

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ

AZƏRBAYCAN DİLLƏR UNİVERSİTETİ

Pedaqoji fakültənin 221-ci qrup tələbəsi

MÖVSÜMOVA GÜLNARIN

“PEDAQOGİKA” fənnindən

“FİZİKİ TƏRBİYƏ” mövzusunda

FƏRDİ İŞİ

Bakı -2013

MÜNDƏRİCAT

Fiziki tərbiyənin mahiyyəti və məqsədi.....	2
Fiziki tərbiyənin vəzifələri.....	4
Fiziki tərbiyənin vasitələri.....	5
Fiziki tərbiyənin təlim prinsipləri.....	7

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

- 1. Nurəddin Kazımov. Milli Pedaqogikadan qidalanan orta təhsil pedaqogikasının məzmunu. Bakı, 2008, səh.591**
- 2. Baloğlan Quliyev. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Bakı – “ADPU» nəşriyyatı – 2009, səh. 314**
- 3. www.science.gov.az**

Fiziki tərbiyənin mahiyyəti və məqsədi

Məktəbdə şagirdlərin əməyə hazırlanmasında fiziki hərəkətlərin öyrədilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Yeriş, qaçış, tullanma, qaməti düzgün inkişaf etdirən və s. hərəkətlərin təlimi şagirdlərdə sürət, çeviklik, dözümlülük kimi fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına kömək edir, bu da onları dolay yolla əməyə hazırlayır. Fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olan şagirdlər fiziki cəhətdən möhkəm və sağlam olur, müəyyən bir işi daha tez və keyfiyyətlə yerinə yetirirlər.

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

Fizioloji və psixoloji tədqiqatlardan aydın olur ki, fiziki hərəkətlər şagirdlərin iş qabiliyyətini artırır, sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki inkişafına müsbət təsir göstərir. Nəticədə şagirdlər həmin hərəkətlərlə ardıcıl məşğul olmağa, onları düzgün və dəqiq yerinə yetirməyə çalışırlar. Bu həm də ürək fəaliyyətinin yaxşılaşmasına, maddələr mübadiləsinin tədricən sürətlənməsinə, əmək prosesi ilə əlaqədar keyfiyyətlərin yüksəldilməsinə, habelə müvafiq hisslərin inkişafına müsbət təsir göstərir. Şagirdlərin əmək qabiliyyətini artıran şərtlərdən biri əmək elementlərinə malik fiziki hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasıdır. Hərəkətlərin tənəffüslə əlaqələndirilməsi şagirdləri əməyə hazırlamağa zəmin yaradır.

Nəhayət, təbii amillərin (hava, günəş, su) vasitəsilə bədənin möhkəmləndirilməsi də şagirdlərdə əmək qabiliyyətinin artırılmasına müsbət təsir göstərir.

Şagirdlərin şəxsi həyatında və fiziki inkişafında mütəhərrik oyunların rolu böyük olub, onları əməyə hazırlayır, əmək prosesində lazım olan şərtləri (intizam, qayda-qanun, çeviklik, dəyanətlik və s.) yerinə yetirməyə alışdırır. Oyunlar *təşəbbüskarlıq, müstəqillik, mətanət, işgüzarlıq, yenilməzlik* və s. kimi yüksək keyfiyyətlərin mənbəyi olmaqla, uşaqları yaşadıkları cəmiyyətə bağlayır, kollektivin şərəfini üstün tutur və bunu yerinə yetirməyə cəhd edir.

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

Fiziki tərbiyənin vəzifələri

Fiziki tərbiyə böyüməkdə olan gənc nəslin ümumi tərbiyəsinin tərkib hissəsi sayılır. Hazırda gənc nəslin ümumi tərbiyəsinin qarşısında

duran mühüm vəzifələrdən biri onların hərtərəfli inkişafına nail olmaqdan ibarətdir. Fiziki cəhətdən ahəngdar inkişaf etmiş, bədəncə sağlam, gözəl qamətli, möhkəm, qüvvətli və gümrah bir adam olduqda, bu hərtərəfli inkişaf etmiş insan sayılır. Fiziki tərbiyə həmin keyfiyyətlərin məktəblilərdə yaranmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki tərbiyə ilə müntəzəm və ardıcıl məşğul olanlar qamətli, şən, gümrah, bədəncə sağlam böyüyürlər. Onlar zehni cəhətdən daha yaxşı inkişaf etmiş olurlar.

