

Müəllim : Əliyeva Nəribə İmani qızı.

İxtisas: Fiziki tərbiyə müəllimliyi.

Fənn : Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və onun metodikası

Tövsiyyə olunan dərslik, dərs vəsaitivə metodik vəsaitlər:

Əsas

1. Ə.Babayev, S.Əliyev. Bədən tərbiyəsində həkim nəzarəti və idman travmatizmi. Bakı, maarif nəşriyyatı 1986 cı il
2. Ə.Babayev. Fiziki hərəkətlər və idman gigiyenası. Bakı, maarif nəşriyyatı 1972 ci il
3. H. Ağayev, S. Hüseynov. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, maarif nəşriyyatı 1989 cu il
4. Ş. Əbdürrəhmanov. İdman üzgüçülüğü. Bakı. 1999 cu il

Əlavə

1. H.H.Qurbanov. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı, Adiloğlu nəşriyyatı. 2001 ci il
- B.Nərimanov, S.Əliyeva, E. Nərimanov İdman gimnastikası. Bakı, Müəllim nəşriyyatı 2004 cü il

Mühazirə mövzuları

Mövzu № 1. Qüvvə, sürət fiziki xüsusiyyətinin tərbiyə olunması metodikası

Plan:

1. Qüvvə tələb edən hərəkətlər
2. Sürətin formaları

Mövzu № 2. Cəldlik, dözümlülük fiziki keyfiyyətinin tərbiyə olunması metodikası

Plan:

1. Cəldliyi müəyyənləşdirən amillər
2. Dözümlülüğün xüsusiyyətləri

Mövzu № 3. Elastiklik və onun tərbiyə olunması metodikası

Plan:

1. Elastikliyin tərbiyə edilməsi
2. Fəal hərəkətlilik

Mövzu № 4. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsini vəzifələri

Plan:

1. Sağlamlıq vəzifələri
2. Təhsil vəzifələri
3. Tərbiyə vəzifələri

Mövzu № 5. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsini təşkilinin formalaşmasının əhəmiyyəti

Plan:

1. Sınıfənkənar iş formaları
2. Ailədə fiziki tərbiyə

Mövzu № 6. Fiziki tərbiyənin təşkilatı əsasları

Plan:

1. Dərsənkənar məşğələlər
2. Dərslərin, məşğələlərin təşkilində fiziki keyfiyyətin əhəmiyyəti

Mövzu № 7. Məktəbdə fiziki tərbiyənin təşkili

Plan:

1. Dərsin təşkilində müəllimin pədaqoji üstünlükləri
2. Fiziki tərbiyə dərşinin xarakterik əlamətləri

Mövzu № 8. Fiziki tərbiyə dərşinin tərbiyə imkanları və dərşin tipləri

Plan:

1. Dərşin məqsədi
2. Dərşin tipləri

Mövzu № 9. Fiziki tərbiyə prosesinin planlaşdırılması və hesaba alınması

Plan:

1. Planlaşdırmanın əhəmiyyəti
2. Cari və yekun hesaba alınması

Mövzu № 10. Bədən tərbiyəsi müəlliminin peşə fəaliyyətinin məqsəd və vəzifələri

Plan:

1. Pədaqoji fəaliyyətin məqsədi
2. Respublikamızda həyata keçirilən məktəb islahatları

Mövzu № 11. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində konstruktiv kommunikativ komponent

Plan:

1. Konstruktiv komponent
2. Kommunikativ komponent

Mövzu № 12. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində təşkilatçılıq, tədqiqatçılıq, komponenti

Plan:

1. Təşkilatçılıq komponenti
2. Tədqiqatçılıq komponenti

Mövzu № 13. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fəaliyyətində hərəki komponenti

Plan:

1. Hərəki komponent
2. Pədaqoji fəaliyyət əsas subyekt kimi

Mövzu № 14. Pədaqoji praktikanın məqsədi, vəzifələri, mərhələləri

Plan:

1. Praktikanın vəzifələri
2. Praktikanın mərhələləri

Mövzu № 15. Bədən tərbiyəsi müəlliminin formalaşmasına pədaqoji praktikanın təsiri

Plan:

1. Dərşin gedişi
2. Pədaqoji praktikanın əhəmiyyəti və təsiri

Mövzu: 1.Qüvvə. Sürət fiziki xüsusiyyətinin tərbiyə olunması metodikası.

Plan:

1. ***Qüvvə tələb edən hərəkətlər.***
2. ***Sürətin formaları.***

İnsan qüvvəsinin onun xarici qüvvələrə müqaviməti və həmin qüvələrə əzələ gərginliyinin köməyi ilə qalib gəlməsidir. Məktəb bədən tərbiyəsi proqramlarında 1-ci sinifdən başlayaraq qüvvə hazırlığı nəzərə alınır. Əmək, idman fəaliyyəti zamanı, məişətdə qüvvə dözümlülüyünə və şiddətli qüvvəyə ən çox əhəmiyyət verilir. Belə qüvvə sərfetmələr hər addımda insan

qarşısına çıxır. Maksimal qüvvə sərfətmək isə ağırlıq qaldırmada, idman gimnastikasında, güləşdə və s. istifadə edilir. Maksimal qüvvə və sürət tullamalarda, avarçəkmədə və s. istifadə edilir. İnsanın mütləq kəmiyyət qüvvəsindən onun nisbi qüvvəsini fərqləndirmək lazımdır. Bu zaman eyni səviyyəli idmançıların qüvvələrini müqayisə etmək, çəkilərindəki fərqi nəzərə almaq vacibdir.

Qüvvə tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən əzələlər üç rejimdə işləyə bilər.

1. Üstün gəlmə - əzələnin uzunluğu azalarkən;

2. Güzəştli - əzələlərin uzanması;

3. Statik - əzələlərin uzunluğu dəyişmir.

Belə ki, məsələn, asılaraq ayaqları düz bucağa qədər qaldıran zaman əzələlər hər üç rejimdə fəaliyyət göstərir:

Əzələlərin üstün gəlməsi - ayaqları qaldırarkən;

statik iş - ayaqlar 90° bucaq altında saxlanılarkən;

güzəştli - ayaqların çıxış vəziyyətinə qayıtması.

Ümumi fiziki hazırlığı insanın harmonik hazırlığına, onun bütün əsas əzələ qrupuna istiqamətlənmişdir ki, onun fiziki inkişaf və hazırlığı üçün çox vacibdir. Xüsusi fiziki hazırlığı qüvvə keyfiyyətinin seçilmiş fəaliyyətdə uyğun, yanlışlar üçün lazım olan əzələ qruplarının inkişaf məqsədidir.

İnsan qüvvənin ölçülməsi üçün müxtəlif konstruksiyalı dinamometrlərdən istifadə edilir. Ən çox istifadə olunanlar əl və ayaq dinamometrləridir. Bu göstəricilər fiziki inkişafın parametrləridir. Ancaq bu göstəricilər lazım olan əzələ qrupları haqqında məlumat vermir.

Lazım olanda, ayrılıqda əzələ qrupunun, ayaq dinamometrinə əlavə olunmuş dayaq və kəmərlərdən istifadə edilir.

Müxtəlif qüvvə imkanlarının inkişafının effektivliyi ağırlıqla yüklənmədən çox asılıdır. Məsələn, oturub durmaq (maksimum imkanın 20-dən 60%-ə kimi) və çox miqdarda təkran, birinci növbədə qüvvə dözümlülüyünün inkişafına səbəb olur; həmən hərəkət yüksək tezliklə yerinə yetirildikdə "partlayış qüvvəsi" inkişaf edir; həmən hərəkəti maksimum yüklə istifadə etdikdə mütləq qüvvə inkişaf edir. Ona görə də uşaqların hazırlığı ilə məşğul olarkən bu və digər üsullardan istifadə etmək lazımdır.

Maksimum qüvvə sərfətmə üsulu maksimal müqavimətlə dəfətməkdir: ştanqı maksimal ağırlıqda qaldırma ağırlığı irəli uzadılmış halda əllərdə saxlama, ağırlıqla dartılma və s.

Müqavimatın dərəcəsini yoxlamaq üçün TM (təkrar maksimum) göstəricisindən istifadə edirlər. Məsələn, 8TM O deməkdir ki, idmançı bir yaxınlaşmada bu hərəkəti 8 dəfədən artıq edə bilmir. Maksimal qüvvə sərf etmə metodika sindən istifadə edərkən ağırlığın dərəcəsi 1-3 TM yüksək deyil, sürət - kiçikdən ortaya qədər, istirahətin arasındakı vaxtı 2 dəq. az olmamalıdır.

Maksimal qüvvə sərf etmə böyük sinir-psixiki gərilməni tələb edir. Odur ki, uşaqlarla belə metodika ilə məşğul olarkən ehtiyatlı olmaq lazımdır və həftədə 1-2 dəfədən artıq istifadə etmək olmaz. Təkrar səy metodu qüvvə hərəkətinin dərəcəsi dörd və daha çox TM-ə bərabərdir.

Statik müqavimət metodu. Statik müqavimatın müddəti bir yaxınlaşmada 6-8 saniyə, qüvvənin səviyyəsi bu hərəkətlər vaxtı 70-100%-dək ola bilər.

Ağırlıq yükləmələri zamanı ayrı-ayrı hissələr arasında istirahət fasilələri vaxtı ürək döyüntülərinin sayı 110-120-yə kimi olur.

Maksimal qüvvəni inkişaf etdirərkən az müddətli fasilələrdən istifadə edilir, hüduddan kənara çıxmayan hərəkətlər vaxtı 15-30 saniyə, ümumi xarakterli hərəkətlərdə isə 40-60 saniyə olur. Ağırılıqla bütün hərəkətlər tam amplituda ilə yerinə yetirilməlidir. Belə hərəkətləri yerinə yetirməzdən əvvəl işləyəcək əzələlərin gərilməsi üçün hərəkətlər etmək lazımdır. İdmançının hazırlığı artdıqca yüklərə alışma prosesi baş verir, buna görə də yükləmə proqramının işini dəyişmək lazımdır.

Yükləmə proqramını dəyişərkən aşağıdakı metodiki üsuldən istifadə edilir:

eyni əzələ qrupu üçün müxtəlif hərəkətlərdən istifadə edilir;

müqavimətin həcmi dəyişilir;

hərəkətlərin və hissələrin miqdan dəyişilir;

yaxşılaşmalar arasındakı istirahət müddəti dəyişilir;

yerinə yetirilən hərəkətlərin ardıcılığı dəyişilir.

Bədən tərbiyəsi dərsləri vaxtı ağırılıqla işləmə 10-12, ev şəraitində isə 20-30 dəqiqə ola bilər.

Ən vacib keyfiyyətlərdən biri də sürətdir. Sürət - müəyyən hərəkət fəaliyyətinə minimal vaxt sərf etmək bacarığıdır.

Sürətin əsas faktorları: a) hərəkət reaksiyasının gizli (latent) vaxtı ; b) bir hərəkətə sərf edilən vaxt ; v) hərəkət tezliyi.

Sürətin bu formaları bir-birindən asılı deyil. Ən çox əhəmiyyət kəsb edən sürət bütöv hərəkətin tezliyidir, ancaq o tək sürətin inkişafından asılı deyil: məsələn, qaçışda - addımların uzunluğundan, təkənin qüvvəündən və başqa faktorlardan asılıdır. İnsanın sürət keyfiyyəti spesifikdir. Sürətin bir haldan başqa hala keçməsi hərəkətlərin uyğunlaşması zamanı baş verir. Sürəti təyin etmək üçün ən yaxşısı qısa məsafəyə qaçışdır. Bu halda sürətin hər üç hissəsi iştirak edir.

Hərəkət reaksiyasının sürəti - startyorun siqnalı ilə gacışı tez başlamaq, distansiyada qaçış - ayaqların hərəkət tezliyi və qaçış zamanı hər addımın sürəti.

