

UOT 37.01.

Yusif Məmməd oğlu Babanlı,
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

ORTA MƏKTƏBLƏRDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN MƏZMUNU, İNKİŞAFI VƏ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Юсиф Мамед оглы Бабанлы,
доктор философии по педагогике, профессор
Азербайджанская Государственная Академия
Физической Культуры и Спорта

СОДЕРЖАНИЕ, РАЗВИТИЕ И УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНИХ ШКОЛАХ

Yusif Mamed Babanly,
PhD in pedagogy, professor
Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

MAINTENANCE, DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOLS

Xülasə: Məqalədə orta məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunu, inkişafı və təkmilləşdirilməsindən bəhs olunur. Fiziki tərbiyə dərslərinin düzgün qurulmasında şagirdlərin fiziki sağlamlığının və psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması əsas məsələ kimi vurğulanmışdır. Həmçinin, məqalədə şagird şəxsiyyətinin və sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşmasında fiziki tərbiyə dərslərinin rolu da göstərilmişdir.

Açar sözlər: *orta məktəblər, fiziki tərbiyə, təkmilləşdirmək, idman, şagird, sağlamlıq, fiziki inkişaf, fiziki qabiliyyət*

Резюме: В статье рассматриваются содержание уроков физической культуры в средней школе, пути их развития и усовершенствования. Отмечается необходимость учета физического здоровья и психологических особенностей учащихся для правильного построения занятий по физической культуре. В тоже время в статье говорится о роли занятий физической культуры в формировании личности ученика и навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: *средние школы, физическое воспитание, усовершенствовать, спорт, ученик, здоровье, физическое развитие, физические способности*

Summary: The article discusses the content of the lessons of physical culture in high school, the ways of development and improvement. There is a need to take into account the physical health and psychological characteristics of students for the correct construction of classes in physical culture. At the same time, the article talks about the role of physical education classes in shaping the personality of the student and the skills of a healthy lifestyle.

Key words: *secondary schools, physical education, improve, sport, pupil, health, physical development, physical abilities*

Şagirdlərdə sağlamlıq mədəniyyətinin, sağlam həyat obrazına vərdişin tərbiyəsi mək-təbəqədər müəssisələrdə və məktəblərdə fiziki tərbiyənin mürəkkəbləşən məzmununa yeni baxış tələb edir. Fiziki tərbiyənin məzmunu bütövlük-

də fəaliyyət yanaşması prinsipinə əsaslanan sağlam inkişaf yoluna keçirilməlidir. Bu prinsip təlim-tərbiyənin şəxsiyyətin hərtərəfli inkişaf prosesinə istiqamətlənməsi ilə, sağlamlıq-fiziki tərbiyə və idman fəaliyyəti üsullarını yaradıcı şə-

kildə mənimsəyərək özünü təyin etməsi ilə müəyyən olunur, eləcə də sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşmasına istiqamətlənir. Beləliklə, fiziki tərbiyənin məzmunu uşaq və yeniyetmələri fiziki tərbiyə və yaradıcı fəaliyyətə istiqamətləndirən iki komponentin vəhdəti kimi başa düşülür. Birinci komponent uşaq və yeniyetmələrdə fiziki tərbiyə, sağlamlıq mədəniyyətinin insanın ümumi mədəniyyətinin bir elementi olması haqqında tam nəzəri təsəvvürlər formalaşdırır. Bu, şəxsiyyətin hərtərəfli fiziki və mənəvi inkişafı haqqında əsas biliklərin mənimsənilməsi və “insan-insan”, “insan-cəmiyyət”, “insan-istehsal”, “insan-dövlət”, “insan-təbiət” münasibətlərinin başa düşülməsi vasitəsilə əldə olunur. Məzmunun ikinci komponenti fiziki tərbiyə prosesini sağlamlıq-fiziki tərbiyə və idman fəaliyyəti üsullarının yaradıcı şəkildə mənimsənilməsi və onlardan sağlamlıq, təhsil, inkişaf və tərbiyə sahəsindəki məsələlərin həllində istifadə bacarığının formalaşmasına yönəldir. Bu komponent başqa cür fiziki tərbiyə sahəsində ümumtəhsil hazırlığının ümumdövlət standartının əsasını təşkil edən komponent də adlandırılır. O, dini, milli və fərdi xüsusiyyətlərdən asılı deyil.

