

<https://doi.org/10.36719/2706-6185/43/19-28>

Xəqani İsmayilov
Naxçıvan Dövlət Universiteti
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
<https://orcid.org/0009-0002-9645-5626>
ismayilov.xaqani@ndu.edu.az

Fiziki keyfiyyətlərin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu

Xülasə

Məqalədə göstərildiyi kimi, hazırda bir çox məktəblilərin fiziki tərbiyə sahəsində fəallığı yüksək deyildir. Fiziki əməklə, idmanla şagirdlərin heç də hamısı məşğul olmur. Uşaq və yeniyetmələrdə xarici görkəmin dəyişməsi müşahidə edilir, görmə qabiliyyəti zəifləyir, ürək-damar və əsəb sistemi zəifləyir. Nəticədə, uşağın sağlamlığı normal səviyyədə olmur.

Diqqət çəkən məqamlardan biri də uşaqların üzərində pedaqoji və tibbi müşahidə materiallarının toplanması və sistemləşdirilməsi vacibliyidir. Deməli, müasir şəraitdə bədən tərbiyəsi dərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi üzrə ümumi məqsədləri starteji təhsil vəzifələrinin şəklində yönəltmək lazımdır. Bir sözlə, belə bir qənaətə gəlmək olar ki, bədən tərbiyəsi və idmana verilən qiymət hər bir dövrdə hər bir dövləti maraqlandırmış, onun əsas müddəalarını təşkil etmişdir. Bədən tərbiyəsi ümumbəşəri mədəniyyətin tərkib hissəsidir. Onun başlıca məqsədi ümumilikdə əhalinin sağlamlığını qoruyub təkmilləşdirməkdir.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, fiziki təhsil, idman oyunları, pedaqoji proses

Khagani İsmayilov
Nakhchivan State University
PhD in Pedagogy
<https://orcid.org/0009-0002-9645-5626>
ismayilov.xaqani@ndu.edu.az

The Role of Physical Education in the Formation of Physical Qualities

Abstract

The article states that currently many schoolchildren are not highly active in the field of physical education. Not all of the students engages in physical labor and sports. Changes in appearance are observed in children and adolescents, the effect is weakened, the cardiovascular and nervous systems are weakened vigorous growth is not normal. The way out of this situation goes beyond the role of physical education. Management of physical education maintains and improves health. Therefore, one of the vital points is the importance of collecting and systematizing legal entity and medical examination materials. Therefore, in modern conditions, it is necessary to assign strategic educational tasks to general habits of physical education in physical education classes. In the article, the role of physical education in shaping the body is based on this background.

Keywords: physical nurture, physical education, sports games, pedagogical process

Giriş

Ümumiyyətlə, tərbiyə və fiziki tərbiyə anlayışları müəyyən tərbiyə və təhsil vəzifələrini yerinə yetirir, pedaqoji prosesin bütün ümumi əlamətlərini özündə əks etdirir. Pedaqog-mütəxəssisin (müəllimin) rolunun istiqamətləndirilməsi, fəaliyyətin təşkilinə uyğun pedaqoji prinsiplərindən istifadə olunması və s. bu dediklərimizi təsdiq edir. Fiziki tərbiyənin fərqli xüsusiyyətləri onunla müəyyənləşir ki, bu proses hərəkətverici vərdişlərin formalaşdırılması istiqaməti, insanın fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi, onun fiziki iş qabiliyyətlərinin məcmuyu ilə əlaqədardır. Fiziki tərbiyə anlayışı bir nərmin kimi nədən bəhs edir sualına cavab verərkən hər şeydən əvvəl, geniş

mənada “tərbiyə” ümumanlayışı şərh olunmalıdır. Tərbiyə və fiziki tərbiyə anlayışları müəyyən tərbiyə və təhsil vəzifələrini yerinə yetirir, pedaqoji prosesin bütün ümumi əlamətlərini özündə əks etdirir. Pedaqoq-mütəxəssisin (müəllimin) rolunun istiqamətləndirilməsi, fəaliyyətin təşkilinə uyğun pedaqoji prinsiplərindən istifadə olunması və s. bu dediklərimizi təsdiq edir. Fiziki tərbiyənin fərqli xüsusiyyətləri onunla müəyyənləşir ki, bu proses hərəkətverici vərdişlərin formalaşdırılması istiqaməti, insanın fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi, onun fiziki iş qabiliyyətlərinin məcmuyu ilə əlaqədardır.

Tədqiqat

Məlumdur ki, fiziki tərbiyə iki spesifik cəhəti ilə fərqlənir: hərəkətverici fəaliyyət (hərəkət təlimi) və fiziki keyfiyyətlərin (qabiliyyətlərin) tərbiyəsi fiziki fəaliyyətin məktəblilərin həyatında müstəsna rolu vardır. Tədqiqatların nəticəsi sübut etmişdir ki, fiziki təmrinlərlə məşğul olmaq hiss orqanlarının, xüsusilə əzələ-hərəkət hissiyyatının və müşahidə qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsir göstərir. Bu zaman şagirdlərdə müşahidəçilik qabiliyyəti artır, ətrafdakılara qarşı diqqətlik hissi formalaşır. Fiziki hərəkətlərlə mütəmadi məşğul olmaq əsəblərin sağlamlığı üçün əhəmiyyətlidir ki, bu da uşağın müvafiq əqli yüksəlişinə, hafizənin möhkəmliyinə əsaslı təsir göstərir. Tədqiqatların nəticələri göstərir ki, uşaqların gün rejiminə hərəkət fəaliyyətin daxili edilməsi onlarda mənimsəmənin səviyyəsini 0,3-0,7 bal yüksəlir. “Bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm surətdə məşğul olmaq beynin qidalı, təmiz qanla təchizini yaxşılaşdırır, mərkəzi sinir sisteminin funksional imkanlarını bütün sahələr də yüksəkdir ki, bu da öz növbəsində beynin əsas fizioloji fəaliyyəti olan oynama və tormozlanmanı tənzim edir. Bu proseslər daim qarşılıqlı əlaqədə olur. Orqanizmin hərəkəti sinir sistemində fəallıq yaradır, eləcə də sinir sistemində tormozlanma prosesinin baş verməsi fəallığın dayandırılması ilə bağlıdır” (Yashchmyadov, Rzayev, s. 34).

Beləliklə, insanın fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyəsi (inkişafın idarəedilməsi) və hərəkətlərin öyrədilməsi (hərəkət fəaliyyəti) xüsusiyyətlərini özündə əks etdirən fiziki tərbiyə ümumi tərbiyə işinin bir növü, tərkib hissəsi kimi meydana çıxır. Fiziki tərbiyə insanın fiziki hazırlıq prosesinin sosial fəaliyyət (əmək, hərbi və s.) zamanı şərti yerində çıxış edir. Tərbiyənin digər növlərinin birliyində fiziki tərbiyə hərtərəfli inkişafın əsas amillərindən biri kimi xüsusi əhəmiyyət qazanır. Fiziki tərbiyə – ictimai hadisədir. O cəmiyyətin qanunları üzrə cəmiyyətlə birlikdə inkişaf edir, yüksəlir. Fiziki tərbiyə təcrübəsinin sosial istiqaməti və onun təşkili formaları konkret ictimai münasibətlərdən asılıdır.

