vəzifələrdən, öyrədilən materialların xüsusiyyəti, şagirdlərin fiziki hazırlığı və yaş xüsusiyyətlərindən, idman bazası və şəraitindən, həmçinin bunlara uyğun təlim metodlarının seçilib tətbiq olunmasından çox asılıdır. Bədən tərbiyəsinin tədrisi prosesində tətbiq olunan təlim metodları, hər şeydən əvvəl, şagirdlərin bilik və bacarıqlarının artmasına, vərdişlərin aşılanmasına, müstəqilliyinin və yaradıcılığının inkişafına, dərketmə qabiliyyətinin yüksədilməsinə yönəldilməlidir. Müşahidələr göstərir ki, bədən tərbiyəsi müəllimlərinin bəziləri həmin fənnin tədrisində proqram materialının xüsusiyyətinə, şagirdlərin fiziki hazırlığına, idrak qabiliyyətlərinin inkişafına lazımi əhəmiyyət vermir, təlim metodlarından necə gəldi istifadə edirlər. Halbuki təlim metodlarını düzgün seçib tətbiq etməyi bacarmaq dərsə verilən müasir tələblər baxımından xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bütün bunları nəzərə alaraq bədən tərbiyəsinin tədrisində şərh və göstərmə (nümayiş etdirmə) metodlarının tətbiqi imkanlarını nəzərdən keçirək.

Şifahi şərh metoduna söhbət, nəqletmə və izahetmə daxildir. Təlim prosesində bu metoddan istifadə olunarkən şagirdlərin diqqətini cəlb etmək, fəallığını artırmaq çox vacibdir. Bunun üçün də müəllimin söhbəti, nəqil və izahı qısa, aydın və ardıcıl olmalıdır.

Nəqletmə yeni hərəkətlər və oyunlar keçirilərkən tətbiq olunur. Nəqletmə aydın və konkret olmalı, mövzunun mətni ardıcıllıqla nəql edilməlidir. Məsələn, əgər müəllim qısa məsafəyə qaçışı öyrədirsə, əvvəlcə o, qaçışın bədənin möhkəmləndirilməsindəki əhəmiyyətini, sonra isə onun əməyə hazırlıqda rolunu, ölkənin müdafiəsində tutduğu yerini nəql etməlidir. Sonra isə müəllim qısa məsafəyə qaçışın icra olunma texnikasını şərh etməlidir. Bu üsulla hərəkət növünün məzmunu, ayrı-ayrı fəndləri, əməli və nəzəri tərəfləri şagirdlərə nəql olunur.

İzahetmə şagirdlərə əsasən yeni hərəkət növünün və oyunların öyrədilməsindən qabaq aparılır. Mövzunun əsas məzmunu, hərəkətin icraolunma mexanizmi şagirdlərə izah olunur. Şagirdlər izahetmə yolu ilə fiziki hərəkətlər haqqında məlumatları və bəzi anlayışları mənimsəyirlər. Bütün bunlar da şagirdlərə müxtəlif fiziki hərəkətlər və oyunlara aid dəqiq təsəvvür yaradır. İzahetmə şagirdlərin dərketmə səviyyəsinə uyğun olmaqla yanaşı, eyni zamanda konkret və aydın aparılmalıdır. İzahetmə bəzən hərəkətləri yerinə yetirərkən, bəzən də hərəkətlərin icrasından sonra aparıla bilər.

Söhbət-müsahibə. Hər bir şagirdin hərəkəti necə mənimsədiyini, onların bilik səviyyəsini və fərdi bacarıqlarını müəyyənləşdirməkdən ötrü müəllim sual-cavab aparır. Belə söhbətlər uzun-uzadı deyil, konkret və aydın olmalıdır.

Göstərmə bədən tərbiyəsinin tədrisində ən çox tətbiq olunan metodlardandır. Bu metodla şagirdlərə bədən tərbiyəsinin məzmununu sistem və ardıcıllıqla əyaniləşdirərək öyrətmək olur. Ona görə ki, hərəkətin göstərilməklə öyrədilməsində insanın zehni fəaliyyətinin oyadıcısı olan hiss orqanlarının fəaliyyətinin təsir qüvvəsi daha da artır. P.F.Lesqaftın dediyi kimi, hiss orqanları xarici aləmdə baş verən hadisələri, yaxud cisimləri qavramaqda nə qədər çox iştirak edirsə, insanda bu cisim və hadisə haqqında bir o qədər aydın təsəvvür yaranır və onlar yaxşı yadda qalır. Y.Y.Qolant bu münasibətlə yazır: «Dərsdə əyani vasitələrdən istifadə etmək nəticəsində xarici hiss orqanlarının köməyi ilə şagirdlər konkret əşyanı, hadisə və prosesləri natural və ya təsvirlərin köməyi ilə dərk etsinlər»[7].

Bütün bunlarla yanaşı, təlim prosesində göstərmə metodundan həddindən artıq geniş istifadə, tədrisdə ona tam üstünlük vermək məqsədəuyğun deyildir. Bu işə iki cəhətdən mənfi təsir edir. Əvvəla, şagirdlər əyaniləşdirmə prosesində dərinvə hərtərəfli biliyə yiyələnə bilmirlər. Dərs zamanı göstərməyə tam üstünlük vermək, həm də şagirdlərin bir şəxsiyyət kimi yetişməsinə bu və ya digər dərəcədə mənfi təsir göstərir. Çünki hərəkətin birbaşa tam şəkildə

nümayiş etdirilməsi onun şagirdlər tərəfindən mexaniki, zahirən qavranılmasına səbəb olur. Bu isə onların zehni fəallığını ləngidir, təşəbbüskarlığını nisbətən zəiflədir, hərəkət keyfiyyətinin inkişafına yüksək səviyyədə müvafiq şərait yaratmır. Əgər müəllim qaçaraq hündürlüyə tullanmanın texnikasını tədris edərkən hərəkəti göstərməklə kifayətlənirsə, şagirdlər onu ancaq zahirən müşahidə edirlər. Onlar qaçaraq hündürlüyə tullanmanın daxili mexanizminin yerinə yetirilməsi texnikasının dərinliyinə (qaçış məsafəsinin dərk edilməsi, təkan vermə, havada olma annı, yerə düşmə vəziyyəti) nüfuz edə bilmirlər.

Hərəkətlərin intensiv yerinə yetirilməsi üçün onun hər bir elementinin necə icra olunmasını şərh etmək olduqca vacibdir. Şagirdlər bilməlidirlər ki, qaçaraq uzununa tullanmada yaxşı nəticə göstərmək üçün sürətlə qaçmaq qaçışda addımların bərabər olması, təkanın pəncələr üstə edilməsi, yerə düşdükdə bədənin və qolların irəli aparılması və s. əsas şərtdir. Hər bir hərəkət əvvəlcə əyani göstərilmirsə, onun yerinə yetirilmə texnikası göstərilməli və dəqiq izah olunmalıdır. Bunsuz hərəkətlər nə qədər göstərilsə də, şagirdlər səhvlərə yol verəcəklər. Odur ki, hərəkətlər göstərmə metodu ilə icra olunsa da, yerinə yetirilmə texnikası şərh metodu ilə təsvir edilməli və şagirdlərə başa salınmalıdır. Yeri gəldikcə şagirdlərin idrak fəaliyyətini, yaradıcılıq və təşəbbüskarlığını artırmaq, fənlərarası əlaqə yaratmaq məqsədilə suallar əsasında yarışların təşkili də mümkündür.

Kim hərəkəti daha dəqiq yerinə yetirə bilər? Hərəkətin icra olunma texnikasını kim təsvir edə bilər? Kim hərəkəti düzgün və sürətlə yerinə yetirə bilər? Hərəkətin icrasında yoldaşınız nə kimi səhvlərə yol verdi? Buraxılan səhvləri düzəldə bilərsənmi? və s. Bütün bunlar hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə şairdlərin marağını artırır və onları əqli əməyə sövq edir.

Əyani metod. İbtilai siniflərdə tətbiq olunan ən səmərəli metodlardandır. Bu zaman müəllim hərəkətləri yalnız nəql və izahetmə metodu ilə deyil, həm də hərəkətlərin yerinə yetirilməsini əyani metodla başa çalır. Bu məqsədlə o, müəyyən hərəkətlərin icrasına aid diafilmlərdən və mümkün olduqda idman kinofilmlərindən, habelə hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasının təsviri verilmiş şəkillərdən istifadə edir.

Müəllim yeni hərəkətləri izah etdikdən sonra bu hərəkətləri özü göstərir. Bəzən belə olur ki, hərəkət nümayiş etdirilərkən və bəzən də sonra izah olunur. Məsələn, müəllim «qaçaraq uzununa, yaxud hündürlüyə tullanma»nın texnikasını şagirdlərə öyrədirsə, hərəkəti icra etməzdən əvvəl, yaxud icra edə-edə qaçış, təkan, uçuş və yerə düşməyə dair izahat verir. Bundan sonra hərəkəti əyani olaraq özü göstərir. Hərəkətlər göstərilərkən müəllim elə yer seçməlidir ki, bütün uşaqlar onu görməklə yanaşı, həm də onun icra etdiyi hərəkətləri izləyə bilsinlər. Göstərmənin effektli olması üçün alçaqboylu şagirdlər qabaqda dayanmalıdırlar.

Əyani vəsait. Şagirdlərin hərəkətləri daha yaxşı dərk etməsində tablo, fotoşəkillər və müxtəlif texniki fəndlər üzrə nümayiş etdirilən kinofilmlərin böyük əhəmiyyəti vardır. Bu ayrıayrı

hərəkətlərin texnikasının yaxşı qavranılmasına səbəb olur. Məsələn, qaçış məsafəsini, havada olma və yerə düşmə anlarını yavaş nümayiş etdirən kinofilmlər vasitəsilə göstərilməsi dərsin təlim keyfiyyətini yüksəldir. **Təcrübi metod.** Bu metodla proqram materialını təkrar etdirməklə şagirdlərə lazımi bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılanması nəzərdə tutulur. Buna görə də, müəllim keçilən hərəkətlər üzərində dayanmalı olur, onu dönə-dönə təkrar etdirir, bununla da şagirdləri hərəkəti düzgün yerinə yetirməyə alışdırır. Belə çalışmalar hərəkətin tam və tərkib hissələrə bölünüb öyrənilməsi ilə aparılır. Yəni hərəkətlər hissə-hissə, sonra isə tam şəkildə mənimsədilir. Bu vaxt şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdişlərə düzgün yiyələnməsinə xüsusi səy göstərilir, onların buraxdığı nöqsanlar yerindəcə düzəldilir. Uşaqların hərəkəti öyrənməsini səmərələşdirmək məqsədilə yarış və oyun metodlarından istifadə etmək faydalıdır.