Fiziki və mənəvi cəhətdən inkişaf etmiş şəxslər ictimai həyatda, təsərrüfat quruculuğunda başqalarından fərqlənir. Onlar daha yaxşı işləyir, işə olan fərəhi, işə olan həvəsi daha güclü olur, işləmək qabiliyyəti, yaradıcılıq və çalışqanlıq hissi yüksəlir, beləliklə, həm də onların əmək məhsuldarlığı lazımi səviyyəyə qalxır. Uşaqlar fiziki tərbiyə ilə müntəzəm məşğul olduqda, müvafiq, həyat üçün zəruri olan hərəkət keyfiyyətləri də qazanırlar (sürət, qüvvə, güc, iradə möhkəmliyi və i.a.).

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

Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının təmini.

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

ki, şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, fiziki inışafı onların təmiz və açıq havada gəzməsi, təbii amillərdən müntəzəm və düzgün olaraq istifadə etməsi də mühüm şərtidir.

Şagirdlərin fiziki bacarıq və vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi.

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

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

Fiziki tərbiyənin vasitələri

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

Fiziki hərəkətlər.

İnsanın konkret vəzifəsinin həlli ilə bağlı məqsədyönlü hərəkəti fəaliyyəti hərəkət adlanır. Hər bir hərəkəti fəaliyyət ayrı-ayrı hərəkətlərdən ibarətdir. İnsanın fiziki təkmilləşməsi üçün tətbiq olunan hərəkətlər *fiziki hərəkət* adlanır. Fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyə qanunauyğunluqlarına uyğun təşkil olunmuş fəaliyyətdir. Məktəbdə əsas fiziki tərbiyə vasitəsi fiziki hərəkətlərdir. Fiziki hərəkətlər hərəkəti bacarıq və vərdişləri formalaşdırır, hərəkət aparatını inkişaf etdirir. Qan dövranını və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, tənəffüsə müsbət təsir göstərir. Fiziki hərəkətlər sürəti, cəldliyi, gücü, dözümlülüyü artırır, insan həyatı üçün vacib olan yerləş,

qaçış, hoppanma, müvazinət və atmalar kimi təbii hərəkətlər üzrə vərdişləri təkmilləşdirir.

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

İbtidai məktəbdə qamət hərəkətlərinə geniş yer ayrılmalıdır. Çünki qamət hərəkətləri orqanizmin normal həyat sürməsinə, sklet və sklet əzələlərinin inkişafına da kömək göstərir. Uşaqların hərəkət etməyə böyük ehtiyacları vardır. Bu şərtlə ki, hərəkətlər müxtəlif olsun, kiçik fasilələrlə icra olunsun. Fasilə etmədən uzun müddət hərəkətlərin yerinə yetirilməsi ürək əzələlərinə mənfi təsir göstərə bilər.

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

Təbii amillər.

Uşaqların fiziki tərbiyəsində təbiətin təbii qüvvələri mühüm yer tutur. Sudan, havadan və günəş şüalarından düzgün istifadə uşaqların sağlamlığında xüsusi rol oynayır, fiziki inkişafını, dözümlülüyünü artırır.. Su, hava və günəş amilləri fiziki hərəkətlər və milli oyunlarla müşahidə olunduqda bu sağlamlığı möhkəmləndirməklə, fiziki hazırlığı artırır, estetik zövqü inkişaf etdirir. Buna görə də yay aylarında meşədə gəzmək, çay və dəniz sahillərində olmaq, günəş vannası qəbul etmək olduqca faydalıdır. Günəş şüası olmayan yerlərdə xəstəliklər də artır. Bir atalar sözündə deyildiyi kimi «Günəş girməyən evə tez-tez həkim girər». Həmin

baxımdan sinif otaqlarına günəş şüaları düşməli, otaqların havası təmiz olmalıdır.

Gün rejimi, qida, yuxu, iş (təhsil), istirahət, idman və gigiyena rejiminin birliyindən əmələ gəlir. Söylənilənlərin hər gün eyni vaxtda icrası məktəblinin gün rejimi kimi qəbul olunur. Belə ki, məktəblinin fəaliyyət növlərinin hər gün eyni vaxtda, eyni ardıcılıqla təkrarlanması gün rejimidir. Şagirdlərin hərəkət gün rejiminə isə səhər gimnastikası, tənəffüslərdə təşkil olunan oyunlar, idman bölmə məşğələlərinin təşkili daxildir.