«Fiziki tərbiyə sistemi» anlayışı fiziki tərbiyənin müəyyən tarixi dövrdə sosial təcrübə tipini ifadə edir. Konkret ictimai formasiyanın şərtlərindən asılıdır. Onun təşkili forması və məqsədyönlü şəkildə həyata keçirilməsi ictimai formasiyanın tələb və ehtiyaclarının məcmuyuna bağlıdır. Fiziki tərbiyə sistemi yalnız fiziki tərbiyə üzrə ayrı-ayrı praktik hadisələri yox, həm də bu sistemin konkret olaraq cəmiyyətdə təşkili və məqsədyönlü istifadəsi şərti olur. Fiziki tərbiyə sisteminin inkişafı şərtləri elementar və yüksək inkişaf münasibətlərindən, geniş sferada yayılması üçün məhdudiyyətlərin aradan götürülməsi məqsədilə təşəbbüslərdən, onun yaranması və inkişafına dövlətin qayğı və diqqətindən çox asılıdır (Kazımov, 2006).

Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsində bir sıra anlayışlar vardır ki, bunlardan aşağıdakıları göstərmək olar: fiziki mədəniyyət; fiziki tərbiyə; fiziki inkişaf; fiziki kamillik; fiziki təhsil; fiziki hazırlıq; fiziki məşğələ; hərəkət fəallıq; hərəkət fəaliyyət; idman.

Fiziki mədəniyyət cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin tərkib hissələrindən biri olub, insanın öz sağlamlığını möhkəmləndirməsi, fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməsi, onun çevik və gümrəh böyüməsi üçün tarix boyu əldə edilmiş nailiyyətlərinin məcmuyunu ifadə edir. Geniş anlayış kimi mədəniyyət üç yerə bölünür:

1) Cəmiyyətə aid fiziki mədəniyyət. Fiziki mədəniyyətin bu növü müəyyən konkret tarixi dövrdə cəmiyyətin əldə etmiş olduğu fiziki mədəniyyət təcrübəsindən ibarətdir.

2) Kollektivə aid fiziki mədəniyyət. Kollektivin fiziki mədəniyyəti kollektiv üzvlərinin fiziki qabiliyyətlərinin inkişafını əks etdirir.

3) Fərdin fiziki mədəniyyəti. Bu növ mədəniyyət fərdin öz fiziki qabiliyyətlərinin inkişafı qayğısına qalması, sağlamlığını mühafizə etməsi, gümrəh və çevik olmaqdan ömrü həyata keçirdiyi tədbirlər sistemidir.

Professor Bəşir Əhmədovun da qeyd etdiyi kimi, hələ ötən əsrdə pedaqoji-metodik ədəbiyyatda rus dilindəki «fizikultura» anlayışını Azərbaycan dilində «bədən tərbiyəsi» şəklində tərcümə etmək ənənə halını almışdır. Bunu düzgün hesab etmək çətindir ona görə ki, həqiqətdə «fiziçeskaya» sözünü «bədən», «kultura» sözünü isə «tərbiyə» kimi tərcümə etməyi elmi cəhətdən əsaslandırmaq qeyri-mümkündür. Bundan əlavə, «tərbiyə» məfumu pedaqoji anlayışdır, lakin «fizikultura» pedaqoji anlayışlar sırasına daxil deyildir. Qeyri-pedaqoji anlayış olan «fizikultura» ifadəsini pedaqoji anlayış olan «bədən tərbiyəsi» məfumu ilə ifadə etməyə ixtiyarımız yoxdur (Yashchmyadov, Rzayev, s. 292-293) Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsində «fiziki kamillik» anlayışı daha çox və geniş anlamda işlədilən bir anlayışdır. Fiziki kamillik şəxsiyyətin fəaliyyətə (əməyə, təlimə və s.) fiziki cəhətdən hazır olması zəruriliyi ilə şərtləndirilən fiziki inkişaf səviyyəsini əks etdirir. Başqa sözlə, fiziki kamillik cəmiyyətin konkret tarixi dövrdə əldə etdiyi fiziki mədəniyyətlə şəxsiyyətin həmin mədəniyyətə optimal yiyələnməsi arasındakı nisbəti ifadə edir. Bu mənada o adamlara fiziki cəhətdən kamil şəxslər deyə bilərik ki, onlar fiziki mədəniyyətdən maksimum dərəcədə faydalanmış olsunlar, özlərini fəaliyyətə fiziki baxımdan günün tələbləri səviyyəsində hazırlaya bilsinlər.

Fiziki kamillik insanın fiziki inkişafının tarixən şərtlənmiş səviyyəsi, təlim, əmək və müdafiə fəaliyyəti üçün (müxtəlif yaş dövrlərində) fiziki hazırlığının optimal dərəcəsidir.

Fiziki kamillik fiziki inkişaf səviyyəsinin şərtidir. O, fiziki mədəniyyətin nəticələrinin tam şəkildə istifadəsi zamanı üzə çıxır. Həyat fəaliyyətinin əmək və digər formalarının tələbinə uyğun olaraq fiziki kamillik termini altında optimal fiziki hazırlıq və ahəngdar fiziki inkişaf başa düşülür. Fiziki kamillik fərdin fiziki istedadının yüksək dərəcəsi, orqanizmin bioloji cəhətdən möhkəm, etibarlı şəkildə yüksəlməsi, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafının qanunauyğunluqlarının uzlaşdırılması və uzun illər sağlamlığın qorunub saxlanması prosesidir. Fiziki kamilliyin meyarları konkret tarixi xarakter daşıyır. Sosial inkişaf situasiyalarından asılı olaraq bu meyarlar dəyişir, cəmiyyətin real tələblərini əks etdirir.

Hərəkət fəaliyyət (yaxud hərəkətverici fəaliyyət) anlayışı bir fəaliyyət növü kimi uşaqların orqanizmində müəyyən vəzifə ifa edən hərəkətverici orqanların xarakterizə edilməsidir.

Hərəkət fəallıq anlayışı isə fərdi inkişafın əsasıdır və uşaq orqanizminin həyat təminatçısıdır. Hərəkət fəallıq sağlamlığın əsas qanunlarına tabedir. Onu əldə edə bilmək, yaxud israfı sağlamlıq qanunlarına neçə əməl etməkdən çox asılıdır. Şagirdin fərdi inkişaf nəzəriyyəsi hərəkət fəallığının energetik qaydalarına əsaslanır.