Oyun metodu. Məlum olduğu kimi, oyun fiziki tərbiyənin başlıca vasitələrindən biri kimi, ondan şagirdlərin təlim və tərbiyəsində, hərtərəfli inkişaf etdirilməsində geniş istifadə olunur. Oyun təlim-tərbiyə və inkişafetdirmə mahiyyəti ilə bərabər, həm ondan öyrətmə prosesində istifadə olunur. Bu şərtlə ki, oyunun məzmununa idman və ya mütəhərrik oyunlar daxil edilməsin. Oyun metodunun mahiyyəti müxtəlif növ hərəkətlər (maneələrin qət edilməsi, qaçış, yeriş hoppanmalar , atmalar- dəqiqliyə yönəltmə, uzağa dəqiq atmalar və s.) tətbiq etməklə yüksək gərginlik və qarşıdurma yaratmaq (münasibətləri nizamlayan qaydalar qoyulmaqla və bu qaydalara əməl etmək şərti ilə və s.) düzlük, doğruçuluq, vətənpərvərlik, möhkəm iradə tərbiyə etməkdən, həmçinin uşaqların fiziki-hərbi hazırlığı və fiziki inkişafını artırmaqdan və s. ibarətdir. Bunun üçün də tez-tez məzmun, mahiyyət dəyişikliyi etməli, sürət, çeviklik, güc və möhkəm iradə, müsbət emosional hissləri aşılayan və tələb edən və s. hərəkətlərdən istifadə olunmalıdır.

Oyun metodu üçün insanın hərtərəfli hazırlığına, sağlamlığına, humanistliyinə təsir edən hərəkət kompleksləri seçməli, fiziki yükə daim diqqət yetirməli, onu tənzimləməlidir.

Yarış metodu. Yarış metodundan istifadə dərs zamanı bu xarakterli aparılan tədbirlərə o qədər də bənzəmir. Dərs zamanı keçirilən yarışlarda məsələyə istənilən səviyyədə dəqiq yanaşmaq ehtimalı bir qədər az olur. Yarış metodu tədbiq olunanda isə əksinə hərəkətlərin, ayrı-ayrı oyun fəndlərinin, priyomların düzgün və dəqiq icrası daha diqqət mərkəzində olmaqla, həm də bu zaman yüksək texniki ustalıq, nəticə göstərmək və gərgin mübarizə aparıb qalib gəlmək tələb olunur. Bu da oyun metodu prosesində olduğu kimi deyil, yəni fiziki yük, şagirdlərin imkanları nəzərə alınmır – məhdud olmur. Yarış metodunda fiziki yük, yarışın keçirilmə müddəti məhdudiyyət kəsb etmir, yarışda qalib gəlmək məqsədilə bütün fiziki yükdən, enerjidən, psixoloji imkanlardan tam şəkildə istifadə edilir, heç nəyə məhdudiyyət qoyulmadan yarışda qalib gəlmə anına kimi davam edir. Məhdudiyyət yalnız əsasnaməyə əməl etmək və oyun qaydalarına ciddi riayət etmək üçün qoyulur.

Mövzu 9. **Fiziki tərbiyə üzrə proqramlar**

1. Müxtəlif dövrlərdə tətbiq olunan proqram və tədris planlarının mahiyyəti , vəzifələri, vasitələri
2. Çar Rusiyasında məktəb tədris planlarında fiziki tərbiyənin qoyuluşu
3. Müstəqillik dövründə bədən tərbiyəsi proqramı və tədris planları
4. Xarici ölkə məktəbələrində fiziki tərbiyə proqramı və tədris planları

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə sahəsində qarşıda duran müasir tələbləri lazımi səviyyədə həyata keçirmək üçün ilk növbədə onun keçmiş olduğu tarixi yola nəzər salıb müsbət cəhətlərindən istifadə mühüm əhəmiyyətə malikdir. Xüsusn fiziki tərbiyənin məzmunu, təşkili forma və üsullarını, burada milli fiziki tərbiyə vasitələrinin tutduğu yeri araşdırmaq olduqca vacibdir. Həmin məqsədlə qabaqcıl məktəb təcrübəsini öyrənib ümumiləşdirmək, proqram və tədris planlarının tarixi inkişafını izləyib təhlil etməklə onları daha da təkmilləşdirməyin imkan və yollarını müəyyənləşdirmək zəruridir. Bu bir çox cəhətdən, o cümlədən yeni ictimai şəraitin tələbləri, həbelə proqramda Azərbaycan milli xüsusiyyətlərinin, coğrafi şəraitin nə dərəcədə nəzərə alınmasını öyrənmək, təhlil etmək, nəticə etibarı ilə şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin milli zəmində təkmilləşdirilməsi və s. baxımdan xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bunları nəzərə alıb, Azərbaycan və əldə etmiş olduğumuz bəzi xarici ölkə məktəblərinin tədris planları və proqramlarının təhlilini aparırıq. Tarixi keçmişimizin qara səhifələrindən biri olan 1813-cü il oktyabr ayının 13-də İranla Rusiya arasında bağlanmış Gülüstan müqaviləsinə əsasən vahid Azərbaycan parçalanmış, ikiyə bölünmüşdür. Şimali Azərbaycan Rusiyanın, Cənubi Azərbaycan isə İranın tərkibinə daxil edilmişdir. Şimali Azərbaycan həmin vaxtdan çar Rusiyasının əyalətlərindən birinə çevrilmiş və müstəmləkəsi olmuşdur. Həmin illərdə Azərbaycan bir sıra iztirablarla qarşılaşmış, onun mədəniyyəti, inkişafı dözülməz vəziyyətə düşmüşdür. Çar Rusiyası XVIII-XIX əsrlərdə və XX əsrin əvvəllərində ölkəsinin mənafeyinə uyğun Azərbaycanın Bakı, Gəncə, Qazax, Şuşa və başqa bu kimi iri şəhərlərində ibtidai təhsil verən məktəblər açmışdır. Moskvadan göndərilmiq tədris planları və s. materialları nəzərdən keçirdikdə məlum olur ki, bədən tərbiyəsi fənn kimi ora daxil edilməmiş, sadəcə olaraq gimnastika, oyunlar, əyləncələr adı altında tədris planında öz əksini tapmışdır. Bu sahədə işlər dərs formasında deyil, gəzinti, fəal istirahət, sağlamlıq nöqteyi-nəzərindən həyata keçirilmişdir. 1920-ci ildən başlayaraq Azərbaycan sovet məktəblərində bədən tərbiyəsi və idman üzrə müsbət dəyişikliklər baş vermiş ölkənin müdafiəsi, əməyə hazırlıq və əmək məhsuldarlığının yüksədilməsi üçün

diqqət mərkəzində olmuşdur. Bu sahədə xüsusi proqramlar tərtib etmək məqsədilə elmi Şura təşkil olunmuş və s. tədbirlər həyata keçirilmişdir. Azərbaycanda sovet hakimiyyəti qurulduğu ilk tədris ilində (1920-1921-ci tədris ili) I dərəcəli məktəbin qruplarının hər birində həftədə 2 saat bədən tərbiyəsi dərsi keçirilməsi nəzərdə tutulurdusa, sonralar axırıncı II qrupda (IV-V) 1 saat azaldıldı. II dərəcəli məktəblərdə tədris yükü isə 1 saat planlaşdırıldı. I-II qruplarda (II dərəcəli məktəb) isə sonralar dərslər həftədə 1 saatdan 3 saata qədər çatdırılsa da, qalan qruplarda saatların miqdarı əvvəlki qədər saxlanıldı. 1923-cü ildə ilk dəfə olaraq bədən tərbiyəsi proqramları çap olmuş, təcrübi materiallarla yanaşı, müəllimlərə müəyyən istiqamət və göstərişlər verilmişdir. Həmin proqram sabit deyil, müvəqqəti qəbul edilmiş, yeri gəldikdə müəllimə proqram materiallarında bəzi dəyişikliklər etmək tövsiyə olunmuşdu. Mərkəzi İcra Komitəsinin yanında yaradılmış Ali Bədən Tərbiyəsi Komissarlığı gimnastika və oyun dərslərinin geniş yayılması üçün yerli sovetlərə bütün məktəblərin hər bir sinfində belə dərslərin tədris cədvəlinə daxil olunmasını məsləhət görmüşdü. Həmin vaxtda «Məktəbdə fiziki tərbiyənin metodikasının əsasnaməsi» təsdiq edildi ki, burada da uşaqların müvafiq yaş xüsusiyyətləri nisbətən nəzərə alınmaqla tədris məşğələsi üçün vəzifələr və vasitələr müəyyənləşdirilmişdir. Bunlar 7-9 yaşlı məktəblilər üçün mütəhərrik oyunlar, gimnastika, 9-12 yaşlılar üçün isə qaçış, hopanma və atmalardan ibarət idi. Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə üzrə tədris işlərinin aparılması respublika Təhsil Nazirliyinin bu sahə üzrə metodiki komissiyasının qərarı ilə nəşr edilmiş və nazirlik tərəfindən təsdiq olunmuş bədən tərbiyə proqramlarına əsaslanır. Xüsusi zərurət kəsb edirsə, fiziki tərbiyə proqramı təhsil ocaqlarının şəraitinə, spesifikasına uyğunlaşdırılaraq, elmi- metodiki şuraların qərarı ilə nəşr oluna bilər və həmin təhsil müəssisələrinin fiziki tərbiyə işlərinin təşkilində bunu rəhbər sənəd kimi əsas götürürlər. Proqram dövlət sənədi kimi onun yerinə yetirilməsi məcburidir. Bundan əlavə, proqramın heç kəs, yəni nə müəllim, nə də ki məktəb rəhbəri onu özbaşına istədiyi kimi dəyişdirə bilməz. Proqramda o zaman dəyişiklik etmək olar ki, bu yalnız proqram materialını tədris etmək üçün iqlim və idman-baza şəraiti olmasın.

Macarıstan ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə üzrə proqram və tədris planlarının, sinifdənxaric və məktəbdənkənar işlərin təkmilləşdirilməsi istiqamətində böyük müvəffəqiyyətlər qazanılmışdır. I-III siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin gündəlik həyata keçirilməsi, IV-XI siniflərdə isə həftədə 3 saata çatdırılması buna canlı misaldır. 70-ci illərin axırlarında tətbiq olunan proqramlar məcburi və əlavə tədris materiallarından ibarət olmuşdur. Əsas material minimum olsa da, onu bütün şagirdlərin mənimsəməsi məcburidir. Bu təxminən proqramların 2/3 hissəsini təşkil edir. Əlavə materialdan əsas material keçildikdən sonra istifadə etmək olar.