Sosial planda baza komponentinin ayırd edilməsi cəmiyyətin fiziki tərbiyəsinin, hərəkəti hazırlığının və sağlamlıq vəziyyətinin optimal səviyyəsinin əldə olunması yolundakı konkret tarixi tələbatlarının ödənilməsinə imkan verir. Sağlam həyat obrazı vərdişinin formalaşma dərəcəsini, ölkənin müxtəlif rayon məktəblərində təhsil alan uşaq və yeniyetmələrdə fiziki tərbiyə səviyyəsini yalnız baza komponenti sayəsində müəyyən etmək olar. Fiziki tərbiyənin məzmununun variativ komponenti uşaqların fərdi qabiliyyətlərinin, dini və milli şəraitin, müəllimlərin ixtisaslaşmasının və şagirdlərin maraqlarının nəzərə alınması zərurəti ilə şərtlənir.

Şəxsiyyətin fiziki tərbiyəsinin məzmununun əsas blokları özündə aşağıdakıları əhatə edir:

Biliklər: *Nəzəri* – fiziki tərbiyə və idmanın tarixi, fiziki məşğələlərin biomexanikası, fiziki tərbiyənin fiziologiyası və psixologiyası, şəxsi və sosial gigiyena üzrə, sağlam həyat obrazının formalaşmasında fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti, ailədə fiziki tərbiyə və idman məşqlərinin əsasları haqqında;

Metodik – sağlamlığın möhkəmləndirilməsinin əsasları, məşğələlər zamanı texniki təh-

lükəsizlik qaydaları, idman məşqlərinin icrası zamanı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf metodları, özünənəzarət, fiziki və psixi vəziyyətin tənzimlənməsi üsul və metodları haqqında.

Hərəkəti fəaliyyətin üsulları:

✓ Dövri və dövri olmayan hərəkətverici qüvvələr;

✓ Əşyaların məkanda yerini dəyişməsi;

✓ Alətlərdə akrobatik və gimnastik məşğələlər;

✓ Uzaq məsafəyə tullanma məqsədilə ballistik hərəkəti fəaliyyətlər;

✓ Sərrast tullanma;

✓ Nişan alma hərəkətləri;

✓ Təkbətək döyüşdə hücumçu və müdafiəçi hərəkəti fəaliyyətlər;

✓ Mütəhərrik və idman oyunları üzrə hərəkəti fəaliyyətlər.

Sağlamlıq-fiziki tərbiyə fəaliyyətinin üsulları:

- səhər gimnastikasının, idman məşqlərinin, mütəhərrik və idman oyunlarının, digər növ fiziki məşğələlərin özünütəkmilləşdirmə, istirahətin təşkili və sağlam həyat obrazı məqsədilə yerinə yetirilməsi;

- fiziki inkişaf çatışmazlıqlarının korreksiyası və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi prosedurlarının həyata keçirilməsi;

- hərəkəti hazırlığın, əqli və fiziki iş qabiliyyətinin artırılması;

- fiziki və psixi vəziyyətin tənzimlənməsi və özünənəzarətin həyata keçirilməsi.

İdman fəaliyyətinin üsulları:

- bir və ya bir neçə idman növündə yarışların keçirilməsi;

- idman nailiyyətlərinin müəyyən edilməsi;

- idman məşğələlərinin keçirilməsində bölmə komandiri, komanda kapitanı, hakim kimi təşkilati bacarıq və vərdişlər.

Variativ komponentdə nəzərə alınır: milli və regional xüsusiyyətlər, fiziki tərbiyənin məktəbin özünün müəyyən etdiyi və şagirdin özünün müstəqil şəkildə seçdiyi məzmunu.

Fiziki tərbiyənin baza və variativ hissələrinin uyğunlaşdırılması cəmiyyətin və fərdin maraqları arasında mövcud ziddiyyətin aradan qaldırılmasına, sağlam həyat obrazı vərdişlərinin tərbiyəsində fiziki tərbiyənin əhəmiyyətinin artırılmasına, özünüdərək və özünütəkmilləşdir-

mə tələbatlarının daha tam şəkildə təmin edilməsinə imkan verir.