Hərəkət fəallıq biososial xarakterdədir. İdman anlayışı fiziki tərbiyə nəzəriyyəsində çox işlənən bir anlayışdır. İdmanın kütləvililiyi onun cəmiyyət həyatının əksər üzvləri tərəfindən bir fiziki mədəniyyət hadisəsi kimi qəbul olunmasına şərait yaratmışdır. İdman fiziki mədəniyyətin tərkib hissəsi, fiziki tərbiyənin isə ən mühüm vasitələrindən biridir.

İdman yarışları ümumtəhsil məktəbindən sinifdənkənar vaxtlarda təşkil edilir və keçirilir.

İdman spesifik hərəkət fəaliyyətdir. İdmanın təşkili və keçirilməsində başlıca məqsəd yüksək ustalıq və rekord qazanmaq, yüksək nəticələr əldə etməkdir. İdman fəaliyyətinin spesifikasiyası ondan ibarətdir ki, bu prosesdə idmançı ixtisaslaşır, yarışlarda ən yaxşı nəticələr əldə etmək üçün maksimum səy göstərir. Yüksək idman nəticələrinə çoxillik müntəzəm idman məşqləri vasitəsilə nail olunur.

İdman yarışlarından şagirdlərin bütün yaş qruplarında istifadə edilir. Lakin yarışlar hər yaş dövründə müxtəlif həcmdə və məzmununda təbiiq edilir.

Tədqiqatçı Mobil Aslanlı idmanın insan həyatında rolu haqqında tədqiqatında yazır: “Yer üzünün əşrəfi, ən qüdrətli varlığı, dünya möcüzələrinin ən böyük möcüzəsi olan insanın sağlamlığı, onun yaradıcılıq imkanları müasir ekoloji böhranın çox ciddi narahatlıq yaratdığı bir zamanda daha böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu bir həqiqətdir ki, böyük elmi-texniki nailiyyətlər insanın sağlamlığını bədən tərbiyəsi və idman qədər möhkəmlədə bilmir. Əksinə, elmi-texniki nailiyyətlər tədricən fiziki əməyi sıxışdırıb aradan çıxardığına görə, təbiətə mütəhərrik olan insanın fiziki hərəkətlərini məhdudlaşdırır, bədən üzvlərinin ahəngdar inkişafına mane olur.

Ümumi rəy göstərir ki, sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün ən yaxşı amil bədən tərbiyəsi və idmandır. Sağlam bədənsiz kifayət qədər təmin olunmuş həyat, həqiqi insan xoşbəxtliyi mənasızdır.

Sağlamlıq heç bir xəzinə ilə müqayisə edilməyəcək dərəcədə insan həyatına şənlilik və xoşbəxtlik verir» (Aslanlı, 1993, s. 173).

Müasir fiziki tərbiyə sistemində idman daha çox görünən «yer» tutur. İdmanın nüvəsində yarış fəaliyyəti spesifik xüsusiyyətdir. Güc, qabiliyyət, bacarıq nümayiş etdirə bilmək idmançı üçün səciyyəvi keyfiyyətdir. İdmanda yarış fəaliyyəti ilk əvvəl mübahisə, bəhsləşmə, münafişəli məsələləri həll etmək kimi xüsusiyyətləri özündə əks etdirir ki, burada yoldaşlıq münasibətlərinin qurulmasına sözləri birləşdirmək zərurəti yaranır. İdman çoxtərəfli ictimai hadisədir. Özünün tarixi inkişaf prosesində idman cəmiyyət mədəniyyətində fiziki və mənəvi rolunu açıq-aydın göstərə bilmişdir. Beləliklə, geniş mənada «idman anlayışı» – xüsusi yarış fəaliyyəti, ona xüsusi hazırlıq, insanlar arasında xüsusi münasibətlər və həmin münasibətlərin bu fəaliyyət sferasında yaradılması, onun nəticələrinin ictimai əhəmiyyəti ilə seçilir.

Tərbiyə üzrə fəaliyyət və şəxsiyyətin inkişafı müxtəlif yollarla həyata keçirilir. Burada mühüm rol oynayan növlərdən biri kimi sinifdənkənar və məktəbdənkənar tərbiyə işlərini göstərmək olar.

Sinifdənkənar tərbiyə işləri tədrisdənkənar vaxtlarda şəxsiyyətin sosiallaşması üçün zəruri şərtlərin təmin edilməsi, onların müxtəlif növ fəaliyyətinin təşkili prosesidir. Bu növ işlər müəllimin müstəqil şəkildə tərbiyə tədbirləri, dərslə qarşılıqlı əlaqədə olmaqla tərbiyə işlərinin həyata keçirilməsidir. Sinifdənkənar işlər fənn müəllimi, valideynlər və fəal şagirdlər tərəfindən aparılır.

Məktəbdənkənar tərbiyə işləri isə yetişən nəslin təhsil və tərbiyə sisteminin tərkib hissəsidir. Bu növ işlər şəxsiyyətin qabiliyyət və maraqlarının inkişaf etdirilməsi məqsədilə tədrisdən (məktəbdən) kənar həyata keçirilən tədbirlərdir. Bu zaman idraki tələbatlar, ünsiyyət, praktik fəaliyyət, gücün bərpa edilməsi və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi işləri diqqətə çəkilir. Məktəbdənkənar işlər məktəbdə təlim-tərbiyə prosesi ilə, yaşayış yerləri üzrə tərbiyə işləri və məktəbdənkənar tərbiyə müəssisələri ilə sıx əlaqədardır (Ağayev, Hüseynov, 1989, s. 55).

Sinifdənkənar və məktəbdənkənar işlər öz məqsəd, vəzifə, məzmun və metodikasına görə spesifik xüsusiyyətlərə malikdir. Bu növ işlərin həyata keçirilməsində bir sıra prinsiplər özünü göstərir.

Hər şeydən əvvəl sinifdənkənar və məktəbdənkənar işlər könüllülük prinsipi əsasında qurulur. Bu zaman şagirdlər öz maraqları əsasında məşğələ formasını seçir. Bu cəhət fakültativ məşğələlər, dərnlər, bölmələr və digər sinifdənkənar iş formaları, həmçinin məktəbdənkənar tərbiyə müəssisələri üçün xarakterikdir.

Təşəbbüskarlıq, müstəqillik (sərbəstlik), öz-fəaliyyət isə ikinci prinsip, tələbdir. Tərbiyə işinin gedişində şagirdlərin arzu və istəyi tam şəkildə nəzərə alınmalı, onların hərəkət fəaliyyəti və təşəbbüskarlığı yüksək dərəcədə təmin olunmalıdır ki, sinifdənkənar və məktəbdənkənar işlərin keçirilməsi zamanı hər bir şagird müəyyən növ fəaliyyəti yerinə yetirə bilsin.