Bolqarıstan ümumtəhsil məktəblərində I-III və VIII siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri həftədə 3 saat, qalan siniflərdə isə 2 dəfə keçirilir. Bədən tərbiyəsi dərsləri bu sahədəki işlərin əsas təşkili formasıdır. IV sinifdən etibarən paralel siniflər birləşdirilir (bu şərtlə ki, hər sinifdə orta hesabla

35 şagird olsun) və burada dərsi 2 müəllim aparır, onlardan biri oğlan, digəri isə qız qrupları ilə məşğul olur. III sinifdən başlayaraq, 25 m məsafəyə üzmək öyrədilir. Kuba respublikasında məktəblilərin fiziki tərbiyəsinə qayğı daha böyükdür. Onillik, texnikum və peşə-texniki məktəblərində bədən tərbiyəsi dərslərinə həftədə 3 saat, günüuzadılmış qruplarda isə 5 saat ayrılmışdır. «Bədən tərbiyəsi» fənni politexnik təhsil, əmək və ümumi fənlər sistemində III yeri tutur. İtaliya məktəblərində bədən tərbiyəsi dərsləri keçirilməsə də, fiziki tərbiyənin zəruri olduğunu hamı dərk edir. Fiziki tərbiyə məşğələləri idman ittifaqlarının daima diqqət mərkəzində olub, onların gündəlik həyatına daxil olmuşdur. Əsas məqsəd uşaqların sağlamlığını qorumaq, onlarda insani keyfiyyətləri tərbiyə etməkdən ibarətdir. Xalq idman ittifaqları böyük nüfuza malik olsa da, İtaliya hökuməti yalnız İtaliya Milli Olimpiya Komitəsini tanıyır. Burada uşaqların kütləvi sağlamlıq-idman tədbirlərinə üstünlük verilir. Qalibləri başqa yarış iştirakçılarından fərqləndirməmək üçün mükafatlandırmır, lakin yarış iştirakçılarının hamısına mükafat verilir. İdman İttifaqları peşəkarlığa meyl göstərmir, uşaqların ümumi hərəkət mədəniyyətinə, qamətinə, yerişinə, eləcə də qeyrinormal onurğa əyrilikləri ilə mübarizəyə ciddi diqqət yetirirlər. Yaponiya məktəblərində fiziki tərbiyədən fakultativ məşğələlər və idman dərnəkləri də təşkil olunur. Bədən tərbiyəsi müəllimləri həmin işləri əmək haqqı almadan gördükləri üçün, bu tədbirlər bəzən də pozulur. Lakin Yaponiya məktəblərində fiziki tərbiyə və idmana maraq çox böyük olmaqla, möhkəm intizam da vardır.

İsveçrənin özünəməxsus təhsil sistemi mövcuddur. Uşaqların təlimi 6-7 yaşlarından başlayaraq, daxili işlər departamentinin (nazirlər) səlahiyyətində olur. Onlar V-VII sinfi bitirdikdən sonra qabiliyyətlərinə, maraqlarına və imkanlarına görə öz təhsillərini xalq məktəblərinin (2-4 illik) yuxarı siniflərində, məktəblərdə davam edə bilərlər. Uşaqlar həmin müddətdə ümumtəhsil almaqla paralel, müəyyən bir ixtisasa da sahib ola bilər ki, bu da məktəbi bitirdikdən sonra onlara işləmək imkanı verir. Ümumtəhsil başa çatdıqdan sonra hazırlıqlı və yaxşı təmin olunmuş gənclər təhsilini gimnaziyanın nəzdində, sonra isə gimnaziyada, digər gənclər isə peşə-texniki məktəblərində davam etdirə bilərlər. Fiziki tərbiyə ixtisasçıları 1460-cı ildə bünövrəsi qoyulmuş ölkənin ən böyük və qədim universitetinin gimnastika və idman fakültəsini bitirdikləri üçün, onlara gimnastika və idman müəllimi də deyirlər. Bədən tərbiyəsi dərsləri imkan daxilində qız və oğlan qruplarına bölünməklə keçirilir. Dərslər həftədə 3 saat keçirilməklə, bunlardan biri qoşa (90 dəq.), digəri isə 45 dəq. Müddətində aparılır. Ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanı inkişaf etdirmək haqqında qanun və məktəblər üzrə xüsusi ekspert komissiyası vardır. Bunlara baxmayaraq, bədən tərbiyəsi əsas fənn sayılmır, rəhbərlik bu işə nəzarət etmir və məsuliyyət də daşımır. Buna görə də bədən tərbiyəsi dərslərinə qətiyyən diqqət yetirilmir. Gimnastika və idman müəllimi bu işi sərbəst və müstəqil aparır. Ona nəzarət olunmur.

Mövzu 10. **Fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keçirilməsi metodikası**

20. Bədən tərbiyəsi dərsinin əsas xüsusiyyəti və vəzifələri, tipləri

21. Bədən tərbiyəsi dərslərinin təşkili

22. Bədən tərbiyəsi dərsinin quruluşu, təşkili formaları, hissələri, sıxlığı, fiziki yükü

23. Dərsdə yer seçmə, ev tapşırıqları, ona nəzarət, rəhbərlik və hazırlıq

24. İdman şəraitindən asılı olaraq məşğələnin təşkili və müşahidə qaydaları

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

Kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin bədən tərbiyəsi - sağlamlıq işləri nəinki dərsdə, həmçinin, sinifdənkənar və məktəbdənkənar (dərsəqədər səhər gimnastikası, bədən tərbiyəsi fasilələri, idman bölmələri, ümumfiziki hazırlıq məşğələləri, yürüşlər, hərəkətli ekskursiyalar və s.) kütləvi-mədəni tədbirlər zamanı da həyata keçirilir. Bədən tərbiyəsi dərslərində qazanılmış bilik, bacarıq və 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 dərsdənkənar) bir-birinə qarşı qoymaq olmaz. Əksinə, bu iş formaları üçün müəyyənləşdirilmiş tədbirlər müntəzəm və ardıcıl aparılmalı, biri o birini tamamlamalıdır.

Lakin sinifdən və məktəbdənkənar bədən tərbiyəsi işləri nə qədər məzmunlu, maraqlı və rəngarəng qurulmuş olsa da, heç vaxt dərsi və onun qarşısında qoyulmuş vəzifələri bütövlükdə yerinə yetirə bilməz. Ümumtəhsil məktəblərinin Nizamnaməsində göstərildiyi kimi, dərs məktəbdə təlim-tərbiyə işlərinin əsas təşkili formasıdır. Dərs 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 şərtilə) bu məşğələdə iştirakının vacib olması və s. daxildir.

Dərs zamanı proqramda nəzərdə tutulmuş materiallar üzrə bilik verilir, zəruri bacarıq və vərdişlər aşılanır. Bütün bunlar isə, özözlüyündə kiçik məktəbyaşlı şagirdlərin fiziki cəhətdən inkişafına, fiziki hazırlığının artmasına kömək edir. Bundan əlavə, şagirdlər dərsdə müəyyən fiziki bacarıq və vərdişlərə 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 vərdişlər sinifdənxaric və məktəbdənkənar

vaxtlarda şagirdlərin gün hərəkət rejimində daha da təkmilləşdirilir. 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 vərdişlərə 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 elastikliyini (əyilmə-qalxma və bədənin ayrı-ayrı hissələrinin dairəvi hərəkətləri, çömələmə və yarımçömələmələr, 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 düşkünlüuyünün 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»[8].

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»
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 effektli yerinə yetirilməsi.

3. Dərsin özünün tərbiyə-təhsil məzmunu.

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, uzuun 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 aldıqları biliklərə də daxildir. Təhsil vəzifələri tərbiyəvi və sağlamlıq vəzifələri ilə uyğunlaşdırılaraq həyata keçirilməlidir. *Fiziki tərbiyə* prosesində intizamlılıq, səliqəlilik, idman əşyalarına qayğı göstərmək, dostluq, məqsədyönümlülük, vətənpərvərlik, müstəqillik, özünə inam, çətinliklərin dəf edilməsi tərbiyə olunur. *Sağlamlıq* vəzifələri bütün dərslərdə yerinə yetirilir. Bədə təbiyəsi dərslərinin düzgün təşkili və keçirilməsi, sanitariya-gigiyena normalarına riayət edilməsi, dərslərin açıq və təmiz havada aparılması sağlamlıq vəzifələrinin icrasına lazımi şərait yaradır. 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 dərsində və s. də dərsin tipii 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) kombinəedilmiş, 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.

Mövzu 11. **Fiziki tərbiyə üzrə əsas biliklər**

1. Fiziki tərbiyə üzrə əsas biliklər
2. İlk tibbi yardım göstərmək qaydaları
3. Proqram materiallarının məzmunu və keçirilməsi
4. Gimnastika dərslərinin keçirilməsi və öyrədilməsi üsulları
5. Mütəhərrik oyunlar
6. Kross hazırlığı və marş yürüşləri

Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkilində bu sahədə verilən nəzəri biliklərin əhəmiyyəti böyükdür. Çünki şagirdlər fiziki tərbiyə və idman üzrə müvafiq bilikləri mənimsəməklə fiziki hərəkətlərin və oyunların nə məqsədlə yerinə yetirilməsinin əhəmiyyətini, sağlamlıq, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıq işində rolunu dərk edir və dərsdə davranış qaydalarını öyrənirlər. Bütün bunlar şagirdlərin dərsə marağını, şüurlu münasibətini və fəallığını artırır. Deyilənlər nəzərə alınaraq I-IV siniflərdə fiziki tərbiyə üzrə «əsas biliklər» bölməsi verilmişdir. İbtidai siniflərdə öyrədilməsi zəruri olan biliklərə şagirdin hərəkət rejimi, bədən tərbiyəsi ilə məşğul olarkən geyimi, məşğələlərdən sonrakı (idman geyiminin adi geyimlə əvəz etmək, bədəni yumaq və silmək) gigiyenası, qaməti düzgün saxlamaq, düzgün tənəffüs, səhər gigiyenikgimnastikası, dərsə qədər gimnastika, fəal istirahətin (bədən tərbiyəsi dəqiqəsi, sinifdənkənar vaxtlarda açıq havada oynamaq və idman əyləncələri) sağlamlığa, əmək qabiliyyətinin artırılmasına olan müsbət təsiri, bədəni möhkəmləndirmək və s. daxildir. Bu biliklərin mənimsənilməsi haqqında bəzi pedaqoji-psixoloji məsələlərin müəllimlərə çatdırılması böyük əhəmiyyət kəsb edir. Buna görə də həmin baxımdan bəzi məsələlərə qısa da olsa toxunmağı lazım bilirik.
Məlumatların səmərəli verilməsində onun həyatla əlaqələndirilməsi xüsusi rol oynayır. Buna görə də müəllim hər hansı bir hərəkət və ya oyun haqqında nəzəri məlumat verirsə, bunların şagird tərəfindən dərsdə, gün rejimində və s. tədbirlərdə tətbiq olunmasına nail olmalıdır. Məsələn, müəllimin fiziki hərəkətlərin barmaq, bilək və qol əzələlərinin inkişafında, möhkəmləndirilməsində rolu barədə məlumat verirsə, o, eyni zamanda əzələ qüvvəsinin artırılmasının, əzələnin daha da möhkəmləndirilməsinin əməli fəaliyyətdə – yazı yazarkən, əl əməyi işləri ilə məşğul olarkən əhəmiyyətini də şagirdlərə izah etməlidir. O, şərh etməlidir ki, əl və qol əzələlərinin möhkəm, qüvvətli olması, yazı yazarkən yorulmanın qarşısını almaqda mühüm vasitələrdəndir. Eyni zamanda, əl əməyi işlərinin, qısa bir vaxtda lazımi keyfiyyətdə

yerinə yetirilməsi üçün də vacibdir. Sonra isə nəzəri material təcrübə ilə əlaqələndirilməli, yəni əldə edilmiş biliklər tətbiq edilməlidir. Müəllim şagirdlərin aldıqları bilikləri nəzəri və əməli fəaliyyətində tətbiq edə bilməsi, bunlardan lazımi nəticə çıxarılması üçün onlara əl və qol əzələlərini inkişaf etdirən hərəkətləri müntəzəm olaraq icra etdirməlidir. Yalnız bu zaman şagirdlər həmin hərəkətlərin faydalılığını dərk edəcək, həm də nəticəni gözləri ilə görəcəkdir. Fiziki tərbiyə üzrə verilmiş biliklərin praktika ilə əlaqələndirilməsi bir tərəfdən materialın yaxşı mənimsənilməsinə, digər tərəfdən də təlim-tərbiyə işləri üçün əhəmiyyətlidir. Başqa sözlə desək, zehni fəaliyyətin həyatda praktik cəhətdən tətbiqi qaçılmazdır. Nəzəriyyə ilə əməli tərəflərin birləşdirilməsi və onların bir-birini tamamlaması inkişaf üçün çox vacibdir. K.D.Uşinski yazırdı: «… Həyat üçün isə əşyanın hər tərəfdən və bütün əlaqələri içərisində görməyi bacarmaq qədər əhəmiyyətli heç bir şey olmaz Əgər bu insanlar arasında, adətən, böyük dərrakə və ya çox gözəl ağıl adlanan keyfiyyətin mahiyyətinə dərindən nəzər salsaq, görərik ki, bu başlıca olaraq, əşyanın həqiqətdə olduğu kimi, hərtəfəli və bütün əlaqələri ilə görə bilmək qabiliyyətindən başqa bir şey deyildir. Əgər təlim uşaqlara ağlı inkişaf etdirmək iddiasındadırsa, onların müşahidə qabiliyyətini təmin etdirməlidir». K.D.Uşinskinin dediyi kimi, uşaqlar müəllimin sözü ilə işi arasındakı vəhdətə böyük fikir verir, onun ictimai yerlərdə özünü necə aparmasını, adamlara münasibətini izləyirlər. Onlar müəllimin hərəkət və davranışını, onun xarakterinin möhkəmliyini, qarşıya qoyduğu məqsəd uğrunda necə mübarizə aparmasını qiymətləndirirlər. Psixoloqlarımızın tədqiqatları göstərmişdir ki, birinci sinfə gələn uşaqlarda maraqlar hələ fərqləndirici xarakter daşımır, uşaq təlim fəaliyyətinin bütün sahələri ilə eyni dərəcədə maraqlanır. II sinif uşaqlarında müstəqilliyin artması onların təlim fəaliyyəti ilə daha dərindən maraqlanmalarına imkan yaradır. Yuxradı deyilənləri nəzəri məlumatların verilməsi ilə əlaqədar apardığımız müşahidələr də təsdiq edir. Nəzəri məlumatların lazımi səviyyədə mənimsənilməsi üçün şagirdlərin psixoloji fəallığını yüksəltmək lazımdır. İ.P.Pavlov beyin qabığında yaranan izləri iki qrupa ayırmışdır. Birinci qrupa birinci siqnal sisteminə cisim və hadisələrin təsiri ilə əmələ gələn izlər, ikinci qrupa isə ikinci siqnal sisteminə həmin cisim və hadisələri ifadə edən sözlərin yaratdığı izləri daxil etmişdir. Bilavasitə qavramada şagirdlər hadisə və faktları və ya onların şəkillərini görür, şeylər üzərində təcrübə aparırlar. Bu zaman fakt və hadisələr və ya onların şəkilləri əsasdır. Bu haqda şagirdlərin bilavasitə qavramaya isə şagirdlər beyin qabığında birinci siqnal sistemi fəaliyyət göstərir. faktlar və hadisələr haqqında məlumatı sözlər vasitəsilə alırlar. Bu vaxt şagirdin beyin qabığında ikinci siqnal sistemi fəaliyyət göstərir. S.R.Rubinşteynin fikrincə əqli nəticə kiçik məktəb yaşı dövründə müəyyən inkişaf mərhələləri keçir. Əqli nəticə birinci mərhələdə (I-II siniflərdə) əyanilik, bilavasitə müşahidə əsasında qurulur. Bu dövrdə uşaq bilavasitə qavradığı, müşahidə etdiyi cisim və hadisələrə (III sinifdə) artıq mücərrəd material əsasında da əqli nəticə çıxarmaq mümkün olur. Lakin bunun müvəffəqiyyətlə həyata keçməsi üçün həmin mücərrəd materialı əyani sxemlər, tanış misallar vasitəsilə konkretləşdirmək əsas şərtdir. Nəzəri biliklərin şagirdlər tərəfindən əsaslı və şüurlu

mənimsənilməsinə kömək edən, onlarda əqli fəaliyyəti inkişaf etdirən mühüm priyomlardan biri də ***müqayisədir***.

Nəzəri məlumatların illüstrasiya və demonstrasiya üsulu ilə öyrənilməsi. Nəzəri məlumatların şagirdlərə yaxşı öyrədilməsində illüstrasiya və demonstrasiyanın rolu böyükdür. Bunlardan istifadə olunması təlimi maraqlı edir, şagirdin diqqət və qavrayışını fəallaşdıraraq yeni biliyin qısa vaxt ərzində aydın şəkildə öyrədilməsinə kömək göstərir. Əyani qavranılan biliklər uzun müddət şagirdlərin yadında qalır. Bunun əsas səbəbi yeni biliyin qavranılması prosesinə hiss üzvlərinin, xüsusən görmə üzvünün bilavasitə iştirak etməsidir. Bu prosesdə mərkəzi beyin qabığında bir sıra müvafiq qıcıqlar yaranır, həmin qıcıqlar beyin mərkəzində nə qədər çox baş verərsə və möhkəmlənərsə, qazanılmış biliklər də hafizədən uzun müddət silinməz olur. K.D.Uşinski yazırdı: «…Uşaq hafizəsində hər hansı şeyin möhkəm iz buraxmasını istəyən pedaqoq bu yadda saxlamaq aktında mümkün qədər daha çox hiss orqanlarının, gözün, qulağın, səsin, əzələnin hərəkət hissəsinin və hətta mümkünsə iy və dadbilmə orqanlarının iştirakı qayğısına qalmalıdır» Professor N.İ.Boldırev yazır: «Mxtəlif elm, bilik sahələrinin qarşılıqlı əlaqəsi təbiət və cəmiyyət hadisələrinin, dünyanın dialektik birliyinin qarşılıqlı asılılığını əks etdirir. Elm öyrəndiyi ictimai həyat və təbiət hadisələrinin mahiyyətinə nə qədər nüfuz edirsə, bir o qədər də başqa elmi biliklər sahəsi ilə təmas və qarşılıqlı əlaqə yaranır və bu da onların qarşılıqlı surətdə zənginləşməsinə və inkişafına kömək edir»

Fiziki hərəkətlər üzrə xüsusi nəzəri məlumatlar Yeni dərs proqramında ümumi fiziki təhsilə geniş yer verilmişdir. Çünki bədən tərbiyəsinin vəzifəsi şagirdlərdə təkcə hərəkət keyfiyyətləri tərbiyə etməklə bitmir. Eyni zamanda müasir bədən tərbiyəsi dərsi bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin məqsədini, onun orqanizmə necə təsir etdiyini, habelə öyrədilən metodik üsulların mənasını şagirdlərin başa düşməsi nöqteyi-nəzərindən qurulmalıdır. Məhz bu cür dərs şagirdlərin dərsdə fəallığını və fiziki hərəkətlərə onların şəxsi marağını artırmaqla yanaşı, həm də dərsin səmərəli keçməsi üçün də imkan yaradır. ***Sıra təlimi.*** Sıra hərəkətlərində baş, boyun, gövdə düz tutulur, döş qəfəsi irəli çıxır, qarın bir qədər geriyə çəkilir. Sıra hərəkətlərinin düzgün icrası yuxarı və aşağı ətraf əzələlərini nisbətən inkişaf etdirir. Bu yerişi gözəlləşdirir, bədənin daha da yaraşıqlı olmasına təsir edir və müvazinətin normal saxlanılmasında xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Sıra təlimi zamanı tənəffüs sıra hərəkətlərinə uyğunlaşmalıdır. Tənəffüs burunla edilməlidir, belə olduqda havada olan tozun ciyərlərə keçməsinin qarşısı alınır, toz burundakı selikli qişaya ilişib qalır.

Duruş vəziyyətləri. Əsas duruş. Bu duruşda baş, gövdə və qıçlar düz saxlanılır, onurğa sütunu öz fizioloji əyriliklərini saxlaya bilir, dabanlar bir yerdə, ayaq pəncələri bir az aralı olur, qollar bədənə sıxılır, çiyinlər nisbətən arxaya gedir.

Əsas duruşda bədən çox da böyük olmayan əzələ gərginliyi altında olduğuna baxmayaraq tənəffüs və qan dövranı normal fəaliyyət göstərir.