Hərəkət reaksiyasının gizli (latent) vaxtını (H.R.G.V.) qiymətləndirmək üçün sadə reaksiometrədən istifadə etmək lazımdır.

Məktəbliyə təklif olunur ki, müəllimin siqnalı ilə elektrik açarını qapasın. Sxema elektrosaniyəölçən daxil edilir ki, sxemin qapanması onu saxlayır. Müəllimin siqnalı ilə saniyəölçənin dayanması vaxtı H.R.G.V. deyilir. Bir hərəkətin tezliyini təyin etmək üçün hər hansı sadə hərəkətdən istifadə edilir. Hərəkəti bir neçə dəfə təkrar edirlər (məsələn, 5 dəfə). Hərəkətlərə sərf edilən vaxt onun miqdarına bölünür və bir hərəkətə sərf edilən vaxt tapılır. Bu vaxt nə qədər azdırsa o qədər də sürət böyükdür. Əlin tezliyini təyin etmək üçün, qələm vasitəsi ilə kağız üzərində məhdudlaşmış yerdə 5 saniyə ərzində tez-tez nöqtə qoyurlar. 5 saniyə ərzində qoyulan nöqtələrin sayı əlin sürətini təyin edir.

Yaşa dolduqca sürət dəyişilir, özü də yuxarı siniflərə nisbətən aşağı siniflərdə xüsusi məşqlər nəticəsində sürəti tez inkişaf etdirmək olar. Sürət əzələ qüvvəsi, texnika, elastikliklə, əzələləri boşaltmaq keyfiyyəti ilə sıx əlaqədədir.

Sadə və mürəkkəb hərəkət reaksiyalannın inkişaf böyük əhəmiyyətə malikdir.

Yüksək səviyyəli hərəkət reaksiyasına malik olan insanlar qabaqcadan məlum olmayan siqnallara cavab vermə hərəkətinə tez başlama qabiliyyətinə malik olurlar. Belə reaksiyaya sadə hərəkət reaksiyası deyilir.

Mürəkkəb hərəkət reaksiyası vaxtı şagird bilmir ki, qıcıqlanmaya nə cür cavab versin - onun

qarşısında daha mürəkkəb məqsəd qoyulur. Məsələn, futbolçu topu qapıya vurarkən topu aşağıdan və ya yuxandan, sol və ya sağ küncə, sol və ya sağ ayaqla, hansı sürətlə vuracağı bilmir. Qapıçı topun hara yönəldiyini təyin etməlidir; bununla əlaqədar o optimal fəaliyyət planı qurmalıdır.

Sadə və mürəkkəb hərəkət reaksiyası təknövçülükdə və idman oyunlarında yüksək nəticələr göstərmək üçün mühüm şərtlərdən biri sayılır.

Yüksək effektiv təbiyə vasitələri və metodlarının bəziləri aşağıdakılardır:

Mümkün dərəcədə daha çox hərəkət etmək (5.10.15 S. Dizində əllərin baş üzərində bir-birinə vurulması, qolların filanır, yerində qaçarkən addımların siyi, inüayyan hündürlüyə yerində yuxarı tullanmaq, iplə hoppanmaq, dizləri bükmək və açmaq).

- qısa məsafələrə qaçış (10-80 m);

-qumbara, tennis topları müəyyən müddətə hədəfə atmaq.

Hərəkət reaksiyasını təbiyə etmək üçün xüsusi hərəkətlər zamanı şagirdlər çalışmalıdır ki, bacardıqca tez siqnala cavab versinlər. Belə hərəkətlərə nümunə aşağıdakılar ola bilər:

- dairədə qaçış və gözlənilməyən siqnalla hər hansı bir hərəkət yerinə yetirilir (dayanmaq, oturub durmaq, sürəti artırmaq və s.) hər biri iki-üç dəfə təkrar olunur;

- siqnalla toplanı hədəfə atmaq;

siqnalla hərəkəti sürətlə yerinə yetirmək; - siqnalla ümuminkişaf hərəkətlərini yerinə yetirmək.

Sürəti müvəffəqiyyətlə həddə yaxın və yüksək həddə (95-100%) hərəkətlə yerinə yetirmək mümkündür. Bununla bərabər belə metodla işləmək təhlükəlidir. Çünki şagirdlərdə "sürət səddi" yaranır. Bu da nəticələrin inkişafını dayandırır, sürətə qarşı "dinamik stereotip" yaranır. "Sürət səddi"-ni sındırmaq üçün müxtəlif hərəkətlərdən istifadə edilir. Bəzən hətta məşq zamanı maksimum yükləmədən də yüksək tezliklə hərəkətlər verilir. Belə hərəkətlərə misal gətirmək olar: **təpədən üzü aşağı sürətlə qaçmaq, yüngülləşdirilmiş alətlərdən istifadə etmək və s.**

Sürətlə yerinə yetirilən hərəkətlərin miqdarı, şagirdin bu hərəkətlərin sürətini azaltmamaq şərti ilə yerinə yetirmək qabiliyyətindən asılıdır. Sürəti təbiyə etmək üçün başqa metodlarla bərabər yanş və oyun metodlarını da geniş tətbiq etmək olar.

Bu məqsədlə şagirdlərə üç şəkildə ardıcıl olaraq tapşırıqlar verilir:

1. *Sürət hərəkətini yerinə yetirdikdən sonra müəllim nəticəni şagirdə deyir.*

2. *Nəticəni şagird özü təyin etməlidir.*

3. *Şagird tapşırığı müəyyən edilmiş sürətlə yerinə yetirilməlidir.*

ən qiymətli hərəkətlərdən biri də hərəkət və idman oyunları sayılır.

Mövzu: 2.Cəldlik, dözümlülük fiziki keyfiyyətinin təbiyə olunması metodikası.

Plan:

1. **Cəldliyi müəyyənləşdirən amillər.**

2. **Dözümlülüğün xüsusiyyətləri.**

Cəldliyi müəyyənləşdirən amillər: birinci, yeni hərəkətləri tez qavrama qabiliyyəti və ikinci, hərəkəti dəyişilən şəraitə uyğun dəyişdirmə qabiliyyətidir. Cəldliyin təbiyəsinə də hərəkət

analizatorlan funksiyalarının təkmilləşməsi böyük əhəmiyyətə malikdir. İnsanın hərəkəti analiz etmə qabiliyyəti nə qədər yüksəkdirsə, o qədər də tez o yeni hərəkətlərə yiyələnir və ya dəyişilən şəraitə öz hərəkətlərini uyğunlaşdırır. Cəldliklərdən biri sayılan bədənin nisbi sakitliyində əllərin dəqiq hərəkəti həyati vacib keyfiyyət sayılır.

Bu keyfiyyət həm də oyunda çox vacibdir. Məktəb tədris proqramında cəldliyi təyin etmək üçün testlərdən istifadə edilir. Hərəkətləri düz və dəqiq, həm də tez yerinə yetirmək. Kombinasiyalar müxtəlif hərəkətlərdən ibarətdir. Məsələn, müxtəlif hərəkətlərdən ibarət estafet təklif etmək olar: 10 metr məsafəni qaçmaq, irəli yuvarlanmaq, tennis topunu hədəfə atmaq, idman "keçisi"nin altından keçmək, qaçaraq vəziyyətinə qayıtmaq. Tapşırığı yerinə yetirmək üçün ümumi vaxt nəzərə alınır. Burada həm estafet keçirilir, bu isə dərsin keyfiyyətini yüksəldir, həm də cəldliklə bərabər, kollektiv tərbiyə həyata keçirilir. Lakin estafetin çatışmayan cəhəti ondan ibarətdir ki, hər bir şagirdə təcili informasiya vermək çətinidir.

Hərəkət və idman oyunları, gimnastika, akrobatika, müxtəlif hərəkət arsenalı ilə uyğunlaşdırma fəaliyyətin keyfiyyətin inkişahna kömək edir. Bunun üçün də onlardan bədən tərbiyəsində geniş istifadə edirlər. Bu vəsaitlər ümumi cəldliyin inkişafına kömək edir. Xüsusi cəldliyin tərbiyəsi yaxınlaşdırıcı hərəkətlərdən istifadə etməklə təmin edilir. Bu hərəkətlər daha yaxşı nəticəni yarış xarakterli olduğu vaxt verir. Yaxınlaşdırıcı hərəkətlərin bir-biri ilə uyğunluğu ilə bərabər eyni zamanda bir-birindən strukturca fərqlənməsi daha çox səmərə verir.

Cəldliyin tərbiyəsi aşağı və orta sinif yaşlarında daha da effektiv olur ki, bu dövrdə hərəkət, görmə eşitmə, hiss etmə analizatorları daha intensiv inkişaf edir.

Məktəbdə məşq dərslərində cəldliyin tərbiyəsi dərsin hazırlayıcı və əsas hissənin əvvəlində olmalıdır. Yorğunluq şəraitində cəldlik az effektiv inkişaf edir.

Əzələ qüvvəsinin fərqləndirməsini təkmilləşdirmək üçün aşağıdakı hərəkətlər məsləhət görülür:

1. Yerindən uzunluğa tullanmaq, təkrar tullanmalar, müəyyən məsafəni üç təkənlə tullanmaq;

2. Müəyyən hündürlüyə tullanmaq;

3. Toplari (tenis, voleybol, basketbol və s.) müəyyən məsafəyə və hədəfə atma.

Ətraf mühitə uyğunlaşma keyfiyyətinin təkmilləşməsi üçün hərəkətlər:

1. Qolları yana qaldırmaq (əşyasız və əşyalarla), müəyyən edilmiş bucağa qədər (30, 45, 90, 120 dərəcə və s.), gözləri bağlı halda hərəkətin amplitudasını korreksiya etmək;

2. Müəyyən məsafədə müəyyən addımları təkrar etmək (10, 20, 50, 60, 100m və s.), dönmələr.

Hərəkətlərin vaxtla uyğunlaşdırılması:

1. Müxtəlif hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, (yerimək, qaçmaq, tullanmaq, atmaq, ümumi inkişaf hərəkətləri) cari təyin edilmiş vaxtla;

2. Azad hərəkətlər kombinasiyasını verilmiş vaxta yerinə yetirmə;

3. Verilmiş hərəkətləri bir neçə dəfə yerinə yetirmək, dəqiqliklə, sürətlə, qüvvə ilə.

Bütün hərəkətlər müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən, müxtəlif istiqamətlərlə və fazalarda, müxtəlif tamamlama vəziyyətində yerinə yetirilir.

Tarazlıq funksiyasını təkmilləşdirmək üçün bu kimi hərəkətlər məsləhətdir:

1. Bir ayaq üstə durmaq, gözlərin açıq və bağlı olması şərti ilə, ayağı müxtəlif vəziyyətlərdə saxlamaq və məhdudlaşmış sahədə tarazlığı pozulana kimi durmaq;

2. Gimnastika skameykasında, onun altındakı sahədə müxtəlif hərəkətlər (əşya və əşyasız);

3. Oyunlar və estafetlər, maniyələri dəfə eimək, tarazlıq elementləri ilə;

4. Öz ətrafında bir neçə dəfə forlandıqdan sonra müxtəlif məsafələri gözübağlı addımlamaq. Cəldliyi inkişaf etdirərkən əzələləri boşaltmaq bə cəngini təkmilləşdirmək lazımdır. Kontrastli hərəkətlər böyük effekt verir: Böyük dərəcədə əzələlərin gərilməsi və maksimal dərəcədə əzələlərin boşaldılması.

Məsələn, 1.Çıxış vəziyyəti : qollar yanda, maksimal dərəcə də qol və çiyin əzələləri gərilməmişdir, əllər yumruq vəziyyəti tündədir. Əzələləri boşaltmaq və qollar özü aşağı düşür.