Fəaliyyətin oyun formasından, romantik rəmzlərdən, əyləncəlilik və emosional situasiyalardan istifadə edilməsi sinifdənkənar və məktəbdənkənar məşğələlərin nəzərə alınması vacib olan prinsiplərdir. Bu prinsiplər yüksək oyun priyomlarına ehtiyac olduqda daha geniş şəkildə istifadə edilir. Kiçik və orta məktəb yaşı dövründə bu prinsip xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Yaş və fərdi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması da vacib prinsiplərdən biridir. Bu cəhət sinifdənkənar və məktəbdənkənar işlərdə istifadə olunan forma və metodlarda, tərbiyəçilərin və tərbiyə olunanların qarşılıqlı əlaqə və münasibətlərinin xarakterində əks olunur.

Sinifdənkənar və məktəbdənkənar tərbiyəvi işlərdə aşağıdakı tələblərin nəzərə alınması da tövsiyə edilir.

- müəllim və məktəblilərin fəaliyyətinin üzvü əlaqəsi;
- tərbiyə işində məktəbin, ailənin və ictimaiyyətin fəaliyyətinin uyğunlaşdırılması;
- könüllülük əsasında uşaqların dərnlər və bölmələrə kütləvi şəkildə cəlb olunması;
- uşaqların yaradıcılıq fəaliyyətinin xarakterini sərbəst, azad şəkildə seçməsi;
- kütləvi, qrup və fərdi tərbiyəvi iş formalarının biri-birilə uzlaşdırılması;
- uşaqların fəaliyyətinin, tərbiyə işinin səmərəli maarifləndirmə metodlarının əlaqələndirilməsi və uzlaşdırılması.

Sinifdənkənar və məktəbdənkənar tərbiyə işləri aşağıdakı vəzifələrin yerinə yetirilməsinə yönəldilmişdir:

- 1) fiziki tərbiyə üzrə biliklərin möhkəmləndirilməsi, zənginləşdirilməsi, dərinləşdirilməsi, dünyagörüşünün genişləndirilməsi, özünütəhsil bacarıq və vərdişlərinə formalaşdırılması;
- 2) şagirdlərin idmanın müxtəlif sahələri üzrə fərdi yaradıcılıq qabiliyyətlərinin, meyil və həvəslərinin üzə çıxarılması və inkişaf etdirilməsi;
- 3) şagirdlərin asudə vaxtlarının, mədəni istirahətinin düzgün təşkil edilməsi;
- 4) müxtəlif tərbiyə istiqamətləri üzrə şagirdlərə tərbiyəvi təsirlərin artırılması;
- 5) idman və bədən tərbiyəsi – sağlamlaşdırıcı işlərə kütləvi maraq və adətlərin formalaşdırılması (Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2013-2020-ci illər üzrə milli strategiyanın lahiyəsi, 2013, s. 35)

Ekskursiyalar, gəzintilər, yürüşlər

Sinifdənkənar işlərin bu formaları böyük təhsil və tərbiyə əhəmiyyətinə malikdir. Bu zaman uşaqlar təbiətin, doğma diyarın görməli yerləri ilə tanış olur. Bu tədbirlər uşaqların yerləş, qaçış və oyun, bədənə möhkəmləndirilməsi kimi vərdişlər qazanmasına, özünəxidmət vərdişlərinin yaranması və möhkəmlənməsinə kömək edir. Ekskursiya, gəzinti və yürüşlər uşaq kollektivinin yaranması və möhkəmlənməsinə, dostluq və yoldaşlıq hissinin tərbiyəsinə müstəsna dərəcədə təsir göstərir.

Ekskursiyalar müəyyən təhsil məqsədlərinə malik olur və əvvəlcədən qeyd olunmuş mövzu üzrə həyata keçirilir. Gəzintilər isə konkret təhsil məqsədləri ilə yox, sadəcə təbiətin ağuşunda, açıq havada istirahət kimi təşkil olunur. Yürüşləri isə ekskursiyalardan fərqləndirən cəhət təhsil vəzifələrinin həyati əhəmiyyətli məsələlərin təşkil etməsidir. Məsələn, çadır qurmaq və orada “yaşamaq”, yemək hazırlamaq, çətinliyi bölüşmək və s.

Gəzinti və ekskursiyalar ibtidai məktəbin hər hansı bir təlim-dərs günü aparıla bilər. Bu tədbirlərə diqqətlə hazırlaşmaq lazımdır. Tədbirin keçirilməsi üzrə ətraflı plan işlənib hazırlanmalı və tədbir buna uyğun keçirilməlidir. Planda tədbirin vəzifələri müəyyənləşdirilir, marşrut, istirahətin yeri, məşğələ və oyunlar və s. məsələlər ətrafı şəkildə müəyyən olunur. İştirakçılar əvvəlcədən xəbərdar edilir. Bu zaman müəllim iştirakçıların hər birinin fiziki hazırlığını yoxlamalıdır. Qrupun hərəkət cürəti və marşrutun seçilməsi gözlənilən cəhətlərdən çox asılıdır.

Müəllim gəzinti, yürüş və ekskursiyalar zamanı şagirdləri tədbirin məqsəd və vəzifələri, marşrutun istiqaməti və s. məsələlər haqqında məlumat verməlidir. Təchizat məsələləri yaxşı təşkil olunmalıdır. Uşaqlar mütləq isti yeməklə təmin olunmalıdırlar. Bu tədbirlərin həyata keçirilməsi işində çox mühüm məsələlərdən biri də sanitariya – gigiyenik tələblərin gözlənilməsidir.

Əyləncəli oyunlar

Əyləncəli oyunlar sinifdənkənar tədbirlərin ən sadə və kütləvi formasıdır. Bu cür oyunlar bir sinifin çox da böyük olmayan qrupundan təşkil olunur. Oyunların keçirilməsi, necə deyirlər, əvvəlcədən müəyyən olunmuş “oyun saatları”nda təşkil olunur və ümumi rəhbərlik müəllim tərəfindən həyata keçirilir. Əyləncəli oyunlar sinifdənkənar vaxtlarda və tətil dövründə aparılır. Uşaqların oyunlarda iştirakı üçün müəyyən günün və saatın müəyyənləşdirilməsi xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Bu zaman oyunların keçiriləcəyi yer – məktəb yaxud meydanın da dəqiqləşdirilməsi vacibdir. Oyunlar açıq havada, küləksiz və soyuq olmayan günlərdə təşkil olunmalıdır. Oyunların keçirilməsi yaşa və uşağın hazırlıq səviyyəsinə uyğun aparılmalıdır. Oyunlar uşaqların maraq və meyllərinə uyğun təşkil edilməli, onun məzmunu sadə şəkildə şərh olunmalıdır.

Oyunları yalnız müəyyən olunmuş, xüsusi saatlarda keçirməklə kifayətlənmək olmaz, həm də səhərlər, bayram və ekskursiya gəzintilərinə də təşkil oluna bilər.