Təhsil sistemi əmək birjasının perspektiv tələblərinə vaxtında və yüksək keyfiyyətlə uyğunlaşdırılmalıdır, çox məhsuldar əmək qabiliyyətinin və ictimai tərəfdaşlığın formalaşmasına istiqamətlənməlidir, yeni bir insan harada dünyaya gəlirsə, onun şəxsiyyət və vətəndaş kimi təşəkkül tapması, əxlaq, mərhəmət və qəddarlıq, yaşlı nəsle hörmətlə yanaşmaq, uşaqlara qayğı haqqında təsəvvürlərinin əsası da burada qoyulur, dünyaya baxışları, onun fiziki, yaradıcı və mənəvi kamilliyi, həyata münasibəti də burada formalaşır. Şagirdlərin və tələbələrin fiziki tərbiyəsi sahəsindəki əsas iş, uşaq və gənclərin kütləvi idmanı təhsil müəssisələrində inkişaf etdirilir. Fiziki tərbiyənin və idmanın müasir, təsirli vasitələrindən, formalarından və metodlarından istifadə edilməsi böyüməkdə olan nəslin aktiv həyat mövqelərinin, əxlaqının tərbiyəsinin prioritet üsullarından biri olmalıdır.

Təhsil alanların fiziki tərbiyəsi aşağıdakı keyfiyyət və xüsusiyyətlərin inkişafına səbəb olur: qüvvətlilik, zirəklik, cəldlik, diribaşlıq. İdmanın fiziki növlərinin şagirdləri üçün məşğələlərin gedişində şüurlu nizam-intizamın əldə olunması, qayda və öhdəçiliklərin dəqiq surətdə yerinə yetirilməsi son dərəcə vacibdir.

Qarşıya qoyulmuş məqsəd aşağıdakı vəzifələrin icra olunması sayəsində əldə olunur:

✓ fiziki tərbiyə və idmanın müntəzəm məşğələlərində təhsil alanların tələbatlarının formalaşması, eləcə də təhsil alanların fiziki tapşırıqlar üzrə müstəqil məşğələlərin təşkilinin və keçirilməsinin əsasları üzrə bacarıq və vərdişləri mənimsəməsi;

✓ təhsil alanın fiziki hazırlığının yüksəldilməsi, onun orqanizminin funksional və fizioloji imkanlarının təşəkkül tapması, fiziki tərbiyə üsulları vasitəsilə fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi;

✓ hərəkəti vərdişlərin, hərəkəti fəaliyyətlərin təkmilləşdirilməsinin, yüksək koordinasiya və idman meyllərinin, bərpaedici və sağlamlaşdırıcı-profilaktik istiqamətli fiziki tapşırıqların hesabına inkişaf etdirilməsi;

✓ sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, fiziki tərbiyə və idman məşğələlərindən pis vərdişlərin, narkomaniyanın, asosial davranışın profilaktikası üçün istifadə edilməsi;

✓ fiziki hazırlıq və kütləvi idman tədbirlərində iştirak etmək.

Təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyə və şəxsiyyətin təşəkkül tapması üzrə vəzifələrin həlli təhsil prosesinin bütün formalarını əhatə edən bütöv pedaqoji sistemin yaranmasına imkan verir:

▪ “fiziki tərbiyə” fənni üzrə və onun hüduklarından kənar dərslər və dərslənkənar məşğələ formaları;

▪ fiziki tapşırıqlardan (dərnəklər, bölmələr) əlavə (fakultativ) məşğələlər;

▪ sağlamlıq vəziyyətlərində pozğunluqları olan təhsil alanların fiziki tərbiyəsinə istiqamətlənmiş müalicəvi və uyğunlaşdırılmış fiziki tərbiyə məşğələləri;

▪ gün rejiminə uyğun olan, şagirdlərin fəaliyyət qabiliyyətinin optimallaşdırılmasına və təlim fəaliyyəti prosesində həddindən artıq yorğunluğunun profilaktikasına istiqamətlənmiş kütləvi idman tədbirləri və sağlamlıq tədbirləri (bədən tərbiyəsi dəqiqələri, dinamik fasilələr, tənəffüslərdə mütəhərrik oyunlar, “sağlamlıq saatları”, “idman saatları”);

▪ məşğələlərin dərslənkənar formalarda keçirilməsi təhsil alanların sağlamlığının möhkəmlənməsinə və fiziki hazırlığına (idman dərnəkləri və bölmələri, Uşaq və Gənclər üçün İdman Məktəbinin qrupları, ümumi fiziki hazırlıq üzrə ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsini əhatə edən müstəqil və fərdi məşğələlər) istiqamətləndirilməlidir.