2.Çıxış vəziyyəti: gimnastika skameykasında du raraq qıçın birini yuxarı qaldınıb, əzələlər gərilib. Qıçın əzələləri boşaldılır, qıç qabaq və geri yellənir. Bu prinsiplə baş qa hərəkətləri də etmək olar.

DÖZÜMLÜLÜK VƏ ONUN TƏRBİYƏ OLUNMASI METODİKASI

Bədənin tərbiyəsində dözümlülük əzələ fəaliyyəti nəticəsində əmələ gəlmiş yorğunluqla mübarizə etməkdir. **Dözümlülük iki yerə bölünür, ümumi və xüsusi.**

Ümumi dözümlülük insanın müəyyən vaxt ərzində yorğunluq fondunda nəticələri aşağı salmadan fəaliyyəti davam etdirmək qabiliyyətidir. Ümumi dözümlülük seçilmiş fəaliyyətin və bu fəaliyyətdə yerinə yetirilən hərəkətlər zamanı göstərilən dözümlülükdür ki, buna da **xüsusi dözümlülük** deyilir.

Bədənin tərbiyəsində aşağıdakı terminlərdən istifadə edilir:

qüvvə, sürət, tullanma, statik, dinamik və başqa xüsusi dözümlülüklər.

Dözümlülüğün ölçüsü insanın müəyyən xarakterli intensivli hərəkəti bacardığı qədər yerinə yetirməsidir. Bu işə sərf edilən vaxta **dözümlülüğün dərəcəsi** deyilir.

Dözümlülüğün vaxtın ölçmə üsulları aşağıdakılardır: *velearqometrda uzun müddət işləmə, eyni sürətlə stadionda qaçış, metranom səsinə, münasib yerində qaçış.*

Dözümlülüğü tərbiyə edən ən geniş vasitələr ümum hazırlıq, xüsusi hazırlıq və yanlış hərəkətləri sayılır. Orqanizmə təsiri ilə onlar ümumi (qaçış, üzmək və s.) və yedi (qol ların, ayaqların qaldırılıb salınması) təsir göstərən hərəkətlər.

Yerli təsir göstərən hərəkətlər ayn-ayn əzələ qruplarının çalışmayan cəhətlərini aradan götürməyə imkan yaradır.

Ümumi dözümlülüğü inkişaf etdirərkən uzunmüddətli eyni sürətli hərəkətlərdən istifadə edilir.

Mövzu: 3.ELASTİKLİK VƏ ONUN TƏRBİYƏ OLUNMASI METODİKASI

Plan:

1.Elastikliyin tərbiyə edilməsi.

2.Fəal hərəkətlilik.

Elastiklik - insanın hərəkəti böyük amplitudada yerinə yetirmə qabiliyyətinə deyilir. Bu keyfiyyət oynaqların hərəkətliliyi ilə təyin edilir. "Elastiklik" termininin işlənməsi o vaxt düzgün olardı ki, orqanizmin bütün oynaqları nəzərdə tutulsun. Ayrı-ayrı oynaqları nəzərə alarkən hərəkətlilik ter mini işlətmək lazımdır. Məsələn, diz oynaqlarının hərəkətliliyi.Oynaqlarda yaxşı hərəkətliliyə nail olmuş şagird, elə bilir ki, asanlıq ehtiyatı yaradır. Bununla o, seçdiyi hərəkətləri böyük sürətlə və qüvvə ilə yerinə yetirmək imkanına malik olur.

İnsanın əsas iki cür hərəkətliliyinə rast gəlirik:

1. *Hərəkətlilik passiv hərəkətlər zamanı;*

2. *Hərəkətlilik aktiv hərəkətlər zamanı.*

Passiv hərəkətlər xarici qüvvələrin təsiri nəticəsində əmələ gəlir. Aktiv hərəkətlər isə, oynaqlara birləşmiş əzələ qrupların işi ilə təmin edilir.

Adi hallarda insan oynaqların hərəkətliliyinin çox az hissəsini istifadə edə bilir və həmişə passiv

hərəkətin ehtiyatını saxlayır. Yüngül atletika, gimnastika, üzgüçülük yüksək hərəkətlik tələb edir. Buna baxmayaraq bu hərəkətlər vaxtı anatomik hərəkətliyin cəmi 80-95 % istifadə edilir. Oynaqalara xüsusi hərəkətlərlə təsir edərkən və hərəkətliyi yüksəldərkən orqanizmin başqa əlaqədar təbii inkişafını nəzərə almaq lazımdır.

İstiqamətlənmiş şəkildə elastikliyi inkişaf etdirmək daha yaxşı effekt 10-14 yaşlarında verir. Əgər 14 yaşına kimi elastiklik inkişaf etdirilməyibsə, ondan sonra elastikliyin inkişafı böyük çətinliyə rast gəlir. 10-14 yaşlı uşaqlarda oynaqaların hərəkətliyi, yuxarı sinif şagirdlərinə nisbətən 2 dəfə artıq inkişaf edir.

Elastikliyi insanın irəli, yana və geri əylməsi dərəcəsi ilə ölçürlər. İrəli əyilmək dərəcəsinə ölçmək üçün, gimnastika skamyasının üstündə durub həddə qədər ayaqları bükmədən əyilmək lazımdır. Skameykanın üstündən barmaqların çatdığı yerə kimi ölçürlər. Əgər barmaqlar skameykanın üstünə çatmırsa, elastiklik dərəcəsi mənfi, aşağı düşürsə elastiklik dərəcəsi müsbət sayılır. Yaxşı elastiklik dərəcəsi 10; 16 sm sayılır.

Elastikliyin tərbiyə edilməsi prosesini üç mərhələyə bölmək olar: "oynaqalar gimnastikası" mərhələsi, hərəkətliyin xüsusi inkişaf mərhələsi, nail olunmuş hərəkətliyi əldə edilmiş səviyyədə saxlamaq mərhələsi.

"Oynaq gimnastikası" hissəsinin məqsədi tək fəal və passiv hərəkətliyin ümumi səviyyəsini inkişaf etdirmək deyil. Bu mərhələdə həmçinin oynaqaların özlərinin bərkidilməsi və əzələ - bağlar qrupunun məşqini, əzələlərin və bağların bərkidilməsinə yönəldilir. Bu mərhələdə elə bil ki, bütün oynaqaların işlədilməsi başlanır.

Nəzərə alsaq ki, elastikliyin inkişaf 10-14 yaşlarına təsadüf edir, onda oynaq gimnastikasından" bu mərhələdə istifadə edilməlidir.

Xüsusi inkişaf mərhələsi oynaqalarda hərəkətliyin maksimal amplituda inkişaf məqsədini qarşıya qoyur. Bu məqsədin həlli tezlikdə texnikaya yiyələnməyə kömək edir və bunun da əsasında nəticələr yüksəlir. Məsələn, üzgüçülük texnikasına yiyələnmək üçün pəncələrin, dizlərin, dizlərin və çiyinlərin maksimal hərəkətliyinə nail olmaq lazımdır.

Ancaq bu o demək deyildir ki, üzgüçü başqa oynaqalarını inkişaf etdirməməlidir.

Oynaqalarda passiv hərəkətliyi uşaqlarda 2-4 aya yüksək səviyyəyə qaldırmaq olar.

Fəal hərəkətliyin inkişafına daha çox vaxt sərf edilir. Xüsusi qeyd edilməlidir ki, dərslərdə əzələlərin dartılması və qüvvə üçün istifadə edilən hərəkətləri düzgün uyğunlaşdırmaq lazımdır. Qüvvə və hərəkətliyi ayrı-ayrılıqda inkişaf etdirməklə bərabər, onlar bir-biri ilə həmişə uyğunlaşdırmaq lazımdır. Hərəkətliyi əldə edilmiş səviyyədə saxlamaq hər gün dartılma hərəkətinin yerinə yetirilməsi ilə nəzərdə tutulur. Dartılma hərəkətinin dərslərdə istifadə edilməsi oynaqalarda hərəkətliyi zəiflədir.

Passiv hərəkətliyi oynaqalarda dartma hərəkətlərinin vəsaiti kimi istifadə edirlər.

Bu hərəkətlər elə olmalıdır ki, onları maksimum amplitudada yerinə yetirmək mümkün olsun. Hərəkətləri yerinə yetirərkən məşğul olanlara istiqamətlənmiş sərəncamlar vermək lazımdır: "Daha aşağı", "əşyaya çatdır", "Daha yuxarı".

Passiv hərəkətliyi inkişaf etdirən hərəkətlər yoldaşın köməyi ilə yerinə yetirilən, ağırlıqla, rezin espanderlərlə və ya yaylarla, şəxsi qüvvəni istifadə etməklə, gimnastika alətlərindən istifadə edilir. Elastikliyi statik hərəkətlərlə də inkişaf etdirmək olar, bu vaxt bədən hərəkətsizdir, onun hər hansı bir hissəsi isə maksimal amplitudada hərəkəti yerinə yetirir.

Hərəkətləri yerinə yetirərkən əzələlərin boşaldılması (istirahət üçün) məşqin effektivliyini (10%-dək) yüksəldir. Bu hərəkətlər həm aktiv, həm passiv hərəkətliyin yaxşılaşmasına kömək

edir.

Fəal hərəkətliliyi iki yolla yüksəltmək olar:

a)passiv hərəkətliliyi yüksəltməklə;

b)hərəkətdə iştirak edən əzələlərin maksimal qüvvəni artırmaqla.

Oynaqlarda hərəkətliliyin yüksəlməsi üçün istifadə edilən hərəkətlərin dozalanması böyük əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, həddindən artıq verilmiş yükləmə hərəkətin yerinə yetirilməsini çətinləşdirir və bəzən hərəkəti yerinə yetirmək mümkün olmur. Belə hallarda işi dayandırmaq lazımdır.

Oynaqlarda hərəkətliliyin yüksək dərəcədə olması üçün gündəlik məşğul olmaq lazımdır.

Daha böyük effekt, məşq gündə iki dəfə keçirilərkən olur (sabor və axşam).

Dartınma hərəkətlərinin səhər məşqinə salınması daha yaxşı olar.)

Elastikliyə istiqamətləndirilmiş hərəkətlərin fasiləsi hətta 2-3 həftə olduqda onun imkanlarına mənfi təsir göstərir.

Oynaqlarda hərəkətliliyin inkişafı ilə məşğələ mütləq hazırlayıcı hərəkətlərdən, xüsusilə dartınma hərəkətlərindən başlanmalıdır.

Orqanizmin istiləndirilməsi, əsasən işdə iştirak edən əzələlər üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir: istiqamətlənmiş əzələlərin dartılma qabiliyyəti yüksəlir, bu da yüksək amplitudada işləməyə imkan yaradır.

Dartınmaya istiqamətlənmiş hərəkətləri yerinə yetirərkən qarşıda mütləq konkret məqsəd qoymaq lazımdır: müəyyən nöqtəyə qədər çatdırmaq və ya müəyyən əşyanı tutmaq.

Dartılma hərəkətlərini müəyyən ardıcılıqla yerinə yetirmək lazımdır: çiyin oynaqlar üçün, bədən və sonra isə ayaqlar üçün: seriyalar arasında əzələləri boşaltma hərəkətləri vermək lazımdır. 8-10 kompleks hərəkətdən ibarət olmaqla aktiv və passiv xarakter daşıya bilər.

Yellətmə hərəkətlərini yerinə yetirərkən əzələləri maksimal dərəcədə boşaltmaq lazımdır ki, boşaldılmış əzələ qrupunda maksimum amplitudaya nail olmaq mümkün deyil.

Bu bölünmə belədir:

"İkinci uşaqlıq"- 8-12 yaşlı oğlanlar və 8-11 yaşlı qızlar,

yeniyetmə yaş - 13-16 yaşlı oğlanlar və 12-15 yaşlı qızlar,

gənclik yaş - 17-21 yaşlı gənclər və 16-20 yaşlı qızlar.