İdman yarışları

İdman yarışları fiziki tərbiyə üzrə sinifdənkənar işlərin maraqlı və əyləncəli formalarından biridir. Bu cür yarışlar fiziki məşğələlər üzrə ev çalışmaları, kollektivdə fiziki mədəniyyət tərbiyəsinə, uşaqların fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəlməsini, uşaq kollektivinin birləşməsinə, onlar arasında bağlılığı təmin edir. İdman yarışları da, digər növ məktəbin ümumi illik planına daxildir. Tədris işinin başlanğıcında yarışların proqramı və müddəaları, keçirilmə vaxtı dəqiq müəyyənləşdirilir.

İdman yarışlarının ən yaxşı vaxtı tətilərdə – qış, yaz, yay və payız tətilərində keçirilməsidir. İbtidai məktəbdə yüngül atletika, gimnastika üzrə yarışlar daha yüksək səmərə verir. Proqramda

nəzərdə tutulan yarışlar üzrə oyunlar kimi mütəhərrik oyunların öyrənilməsinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Mütəhərrik oyunlar üzrə yarışlarda bütün sinfi cəlb etmək mümkündür (Yashchmyadov, Rzayev, s. 141).

Hərəkət təliminin əsasında fiziki təhsilin məzmunu, insanın öz hərəkətlərinin səmərəli idarəedilməsi üsullarını xüsusi təlim prosesində öyrənməsi, hərəkəti bacarıqlar, vərdişlər və bunlarla əlaqədar zəruri biliklərin qazanılması durur. Fiziki tərbiyənin təhsil cəhəti hər şeydən əvvəl insanın öz hərəkətverici imkanlarından həyatı təcrübədə səmərəli şəkildə istifadə etməsi üçün başlıca əhəmiyyət daşıyır. Digər, heç də az əhəmiyyət daşımayan cəhət isə orqanizmin təbii xüsusiyyətlərinə kompleks təsirlərin istiqamətləndirilməsidir. Bu cəhət insanın fiziki keyfiyyətləri ilə sıx bağlıdır. Fiziki tərbiyənin bu cəhəti fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi adlanır.

Məktəbdə “Bədən tərbiyəsi” adlı tədris fənni üzrə təhlillərimiz göstərir ki, bizim günlərimizə qədər şagirdlər, əgər belə demək mümkünsə, hərəkəti sferada “idmanlaşdırılmış” bacarıq və vərdişləri mənimsəməyə çalışmışlar. Bu isə fiziki tərbiyənin əksərən son məqsədi və praktik, vahid, yeganə meyarları kimi dəyərləndirilmişdir. Məktəblilər hazır hərəkəti nümunələri öyrənməklə kifayətlənməməlidirlər. Onlar yaradıcı düşünməli, fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq müxtəlif qeyri-standart vəzifələrdən çıxış yolu tapmağı bacarmalı, hərəkəti məsələlərin həlli yollarını müstəqil şəkildə yaradıb axtarmağa səy göstərməlidirlər. Hərəkəti fəaliyyətin bütün ehtiyatlarını mənimsəmək, əlbəttə ki, bədən tərbiyəsi dərslərində mənimsəmək, praktik olaraq mümkün deyildir. İndi hərəkəti qüvvələrin müxtəlif modifikasiyasını mənimsəməyi bilməyi məktəblilərə öyrətmək, bu prinsipal imkanları bədən tərbiyəsi dərslərinə gətirə bilmək çox vacib tələbdir.

Həyatda fiziki hərəkətsizlik, işsiz yaşamaq və beləliklə, ahəngdar inkişaf etmək qeyri-mümkündür. Fiziki tərbiyənin məqsədinə belə bir baxımdan yanaşmalı olsaq, göstərməliyik ki, fiziki tərbiyənin başlıca məqsədi gənc nəslin sağlamlığını möhkəmləndirməkdən, onun fiziki, mənəvi qabiliyyətlərini, qüvvə və bacarıqlarını ahəngdar inkişaf etdirməkdən ibarətdir. Təcrübə göstərir ki, fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olan uşaqlar bədəncə sağlam, qıvraq, nikbin və gümrəh böyüyürlər. Və sağlam orqanizm isə bütün həyat boyu insana lazımdır (Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2013-2020-ci illər üzrə milli strategiyanın layihəsi, 30 yanvar 2013).

Fiziki tərbiyə prosesinin nəticəsində əsasən aşağıdakılar əldə edilməlidir: sağlam, fiziki cəhətdən kamil, mənəvi keyfiyyətlərə yiyələnmiş insan yetişdirmək. Bunun üçün şagirdlərin sağlamlığının təmin edilməsi və möhkəmləndirilməsi qayğısına qalmalı, onlarda zəruri hərəkət, bacarıq və vərdişlər formalaşdırılmalı, fiziki mədəniyyətə dair zəruri biliklər verilməlidir.

Qeyd edək ki, sovetlər dönməsində fiziki tərbiyə və idman hazırlığı üzrə çoxlu proqramlar mövcud idi. Bunlardan biri məcburi proqram adlandırılır və məktəbəqədər tərbiyə müəssisələrindən başlamış ali məktəblərə və hərbi hissələrə qədər bütün yaşlarda olan şəxsləri əhatə edirdi. İkinci proqram isə fiziki tərbiyə üzrə öz-fəaliyyət proqramıdır.

Məcburi proqram üzrə məktəbəqədər tərbiyə müəssisələrində uşaqların fiziki tərbiyəsi ilə məşğul olmaq tərbiyəçilərə həvalə olunmuşdu. Ümumtəhsil məktəblərində isə bir tərəfdən fiziki tərbiyə məşğələləri həyata keçirilir, digər tərəfdən isə şagirdlər müəyyən idman bölmələrində məşğul olurdular. Məktəbli uşaqların bu istiqamət üzrə tərbiyəsi ilə bədən tərbiyəsi müəllimləri və məşqçilər məşğul olurdular. SSRİ dövründə məcburi proqramın əsasını şagirdlərin imkanları nəzərə alınmaqla “Əməyə və SSRİ-nin müdafiəsinə hazıram”(ƏMH) kompleksinin mühüm tələb və normaları təşkil edirdi (Mehrabov və b., 2005).

Bu normalar ilk dəfə 1930-cu ildə qəbul edilmiş, 1972-ci ildə ƏMH normalarının yeni kompleks proqramları təsdiq edilərək istifadə olunmuşdur. Qeyd edək ki, kompleksdə ibtidai hərbi hazırlığa, Vətənin müdafiəsinə, sanitariya-gigiyena qaydalarına aid nəzəri biliklərinə verilməsi nəzərdə tutulurdu. Kompleks proqramda qeyd olunmuşdu ki, fiziki mədəniyyət kütlələrin məişətinə daxil olmalı, müxtəlif yaşlarda olan adamların hamısı fiziki tərbiyə ilə məşğul olmalıdırlar.