Əsas duruş zamanı ağırlıq mərkəzinin bir düz xətt üzərindən keçməsinin 7-10 yaşlı uşaqların sağlam və fiziki cəhətdən normal böyüməsində mühüm əhəmiyyəti vardır. Çünki həmin yaşda uşaqların sümükləri elastiki olur, əzələləri zəif inkişaf edir. Ona görə də ağıfrlıq mərkəzi bir düz xətt üzərindən keçməzsə sümük və qamət əyrilikləri meydana çıxa bilər.

«Farağat» duruş. Bu duruş hər şeydən əvvəl gərgin olması ilə xarakterizə edilir. «Farağat» duruş zamanı çənəaltı əzələlər dartılır, boyun, onurğa əyrilikləri düzəlir (azalır), bel əyriliyi artır, qarın geriyə dartılır, qıçlar düzəlir, qabırğalar azca aralanır, döş qəfəsi genişlənir və qabağa çıxır, çiyinlər arxaya gedir, ayaqlar isə əsas duruş vəziyyətindəki kimi olur.

Mövzu 12. Gün rejimində bədən tərbiyəsi sağlamlıq tədbirləri

1. Səhər gigiyenik gimnastikasının əhəmiyyəti
2. Dərsəqədər gigiyenik səhər gimnastikası
3. Bədən tərbiyəsi dəqiqələri
4. Böyük tənəffüslərdə fiziki tərbiyə və mütərrik oyunlar
5. Günü uzadılmış qruplarda idman saatı

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, sinifdənxaric 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.

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 görüləcək 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, müəyyənləşdirilmişdir 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 qaldırmaqla səhər gimnastikası çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Səhər gimnastikasının adi hərəkətləri nəbz vurğularını 5060% 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 dərsəqədər gimnastikanın əsil mahiyyəti lazımınca qiymətləndirilmir. O, günün tələbləri baxımından lazımi səviyyədə təşkil olunmur. Bunun bir səbəbi ibtidai sinif və ixtisaslı bədən tərbiyəsi müəllimlərimizin səhər gimnastikasına lazımi əhəmiyyət verməməsidirsə, digər səbəbi isə həmin işə məktəb rəhbərlərinin, xalq təhsil işçilərinin zəif nəzarət etməsində, xüsusən müəllimlərin onun səmərəli təşkilindən çətinlik çəkməsindədir.Tədris metodik ədəbiyyata, həmçinin qabaqcıl iş təcrübəsinə istinad edilib səhər gimnastikası və dərsəqədər gimnastikanın səmərəli təşkili və keçirilmə yollarının öyrənib ümumiləşdirdik.

Dərsəqədər 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. Dərsəqədər 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. Yeriş, qaçış, dartınma templi hərəkətlər; çiyin oynaqlarının dairəvi hərəkətləri; qamət üçün hərəkətlər, irəli, arxaya və yanlara əyilmələr, çömələlmələr, belin, başın dairəvi hərəkətləri, qol əzələləri üçün hərəkətlər; kürək əzələləri üçün hərəkətlər; qarın əzələləri üçün hərəkətlər, yerində hoppanmalar, bədəni sakitləşdirici yeriş və diqqəti cəlbedici hərəkətlə Səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri o zaman fasiləsiz olaraq yerinə yetirilir ki, icra olunan hərəkət sonrakı hərəkətlərin başlanğıcı olsun. Bu vaxt şagirdlər hərəkəti göstərmək üçün dayandırılmır. 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. *Bədii gimnastika* üzrə o qədər avadanlıq və ləvazimata ehtiyac yoxdur. İlk məşğələlər ümuminkişafetdirici hərəkətlər, sonra isə lentlər, iplərlə bağlıdır. O 1 saat ərzində keçirilməli, hər qrupda 15 – 20 şagird olmalıdır. İlk məşğələlərdə şagirdlərin nəyə qabil olmalarını aşkara çıxartmalı və növbəti məşğələləri həmin göstəricilər (fiziki hazırlıq, sürət, qüvvə, cəldlik və s.) əsasında qurmalıdır. Çalışmaq lazımdır ki, fiziki cəhətdən eyni hazırlıqlı qızlar eyni qrupda cəmləşdirilsin. Qızların çevikliyini «körpü» hərəkətləri, bu və ya digər maneələr üzərindən hoppanmalar yolu ilə aşkara çıxarmaq olar. Alimlər tədqiqat nəticəsində müəyyən etmişlər ki, I-II sinif şagirdlərinin fəal diqqəti yalnız cəmi 15-20 dəqiqəyə qədər olur. Buna görə də həmin sinifdə istirahət dəqiqəsi dərsin 15-20 dəqiqəsində təşkil olunmalıdır. II-IV siniflərdə isə hər bir dərsin 2025 dəqiqəsində şagirdlərin diqqəti yayınır və tədrisə lazımi fikir verməkdə

çətinlik çəkirlər. Həmin siniflərdə fəal istirahət dəqiqələri tədris prosesinin 20-25 dəqiqəsində həyata keçirilir. 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.

Mövzu 13. **Sinifdənxaric fiziki tərbiyə və idman məşğələləri**

25. Sinifdənxaric məşğələnin məqsədi
26. Ümumfiziki hazırlıq qrupları
27. İdman bölmələri
28. Fərdi məşğələlər, idman yarışmaları

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 vərdişləri aşılamaq onları həmin istiqamətdə inkişaf etdirmək məqsədilə keçirilir. İdman üzrə təşkil olunan bölmələrdə şagirdlər bir tərəfdən konkret idman növü üzrə öz ustalığını artırır, bacarıqlarını təkmilləşdirir. İkinci tərəfdən onlar idmançı kimi yetişir və sinfinin, məktəbinin və hətta yaşadığı rayonun idman şərəfini qoruyurlar. Həmin bölmələrdə məşğul olanlar öz sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki hazırlıqlarını və imkanlarını artırırlar. Həmçinin kollektivinin şərəfini yüksək tutmaq, kollektivçilik, dostluq və yoldaşlıq, kollektivinə məhəbbət və s. ruhda tərbiyə olunur.
2. Məktəblərimizdə səhhətində bəzi qüsurlar olan şagirdlərə rast gəlmək olur. Həmin şagirdlərin səhhətinə müsbət təsir göstərmək, onların fiziki inkişafını formalaşdırmaq və fiziki hərəkət keyfiyyətlərini artırmaq üçün ümumi fiziki hazırlıq qruplarında müntəzəm olaraq

məşğul olmaq uşaqların mənəviyyatına həm də təliminə müsbət təsir edir, tez-tez dərs buraxmaq hallarının qarşısını alır.

3. Məktəbdə bir qrup uşaqların idman məşğələlərinə və bölmələrinə cəlb olunmasında əsas məqsəd onların fiziki keyfiyyətlərini 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. Ayrıayrı 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 lazımi göstərici əldə etmək mümkün olmur.

Elmi tədqiqatlar və təcrübə göstərir ki, kiçik məktəbyaşlılar idmanın üzgüçülük, bədii gimnastika və mürəkkəb koordinasiya hərəkətlərini buz üzərində daha yaxşı icra edirlər. Həmin hərəkət növlərinin texnikasına böyük yaşlı şagirdlərə nisbətən tez və sürətlə yiyələnirlər. 8-10 yaşlı məktəbli oğlanlarla isə futbol və qaçıqşın texnikası daha tez aşılanır. 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 tədbirplər vasitəsilə dərinləşdirilir və möhkəmləndirilir. Sinifdənkənar yüngül atletika bölməsində yeriş, 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. 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 vardırsa, şagirdlərə akrobatikanı, habelə VMH kompleksinin normativlərindən olan üzgüçülüyü 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. 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 kələkötür 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. Təbliğattəşkilati işləri gücləndirilməlidir. Xətai rayonundakı 88 saylı məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi Telman Mirzəyev idman bölmələrinin təşkili də təbliğati məsələlərinə xüsusi diqqət yetirir. Bunun üçün də şagirdlərə yüngül atletika üzrə Olimpiya və ölkə çempionları, Azərbaycan rekordçuları haqqında və onların çətin yarışlarda qələbə çalmaları barədə məlumat verir. Yüngül atletikanın məktəbdə və rayonda vəziyyətinə aid söhbət aparır. Bundan sonra yüngül atletikanın sağlamlıq əhəmiyyətini şagirdlərə çatdırır bu növ üzrə aparılan yarışlara dair, onun texnikası barədə kinofilm nümayiş etdirir. Bundan əlavə ən görkəmli yüngül atletlərin şəkilləri, tərcümeyi-halı, göstərdiyi nəticələri məktəbin idman guşəsində nümayiş etdirir. Məktəb kitabxanasında isə yüngül atletika kitabları ayrı-ayrı məqalələr və s. müəyyən bir guşədə toplanır, şüarlar yazılıb görkəmli yerlərdən asılır.

Sentyabr ayında şagirdlərin bölməyə yazılması məsləhətdir. Məşğələlər həftədə 2 dəfə keçirilməlidir. İlk məşğələlərdə xüsusən ehtiyatlı olmalıdır. Şgirdlərə birdən-birə ağır fiziki yük verilməməli, qaçış məsafələri qısa olmalı, daha uzağa tullanma tələb olunmamalıdır.

Bir sıra yüngül atletika məşğələləri nə gərgin, nə də ki, az fiziki hərəkətli olmalıdır.

Yüngül atletika məşğələlərini müəllim özü keçməyə də bilər. Fəal idmançılardan, digər fənn müəllimlərindən bu işə cəlb etmək lazımdır. Məşğələlərin yüksək səviyyədə keçməsi məqsədilə

dərs ilinin əvəlində ictimai məşqçilər hazırlayan seminarlar təşkil edilməlidir. Həmin seminar da müəllimlə yanaşı məşhur yüngül atletika mütəxəssisləri, görkmli idmançılar çıxış etməli və öz təcrübələrindən, çətinliklərdən və yüngül atletikanın texnika və taktikasından danışmalıdır. Yaxşı olardı ki, ictimai – məşqçilərə yüngül atletikaya dair jurnal və təlimati- metodiki kitab və vəsaitlər verilsin.

Yüngül atletika məşğələlərinin səmərəli təşkilində onun xarakterinə uyğun yerlərin düzəldilməsi vacibdir. Xüsusilə qaçış cığırları, cismi atmaq yeri, uzununa və hündürlüyə tullanmaq üçün çuxurlar, təkan nöqtələri və s. sahələrin xətlənməsi, səliqə-səhmanda və təmiz saxlanması şagirdlərin yüngül atletika məşğələsinə həvəsini artırır, estetik zövqünü inkişaf etdirir. Meydançalar yaradılarkən şagirdlərin, ictimaiyyətin və valideynlərin qüvvəsindən istifadə etməlidir.