Mövzu: 4.Məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin vəzifələri.

Plan:

1.Sağlamlıq vəzifələri

2.Təhsil vəzifələri

3.Tərbiyə vəzifələri.

Pedaqoji təcrübədə məktəblilərin hər iki cinsə uyğun olaraq siniflərə bölünməsində bu cür dövrlərə ayrılma geniş yayılmışdır:

kiçik məktəb yaş - 7-10 yaşlılar I-III siniflər;

orta məktəb yaşlılar yeniyetmə 11-15 yaşlılar, IV-VIII siniflər;

yuxarı məktəb yaşlılar,gənclər) 16-18 yaşular. X-XI siniflər.

Vəzifələr bu qayda üzrə konkretləşdirilir:

Sağlamlıq vəzifələri :

1) İnkişaf edən orqanizmin harmonik inkişafına kömək etmək və onu tədricən artan yüklərə, qədd-qamətin düzgün formalaşmasına, ürək-damar sisteminin inkişafına, maddələr mübadiləsinin fəallaşmasına və əsəb sisteminin möhkəmlənməsinə hazırlamaq;

2) *Həmin yaş və cins üçün optimal olan hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafını təmin etmək;*

3) *Möhkəmlətmək - orqanizmin xarici mühitin əlverişsiz təsirinə davamlılığını artırmaq.*

Hər bir yaş qrupunda orqanizmin inkişaf xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq xüsusi vəzifələr də həll olunur. Kiçik məktəb yaşında dayaq-hərəkət aparatının inkişafına təsir ümumi xarakter daşıyır və vəzifəsi orqanizmin möhkəmlətməkdir. Bu zaman skeletin çoxlu tərləməsinə, əzələ toxumalarının elastikliyinə, üstünlük təşkil edən iri əzələlərin inkişafını nəzərə almaq lazımdır.

Orta məktəb yaş elə yaş dövrüdür ki, bu vaxt boy xüsusilə sürətlə artır/aşağı ətraflar kövdəyə nisbətən tez artır, mümkünlər əzələlərə nisbətən tez uzanır.

Bu dövrdə əzələlərə müxtəlif tərəfi təsir göstərmək, üzə çıxan müxtəlif hallarda qüvvəni inkişaf etdirmək, oynaqlarda hərəkətliyi artırmaq, süstləşməyi bacarmağı öyrətmək, qızlarda və oğlanlarda yükü fərqləndirərək bölüşdürmək lazımdır. Yeniyetmələrin tənəffüs əzələləri inkişafına xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Yuxarı məktəb yaşında boy artımı yavaşlayır, əzələ kütləsi artır, qüvvə sürət hazırlığı üzərində işlərin qüvvələnməsi imkanı əmələ gəlir. Bu zaman qızlar arasında işlər yükə görə daha çox fərdiləşərək bölüşdürülür, həm də bu iş istiqamətlərə ayrılır.

Sağlamlığın ən mühüm vəzifələrindən biri düzgün qədd-qamətin formalaşmasıdır, bu müxtəlif yaş qruplarında konkretləşdirilir.

Orqanizmi möhkəmlətmək - ən mühüm sağlamlıq vəzifələrindən biridir.

Təhsil vəzifələri:

1) *Şagirdləri, müxtəlif həyata şəraitlərində lazım olan biliklərlə, bacarıqlarla və vərdislərlə silahlandırmaq.*

2) *Uşaqlarda şəxsin və ictimai və gigiyena haqqında bilikləri, habelə məktəbdə, evdə fiziki hərəkətlər məşğələlərində, əməkdə və istirahət zamanı gündəlik gigiyena qaydalarını möhkəm vərdişə çevirərək formalaşdırmaq.*

3) *Bədən tərbiyəsi sahəsində dünyagörüşünü genişləndirmək, fiziki hərəkətlər məşğələlərinə, şəxsi fiziki kamilliyə marağı və tələbatı inkişaf etdirmək, bunları həyata keçirməyi bacarmaq.*

4) *Fiziki hərəkətlər məşğələləri keçmək üçün təşkilatçılıq və bəzi metodiki təlimatçılıq, hakimlik bilik və bacarıqları formalaşdırmaq.*

Kiçik məktəb yaşında hərəkət məktəbi yaratmaq vəzifəsi daha məsuliyyətlidir. Hərəkəti məkana, vaxta səylərə görə nizama salmağı uşaqlara öyrətmək lazımdır. Eyni zamanda nəzəri hazırlığın ilkin əsasları təmin olunmalıdır.

Yeniyetmə yaşında hərəkət analizatorunun əhəmiyyətli dərəcədə təkmilləşdirilməsi ilə əlaqədar olaraq səmərəli, o cümlədən mürəkkəb, həyat üçün vacib əməli və idman növləri hərəkətlərinin formalaşması vəzifəsi həll edilir. Yeniyetməni bilik və bacarıqlarla silahlandırmaq, bilikləri dərinləşdirmək üçün növ seçməyə və idmanla ixtisaslaşaraq məşq keçməyə başlamağa imkan verir.

Yuxarı məktəb yaşında, bundan əvvəl funksional hazırlığın olmaması üzündən əlçatmaz olan hərəkət hərəkətlər texnikasına yiyələnmək və bu vaxtadək əldə olunmuş bütün bacarıq və vərdislər fondunu təkmilləşdirmək vəzifələrini həll etməkdir. Məqsəd, bu bilik və vərdisləri, artırılmış fiziki və psixi yük şəraitlərində tətbiq etməkdən ibarətdir. Daha mürəkkəb və müxtəlif tərəfli nəzəri hazırlıq isə fiziki tərbiyə prosesinə və hazırlıq metodikasına dair biliklər verməyi nəzərdə tutur.

Tərbiyə vəzifələri:

Məktəblilərin şəxsiyyətini hərtərəfli inkişaf etdirmək məqsədilə əqli inkişafa, mənəvi

keyfiyyətlərin formalaşmasına, əməyə, hazırlığa və estetik inkişafa təsir göstərən fiziki tərbiyənin bütün vəsifə və metodlarından istifadə olunur.

Əqli tərbiyə məktəbliləri təkcə xüsusi biliklərlə, bacarıqlarla və vərdişlərlə zəngin etməklə bitmir. O həm də intellektual keyfiyyətləri, diqqəti və yaddaşı inkişaf etdirməkdə, habelə dərk fəallığını artırmaqdan ibarətdir.

Tədris prosesində təhlili, müstəqil nəticələr çıxarmağı və ümumiləşmələr aparmağı öyrənməyi planlaşdırmaq, bu keyfiyyətlərin inkişafı üçün imkanlardan hər yerdə geniş istifadə etmək lazımdır.

Mənəvi tərbiyə cəmiyyətimizin fəal qurucularının şəxsi nişanələrini formalaşdırmağa yönəldilməlidir. **Bu mənəvi keyfiyyətlər bunlardır:**

1) *Vətənpərvərlik, beynəlmiləçilik.*

2) *Əməksevərlik.*

3) *Kollektivçilik, qarşılıqlı yoldaşlıq köməyi.*

4) *Şüurlu intizam, doğruculuq, namusluluq.*

5) *Məqsədə nail olmaq üçün inadkarlıq, dözümlülük qə"tilik, özünü ələ almağı bacarmaq.*

Mövzu: 5. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin təşkilinin formalaşmasının əhəmiyyəti.

Plan:

1. Sinifdənkənar iş formaları.

2. Ailədə fiziki tərbiyə.

Fiziki tərbiyəni, mənəvi şüuru və mənəvi əxlaqı formalaşdırmaq üçün spesifik metodlar vardır. Bunlar başlıca olaraq kollektiv hərəkət fəaliyyət şəraitlərində üzə çıxır.

Fiziki tərbiyə prosesində məktəblilərin şəxsiyyətinin iradi keyfiyyətləri formalaşır, onlarda inadkarlıq, mətanətlik, əməksevərlik tərbiyə olunur.

Məktəblilərin əmək tərbiyəsi bir neçə istiqamətdə həyata keçirilir.

1) cəmiyyətin xeyrinə əməyin vacibliyinə inam yaratmaq;

2) əmək tələbatını tərbiyə etmək;

3) həm fiziki, həm də əmək fəaliyyətində lazım olan bacarıq və vərdişlərə yiyələnməyolu ilə əməyə təcürbi hazırlıq

Fiziki hərəkətlər məşğələlərində estetik tərbiyə bu istiqamətlərə yönəldilmişdir:

1) xarici görünüşdə gözəlliyə nail olmağı düzgün başa düşməyin və bu gözəlliyə nail olmaq üçün fəallığın tərbiyəsi;

2) hərəkətlərdə gözəlliyi başa düşməyin tərbiyəsi və təcrübədə gözəlliyi təcəssüm etdimək bacarığının formalaşdırılması;

3) hissiyata təsir göstərmək, gözəlliyi dərk etmə ilə əlaqədar həyəcan keçirmək, gözəlliyi ətraf mühitə keçirmək, adamlarla qarşılıqlı münasibət yaratmaq tərbiyəsi.

Bədənin gözəlliyi haqqında təsəvvür sağlamlıqla, düzgün qədd-qamətlə, harmonik inkişafı bağlı olmalıdır. Şagirdlər kollektiv birgə fəaliyyətin estetik effektini- dəqiqliyi, qrupların ritmik hərəkətini, bir-birinə, uyğunluğu və qarşılıqlı anları hiss etməli və başa düşməlidirlər.

Sinifdənkənar həyata keçirilən həmin tədbirlər bədən tərbiyəsi üzrə tədris materiallarını müvəffəqiyyətlə mənimsəməyə, "Əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazır ol" kompleksinin norma və tələblərinə hazırlığa başa çatdırmağa və onları yerinə yetirməyə kömək edir, şagirdlərin sağlamlığını və məzmunlu istirahətini təmin edir, idman bacarıq və vərdişlərini möhkəmləndirir, məişətdə fiziki tərbiyənin müxtəlif vasitələrindən şüurlu istifadə etməyə şərait yaradır.

Sinifdankənar tədbirlər gənc nəslin hərtərəfli tərbiyəsi və inkişafında mühüm rol oynayır. Respublikada uşaqlar, yeniyetmələr və gənclərlə məktəbdankənar fiziki tərbiyə işlərini təmin edən dövlət və ictimai birliklər, idarələr şəbəkəsi fəaliyyət göstərir, Uşaq-gənclər idman məktəblərində, idman bölmələrində, uşaq-turist ekskursiyası stansiyalarında çoxsaylı şagird kontingenti məşğuldur. Bu təlim-tərbiyə müəssisələrində müntəzəm təlim - məşq məşğələləri, müxtəlif məzmunlu kütləvi tədbirlər həyata keçirilir. Əmək, turist, idman düşərgələrində gün ərzində sağlamlıq tədbirləri, o cümlədən orqanizmi möhkəmləndirmə prosedurları, müəyyən fiziki hərəkət növləri üzrə təlim-məşq məşğələləri bölmələrdə olduğu kimi, düşərgələrin gündəlik həyatında nəzərdə tutulmuş kütləvi tədbirlər təşkil olunur. Mədəniyyət və istirahət parklarının, idman və turist bazalarının uşaq bölmələrində üzməyi, güləşməyi və i.a. öyrənmək üçün qrup halında məşğələlər, kütləvi oyunlar, müsabiqələr, idman əyləncələri və s. tədbirlər keçirilir. Məktəbdankənar tərbiyə müəssisələrində şagirdlərin üzməyi öyrənmələrinə xüsusi əhəmiyyət verilir.