Kompleksin məzmunundan aydın görünürdü ki, ümumtəhsil məktəbi şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin məzmununa cəldlik və cəsurluq, idman sahəsində əvəzedicilər kimi yetişmək, qüvvət və igidlik göstərmək, fiziki kamilliyə nail olmaq və s. bu kimi keyfiyyətlər aid edilirdi.

Müstəqillik dövründə ümumtəhsil məktəbində fiziki tərbiyə işinin məzmununu aşağıdakı kimi müəyyənləşdirmək olar:

a) ümumtəhsil məktəbinin bədən tərbiyəsi və idman üzrə məşğələlərinin pedaqoji və metodiki əsaslarının düzgün müəyyənləşdirilməsi.

Məlumdur ki, fiziki tərbiyə iki spesifik cəhəti ilə fərqlənir: hərəkətverici fəaliyyət (hərəkət təlimi) və fiziki keyfiyyətlərin (qabiliyyətlərin) tərbiyəsi. Fiziki fəaliyyətin məktəblilərin həyatında müstəsna rolu vardır. Tədqiqatların nəticəsi sübut etmişdir ki, fiziki təmrinlərlə məşğul olmaq hiss orqanlarının, xüsusilə əzələ-hərəkət hissiyyatının və müşahidə qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsir göstərir. Bu zaman şagirdlərdə müşahidəçilik qabiliyyəti artır, ətrafdakılara qarşı diqqətlik hissi formalaşır. Fiziki hərəkətlərlə mütəmadi məşğul olmaq əsəblərin sağlamlığı üçün əhəmiyyətlidir ki, bu da uşağın müvafiq əqli yüksəlişinə, hafizənin möhkəmliyinə əsaslı təsir göstərir. Tədqiqatların nəticələri göstərir ki, uşaqların gün rejiminə hərəkət fəaliyyətin daxili edilməsi onlarda mənim-səmən səviyyəsini 0,3-0,7 bal yüksəlir. "Bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm surətdə məşğul olmaq beynin qidalı, təmiz qanla təchizini yaxşılaşdırır, mərkəzi sinir sisteminin funksional imkanlarını bütün sahələr də yüksəkdir ki, bu da öz növbəsində beynin əsas fizioloji fəaliyyəti olan oynama və tormozlanmanı tənzim edir. Bu proseslər daim qarşılıqlı əlaqədə olur. Orqanizmin hərəkəti sinir sistemində fəallıq yaradır, eləcə də sinir sistemində tormozlanma prosesinin baş verməsi fəallığın dayandırılması ilə bağlıdır" (Yashchmyadov, Rzayev, s. 34).

Hərəkət təliminin əsasında fiziki təhsilin məzmunu, insanın öz hərəkətlərinin səmərəli idarəedilməsi üsullarını xüsusi təlim prosesində öyrənməsi, hərəkət bacarıqları, vərdislər və bunlarla əlaqədar zəruri biliklərin qazanılması durur. Fiziki tərbiyənin təhsil cəhəti hər şeydən əvvəl insanın öz hərəkətverici imkanlarından həyatı təcrübədə səmərəli şəkildə istifadə etməsi üçün başlıca əhəmiyyət daşıyır.

Digər, heç də az əhəmiyyət daşımayan cəhət isə orqanizmin təbii xüsusiyyətlərinə kompleks təsirlərin istiqamətləndirilməsidir. Bu cəhət insanın fiziki keyfiyyətləri ilə sıx bağlıdır. Fiziki tərbiyənin bu cəhəti fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi adlanır.

Fiziki tərbiyə keyfiyyətinin mahiyyəti müəyyən mənada onun idarəedilməsi ilə bağlıdır. Onun idarəedilməsi amili bilavasitə hərəkət fəaliyyət prosesidir. Hərəkətverici fəaliyyətin köməyi ilə fiziki məşqlər, təmrin və çalışmaların təşkili, digər fiziki tərbiyə vasitələri ilə orqanizmin funksional vəziyyətində geniş daizoponda kəmiyyət və keyfiyyət dəyişiklikləri aparılmasına nail olmaq olar. Fiziki keyfiyyətlərin bu cür tərbiyə olunması prosesi ona görə zəruridir ki, müəyyən şərtlər daxilində dəyişikliklərin səviyyəsi və istiqaməti fiziki inkişafa əsaslı təsir göstərir. Bu isə hərəkətverici qabiliyyətlərin (güclülük, cəldlik, çeviklik və s.) təzahürünə kömək edir, iş qabiliyyətlərinin ümumi yüksəlişinə, sağlamlığın möhkəmlənməsinə və orqanizmin təbii xüsusiyyətlərinin təkmil-ləşdirilməsinə, o cümlədən bədən quruluşunun, qədd-qamətin gözəlləşməsinə təsir göstərir.

Fiziki keyfiyyətlər bir-biri ilə sıx qarşılıqlı əlaqə və təsirdə olduğu üçün birinin digərinə keçməsi də xüsusi tərbiyəvi amil kimi çıxış edir. Məhz buna görə də fiziki tərbiyə şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafının mühüm amillərindən biri, əqli, əxlaqi, estetik tərbiyə keyfiyyətləri kimi zəruri həlqəsi olur (Nəsrullayev, 2003).

Ədəbiyyatda «fiziki tərbiyə» termini ilə yanaşı «fiziki hazırlıq» istilahi da işlənir. Əslində, hər iki termin analogi mənada işlənir. Lakin sonuncu termin birincidən üstün mənaya malikdir. Bu o zaman olur ki, fiziki tərbiyənin tətbiqi istiqaməti əmək və digər fəaliyyət növü tələb etsin. Fiziki hazırlığın nəticəsi iş qabiliyyətinin və hərəkət vərdislərin yüksəldilməsində, onun mənim-sənil-məsində öz ifadəsini tapır. Ümumi və xüsusi hazırlığı ədəbiyyatda fərqləndirmək möhkəmlənmiş fikirdir.

Ümumi fiziki hazırlıq özündə ixtisaslaşdırılmamış və ya az ixtisaslaşdırılmış fiziki tərbiyə prosesini ehtiva edir. Belə fiziki tərbiyə prosesinin məzmununda müxtəlif növ fəaliyyət üzrə uğurların ümumi ilkin şərtini geniş şəkildə yaratmaq mümkündür. Xüsusi fiziki hazırlıq isə özündə hər hansı bir fəaliyyət üzrə (məsələn, müəyyən idman növləri üzrə) ixtisaslaşmanın tətbiqi xüsusiyyətlərini əks etdirir. Dərinləşdirilmiş ixtisas üzrə keyfiyyət səviyyəsini artırma bilmək xüsusi fiziki hazırlıqda başlıca şərtidir. Hər iki halda (ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq prosesində) fiziki

tərbiyənin konkret tətbiqi və əməli rolu – insanın sosial funksiyası yerinə yetirməsi üzrə hazırlığının praktik əhəmiyyəti kimi üzə çıxır (Kərimov, 2001).