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

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

Fiziki tərbiyənin təlim prinsipləri

Fiziki tərbiyə – tərbiyənin tərkib hissələrindən biri olmaqla, həm də pedaqoji prosesdir. Buna görə də, fiziki tərbiyə prosesinin optimal təşkili pedaqoji prinsiplərlə sıx əlaqədardır. Fiziki tərbiyə məşğələlərində istifadə olunan prinsiplər bunlardır.

Hərtərəfli inkişaf prinsipi.

Müstəqillik dövründə təlim-tərbiyə işləri vaxtı bu prinsipin tətbiqinə çox böyük ehtiyac vardır. Çünki, müstəqillik digər cəhətlərlə bərabər, həm də əhalinin, xüsusən yetişən gənc nəslin normal, sağlam, gümrah, Vətənin müdafiəsinə hazır olmasını tələb edir. 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, hərəkəti bacarıqlarını, vərdişlərini və keyfiyyətlərini inkişaf etdirməyə nail olmaq deməkdir.

Bədən tərbiyəsi və ya sinif müəllimi fiziki tərbiyə məşğələlərində apardığı təlim-tərbiyə işləri kiçik məktəbyaşlı uşaqların hərtərəfli inkişafına səbəb olmalıdır. Bu vaxt təlim – məşğələlərdə 2 cəhətə diqqət yetirilməlidir:

1. Aparılan təlim-tərbiyə işləri digər fənlərdə göstərilən tədbirlərlə, həmçinin tərbiyənin digər tərkib hissələri ilə sıx əlaqədar olmalıdır. Bu prosesdə əmək, estetik, əxlaq, zehni, mənəvi və s. tərbiyəyə fikir verilməli və inkişaf etdirilməlidir.
2. Hərtərəfli fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq məşğələdə mühüm yer tutmalıdır. Yəni uşaqların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı artırılmalı, həmçinin orqanizmin forma və funksiyalarında müsbət dəyişikliklər olmalı, fiziki keyfiyyətlər, bilik, bacarıq və vərdişlər daha da formalaşmalıdır.

Ardıcılıq prinsipi.

Fiziki tərbiyə məşğələlərinin ardıcılıq prinsipi əsasında qurulması fiziki hərəkətlərin və oyunların texniki cəhətdən düzgün yerinə yetirilməsində həlledici əhəmiyyətə malikdir. Buna görə də fiziki mədəniyyət proqramının tədris materialları ardıcıl olaraq öyrədilməlidir. Həmin prinsipə görə yeni öyrədilən fiziki hərəkətlər əvvəllər öyrənilmiş hərəkətlərə və oyunlara istinad olunmaqla öyrədilməlidir. Burada əvvəllər asan, sonralar isə mürəkkəb hərəkətlərin, fəndlərin öyrədilməsini unutmaq olmaz.

Tədricilik prinsipi. Bu prinsipdə dərstdə fiziki yükün tədricən yüklənməsini, 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 təsəvvür anlayışı yaradır. Fiziki hərəkətlərin və oyunların daha yaxşı öyrədilməsində əyaniliyin əhəmiyyəti əvəzənilməzdir. Hərəkət və fəndləri göstərməzdən əvvəl, göstərilən zaman və göstəriləndən sonra onun yerinə yetirilməsinə dair izahatlar vermək olar. Uşaqlar bu zaman praktik şəkildə hərəkətlərin və fəndlərin necə icra olunmasını müşahidə edirlər. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin lazımı səviyyədə qavranılmasında şəkillərdən, sxemlər, diaqramlar, rəsmlər, fotoşəkillər və s. istifadə təlim üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Bilik və bacarıqların möhkəmləndirilməsi prinsipi.

Bu prinsip dərsin təşkilinə, onun təkrarlanmasına və daha da dərinləşdirilməsinə imkan verir. Bilik və bacarıqların möhkəmləndirilməsi prinsiplərinə riayət edərkən bir cəhətə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Bu hər hansı bir hərəkəti və ya fəndi düzgün icra etmədikdə, lazımı səviyyədə öyrənmədikdə digər bir hərəkətin, fəndin təliminə keçməməlidir. Bunun üçün də hərəkətlərin və ya fəndlərin məktəblilər tərəfindən icra etmə qabiliyyəti tədris normativləri və ya testlər vasitəsilə yoxlanılmalıdır.

Fərdi yanaşma prinsipi.

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