Üzgüçülüğün tarixi çox qədimdir. Məsələn, hələ 900 il bundan əvvəl "Qabusnamə" əsərinin müəllifi oğluna üzməyi öyrənməyi təsviyə edirdi. Qabus oğlunun təlim-tərbiyəsini iki məşhur sərkərdəyə tapşırır. Onlar uşağın hərbi elmlərinə yiyələnmələrinə xüsusi diqqət yetirirlər. Oğlan hərbiyəyə bütünlükdə fəndləri, bilikləri yaxşı mənimsəyir. Sərkərdələr əmirə xəbər göndərirlər ki, onun oğlu hərbiyəyə bütünlükdə bilikləri lazımcasına mənimsəyib və əmir ovlağa gəlib oğluna tamaşa edə bilər. Əmir ovlağa gəlib oğlunun hərbi fəndlərinə tamaşa edir, sərkərdələrə mükafat verir. Lakin, deyir ki, zəruri olan bir sənəti öyrətməmişlər. Yerbəyerdən soruşurlar: O hansı sənətdir? Qabus deyir: üzmək sənəti. Onun əvəzinə kim isə qılınc çalar, ox atar, lakin heç kim onun əvəzinə üzə bilib, onu xilas edə bilməz.

Gənclərimiz üzməyi bilsəydilər faşist ermənilər Qubadlı, Zəngilan, Cabrayıl və Füzuli rayonları adamlarını Araz çayına tökərkən, onlar öz ata-analarına, baba və qardaşlarına kömək edə bilərdilər. Üzməyi bacarmaq hər bir şəxs üçün vacibdir. Yaşayış yerlərində, mənzil-istismar idarələri və ya idman klubları nəzdindəki idman bölmələrində müxtəlif idman məşğələləri, məhəllə komandantlarının yarışları təşkil edilir.

Uşaqların fiziki tərbiyəsində ailənin rolu böyük və məsuliyyətlidir. Ev şəraitində uşaqların sağlamlığı qorunub saxlanmalı, habelə onların boy və fiziki inkişafı üçün əlverişli şərait yaradılmalıdır. Bu yalnız ailə tərbiyəsinin məqsədə uyğun şəkildə həyata keçirilməsi yolu ilə mümkündür. Ailədə uşaqlar səhər gimnastikası, orqanizmi möhkəmlətmək üçün prosedurlar, ev tapşırıqlarını hazırlarkən bədən tərbiyəsi dəqiqləri etməli, yeni hərəkətləri mənimsəməli, habelə fiziki tərbiyə üzrə evə verilən tapşırıqları yerinə yetirmək üçün ya müstəqil, ya da böyüklərin köməyi ilə fiziki hərəkətləri icra etməli, istirahət günləri və ya tətillər zamanı ailəvi oyunlarda, gəzintilərdə, yürüşlərdə, iştirak etməlidirlər.

Fiziki tərbiyənin təşkilatı əsasları "Ümumtəhsil məktəbi şagirdlərinin fiziki tərbiyəsi haqqında əsasnamə" ilə müəyyən edilir. Əsasnamədə Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi tərəfindən fiziki tərbiyəyə rəhbərlik, habelə Gənclər, İdman və Turizm Nazirliyinin məktəblilərin fiziki tərbiyəsinə təsir göstərməsi vəzifələri müəyyən olunmuşdur. Bundan əlavə həmin sənəddə fiziki tərbiyəni həyata keçirməkdə məktəb pedaqoji kollektivinin bütün üzvlərinin vəzifələri də müəyyən edilmişdir. Məktəbdə uşaqların mükəmməl fiziki tərbiyə işlərinin təşkilinə və bunun üçün şərait yaradılmasına məktəb direktoru və onun müavinləri cavabdehdilər. Fiziki tərbiyə işlərinin müxtəlif formalarının təşkilində bədən tərbiyəsi, habelə ibtidai hərbi hazırlıq müəlliminin, sinif rəhbərlərinin üzərinə daha böyük vəzifələr düşür.

Fənn müəllimləri məktəblilərin bölmələrə cəlb olunmasına, onların məktəbin idman tədbirlərində fəal iştirakına kömək edir, siniflə birlikdə gəzintilərə, ziyaratlara çıxır. Fənn müəllimləri imkan daxilində dərslərin məzmununu fiziki tərbiyə və gigiyena məsələləri ilə əlaqələndirir, bədən tərbiyəsi dəqiqələri keçir, idman tələblərinə təşkilatı kömək göstərirlər. Məktəbin pedaqoji şurası, valideyn komitələri şagirdlərin sağlamlığı vəziyyətini və onların fiziki cəhətdən əməyə, Vətənin müdafiəsinə və həyata hazırlıqları məsələlərini öz iclaslarında ən mühüm məsələlər səviyyəsində müzakirə etməlidirlər. Sinifdənkənar işlərin təşkilində məktəb könüllü öz fəaliyyət təşkilatı – bədən tərbiyəsi kollektivi və onun ali forması olan idman klubu xüsusi rol oynamalıdır. Əsasnamədə məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin həyata keçirilməsində valideynlərin və məktəblərə hamilik edən əmək kollektivlərinin də üzərinə müəyyən vəzifələr qoyulmuşdur.

Mövzu: 6. Fiziki tərbiyənin təşkili əsasları.

Plan:

1. Dərsdənkənar məşğələlər.

2. Dərslərin, məşğələlərin təşkilində fiziki keyfiyyətin əhəmiyyəti.

Dərsdənkənar məşğələlər könüllüdür. Hətta bu dərnlərdə fiziki tərbiyənin kompleks proqramları həll edildiyi halda bütün şagirdlərin iştirakı mütləq deyil. Ona görə belə məşğələləri təşkil edənlər, uşaqların bu məşğələlərə marağını yaratmalıdırlar. Bu birinci növbədə məşğələlərin yüksək emosionallığı ilə əldə edilməlidir. Hazırlığından asılı olmayaraq hər bir şagirdin özünü göstərməsinə imkan yaradılmalıdır. Təsadüfi deyil ki, müəllimin pedaqoji ustalığı dərstdən kənar məşğələlərdə daha çox özünü büruzə verir. Əgər müəllim metodlara, dərslər keçmə üsullarına, onların təşkilinə yaxşı malik olmuşdursa, uşaqların məşğələlərə davamiyyət yüksək olur.

Tədris günü ərzində aparılan bədən tərbiyəsi formaları aşağıdakılardır:

Dərslər qədər gimnastika;

Bədən tərbiyəsi dəqiqələri və pauzaları;

Uzadılmış tənəffüslər zamanı oyunlar və fiziki hərəkətləri;

Günü uzadılmış qrup-larda idman saatları.

Sinifdənkənar məşğələlər üçün fiziki hərəkətlər idman istiqamətli olması ilə səciyyələnir.

Əgər gün rejimi məşğələlərində əsasən bir sinfin şagirdləri iştirak edilirsə, sinifdənkənar məşğələlərdə müxtəlif siniflərin şagirdləri əhatə edilir.

Dərsdənkənar məşğələləri təşkil etmək üçün birinci növbədə aşağıdakı tədbirlər həyata keçirilməlidir.

- 1. Bədən tərbiyəsinin təbliğat və təşviqatı.*
- 2. Məktəbdə bədən tərbiyəsi fəallığının hazırlanması.*
- 3. Məktəbdə Vətənin müdafiəsinə hazıram işinin aparılması.*
- 4. Məktəbdə yarışların keçirilməsi.*
- 5. Bədən tərbiyəsi bayramlarının keçirilməsi və şagirdlərin kütləvi çıxışları.*
- 6. Məktəbdə idman axşamlarının təşkili və keçirilməsi.*
- 7. Məktəbdə sağlamlıq günlərinin təşkili və keçirilməsi*
- 8. Məktəblilərin kütləvi şəkildə fiziki tərbiyə məşğul olması üçün müəllimin və şagirdlərin material bazanı yaratmaq işi.*
- 9. Şagirdlərin bədən tərbiyəsi məqsədlərinə nail olması üçün müəllim kollektivinin rolunu artırmaq.*

Müəllim həmin tələbləri nəzərə almalı və şagirdləri müstəqil məşğələlərə cəlb etməkdə bunlardan istifadə etməlidir:

Böyük məktəb yaşlan vacib mərhələ kimi insan həyatında mühümdür. Şübhəsiz ki, 6 yaşlı uşaq 17 yaşlı oğlan və qızlardan hər cəhətdən fərqlənir. Fiziki imkanlarına görə kiçik, orta və böyük yaşlı məktəblilər çox müxtəlifdir. Bu xüsusilə qeyri-bərabər fiziki inkişaf keyfiyyətlərində özünü göstərir. Sürət məktəb yaşınının iki mərhələsində sıçrayışvari yüksəlir:- 8-10 yaşlarında, ikinci - 13-15 yaşlarda, 15-17 yaşlarında, hətta qaçışın sürəti aşağı düşə bilər, sürət isə əzələ qüvvəsi və addımların uzunluğu sayəsində arta bilər. Belə təbii uyğunluq metod və vasitələrin inkişafa uyğun seçilməsini tələb edir.

Uşaqların əzələ qüvvəsi orqanizmin inkişafına uyğun yüksəlir, ancaq bu yüksəliş düz getmir. Müxtəlif mərhələlərdə. Cüzi artma intensiv artma ilə və əksinə baş verir. Bir qayda olaraq bu kimi məsələlərə qızlar və oğlanlarda rastlaşmır (üst-üstə düşür). Qızlarda sıçrayışvari əzələ qüvvəsinin artımı 10 yaşdan 13 yaşa kimi müşayiət edilir. 14 yaşa çatanda təbii qüvvə yüksəlişi azalır. 14 və 16 yaşa çatanda hətta aşağı düşür. 17 yaşda qüvvə göstəriciləri cüzi miqdarda yenidən yüksəlir.

Oğlanlarda qüvvə 8 yaşdan 15 yaşa kimi müntəzəm sürətdə artır, 15 yaşdan 17 yaşa mütləq qüvvə birdən və qüvvəli sürətdə sıçrayış edir. 18 yaşına çatanda əzələ qüvvəsinin artımı aşağı düşür, bəzən isə dayanır.

Bədən tərbiyəsi üçün o fakt maraqlıdır ki, 13-14 yaşa çatarkən əzələlərin nisbi qüvvə böyüklər səviyyəsinə çatır. Məhz ona görə də uşaqlarda təklif edilən fiziki hərəkətlərdə, harda ki, nisbi qüvvə tələb olunur yüksək nəticə göstərilir. Baxmayaraq ki, cinsi yetişmənin axırında əzələlər öz funksional əlamətlərinə görə böyüklərin əzələlərində az fərqlənirlər, qüvvənin maksimal səviyyəsinin artması 16-20 yaşa qədər davam edir. Bu onunla əlaqədardır ki, əzələlərin çəkisi böyüyür, onların elastiklik keyfiyyəti yaxşılaşır, statik gərilməyə qarşı qabiliyyəti yüksəlir, koordinasiya və böyük miqdarda əzələ vahidinin səfərbər edilmə qabiliyyəti yüksəlir.

Cəldlik (və ya koordinasiya sabitliyi) daha çox 7 yaşdan 12-13 yaşa kimi tərbiyə edilir. Buna baxmayaraq pis koordinasiya, qaba uşaqlar az yaşlılarda olan çeviklərlə yanaşı olub.

Mövzu: 7.Məktəbdə fiziki tərbiyənin təşkili.

Plan:

1.Dərsin təşkilində müəllimin pedaqoji üstünlükləri.

2.Fiziki tərbiyə dərslərinin xarakterik əlamətləri.