İbtidai sinif şagirdləri üçün ən maraqlı və cəlbedici idman növlərindən biri stolüstü tennisdir. Stolüstü tennis idman növünün özünəməxsus qaydaları hərəkət texnikası və taktikası vardır. Bu idman oyunu zamanı sürətlə hücuma 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 dözümlülüyünü inkişaf etdirməli

və iradəsini möhkəmləndirməlidir. Bu məqsədlə də ümuminkişafetdirici əşyalı və əşyasız hərəkətlərdən istifadə etmək faydalıdır.

Stolüstü tennis oyunu üçün xüsusi top, 2 ədə raket və şar olmalıdır. Stolüstü tennis oyununu keçirməkdən ötrü oyun keçirən sahənin eni 4 m., uzunluğu isə 7,75 m x 4,5, 5x3 m ölçülü sahədə də stolüstü oyununu təşkil etmək olar. Məktəbin stolu yoxdursa, emalatxanada möhkəm taxtadan həmin stollardan düzəltmək mümkündür. Bu zaman stolu rəngləmək və xətləri çəkməyi unutmamalı. İbtidai siniflərdə stolun ölçüləri 152, 5x274 sm olmalıdır, yerdən isə 76 sm hündürlükdə durmalıdır. 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 müyşayiəti ilə aparılmalıdır. Məşğələdə müvafiq idman və hərbi marşları, yeri gəldikcə Vətən, əmək veteranları, kosmonavtlar haqqında bəstələnmiş mahnılar, musiqilər səslənməlidir. Bu vaxt maqnitafondan da istifadə etmək mümkündür.

Mövzu 14. **Məktəbdənxaric fiziki tərbiyə və idman işləri**

29. Uşaq gənclər-idman məktəblərində fiziki tərbiyə və idman
30. Uşaq yaradıcılıq birliyi və mədəniyyət evlərində fiziki tərbiyə və idman işləri
31. İstirahət və mədəniyyət parklarında fiziki tərbiyə və idman işləri
32. Gəzinti və ekskursiyalar

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyə və idman işlərinin təşkilində uşaq idman məktəblərinin rolu böyükdür. UİM-i rayon, şəhər və respublika təhsil şöbələri və təhsil nazirliyi tərəfindən təşkil olunmaqla, eyni zamanda onun nəzdində fəaliyyət göstərir. UİM, eləcə də Gənclər və İdman nazirliyi tərəfindən də təşkil olunur və onun tabeçiliyində olur. Bu məktəbin əsas vəzifəsi şagirdlərin idman ustalığının artırılmasından ibarətdir. UİM-ndə idman tədbirləri elə təşkil edilməli və keçirilməlidir ki, burada da göstərilən işlər şagirdlərin məktəbdəki fəaliyyətini, təlim məhdudlaşdırmasın. Habelə, məktəbdə yüksək müvəffəqiyyətə nail olmaq mümkün olsun.

UİM şagirdlərin müxtəlif bayramlarda və düşərgələrdə çıxışlarını təşkil edir. Məktəb bədən tərbiyəsi kollektivlərində idman işlərinin təşkili və keçirilməsinə köməklik göstərir. Məktəb idman fəalları, məktəb bədən tərbiyəsi rəhbərləri ilə təlimatı seminar məşğələləri təşkil edir, idmanı məktəbdə və geniş ictimaiyyət arasında təbliğ edir.

UİM məktəbdənkənar uşaq müəssisəsi kimi orta ümumtəhsil məktəbi ilə sıx əlaqədə iş aparılmalıdır. UİM-nin uşaqları öz məktəbinə idman tədbirlərinin təşkilində kömək etməlidir.

2.2.Uşaq yaradıcılıq birliyi və mədəniyyət evlərində bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri

Göstərilən yaradıcılıq birliyində və mədəniyyət evlərində müxtəlif növ idman tədbirləri təşkil olunur və keçirilir. Bura məktəblilər cəlb edilirlər. 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, üzgüçülüyün 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 göstərilir. Xüsusən onlarla məsləhətləşmələr aparılır.

Mühazirələr oxunur və seminar məşğələləri keçirilir.

Həmin yaradıcılıq birlikləri və mədəniyyət evləri rayon təhsil şöbələri ilə birlikdə kütləvi bədən tərbiyəsi və sağlamlıq tədbirləri təşkil edirlər.

2.3.İstirahət və mədəniyyət parklarında bədən tərbiyəsi və idman işləri

Bədən tərbiyəsi və idman üzrə bəzi işlər mədəniyyət parklarında və istirahət yerlərində də təşkil olunur. Parkın uşaq bölmələrində idman meydançası və gimnastika 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. ***2.4. Mənzil-istismar sahəsində və bələdiyyə idarələrində bədən tərbiyəsi***

Məktəblilər üçün məktəbdənkənar bədən tərbiyəsi və idman işləri mənzil-istismar sahələrində və bələdiyyələrdə də təşkil olunur. MİS və bələdiyyə idarələri, valideynlər daimi fəaliyyət göstərən idman meydançaları düzəldirlər. Həmin meydançalar yay və qış üçün həmin mövsümlərə uyğun hazırlanır və müvafiq avadanlıq və ləvazimatlarla təmin olunurlar. Həmin işə idman təşkilatları, məktəblilər və uşaq yaradıcılıq birlikləri yaxından kömək göstərməlidirlər.

Yaşayış yerlərində müxtəlif idman növləri üzrə bölmələr fəaliyyət göstərir. MİS-in və bələdiyyə idarələrinin yığma komandaları rayon, şəhər və respublika birinciliklərində iştirak edirlər. Bundan əlavə, onlar eləcə də turist yürüşlərində iştirak edir, açıq və örtülü su hövzələrinə səyahət edirlər.

Yaşayış yerlərində bədən tərbiyəsi və idman işlərinə təcrübəli mütəxəssislər rəhbərlik edirlər. Onların mərkəzi isə əsasən məktəb olmalıdır. Eyni zamanda məktəbin idman bazası da olmalıdır.

Yay idman meydançalarında müxtəlif cür kütləvi idman tədbirləri, bayramlar, çıxışlar, görüşlər keçirilir. Burada gün rejiminə oyunlar, gəzintilər, hava və günəş vannaları, duş qəbuletmə, ekskursiya, yürüşlər və s. daxildir.

Yay idman meydançalarında əsas məqsəd uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsindən ibarətdir.

2.5. Gəzinti, yürüş və ekskursiyalar

Məktəbdə ətraf yerlərə gəzinti, yürüş və ekskursiyaların təşkilinin təhsil, tərbiyəvi və həm də sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti vardır. Buna görə də belə tədbirlərin konkret məqsəd və vəzifələri olmalı, onunla əlaqədar planlaşdırma və hazırlıq işləri görülməlidir.

Gəzinti və ekskursiyalara bütün uşaqlar cəlb olunur ki, bu da saat 10 ^{oo}-dan 12 ^{oo}-dək davam etməlidir. Bu cür ekskursiyaların başlıca əhəmiyyəti təbii şəraitdə fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməkdir (meşədə, çay və dəniz kənarında və s.). Bu zaman fiziki tərbiyənin qarşısında duran digər vəzifələri də yerinə yetirmək olar.

Gəzinti və ekskursiyalara gedərkən müəllim və uşaqlar müvafiq hazırlıq görməlidirlər. Bura marşrutun və qarşıya çıxacaq maneələrin (çay, keçidlər) əvvəlcədən öyrənilməsi daxildir. Bundan əlavə, gəzinti və ekskursiya vaxtı icra olunacaq hərəkətlər və oyunlar seçilməlidir. Bunlar istirahət vaxtı yerinə yetirilməlidir. Fiziki hərəkətlər uşaqlar tərəfindən öyrənilməlidir. Onlar qısa müddətli istirahət və fasilələr də icra olunmalıdır.

Piyada gəzintilər təxminən 1 saatdan 2 saata qədər davam edə bilər. 16-17 yaşlı uşaqlar daha davamlı olduğu üçün onlar hətta 3-4 km-dək piyada gəzə bilərlər. Məktəb gəzinti və ekskursiya sahələrinə yaxındırsa, ora idman ləvazimatları aparmaq olar.

Gəzinti və ekskursiyalarla əlaqədar aşağıda göstərilən tövsiyələrə əməl etmək vacibdir:

1. Gəzinti və ekskursiya günü uşaqların hərəkətləri müəllimin diqqət mərkəzində olmalı, şagirdlərin hərəkət etmələrinə, lüzumsuz enerji sərf etmələrinə imkan verməməli, onların özləri ilə nəzərdə tutulmayan əşyaları aparmalarına qadağa qoymalı:
2. Gəzinti və ekskursiyalarla əlaqədar aparılan hazırlıq işlərində başlıca mahiyyət və vəzifələr şagirdlərin nəzərinə çatdırılmalı, burada onların vəzifələri, görəcəyi tədbirlərə aydınlıq gətirilməli;
3. Bədən tərbiyəsi və idman ləvazimatları müəllimi tərəfindən şagirdlər arasında uyğun şəkildə bölüşdürülməli;

4. Hərəkət və istirahət zamanı uşaqları qıcıqlandıran hərəkətlərə, söz-söhbətlərə yol verilməməli, geri qayıdılacaq vaxt elan olunmalıdır.

Mövzu 15. **Kross hazırlığının təlimi**

1. Kross hazırlığı müxtəlif relyefli yerlərdə dağlarda, cığırlı,

enişli-yoxuşlu, dərəli-təpəli, nahamar, sürüşkən yerlərdə icra olunan yeriş və qaçışlar.

2. Qısa və orta addımlarla yeriş və qaçışların növbələşdirilməsi üçün kross hazırlığı
3. Kross hazırlığı uşaqlarda hərəkət koordinasiyasının təkmilləşdirilməsi
4. Kross hazırlığının düzgün təşkili
5. Kross hazırlığı məşğələlərin səthi nahamar yerlərdə dəf edilməsi, yaxud süni cığırlarda aparılmasına baxmayaraq, o, müntəzəm olaraq təmizlənməli və səliqəyə salınması

İbtidai siniflərdə I sinifdən başlayaraq hər bir sinifdə 8 saat kross hazırlığı keçirilir. Kross hazırlığı müxtəlif relyefli yerdə meşəbağ cığırlarında, çay kənarında, parklarda, enişli-yoxuşlu, dərəlitəpəli, hamar olmayan yerlərdə, sürüşkən torpaqları olan sahələrdə icra olunan yeriş və qaçışlardan ibarətdir. Qısa və orta addımlarla yeriş və qaçışlar, müxtəlif yeriş və qaçışın növbələşdirilməsi kross hazırlığına daxildir. Kross hazırlığı uşaqlarda hərəkət koordinasiyasını təkmilləşdirir. Bu baxımdan kross hazırlığının düzgün təşkili və aparılması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Şagirdlərin köməyindən istifadə edərək məktəbdəki idman meydançasında 300-400 m uzunluğunda olan, «süni kross hazırlığı cığırları» düzəltməlidirlər. Kross hazırlığı cığırları adi qaçış yollarından mütləq fərqlənməlidir. «Süni kross hazırlığı cığırları»nda bir sıra maneələr qoymaq lazımdır. Yəni «süni kross hazırlığı cığırları» eni 150 sm olan xəndəklərdən və çör-çöpdən düzəldilmiş kolluqlardan ibarət olmalıdır.