▪ Fiziki-tərbiyə üzrə sağlamlıq və kütləvi idman tədbirləri (idman müsabiqələri, turnirlər, spartakiadalar, idman bayramları və festivalları, sağlamlıq Günləri və idman Günləri).

Fiziki tərbiyə və idmanın müxtəlif formaları həm klassik (fiziki tərbiyə dərsləri, fiziki-tərbiyə üzrə sağlamlıq fəaliyyəti, dərslənkənar zamanlarda müxtəlif idman növləri üzrə dərnəklərdə və bölmələrdə aparılan məşğələlər), həm də ənənəvi olmayan (fiziki tərbiyə və idman bayramları) forma və metodları əhatə edə bilər.

Böyüməkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin vacib istiqaməti yeniyetmələrin hərəkəti aktivliyinin yüksəldilməsi, təhsil alanların öyrədici, təşkilati, nizam-intizamlı xarakterə malik olan və böyüməkdə olan nəslin fiziki tərbiyəsinin mühüm tərəfi olan idman bölmələrinə intensiv şəkildə cəlb edilməsi hesab olunur. Oyunla-

rın qaydaları şagirdlərə harada və necə hərəkət etmək lazım olduğunu, nə etmək və özünü necə aparmaq lazım olduğunu bilməkdə kömək edə bilər, hansı hərəkət üsullarını irəli sürməyi öyrətdə bilər. Beləliklə də, oyunların qaydaları şagirdlərin idrak fəaliyyətlərini: nəyisə düşünmələrini, fikirləşmələrini, müqayisə etmələrini, bu və ya digər situasiyadan çıxış yolu, fiziki tərbiyə və idman məşğələləri zamanı qarşıya qoyulan vəzifələri həll etmək üsulu tapmalarını aktivləşdirir. Bütün bunlardan belə çıxır ki, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə müstəqilliyin, özünə-nəzarətin, qarşılıqlı nəzarətin formalaşması, dəyişən mühit şəraitində qabiliyyətlərin həmin yönə istiqamətlənməsi vacibdir. Burada cəldlik, sərtlik, güclülük, çeviklik, dəqiqlik kimi reaksiyaların inkişafı, eləcə də şəxsi məqsədlərin əldə olunması üçün iradi səy göstərilməsi vacibdir. Bütün bunlar isə nəticədə insanın müxtəlif şəraitlərdə öz davranışlarına nəzarət etmək qabiliyyətini formalaşdırır. Axı məlumdur ki, təhsil alanların yuxarıda sadalanan fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi insanın daha zəngin mənəvi və əxlaqi dünyasının təşəkkül tapmasına gətirib çıxarır.

Beləliklə, yaşlılarla bərabər, böyüməkdə olan, fiziki cəhətdən mükəmməl həyata daxil olan və qabaqcıl biliklərə yiyələnən gənc nəslin nümayəndələri də ölkənin dinamik inkişafı üzrə məsuliyyəti öz üzərilərinə götürməyə qabildirlər. Məhz buna görə də hökumətin dövlət, ictimai, qeyri-hökumət və digər strukturlarının bütün fəaliyyəti böyüməkdə olan nəslin harmonik cəhətdən inkişaf etmiş, əxlaqi cəhətdən zəngin və fiziki cəhətdən sağlam şəkildə formalaşmasına istiqamətlənməlidir.

Fiziki tərbiyə cəmiyyətdə yeni insanı əxlaqi zənginliyi, mənəvi təmizliyi və fiziki kamilliyi özündə bir-biri ilə harmonik şəkildə uzlaşdırmaqla tərbiyə etməyin vacib üsuludur. O, insanların sosial və əmək istiqamətində aktivliyinin yüksəldilməsinə, istehsalın iqtisadi səmərəliliyinin artırılmasına xidmət edir. Fiziki tərbiyə hərəkətləri fiziki tərbiyə və idman sahəsində dövlət və ictimai təşkilatların hərtərəfli fəaliyyətinə əsaslanır. Müasir dövrdə kütləvi bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin ümumxalq hərəkətlərinə çevrilməsi vəzifəsi öz həllini tapmaqdadır ki, bu da elmi cəhətdən əsaslanmış və cəmiyyətin bütün təbəqələrini əhatə edən fiziki tərbiyə sistemində

əsaslanır. Əhalinin müxtəlif yaş qruplarının fiziki inkişafı və hazırlığı üzrə proqram-dəyərləndirmə normativlərinin dövlət sistemləri mövcuddur.