Beləliklə, insanın fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyəsi (inkışafın idarəedilməsi) və hərəkətlərin öyrədilməsi (hərəkəti fəaliyyət) xüsusiyyətlərini özündə əks etdirən fiziki tərbiyə ümumi tərbiyə işinin bir növü, tərkib hissəsi kimi meydana çıxır. Fiziki tərbiyə insanın fiziki hazırlıq prosesinin sosial fəaliyyət (əmək, hərbi və s.) zamanı şərti yerində çıxış edir. Tərbiyənin digər növlərinin birliyində fiziki tərbiyə hərtərəfli inkışafın əsas amillərindən biri kimi xüsusi əhəmiyyət qazanır. Fiziki tərbiyə – ictimai hadisədir. O cəmiyyətin qanunları üzrə cəmiyyətlə birlikdə inkışaf edir, yüksəlir. Fiziki tərbiyə təcrübəsinin sosial istiqaməti və onun təşkili formaları konkret ictimai münasibətlərdən asılıdır.

«Fiziki tərbiyə sistemi» anlayışı fiziki tərbiyənin müəyyən tarixi dövrdə sosial təcrübə tipini ifadə edir. Konkret ictimai formasiyanın şərtlərindən asılıdır. Onun təşkili forması və məqsədyönlü şəkildə həyata keçirilməsi ictimai formasiyanın tələb və ehtiyaclarının məcmuyuna bağlıdır.

Azərbaycan Respublikasında təhsilin bütün pilləsini və səviyyəsini əhatə edən təhsil proqramları həyata keçirilir. Təhsil proqramları üzrə mütəxəssis hazırlığı müvafiq qanunvericiliyə və təhsil müəssisəsinin nizamnaməsinə əsasən tənzimlənir. Təhsil kurikulumları xarakterinə görə iki yerə ayrılır: təkyönlü və şəxsiyyətyönlü. Təkyönlü kurikulumlar məzmun etibarilə elm sahəsini, onun mükəmməl anlayışlar sistemini əhatə etməklə, bilavasitə, bu anlayışların mənimsənilməsinə istiqamətləndirilir. Şəxsiyyətyönlü kurikulumlar isə bilavasitə, həyatı bacarıq və vərdislərə üstünlük verilməsi ilə fərqlənir.

Təlim prosesində təhsil vəzifəsinin bacarıq və vərdislərin formalaşdırılması, daha sonra onların təkmilləşdirilməsinin həyata keçirilməsi başlıca məsələdir (Nərimanov, Əliyeva və Nərimanov, 2004).

Fiziki tərbiyə sistemi yalnız fiziki tərbiyə üzrə ayrı-ayrı praktik hadisələri yox, həm də bu sistemin konkret olaraq cəmiyyətdə təşkili və məqsədyönlü istifadəsi şərti olur. Fiziki tərbiyə sisteminin inkışafı şərtləri elementar və yüksək inkışaf münasibətlərindən, geniş sferada yayılması üçün məhdudiyyətlərin aradan götürülməsi məqsədilə təşəbbüslərdən, onun yaranması və inkışafına dövlətin qayğı və diqqətindən çox asılıdır.

Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsində bir sıra anlayışlar vardır ki, bunlardan aşağıdakıları göstərmək olar: fiziki mədəniyyət; fiziki tərbiyə; fiziki inkışaf; fiziki kamillik; fiziki təhsil; fiziki hazırlıq; fiziki məşğələ; hərəkəti fəallıq; hərəkəti fəaliyyət; idman.

Fiziki mədəniyyət cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin tərkib hissələrindən biri olub, insanın öz sağlamlığını möhkəmləndirməsi, fiziki qabiliyyətlərini inkışaf etdirməsi, onun çevik və gümrəh böyüməsi üçün tarix boyu əldə edilmiş nailiyyətlərinin məcmuyunu ifadə edir. Geniş anlayış kimi mədəniyyət üç yerə bölünür:

Cəmiyyətə aid fiziki mədəniyyət. Fiziki mədəniyyətin bu növü müəyyən konkret tarixi dövrdə cəmiyyətin əldə etmiş olduğu fiziki mədəniyyət təcrübəsindən ibarətdir.

Kollektivə aid fiziki mədəniyyət. Kollektivin fiziki mədəniyyəti kollektiv üzvlərinin fiziki qabiliyyətlərinin inkışafını əks etdirir.

Fərdin fiziki mədəniyyəti. Bu növ mədəniyyət fərdin öz fiziki qabiliyyətlərinin inkışafı qayğısına qalması, sağlamlığını mühafizə etməsi, gümrəh və çevik olmaqdan ömrü həyata keçirdiyi tədbirlər sistemidir.

Professor Bəşir Əhmədovun da qeyd etdiyi kimi, hələ ötən əsrdə pedaqoji-metodik ədəbiyyatda rus dilindəki «fizkultura» anlayışını Azərbaycan dilində «bədən tərbiyəsi» şəklində tərcümə etmək ənənə halını almışdır. Bunu düzgün hesab etmək çətindir, ona görə ki, həqiqətdə «fizçeskaya» sözünü «bədən», «kultura» sözünü isə «tərbiyə» kimi tərcümə etməyi elmi cəhətdən əsaslandırmaq qeyri-mümkündür. Bundan əlavə «tərbiyə» məfumu pedaqoji anlayışdır, lakin «fizkultura» pedaqoji anlayışlar sırasına daxil deyildir. Qeyri-pedaqoji anlayış olan «fizkultura» ifadəsini pedaqoji anlayış olan «bədən tərbiyəsi» məfumu ilə ifadə etməyə ixtiyarımız yoxdur (Yashchmyadov, Rzayev, s. 292-293).

Fiziki mədəniyyət sosial fəaliyyətin bir sahəsidir. O, insanın sağlamlığına, fiziki qabiliyyətlərinin inkışafına istiqamətlənmişdir. Fiziki mədəniyyət cəmiyyətin insanın fiziki kamilliyi

sahəsində maddi və mənəvi dəyərlərinin məcmuyunu əks etdirir. Hər hansı bir mədəniyyəti fərqləndirən xüsusiyyət onun yaradıcı başlanğıca malik olmasındadır. Təbii ki, tam əminliklə deyə bilərik ki, fiziki mədəniyyət məfhumu altında yaradıcı fəaliyyət başa düşülür, insanın yeniləşməsi, kamilləşməsi nəzərdə tutulur. Fiziki mədəniyyət “insanın sağlamlığına, mədəniləşdirilməsinə” istiqamətləndirilmişdir. Çox qədim və məşhur aforizm var: sağlam bədəndə sağlam ruh olar. Ona görə də vacibdir ki, bədənin, qədd-qamətin «mədəni» şəkli salınmasına, eyni zamanda uşaq şəxsiyyətinin harmonik inkişafına nail olunsun, onun hərəkət azadlığı təmin edilsin, fəal və yaradıcı olsun. Bu və ya digər xəstəlik insanın diqqətsizliyi, buraxdığı səhv və xətalara nəticəsində yaranır ki, belə zərərli hallardan, xəstəliklərdən yaxa qurtarmağın çarəsi isə yüksək səviyyədə fiziki mədəniyyətə yiyələnməkdən ibarətdir.