"Bədən tərbiyəsi" fənni üzrə təlim - tərbiyə işlərinin səmərəliliyi məşğələlərin təşkilindən və bu məşğələlərin keçirilmə metodikasından asılıdır. "Bədən tərbiyəsi" fənni üzrə dərslər tədris məşğələlərinin başlıca formasını təşkil edir. Bu dərsləri müəllim keçir, təlim-tərbiyə işlərinin səmərəli olmasını təmin edir. Təhsil sağlamlıqla və təlimlə vəhdət təşkil edir. Təlim-tərbiyənin təşkil forması olan dərs hər şeyi bilmək havası oyadan və fiziki keyfiyyətlər məşəlini yandıran ilk qığılcımdır. Təcrübə göstərir ki, bir dərsdə 2-4 vəzifə həll etmək məqsədəuyğundur.

Bu vəzifələr tədris materialını ya mənimsəmək, ya təkmilləşdirmək, ya da lazımı hərəkət keyfiyyətlərin inkişafı ilə əlaqədar olmalıdır. Burada sağlamlıq və tərbiyə məsələlərinə də yer verilmişdir. Sağlamlıq və tərbiyə vəzifələrini konkretləşdirmək çox çətinidir. Lakin bu nunla belə imkan daxilində tədris materialının xarakterini nəzərə alaraq təlim illərə və rüblərə görə planlaşdırılır. Ayrıca mövzu üzrə dərsə hazırlaşarkən bu vəzifələr konkretləşdirilməli və əlavələr edilməlidir. Çünki bunları qabaqca dan nəzərə almaq mümkün deyildir. Dərsin qarşısında duran vəzifənin diqqətlə işlənilməsi onun məzmununu və quruluşunu

müəyyən edir. Bu quruluş isə ardıcılığın və metodların məntiqi qarşılıqlı əlaqəsidir. Müəllim qarşıya qoyulmuş hər hansı vəzifənin həllinin daha sərfəli yolunu axtarıb tapmalıdır. Bu zaman əvvəlki dərslərin təhlili nəzərə alınır, qabaqcıl müəllimlərin təcrübəsi və metodiki ədəbiyyat öyrənilir. Təşkilati tədbirlər dərstdə köməkçi rol oynasa da mək təblilərin fiziki tərbiyəsinə əhəmiyyətli təsir göstərir. Dərstdə dəqiq mütəşəkillik və sıxlıq olanda bu, şagirdlərin intizamı ni təsir göstərir və onları səfərbərliyə atır. Sınıf üçün bədən tərbiyəsi dərsi tənəffüsdən başlanır. Soyunub geyinmə və məşğələlərə getmək dərslərin hesabına olmamalı və dərslərin vaxtında başlamalıdır. Müəllim dərslərin maddi-texniki şəraiti məşğələ yerinin hazırlanması, inventarın, təlim üçün ayaq vəsaitin olması və i.a. qayğısına əvvəlcədən qalmalıdır. Bu zaman şagirdlərdən növbətçilər təyin etmək lazımdır ki, onlar soyunub-geyinmə yerlərində, səliqə-sahman yaratsınlar və raporta hazır olsunlar, həmçinin xırda inventarı /toplan, hoppanmağa məxsus işləri, toppuzları və s. yer-bəyer etsinlər. Əyani vəsait təşkilati işlərə çox vaxt sərf etməyin qarşısını alır. Bura idman salonunda alətlərin yerləşdirilməsini göstərən lövhə, plakat və ya sxem, təlim dairəvi üsulla təşkil olunduğu zaman "stansiyalarda" iş planı və i.a. daxildir. Müəllim hərəkətlərin icrası təhlükəsizliyi şəraitini şəxsin özü yoxlamalıdır. Təlimin təşkilat formalarını, metodlarını seçərkən şagirdlərin yaşı, cinsi və hazırlığı nəzərə alınmalıdır. Kiçik siniflərdə şagirdlərin eynicinsli fəaliyyətini idarə etmək daha yaxşıdır. Bu zaman ümumi ilin müxtəlif üsulları tətbiq olunur. Sınıf bir neçə qrupa bölündükdə qrup metoduna keçmək üçün sinfin kifayət qədər nizam-intizamı təmin olunmalıdır. Bundan ötrü qrup başçıları, köməkçiləri vəzifələrini ifa edəcək fəallar hazırlanmalıdır. Şagirdlər dərstdə qarşıya qoyulan vəzifəni şüurlu olaraq dərinləndirən başa düşdükdə onların bu vəzifəni daha yaxşı yerinə yetirmək səyləri artır. Onlar təklif olunan hərəkətin mahiyyətini bilməli, hərəkəti fəaliyyət nəticələrini yaxşılaşdırmağa çalışmalı, bunun üçün təşəbbüskarlıq və müstəqillik göstərməlidirlər. Müəllim fəalları stimullaşdıraraq müqasimə, təhlil tərkib /həm mənimsənilən anlayışlar, həm də təcrübəli hərəkətləri/ üçün şərait yaratmalıdır. Fikrən fəallığın müvafiq hərəkəti fəaliyyətlə müşayiət olunması üçün hər bir şagirdə dərstdə fasiləsiz işləmək, habelə bu zaman fəaliyyət növünü və fəaliyyətin intensivliyini növbələşdirməyə imkan verən istirahət şəraiti yaradılmalıdır. Şagirdləri fəallaşdırmaq üçün onlarda öyrənməyə maraqla oyaqılmalı, fəalları arasında əlaqədən istifadə olunmalıdır. Hərəkətlərin texnikasını əsaslandırmaq üçün riyazi, hərəkətlərin orqanizmə təsirini müəyyən etmək üçün isə anatomik və fizioloji biliklərdən istifadə olunur. Hərəkətlərin icrası zamanı şagirdlərdə analitik tənqird inkışaf edir, hərəkətin nəyə görə başqa cür yox, məhz belə icra etməyin mahiyyəti başa düşülür.

Mövzu: 8. FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSİNİN TƏRBIYƏ İMKANLARI VƏ DƏRSİN TIPLƏRİ.

PLAN:

1. Dərsin məqsədi.

2. Dərsin tipləri.

Şagirdlərin imkanlarını hərtərəfli və dərinləndirən öyrənmək əsasında qurulmuş differensial təlim onların səmərəli fəaliyyəti zəminidir. Bura şagirdlərin fiziki və psixi inkışafı, onların bioloji kamilliyi, hərəkəti keyfiyyətlərinin inkışaf səviyyəsi konkret hərəkəti icra etmə hazırlığı daxildir. Bunlar nəzərə alınaraq proram materialını uşaqların bütünlükdə mənimsəməsi, həm də hər bir şagirdədən ötrü dərslərin həcmi və öyrənmə tempinin əlverişli olması üçün məşğələlərin müxtəlif variantları işlənilib hazırlanır.

Differensial yanaşma təlimin bütün mərhələlərində mövcuddur.

Onun həyata keçirilməsi üçün bir neçə üsullar vardır: oxşar hazırlıqlı şagirdlərin qruplara

bölünməsi və hər bir şagird üçün müvafiq tapşırıqlar hazırlanmalı, zəif və qüvvəli şagirdlər üçün fərdi tapşırıqların müəyyən edilməsi. Şagirdlər bu tapşırıqları idman salonunda ayrılmış yerdə icra edirlər.

Bir dərs digər dərsə oxşamır. Lakin hər dərslərin quruluşunu və keçirilməsi metodikasını müəyyənləşdirmək üçün tipik variantları bilmək vacibdir.

Pedaqogikada dərslərin tip sahəsində vahid rəy olmasa da dörd tipini bütün pedaqoqlar qəbul edirlər. *Dörd dərs tipinə kombinə edilmiş dərs/mürəkkəb dərs; yeni bilik, bacarıq və vərdişlər verən dərs; bilik, bacarıq və vərdişləri hesaba alan dərs; bilik, bacarıq və vərdişlərin möhkəmləndirən dərs/təkrar dərsləri/daxildir.* Şübhəsiz ki, hər bir tədris fənninin özünəməxsus dərs tipləri də vardır.

Bu mənada bədən tərbiyəsi dərsləri beş tipə: giriş dərslərinə, yeni materialın öyrənilməsi dərslərinə, yoxlama və qarışıq dərslərə, keçmiş materialın təkmilləşdirilməsi dərslərinə bölünür.

Bu dərslərin özünəməxsus məqsədi və vəzifələri və deməli, xüsusiyyətləri vardır.

Giriş dərslərinin məqsədi uzun müddət davam edəcək tədris işləri və vəzifələri, habelə onlara təqdim olunacaq tələblər ilə şagirdləri tanış etməkdir. Bu zaman daha ümumi seçiyə daşıyan nəzəri məlumat verilməklə yanaşı sinflərin xüsusiyyətləri və şagirdlərin yeni materialı mənimsəmə hazırlığı aşkara çıxarılır. Yeni materialın öyrənilməsi dərslərinin geniş, əhatəli vəzifələri olur. Bu dərs tipi şagirdlərdə yeniliyə maraq oyadır, onların qarşısında perspektivlər açır. Belə dərslərin quruluşu nəzəri məlumatla və hərəkətləri nümayiş etdirməkdə müşayiət olunur.

Keçmiş, materialın təkmilləşdirilməsi dərsləri texnikanı dərinlən öyrənməyə, keçilmiş materialın köməyi ilə hərəkət keyfiyyətləri xüsusi olaraq inkişaf etdirməyə yönəldilmişdir.

Yoxlama dərsləri mövzu və ya proqramın bütöv bir hissəsinə (bölməsinə) yekun vurmaq məqsədilə keçirilir. Belə dərslərdə şagirdlərin hamısına və ya əksəriyyətinə qiymət verilir. Dərslərdə şagirdlərin hazırlıqlı olduqlarının aşkar edilməsinə şərait yaradılmışdır.

Qarışıq dərs digər tip dərslərin ünsürlərini özündə əks etdirir. Bu dərslərdə müxtəlif vəzifələr yerinə yetirilir. Belə dərslərdə həm yeni bilik verilir, həm biliklər təkrar edilir, həm biliklər möhkəmləndirilir.

Müəllim uzun müddət/bir ay, üç ay/etmək üçün hərəkətlər kompleksi və ayn-ayn hərəkətlər proqramı tərtib edir. Hərəkətlər, çalışmalar bilik və əməli işin vəhdətini təmin edən tərzlər kompleksidir. Müəllim ev tapşırıqlarını işləyib hazırlayarkən onların əlverişli və ev şəraitində icrası üçün mümkünliyünü nəzərə almalıdır. Tapşırıqların icrasına nəzarət etmək vacibdir.

Bu məsələdə şagirdlərin işi şüurlu görəcəklərinə ümid etmək lazımdır.

Şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsini məktəb proqramında göstərilən test/şagirdlər göstəricilər dinamikasını əks etdirən protokol-kartoçka doldurudar/ üzrə dövrü olaraq yoxlamağın böyük əhəmiyyəti vardır. Ev tapşırıqlarını yoxlamağa valideynləri də cəlb etmək və maraqlandıрмаq vacibdir. Valideynlərin bu işə cəlb edilməsi şagirdlərin marağına səbəb olmaqla, onlarda məsuliyyət və borc hissinin inkişafına şərait yaradır. Nəticədə bədən tərbiyəsi çalışmaları və təmrinlərini müntəzəm və sistemli icra edən məktəblilər özünə də gümrahlıq hiss edirlər və bu işə valideynlərini də cəlb edirlər. Bu da öz növbəsində müsbət nəticə verir. Valideynlər təmrin və çalışmaların icrasına nəzarət edirlər.

Bədən tərbiyəsi məktəb planı ilə nəzərə alınmış ümumtəhsil və peşə məktəblərində tədris fənnidir. Fənnin tərkibi dövlət proqramı ilə uyğunlaşır, onun təcrübədə həyata keçirilməsi bədən tərbiyəsi dərslərində olur. Beləliklə, şagirdlərin dərslərə gəlməsi mütləqdir.

Sağlamlığa görə şagirdlər iki qrupa bölünürlər: əsas və xüsusi tibbi.