Dövlət proqramlarına əsasən fiziki tərbiyənin məcburi formada olan məşğələləri məktəbəqədər müəssisələrdə, bütün növ tədris idarələrində, orduda, müəssisələrdə və s. iş günü rejimində (istehsal gimnastikası, fiziki tərbiyə fasilələri və s.) həyata keçirilir. İdarələrdə, müəssisələrdə, tədris müəssisələrində və s. kütləvi fiziki tərbiyəvi-sağlamlıq işinin təşkili üçün fiziki tərbiyə kollektivi yaradılmışdır.

Gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin əsas vəzifələri aşağıdakılardır: sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və orqanizmin gücləndirilməsi, fiziki cəhətdən düzgün şəkildə inkişaf etmə, vacib hərəkəti bacarıq və vərdişlərin uşaqlara və gənclərə ötürülməsi, uşaq və gənclərin fiziki qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi, vacib mənəvi-iradi keyfiyyətlərin formalaşmasına kömək edilməsi.

Fiziki tərbiyə tərbiyə sistemi daxilində insanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi məqsədi daşıyan və onun düzgün şəkildə fiziki inkişafına xidmət edən əsas tərkib hissələrindən biridir. Fiziki tərbiyə əqli təhsillə, əxlaqi, estetik və əmək tərbiyəsi ilə və təlimlə birgə vəhdət təşkil edərək insanın şəxsiyyət kimi hərtərəfli inkişafına xidmət edir.

Beləliklə, şəxsiyyətin əsas keyfiyyət və xüsusiyyətlərinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu olduqca böyükdür. İnsan mücərrəd şəkildə fikirləşməyi bacarmalı, ümumi mövqeyini ortaya qoymalı və bu mövqeyə uyğun şəkildə hərəkət etməlidir. Yalnız düşünmək və nəticələr çıxarmaq kifayət deyildir, bununla bərabər bu nəticələri öz həyatına tətbiq etməyi də, uğur əldə etmək yolunda çətinlikləri aşaraq qarşıya qoyulmuş məqsədlərə nail olmağı da bacarmaq lazımdır. Bütün bunlara isə düzgün şəkildə fiziki tərbiyə almaq nəticəsində nail olmaq olar.

Məqalənin elmi yeniliyi. Fiziki tərbiyənin məktəblərdə tədrisi məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil proses kimi, şagirdlərin sağlamlığını təmin etməyə, onların fiziki qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyə, mütəhərrik vərdişlərin və bacarıqların formalaşdırılmasına xidmət etməlidir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti. Məqalə fiziki tərbiyə mövzusunda tədqiqat aparınlar və müəllimlər üçün praktik əhəmiyyətə malikdir.

Məqalənin aktuallığı. İdmana və fiziki tərbiyəyə dövlət qayğısının artdığı bir dövrdə, məhz orta məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin düzgün qurulması və təşkili tədrisin aktual məsələlərindən biri kimi hər zaman ön plandadır.

Ədəbiyyat:

1. Babanlı Y., Quliyev D. Məktəbdə fiziki tərbiyə. Bakı: “OL”MMC, 2017.
2. Babanlı Y. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyənin təşkili texnologiyaları (dərs vəsaiti), Bakı: “Araz” nəşriyyatı, 2015.
3. Quliyev B. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin aktual problemləri. Bakı: “Elm”, 2013.
4. Ахметов С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: автореф. дис. канд. пед. наук / С.М. Ахметов Краснодар, 1996.
5. Амбурцев С.Н. Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры: автореф.канд. пед. наук: 13.00.04 / Челябинск, 1998.

E:mail-babanlı.yusif@mail.ru

Rəyçilər: *ped. elm. dok., prof.* A.N. Abbasov

ped. elm. dok., prof. F. Rüstəmov,

Redaksiyaya daxil olub: 03.12.2018.