Tədqiqatçı Mobil Aslanlı idmanın insan həyatında rolu haqqında tədqiqatında yazır: “Yer üzünün əşrəfi, ən qüdrətli varlığı, dünya möcüzələrinin ən böyük möcüzəsi olan insanın sağlamlığı, onun yaradıcılıq imkanları müasir ekoloji böhranın çox ciddi narahatlıq yaratdığı bir zamanda daha böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu bir həqiqətdir ki, böyük elmi-texniki nailiyyətlər insanın sağlamlığını bədən tərbiyəsi və idman qədər möhkəmlədə bilmir. Əksinə, elmi-texniki nailiyyətlər tədricən fiziki əməyi sıxışdırıb aradan çıxardığına görə, təbiətə mütəhərrik olan insanın fiziki hərəkətlərini məhdudlaşdırır, bədən üzvlərinin ahəngdar inkişafına mane olur.

Ümumi rəy göstərir ki, sağlamlığı möhkəmləndirmək üçün ən yaxşı amil bədən tərbiyəsi və idmandır. Sağlam bədənsiz kifayət qədər təmin olunmuş həyat, həqiqi insan xoşbəxtliyi mənasızdır. Sağlamlıq heç bir xəzinə ilə müqayisə edilməyəcək dərəcədə insan həyatına şənlik və xoşbəxtlik verir» (Aslanlı, 1993, s. 173).

Müasir fiziki tərbiyə sistemində idman daha çox görünən «yer» tutur. İdmanın nüvəsində yarış fəaliyyəti spesifik xüsusiyyətdir. Güc, qabiliyyət, bacarıq nümayiş etdirə bilmək idmançı üçün səciyyəvi keyfiyyətdir. İdmanda yarış fəaliyyəti ilk əvvəl mübahisə, bəhsləşmə, münaqişəli məsələləri həll etmək kimi xüsusiyyətləri özündə əks etdirir ki, burada yoldaşlıq münasibətlərinin qurulmasına sözləri birləşdirmək zərurəti yaranır. İdman çoxtərəfli ictimai hadisədir. Özünün tarixi inkişaf prosesində idman cəmiyyət mədəniyyətində fiziki və mənəvi rolunu açıq-aydın göstərə bilmişdir. Beləliklə, geniş mənada «idman anlayışı» – xüsusi yarış fəaliyyəti, ona xüsusi hazırlıq, insanlar arasında xüsusi münasibətlər və həmin münasibətlərin bu fəaliyyət sferasında yaradılması, onun nəticələrinin ictimai əhəmiyyəti ilə seçilir (Orta ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün bədən tərbiyəsi proqramları, 1996).

Fiziki tərbiyənin məqsədinin müvəffəqiyyəti üçün bir sıra vasitələrdən istifadə olunur. Əksər pedaqoji ədəbiyyatda fiziki tərbiyənin mühüm vasitələri kimi aşağıdakılar göstərilir:

- a) xüsusi çalışmalar,
- b) təbii amillər,
- c) gigiyenik amillər.

Lakin nədənsə son dövrlərdə pedaqogikaya aid dərsliklərdən birində «fiziki tərbiyənin əsas etibarilə dörd vasitəsi vardır» deyərək onların gimnastika, oyun, turizm və idman olduğu bildirilir (Fiziki tərbiyənin nəzəriyyə və metodikas fənnindən mühazirə konspektləri, 2015, s. 386).

Fiziki çalışmalar dedikdə, fiziki tərbiyə qarşısında duran məqsədin həyata keçirilməsi üçün tətbiq olunan hərəkətlər sistemi nəzərdə tutulur. Bu cür çalışmaların hər bir tipi elə spesifikdir ki, yalnız müəyyən keyfiyyətlərin formalaşmasına xidmət göstərə bilər. Məsələn, qaçış prosesində formalaşan keyfiyyətlərlə, deyək ki, ştanq qaldırma prosesində formalaşan keyfiyyətlər arasında xeyli fərq vardır. Buna görə də hərəkət növünün seçilməsi, hər şeydən əvvəl, formalaşdırmaq istədiyimiz keyfiyyətlərin təbiətindən, spesifik xüsusiyyətlərindən, daha dəqiq desək, məzmunundan asılıdır.

Fiziki çalışmalar üç qrupa bölünür:

- ciddi parlament üzrə icra olunan hərəkətlər (bədi gimnastika, akrobatika və s.),
- prosesin nəticələri ilə ölçülən hərəkətlər (ağır atletika, üzgüçülük, velosiped sürmək və s.),
- situativ hərəkətlər (güləş, şahmat, dama oyunu və s.).

Nəticə

Birinci qrup hərəkətlərdə prosessual dəqiqlik, texnikaya ciddi əməl etmək əsas götürülür; ikincidə, mühüm əlamət ondan ibarətdir ki, hər şey məqsədə nail olmaq, konkret nəticə əldə etmək baxımından ölçülür; üçüncü qrupa isə elə hərəkətlər daxildir ki, idmançının ustalığı rəqibin yaradıcı mürəkkəb situasiyalarından məharətlə baş açmasında görülür.

Ədəbiyyat

1. Ağayev, H. H., Hüseynov, C. C. (1989). *Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları*.
2. *Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2013-2020-ci illər üzrə milli strategiyanın layihəsi*. 30 yanvar 2013-cü il.
3. Aslanlı, M. (1993). *Fiziki mədəniyyət və ya mənəvi kamillik*. Maarif.
4. *Fiziki təbiənin nəzəriyyə və metodikası fənnindən mühazirə konspektləri* (dərs vəsaiti). (2015).
5. Kazımov, N. (2006). *Məktəb pedaqogikası*. Çarşıoğlu.
6. Kərimov, Y. (2001). *İbtidai sinif müəlliminin stolüstü kitabı*.
7. Mehrabov, A., Abbasov, Ə., Zeynalov, Z., Həsənov, R. (2005). *Pedaqoji texnologiyalar*.
8. Nəsrullayev, M. Ə. (2003). *Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi* (dərs vəsaiti).
9. Nərimanov, Ə. A., Əliyeva, G. T., Nərimanov, E. Ə. (2004). *İdman gimnastikası*.
10. *Orta ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün bədən tərbiyəsi proqramları*. (1996).
11. Yashchmyadov, B., Rzayev, A. *Pedaqogikadan mütəşəkkil konspektlər*.

Daxil oldu: 09.09.2024

Baxışa göndərildi: 13.11.2024

Təsdiq edildi: 29.12.2024

Çap olundu: 30.01.2025