Əsas qruplarda tamamilə sağlam olan uşaqlar, xüsusi tibb qruplarında isə səhhətində çatışmazlıq olan uşaqlar məşğul olur. Xüsusi tibb qrupuna daxil olan uşaqlar proqram üzrə oxuyurlar.

Bədən tərbiyəsi dərslərində müəllim bütün məqsədləri həll etmək üçün şərait yaradır, şagirdlərin müstəqil işlərini istiqamətləndirir. Dərslər başqa formaların tərkibini təşkil edir.

Bu vəziyyətlər hamısı dərsi məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin əsas formasıdır.

Məşğələnin yüksək effektivli olması üçün, dərsin nəzəriyyəsini və metodikasını bilmək lazımdır. Nəzəriyyəyə yaradıcılıqla yanaşdıqda müəllim fiziki hərəkətlərin bütün imkanlarından öyrətmənin çoxmiqdarda metodlarından konkret şəraitə uyğun, tədris məqsədlərinə və real hərəkət imkanlarına uyğun istifadə edir.

Dərsi başqa fiziki tərbiyə formalarından fərqləndirən xarakterik əlamətlər aşağıdakılardır:

1. Təhsil məqsədinin həllində əsasən didaktik istiqamətli olmasıdır.
2. Müəllimin fənni tədris etməsi və məktəblilərin tərbiyəsində rəhbər rolu.
3. Şagirdlərin fəaliyyətinin ciddi rəqlamentləşməsi və yükləmənin miqdan.
4. Məşğul olanların daimi tərkibi və eyni yaş səviyyəsi.

Saydığımız əlamətlərin hamısı dərse xasdır, bu isə məktəbdə məqsədlərə nail olmaq üçün əlverişli şərait yaradır - bütün şagirdləri müstəqil əmək fəaliyyətinə hazırlayır, onlarda müntəzəm olaraq fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq tələbatı təşəkkül tapır, səhhətin möhkəmlənməsini və bütün ömrü boyu yüksək fiziki hazırlıq səviyyəsində saxlamağa imkan vardır. Bu tədris prosesini elə qurmağı tələb edir ki, müəllimin rəhbərliyi ilə şagirdlər bilik sistemə və fəaliyyət üsullarına yiyələnsinlər, tərbiyələnsinlər və inkişaf etsinlər.

Belə prosesin təşkil olunması üçün, müasir bədən tərbiyəsi dərslərinə müəyyən tələblər irəli sürülür.

1. Müəllim hər bir dərsin yüksək səviyyədə keçilməsini təmin etməlidir.

Buna görə dərs üçün kompleks planlaşdırma məqsədləri aşağıdakılar olmalıdır:

- a) biliklərin təşəkkülü; b) praktiki bacarıqlar;
- c) şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin tərbiyəsi;
- d) məktəblilərin intellektinin, dözü münün, emosiyalarının, qabiliyyətinin, onlann səhhətinin möhkəmlənməsi inkişaf etməlidir.

2. Hər bir dərs əvvəlki və gələcək dərsləri nəzərə almalı və onlarla çıx əlaqədə olmalıdır. Təzə mövzunu öyrə nərkən, keçmiş mövzunu təkrarlamalı, möhkəmlətməli və o birisini mənimsəməyə hazırlamalıdır. Belə ardıcılıq kiçik tədris məqsədlərini tədriclə, bir-birinin ardınca öyrənməyə imkan verir.

3. Müasir dərs şagirdlərin yaxşı təşkil olunmuş müs təqil tədris fəaliyyəti ilə fərqlənir. Müəllim tədricə onların tədris işinin bilik və bacangları ilə, özünüqoruma və özü savadlanma üsulları ilə silahlandırır, hərəkət mədəniyyətinin ana nail olur, hərəkət mədəniyyətinin təşəkkül tapmasına nail olur, bununla də müntəzəm olaraq fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq tələbatı tərbiyə edir. Bunlar hamısı şüurlu işlək intizam bazasına əsaslanır, həmçinin uşaqların geniş təşəbbüs və yaradıcılığı nəzərdə tutulur.

4. Müasir dərs, müəllim tərəfindən şagirdlərin fəaliyyətini təşkil müxtəlif üsullar, metodlar və s. istifadəsinin dolğun olması səciyyəvidir. Dərslərin bir formada keçilməsi mənfi nəticə verir.

5. Hər bir dərsin təşkil optimal fəaliyyət rejimi olması əsas şərtlərdən biridir. Burada hər bir şagirdə özünün imkanları dairəsində yük vermək lazımdır.

6. Müəllim dərsi elə qurmalıdır ki, biliklərə, bacarıq və vərdislərə nəzarət sistemi, dərsin hər bir hissəsində ayrılmaz üzv kimi olsun.

7. Dərsin keçirilmə şəraitinə, tədris materiallarına, gigiyenik, estetik və mənəvi-psixoloji tələbatlar yüksək səviyyədə olmalıdır.

Adı çəkilən tələblər bədən tərbiyəsinin ümumi və metodik prinsiplərindən meydana gəlir və bütün siniflərdə dərsləri keçərkən vacibdir.

Dərsin tərkibi dedikdə, şagirdlərə təklif edilən fiziki hərəkətlər toplusu kimi başa düşülür. Bununla bərabər dərsi analiz etdikdə görürük ki, nəzərdə tutulan məqsədi həll etmək üçün tək hərəkətləri yerinə yetirmək kifayət etmir, eyni zamanda başqa fəaliyyətlər lazımdır. Onlar müəllimə qulaq asmaq, baxmaq və gördüyünü başa düşmək, başa düşdüyünü dərk etmək, öz hərəkətinin layihəsini qurmaq və onları yerinə yetirmək, özünü qiymətləndirmə və özünə nəzarəti təşkil etmək, qarşıya çıxmış suallar müəllim və yoldaşlarla müzakirə etmək, emosionu tənzimləmə və s. fəaliyyətdə özünü göstərir. Məhz fəaliyyət sistemlərində yüksək təhsil, sağ yaranır. Dərstdən asılı olaraq müəllim lamliq və tərbiyəvi bir səviyyədə zədə almağa imkan ver mədən məşğələni aparmalıdır.

Dərs keçmə təcrübəsində müxtəlif metodlardan istifadə edərək şagirdlərin fəaliyyətini təşkil etmək vacibdir. Adı üsullara düzülmələr və müxtəlif düzülmələr, birgə fəaliyyət üçün göstərmək və hərəkəti yerinə yetirmək; bir dərs yerindən başqa dərs yerinə keçid və s. aiddir.

Dərsin təşkilində hərəkəti yerinə yetirmə müxtəlif üsullarla həyata keçirilir.

Növbəti üsul ondan ibarətdir ki, hər sonrakı şagird hərəkəti ondan əvvəlki qurtarandan sonra başlayır və ümumiyyətlə bir qayda olaraq birinci mərhələdə tətbiq edilir.

Arası kəsilməyən üsul vaxtı hər bir sonrakı şagird əvvəlkinin hərəkəti qurtarana qədər başlayır. Belə üsulla yuvarlanmanı akrobat yolu üzərində, dayaqla hoppanarkən dərsi təşkil etmək olar. Əlavə qeyd etmək lazımdır ki, bu üsuldən o vaxt istifadə edilə bilər ki, şagirdlər yerinə yetiriləcək hərəkəti yaxşı mənimsəmişlər və etibarlı qoruma mövcuddur. Bəzi hallarda hərəkəti bir-birinin ardınca etmək üsulu tətbiq edilir, hədəfə atma və ya basketbolda, topun bir-birinə örtürülməsini öyrənərkən şagirdlər bir-birinin qarşısında iki sətərəyə düzülür. Hərəkət gah bu sətərdən, gah o biri sətərdən ötürülür. Bu üsul bir-birini öyrətməni və bir-birini qiymətləndirməni tənzim etməyə kömək edir. Qeyd etmək lazımdır ki, eyni zamanda uşaqlar bir hərəkəti və ya müxtəlif hərəkətləri edə bilərlər. Yerinə yetirilən hərəkətlər tapşırıqdan asılıdır. Bir nəfər hər hansı hərəkəti yerinə yetirə bilər, iki nəfər isə onu qoruya bilər və s. hərəkətləri növbə ilə yerinə yetirmə ("dalğavari" 4-6 nəfər və daha çox) qurğuların, kiçik alətlərin sayından asılıdır. Elementar idarəetmə və tapşırıqların yerinə yetirilməsi şagirdlərin fəaliyyətinin təşkilini daha effektiv etməyə imkan verir. Təcrübədə frontal və fərdi təşkilətmə metodları istifadə edilir.

Frontal metodun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, bütün şagirdlər eyni zamanda bir tapşırığı yerinə yetirilərlər. Bu me tod şagirdləri təzə mövzu ilə tanış edərkən, sadə hərəkətləri öyrənərkən (qorumağa az ehtiyac olduqda) və ya yaxşı mənimsənilmiş hərəkətləri təkmilləşdirərkən istifadə edilir. Onun müsbət cəhətləri - uşaqların fəaliyyətinin maksimal əhatə edilməsi, daha doğrusu dərsin sıxlığını yüksək səviyyəyə çatdırmaqdır.

Frontal metod şagirdlərin işini təşkil etmək üçün əsaslı surətdə hazırlaşmaq tələb edir, daha dəqiq nəzarətə imkan yaradır, lazım olan hazırlayıcı hərəkətləri verməyə şərait yaradır. Müəllim bütün sinfin öyrənməyə hazırlığını təyin edə bilər, hərəkəti mənimsəmə səviyyəsinə nəzarət edir. Mürəkkəb hərəkətlərin dərindən öyrənilməsində qrup metodlarından tez-tez istifadə edilir. Bu metod hissələri daha dəqiq yerinə yetirməyə imkan verir, səhvləri düzəltmək

asanlaşır. Eyni zamanda yadda saxlamaq lazımdır ki, bu metod istifadə edilərkən dərsin motor sıxlığı azalır. Ona görə də dərstdə istifadə edilən alətlər azlıq edirsə, boş qalan usaqlara əsas hərəkəti mənimsəmək üçün yerdə bu hərəkətlərin mürəkkəb yerlərindən ibarət hazırlayıcı hərəkətlər də ibarət tapşırıqlar vermək lazımdır. Əsas hərəkətlə bağlı olmayan hərəkətlərlə məşğul olmaq uşaqları əsas məqsəd dən kənarlaşdır və dərsin səviyyəsini aşağı salır.

Qruplu metoddan istifadə edərkən şagirdlərin qruplara bölünməsi hazırlıq səviyyəsinə görə olmalıdır. Qruplara bölünmə prinsipi çox vacib olmaqla bərabər, həm də tərbiyəvi xarakter daşıyır.

Mövzu: 9. FİZİKİ TƏRBIYƏ PORSSESİNİN PLANLAŞDIRILMASI VƏ HESABA ALINMASI.

PLAN:

1. Planlaşdırmanın əhəmiyyəti.

2. Cari və yekun hesaba alınması.

Fiziki tərbiyə üzrə proqram materialının səmərəli ardıcılıqla keçirilməsi planlaşdırma səviyyəsində baş verir. Planlaşdırma qarşıdakı işlərin real nəticələrini qabağcadan görməyə, təlimin hər bir mərhələsinin xüsusi vəzifələrinə uyğun onların daha səmərəli yollarını müəyyənləşdirməyə, müəllim şagirdlərin birgə səmərəli fəaliyyətini təmin edən hərəkət proqramı hazırlamağa kömək edir. Planlaşdırma iki istiqamətdə aparılır - mövzu və dərslər üzrə. Mövzu üzrə planlaşdırmada proqramın məzmunu mövzulara, mövzular isə yarım mövzulara bölünür. Məsələn, "Yüngül atletika" bölməsindəki "Aşağı standart qaçış" mövzusu belə yarım mövzularla: start duruşu, işarəyə görə qaçma, start qaçışı və i.a. təqdim oluna bilər.