Kross hazırlığı məşğələlərinin istər ətraf yerlərdə təbii maneələrin dəf edilməsi və istərsə də «süni kross cığırları»nda aparılmasına baxmayaraq o müntəzəm surətdə təmizlənməli və səliqəyə salınmalıdır. Xüsusilə məşğələlərin keçirildiyi sahələrdə ağac kötükləri çıxarılmalı, çala-çökürlər düzəlməli, daşlar və s. təmizlənməlidir. Bütün bunlar kross hazırlığı məşğələlərinin də zədələnmələrin qarşısının alınmasında, kross məsafəsində yeriş və qaçış tempinin istənilən səviyyədə yerinə yetirilməsində çox böyük əhəmiyyətə malikdir.

Sinifdə «süni kross hazırlığı cığırları»nda məşğələlər keçirilərkən 20-30 m uzunluğunda qum və gildən düzəldilmiş xətlərdən (bunlar dərsə qədər hazırlanmalıdır), eyni zamanda asfaltlanmış sahələrdən (səkidən) istifadə etmək lazımdır.

Proqramda kross hazırlığı üzrə nəzəri məlumatlar verilməklə yanaşı, həm də hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirən praktik materiallar da tövsiyyə olunur.

Kross hazırlığı üzrə şagirdlərə aşağıdakı məlumatların mənimsədilməsi zəruridir. Məlumatlar əsasən qarşıya qoyulmuş tələblərə, kross yerişi və qaçışı zamanı baş verə biləcək zədələnmələrin qarşısının alınması qaydalarına əsaslanmalıdır. Bu qaydalara uşaqlar xəstə olarkən özlərinin sağlamlığını qorumaq, mövsümə uyğun geyinməyi bacarmaq, həmçinin məşğələdən qabaq yeməmək, düzgün tənəffüs etmək və i.a. daxildir. Bundan əlavə, hamar olmayan yerlərdə – yəni daşlı-kəsəkli və çala-çökük yerlərdə, enişli-yoxuşlu sahələrdə, tikanlı sıx meşələrdə yeriş və qaçış məsafələrini düzgün qət etmək – zədə almadan başa çatdırmaq və s. kross zamanı təhlükəsizlik qaydalarına daxildir.

Kross hazırlığında əsas nəzəri məlumatlar isə ilk kross hazırlığı dərslərindən başlayaraq 3-5 dəqiqə müddətində söhbət şəklində şagirdlərə çatdırılmalıdır. Növbəti bir neçə dərslərin şagirdlərin biliyini yoxlamaq və onu daha da möhkəmləndirmək istiqamətində aparılması faydalı olardı. Şagirdlərə kross hazırlığı haqqında verilən nəzəri məlumatlar şagirdlərin yaşına uyğun olmaqla əsasən onun gigiyenik məsələlərinə həsr olunmalıdır. Bu işdə əsas diqqət şagirdlərin gijgiyenik tələbləri müntəzəm surətdə necə yerinə yetirmələrinə cəmləşdirilməlidir. Həmin gigiyenik tələblər aşağıdakılardan ibarətdir: hər gün ayaqları yatmazdan əvvəl yumaq, soyuq havada isti və təmiz yun, isti havalarda isə nazik corablar, ketlər və yarım ketlər geyinmək lazımdır. Həmin geyimləri kənar vaxtlarda deyil, yalnız bədən tərbiyəsi dərslərində geyinməlidir. Kross hazırlığı dərslərində məşq kostyumları, soyuq külək əsən zaman möhkəm kurtka və əlcəkdən istifadə olunur.

Bütün siniflərdə kross qaçışı dövründə şagirdlərin düzgün olaraq tənəffüs etmələrinə xüsusilə diqqət vermək çox vacibdir. Professor M.Mustafayevin dediyi kimi, maneələri dəf etməklə qaçış zamanı vəziyyəti bir qədər də mürəkkəbləşir, çünki indii maneələri dəf etmək lazım gəlir. Orqanizmə təsiri etibarı ilə qaçışın sürəti və işin müddəti şiddətli yeriş relyefindən asılıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, kross üzrə qaçışda yolun hamar olmaması kəskin dönüşlər, eniş və yoxuşlar qaçışın ritmik xarakterini və dövrülüyünü pozur. Ona görə də kross qaçışı zamanı şagirdlər öz hərəkətlərinin koordinasiyasını tez-tez dəyişməyi bacarmalıdır, bu isə sinir sistemində oyanmanın və ləngimə proseslərinin tez-tez növbələşməsi nəticəsində mümkün olur.

Kroslar zamanı dərin fizioloji dəyişikliklər baş verir və oksigen tələbatı nəticəsində orta və hətta böyük şiddətli iş səviyyəsinə müvafiq gəlir. Bu dəyişikliklər həm qaçışın özündən, həm

də yolboyu rast gələn maneələri dəf etməklə əlaqədar olaraq icra edilən cürbəcür başqa hərəkətlərdən (tullanma və s.) baş v erir. Kroslarda orta şiddətli dövri iş ayrı-ayrı momentlərdə böyük və hətta maksimal şiddətli işlə (xəndəkdən tullanmaq üçün uzaqdan gəlib qaçmaq və s.) quraşdırılır. Bütün bunları nəzərə alaraq kross hazırlığı dərslərində dərin və ahəngli qaçış üzrə şagirdlərin bacarıqlarını formalaşdırmaq zəruridir.

Kross hazırlığı dərslərində şagirdlərin ayaq oynaq-bağ birləşmələrinin möhkəmləndirilməsinə ciddi fikir vermək lazımdır. Ayaq pəncəsinin (ayaq tağının) inkişafı üçün xüsusi və hazırlıq hərəkətlərindən istifadə olunur. Bu hərəkətlər pəncələr üzərində yeriş, ayaqların bayır kənarları üzərində yeriş, dabanlar üzərindən pəncələr üzərinə yerişə keçmək, dönmə hərəkətləri (sağa və sola), ayaqların daxilə və xaricə dairəvi hərəkətləri; iplər üzərində yerində və irəliyə doğru hoppanmalar; pəncə-daban üzərindən pəncələr üzərinə qalxmaq və əvvəlki vəziyyətə qayıtmaq və s. daxildir.

Yeriş və qaçış təbii hərəkətlərdən olub bu sahədəki bacarıq və vərdişlərə uşaqlar lap kiçik yaşlarından yiyələnmiş olurlar. Məktəb bədən tərbiyəsinin qarşısında duran başlıca vəzifələrdən biri isə təbii hərəkət növlərindən yeriş və qaçış hərəkətlərini təlim etmək və hərəkətin bu növlərinin düzgün əsasını yaratmaqdan ibarətdir. Eyni zamanda bədən tərbiyəsi dərslərində şagirdlərə gözəl yeriş və düzgün qaçışı öyrətməklə bərabər, həm də bu sahədə qazanılmış həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdişləri müxtəlif məsafələrə hərəkət zamanı yerinə yetirməyə alışdırmaq vacibdir. Buna görə də mövcud proqramlarda digər təbii hərəkət növləri ilə yanaşı, ətraf yerlərdə şagirdlərə gözəl yeriş və düzgün qaçış elementləri də aşılamaq tələb olunur.

IV sinifdən başlayaraq müxtəlif sahələrdə müxtəlif xüsusiyyətli yerişlər (qısa addımlarla, asta, yeyin və s. yeriş) və orta templi qaçışa yiyələnməyin texnikası öyrədilir.

Yeriş hərəkətləri həm yerində, həm də hərəkət zamanı yerinə yetirilə bilər. Yeriş hərəkətləri aşağıdakı formalarda icra olunur. Ayaq və pəncənin inkişafı üçün pəncə və dəban üzərində adi yeriş, qabaqcadan hazırlanmış müəyyən xətlər üzərində yeriş, bədənin ağırlığını gah pəncə, gagh da dabanlar üzərinə salmaqla yeriş, ayaqların bayır və içəri kənar hissəsi üzərində yeriş, pəncələrdən daban üzərinə və əksinə keçməklə yerişlərdən istifadə olunur. Bu cür yerişlər asta, orta, yeyin tempdə və özü də ritmik olaraq yerinə yetirilir. Yeriş vaxtı qol və qıçların hərəkətləri mütləq bir-birinə uyğun olaraq hərəkət edilməlidir. Gövdə nə irəliyə, nə də ki, arxaya əyilməli, o, həmişə düzgün saxlanmalıdır.

Müşahidələr nəticəsində məlum olmuşdur ki, respublikamızın şəhər və rayon məktəblərində dərs deyən sinif müəllimləri, o cümlədən ixtisaslı bədən tərbiyəsi müəllimləri şagirdlərin gözəl, rəvan və səlist yerişə yiyələnmələrinə o qədər də diqqət yetirmirlər. Onu ikinci

dərəcəli bir iş hesab edirlər. Onlar deyirlər ki, məktəbyaşlı uşaqlar onsuz da yeriməyi bacarırlar, dərsdə yerişə xüsusi diqqət yetirmək, çox vaxt ayırmaq məqsədəuyğun deyildir. Bədən tərbiyəsi dərslərində əsasən qaçış, tullanmalar, cisim atmaq, dırmanmaq, müvazinət saxlamaq kimi təbii hərəkət növləri üzrə bacarıq və vərdişlər aşılanmalıdır. Fikrimizcə, belə düşünənlər böyük səhvə yol verirlər. Ona görə ki, uşaqlar bütün məktəb yaş dövründə sonrakı yaş dövrünə nisbətən anatomik və fizioloji cəhətdən daha sürətlə inkişaf edirlər. Həmin inkişaf dövründə uşaqların orqanizmi möhkəm olmur. Orqanizm mühitin zərərli təsirlərinə daha tez məruz qalır, onunla mübarizə etmək imkanı lazımi dərəcədə geniş olmur. Bu vaxt uşaq orqanizmində yerişlə əlaqədar bir sıra xoşagəlməz qüsurlar meydana çıxa bilər. Uşaqlara yeriş hərəkətlərini öyrətməklə bir tərəfdən həmin qüsurların əmələ gəlməsinin, digər tərəfdən isə yaranmış qüsurların nisbətən qarşısını almaq mümkündür. Müəllim unutmamalıdır ki, şagirdləri sağlam və fiziki cəhətdən möhkəm böyütmək üçün yeriş də xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Yeriş zamanı çiyin qurşağı, yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin hərəkət fəaliyyəti xeyli artır. Belə yeriş hərəkətləri ürək əzələlərini, tənəffüsü məşq etdirərək onların funksional hərəkətini yaxşılaşdırır.

Yeriş hərəkətlərinin başqa cəhətlərdə də böyük əhəmiyyəti vardır. Yeriş hərəkətlərini icra etmədən birbaşa qaçış, tullanma və s. hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ürəyin damarlara vurduğu qanın miqdarını birdən-birə artırır. Bu isə uzun illər məşq etməmiş, ürək əzələlərini daha da möhkəmləndirməmiş uşaqlarda nəbz vurğuları döyüntülərinin sayını çoxaldır, təngnəfəsliyin yaranmasına səbəb olur. İstər hamar sahələrdə, istərsə də meşə cığırlarında, kələ-kötür yerlərdə yeriş vaxtı bədəni gərginləşdirməməli, o çevik və sərbəst surətdə yerinə yetirilməlidir. Addımları atdıqda qıçları yuxarı qaldırıb dizdən yüngül bükməli, dabanı birinci olaraq yerə qoymalıdır. Yeriş zamanı həddindən artıq geniş addımlar atmamalı, pəncələr bayıra, nə də daxilə çox meyl etməməlidir. Kross və adi yeriş zamanı addımların uzunluğunun bərabər olmasına çalışmalıdır. Gövdə isə düz tutulmalıdır. Bütün bunlar qamətin düzgün inkişafı və formalaşması üçün xüsusilə vacibdir. Yerişlər zamanı tənəffüsə də diqqət verməli, onun düzgün yerinə yetirilməsinə (sərbəst olmasına) səy göstərməlidir. Sərbəst yeriş dövründə təxminən iki-üç addımdan bir nəfəs almalı, 3-4 addımdan bir isə nəfəsi buraxmalıdır. Düzgün yeriş qaydasına lazım i səviyyədə yiyələndikdə orqanizmə düşən yükün miqdarı nisbətən azalır, ona az enerji sərf etmək lazım gəlir, başqa soözlə desək, əzələ gücündən qənaətlə istifadə etmək imkanı genişlənir. Bu da uzaq məsafədə yol getdikdə tez yorulmanınn qarşısını xeyli dərəcədə alır, Adam özünü yüngül hesab etməklə daha da gümrahlaşır və çevikləşir. Bədən tərbiyəsi müəllimləri yuxarıda deyilənləri nəzərə alıb şagirdlərin yeriş və duruşlarına diqqət yetirməklə qeyri-normal onurğa əyriliklərinin və yastıayaqlılığın qarşısını almaqda böyük və əhəmiyyətli iş görə bilərlər. Müəllimin şagirdlərdə müşahidə etdiyi qüsurların aradan qaldırılması üçün məktəb həkimi və valideynlərlə birlikdə iş aparması daha faydalı və daha təsirli olardı.

Qeyd etmək olardı ki, məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığının daha da möhkəmləndirilməsində, zehni qabiliyyətinin artırılmasında, bəzi xəstəliklərlə mübarizədə təmiz

havada (təbii şəraitdə) qaçışla (adi və kross) müntəzəm olaraq məşğul olmağın və onun texnikasına düzgün yiyələnməyin rolu böyükdür. Məlumdur ki, qaçışda bütün əzələ qrupları, o cümlədən çiyin qurşağı, yuxarı və aşağı ətraf əzələləri, fəal surətdə iştirak edirlər. Qaçışın təsiri ilə tənəffüs üzvləri və ürək qan-damar sistemi öz işini artırmalı olur. Bu vaxt ürək qapaqları tez-tez yığılıb-açılır, hər dəfə yığılıb açıldıqda ağ ciyər arteriyasına və aortaya vurulan qanın miqdarı tədricən azalmağa başlayır. Qanın oksigenlə təchiz olunması və karbon qazının xaric olunmasını təmin edən tənəffüs aparatının işi sürətlənir. Qaçışla məşğul olmayan adamın ürəyi qaçan zaman damarlara verilən qanın həcmini kifiayət qədər artıra bilmir. Bu zaman həmin adamın ürək nəbz vurğuları tez-tez döyünür, onun işləyən mərhələsi müəyyən dərəcə azalır. Bu isə ürək əzələsinin tədricən zəifləməsinə, fəaliyyətinin pozulmasına səbəb ola bilir. Gərgin qaçış dövründə uşaqlarda nəbz vurğuları bir dəqiqədə 160-189-a çatsa belə, lazımi oksigeni qan vasitəsi ilə hüceyrələrə çatdıra bilmir. Bu vaxt sinir hüceyrələri oksigensiz mühitdə zəifləyir və nəticədə baş gicəllənməsi, hətta ürəkgetmə halları olur. Bu vəziyyəti tezliklə aradaq qaldırmaqdan ötrü şəkərli məhsuldan istifadə etmək lazımdır. Müntəzəm şəkildə qaçış hərəkətləri ilə məşğul olanların ürək fəaliyyəti qüvvətli və enerjili olur və həmin prosesdə ürək fünksiyasını asanlıqla yerinə yetirir.

Qaçış maddələr mübadiləsini də sürətləndirən əsas amillərdən biridir. Qaçış zamanı orqanizm oksigenlə normal təmin olunmur, oksigenə olan ehtiyac isə qaçış elementləri yerinə yetirilib qurtardıqdan sonra ödənilməlidir. Məhz bunlara görə də hərəkətləri qaçışdan sonra qəflətən dayandırmaq olmaz. Hərəkətlər dərhal saxlandıqdan sonra bu, aşağı ətraf venalarının boşalmasına, qıçlara çoxlu miqdarda qanın yığılmasına səbəb olur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, həm də bu zaman ürəyə gələn venoz qanın miqdarı xeyli azalır. Fizioloji tədqiqatlar göstərir ki, həmin prosesdə qan damarlarının fəaliyyətini nizama salan reaksiyalar gecikdiyindən bədənin yuxarı hissəsi xüsusilə beyinə gedən qanın miqdarı azalır. Bunun nəticəsində adam huşunu itirir. Belə bir vəziyyətin yaranmamasından ötrü qaçışdan sonra hərəkətin sürətini tədricən azaltmaq və onu müəyyən müddətdə davam etdirmək lazımdır.

Kross qaçışlarının hamar sahələrdə aparılan qaçışlardan müəyyən fərqləri olsa da, onlar ümumi cəhətdən bir-birinə uyğun şəkildə həyata keçirilir. Ətraf yerlərə (kələ-kötür sahələrdə, meşə cığırlarında) kross qaçışı asta və orta tempdə keçirilməli, addımlar sərbəst olmalıdır. Qaçışın hamar olmayan sahələrdə aparılmasına baxmayaraq, yerişdə olduğu kimi, başı və gövdəni düz tutmalı, qıç və qolların hərəkətləri bir-birinə uyğunlaşdırılmalıdır. Bu zaman qollar dirsəkdən gərginləşdirilmədən bükülməli, sinə isə bir qədər irəli çıxmalıdır. Bu cür qaçış hərəkətlərinin düzgün yerinə yetirilməsi qamətin formalaşmasına müsbət təsir göstərir.

Qaçış zamanı pəncə və daban yerə qoyulmalıdır (Bədənin ağırlığı pəncə və daban üzərinə düşməlidir). Həmin elementin bir neçə dərsdə təkrar olunması və öyrədilməsi məsləhət görülür.

Kross hazırlığı üzrə işlərin yaxşı nəticələnməsində onun düzgün olaraq planlaşdırılması da mühüm əhəmiyyətə malikdir. Həmin material planlaşdırılarkən iqlim şəraiti, ətraf yerlərin relyefi uşaqların fiziki hazırlığı və ətraf yerlərə onların nə dərəcədə bələd olması da ciddi surətdə nəzərə alınmalıdır.

Kross hazırlığı hərəkətləri müntəzəmlilik və ardıcıllıq gözlənilməklə, şüurluluq və fəallıq, bilik, bacarıq və vərdişlərin möhkəmləndirilməsi, müvafiqlik və fərdi yanaşma prinsipləri əsasında aparılmalıdır. Kross hazırlığı dərslərində uşaqların nəbz vurğularına da diqqət yetirməlidir. Hesablamalara görə 6-8 kros hazırlığı dərsindən sonra nəbz bir dəqiqədə 130, sonrakı dərslərdə isə 150 dəfə döyünürsə, bu normal sayılır. Kross hazırlığı dərslərində orqanizmə fiziki yükün normal verilməsi isə ürəyin iş qabiliyyətini yüksəldir, ürək əzələ qüvvəsini artırır, möhkəmləndirir, eyni zamanda hüceyrələrin qanla yaxşı təmin olunması üçün lazımi şərait yaradır. Nəbz vurğuları məsafənin yarısı qət edildikdən sonra qaçışın qurtarmasına 6-10 saniyə qalmış yoxlanılır. Əgər qaçış qurtardıqdan sonra (10 saniyə sonra) nəbz döyünmələrinin sayı 100 % hesab edilirsə, bir dəqiqədən sonra nəbz döyünmələrinin sayı 20%, 5 dəqiqədən sonra 50%, 10 dəqiqədən sonra isə 70-75%-ə qədər aşağı düşürsə, bu normal hal kimi qəbul olunmalıdır.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikası Prezidenti H.Əliyevin Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin yaranmasının onillik yubileyi haqqındı sərəncamı. Bakı şəhəri, 12 dekabr, 2000-ci il.
2. Heydər Əliyev və Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı layihənin rəhbəri:İlham Əliyev, müəlliflər: Ç.Hüseynzadə, C.Rəhimov. Bakı, 2002-ci il.
3. İ.Əliyev Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı. Bakı,2002-ci il.
4. Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası.Bakı.1998-ci il.

5. Azərbaycan Respublikasının Təhsil haqqında Qanunu. Bakı. «Öyrətmən» nəşriyyatı. 1993-cü il.

6. Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 7 sentiyabr, 2009-cu il.

7. Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. «Olimpiya dünyası» qəzeti, 7 sentiyabr, 2009-cu il.