Hər bir mövzu və yarım mövzu üçün tədris vəzifəsi müəyyən olunur. Yarım mövzuların vəzifələri tematik ardıcılıqla dərslərinə bölünür. Hər bir vəzifəyə uyğun olaraq onun həlli üçün kompleks vəsaitlər və metodlar seçilib ayrılır.

Dərslərin planlaşdırılmasında hər bir məzmunun müəyyən ardıcılıqla tədrisi və vəzifələri nəzərdə tutulur. Planlaşdırma ilə əlaqədar olaraq əvvəlcə tədris proqramı ətraflı öyrənilir və təhlil edilir. Bu, müəllimin proqram üzrə dərslə hazırlanmasının istiqamətini müəyyən edir. Müəllim tədris proqramında nə kimi yönəliklər və dəyişikliklər baş verdiyini öyrənir, tədris proqramını təhlil edərək tədris ili ərzində nəzərdə tutulan mövzuların keçirilməsi ardıcılığını, məzmununu və həcmi müəyyən edir. Bu zaman proqramda hər bir bölməni öyrənməyə ayrılmış tədris saatlarının miqdarı, ayn-aynı rüblərdə dərslərin sayı, habelə tədris materiallarının konkret növlərinin mənimsənilməsinin real imkanları/ bayram günlərinin miqdarı, iqlim şəraiti/ nəzərə alınmalıdır. Rübə keçiləcək tədris material seriyaya dərslərə bölünür, hər dərstdə də, əsasən, başlıca növ kimi seçilmiş bir hərəkət öyrənilir. Seriyalarda dərslərin miqdan hərəkətlərin mürəkkəbliyinə, bu hərəkətlərin mənimsəmək üçün hazırlıq səviyyəsinə və materialın həcmi planlaşdırılmasına görə müəyyən olunur.

Qarşıq dərslərdə ardıcıl tədris prosesinin məntiqi ilə şərtləşdirilir.

Planlaşdırmanın sonuncu mərhələsi tədris vəzifələrinin qoyuluşu və təlim-tərbiyə prosesinin ardıcıl mərhələlərinin hər biri üçün tədris işləri məzmunun dəqiqləşdirilməsi ilə əlaqədardır.

Təlimin ayrı-ayrı pillələri /I-IV, V-VIII. IX-XI sinifləri/ üçün tədris proqramında ümumi şəkildə müəyyən edilmiş vəzifələri və hər bir sinfin konkret proqramının məzmununu nəzərə alaraq tədris ili üçün vəzifələr müəyyən edilir. Rübə görə dərslərin miqdarı, rüb ərzində öyrənilmək üçün verilmiş mövzular, şagirdlərin hazırlıq səviyyəsi, şagirdlərə veriləcək tələblər və s. olmalıdır.

Tərbiyə vəzifələri şagirdlərin tərbiyə səviyyəsindən asılıdır. Müəllim keçən il həmin siniflə

işləməmişə o, müstəqil işləmək vərdislərinə, davranın mədəniyyətinə və s. yönəldilmiş tədris proqramının ümumi göstərişlərini əldə rəhbər tuta bilər. Proqramdakı "şagirdlər üçün tələblər" bölmələrdən hər biri üzrə gözlənilən təlim göstəricilərini ifadə edir. Müəllim yalnız həmin rübdə keçilən materiala uyğun tələbləri irəli sürə bilər.

İlkin faktlar əldə ediləndən sonra rüb üçün təlim tərbiyə işləri üzrə kompleks vəzifələr müəyyən etmək olar.

Dərslər üzrə fərdi vəzifələrin bölüşdürülməsi şagirdlərin hazırlığı, hər bir dərs üçün planlaşdırılmış tədris materialının həcmi, müxtəlif hərəkətlərin nəzərdə tutulan qarşılıqlı təsiri və s. nəzərə alınaraq həyata keçirilir. Təlimin fərdi vəzifələri hərəkət keyfiyyətlərin inkişafı ilə şərtlənir. Bu dövr üçün müvafiq nəzərə məlumatlar da müəyyən olunur. Nəzəri məlumatın çatdırılmasında hər bir bölmənin nəzəri məlumatın məzmununun təhlilindən başlamaq lazımdır. Bu nəzəri məlumatlara ictimai-siyasi xarakterli məlumat, "Əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırım" kompleksinin məzmunu, proqramda və "ƏVMH" kompleksində əksini tapmış idman növləri, gigiyena xarakterli məlumat, fiziki hərəkətlərin müstəqil təşkili və keçilməsi əsaslan haqqında məlumat daxildir. Belə hazırlıq işi tədris materialını seçib toplamağı, müxtəlif siniflərin program materialı arasında məntiqi əlaqə yaratmağı təmin edir. Nəzəri məlumatların verilməsində məktəbin təlim tərbiyə işlərinin məzmunu və müddətləri/ictimai tədbirlərin, idman yarışlarının keçirilməsi, digər fəndlər üzrə müvafiq mövzuların öyrənilməsi/nəzərə alınmalıdır. Planlaşdırma məsələlərinə bu cür yanaşma təlimi həyatla əlaqələndirməyə imkan verir və uşaqlar nəzəri məlumatın təcrübi əhəmiyyətini başa düşürlər.

Fiziki tərbiyə üzrə iş planında materialın sistemlə öyrənilməsinə, mənəvi keyfiyyətlərin bir-birilə vəhdətdə formalaşdırılmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Çünki plan fikirlərin toxunması olub fikri intizamlaşdırır. Plan nəyi necə etmək haqqında istiqamət verir.

Məktəblilərin fiziki tərbiyə üzrə iş planını tərtib edərkən aşağıdakı tələbləri nəzərə almaq lazımdır:

- *şagirdlərin hazırlıq səviyyəsi, tədris-idman bazalanın vəziyyəti, tədris avadanlığının varlığı, iqlimi və mövsümi dəyişiklik nəzərə alınmalıdır;*
- *plan dəqiq olmalıdır, tədris vəzifələri burada öz əksini tapmalı, bu vəzifələrin həyata keçirilməsi müddətləri göstərməli, tədris proqramının əsas bölmələrinin və hərəkət növlərinin qarşılıqlı təsiri nəzərə alınmaqla nə vaxt keçməli müəyyən edilməlidir ;*
- *planda təlimin bəzi fərdi vəzifələrinin dəyişməsi imkanını nəzərə almaq lazımdır. Buna görə planın məzmununa müvafiq təshihlər etmək nəzərdə tutulmalıdır;*
- *planda hərəkətlərin komponentlərinin quruluşca oxşarlığı nəzərə alınmaqla təlimin ardıcılığı müəyyən olunmalıdır. Plan perspektivliyi və ardıcılığı təmin etməlidir ;*
- *planı tərtib edərkən qrafik yazılardan istifadə olunur.*

Plan sadə, əyani və yığcam olmalıdır.

Məktəb təcrübəsində məcburi dərslər prosesini həyata keçirən fiziki tərbiyə üzrə əsas sənədlərin planlaşdırılmasına ilkin plan, tədris rübünə görə plan və hər dərs üçün ayrıca plan daxildir.

Planı tərtib edərkən müəyyən qaydanı gözləmək lazımdır. Bu zaman əvvəlcə fiziki hərəkətlərin tərkibi müəyyən olunur. Sonra səmərəli olan yaxınlaşdırma və hazırlayıcı hərəkətlər seçilir. Tədris materialının bölüşdürülməsi və onun ayn-ayn hissələrinin məzmununun müəyyən edilməsi təlim - tərbiyə prosesinin müxtəlif mərhələlərinin tədris vəzifələri sistemə uyğun

həyata keçirilir.

İllik planda tədris proqramının əsas məzmunu rüblər, seriyalar və ayrı-ayrı dərslər üzrə sistemləşdirilir; tədris ili ərzində şagirdlərə hərtərəfli sağlamlıq və pedaqoji təsir təminatının hesaba almaqla öyrənilən materialın təkrarlanması müəyyən olunur. illik plan - cədvəl əsasında tərtib olunur. Hər rübə gödə tədris işləri planında bütün çoxcəhətli təlim-tərbiyə vəzifələri və təlimin hər mərhələsində onların həlli vasitələri və metodları öz əksini tapır.

Rüblük planda - illik cədvəldə tədris materialının bölüşdü-rülməsinə və müəllimin ayrı-ayrı məşğələlər üçün müəyyən etdiyi tədris vəzifələrinə uyğun olaraq hər dərslərin əsas məzmunu verilir.

Planda hər dərslər üçün hər konkret tapşırıqın detallarını açıb göstərmək tələb olunmur. Adətən, yalnız dərslərin hissələrinin məzmununun başlıca istiqamətləri göstərilir. Bununla yanaşı əsas hissələrin məzmununu işləyib hazırlayarkən qoşucu hərəkətləri/əgər dərslə daxil edilibsə, habelə yoxlama hərəkətlərini ardıcıl sadalamaq lazımdır.

Mövzu üzrə planı həlli vacib olan vəzifələri göstərməklə tərtib etmək məqsədəuyğundur. Tədris vəzifələrinin ardıcılıqla yerləşdirilməsi öyrənilən mövzunun məntiqinə uyğun olmalı, onun mənimsənilməsi üçün optimal şərait yaradılmalıdır. Sonrakı mövzunun müvəffəqiyyətlə mənimsənilməsi üçün hər bir əvvəlki yarım mövzunun mütləq mənimsənilməsi nəzərdə tutulmalıdır.

Mövzu üzrə planın hər bir dərslə müəyyən dəyişikliklər etmək imkanı var. Belə ki, mövzu, silsilə dərslər planlaşdırılır.

Dərslərin icmalı tədris işlərinin planlaşdırılmasının sonuncu sənədidir. O, rüblük plan əsasında tərtib olunur. Orada dərslərin konkret vəzifələri, habelə hər şeydən əvvəl isə hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşdırmaq üzrə vəzifələr öz əksini tapmalı, hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafı, tərbiyə və biliklərin formalaşdırılması vəzifələri dəqiqləşdirilməlidir. Vəzifələr uyğun olaraq ardıcılıqla dərslərin hər bir hissələrinin məzmunu ilə müəyyən olunur.

Məktəb təcrübəsində gündəlik dərslərin planı ətrafında mübahisələr var. Bəziləri bunun faydasız, artıq iş olduğunu, bəzələri isə müəllimi gündəlik təlim-tərbiyə işində səfərbərliyə aldığını söyləyirlər. Fikrimizcə hər bir mövzu üçün gündəlik plan tərtib edilməlidir. Müəllim vaxt bədcəsinə qənaət etmək üçün gündəlik dərslərin planını tərtib edərkən dəftərin vərəqlərinin bir üzünü yaza bilər. Belə olduqda həmin plandan yeni növbəti tədris ilində də istifadə etmək olur. Müəllim yeni fikir və mülahizələrini, əldə etdiyi yenilikləri vərəqin o biri üzündə qeyd edə bilər. Nəticədə həm vaxta, həm də kağıza qənaət edilmiş olur.

Mövzu: 10. BƏDƏN TƏRBIYƏSİ MÜƏLLİMİNİN PEŞƏ FƏALİYYƏTİNİN MƏQSƏD VƏ VƏZİFƏLƏRİ.

PLAN:

- 1. Pedaqoji fəaliyyətin məqsədi.**
- 2. Respublikamızda həyata keçirilən məktəb islahatları.**

Fəaliyyət insanın dərk olunmuş məqsədi ilə tənzim edilən daxili /psixi/ və xarici /fiziki/ fəallığı, çalışqanlıığı, əməyi deməkdir. Fəaliyyət prosesində hər bir peşə sahibi özünün tələbatlarını ödəməklə yanaşı, həmin prosesdə onun formalaşması, inkişaf və təkmilləşməsi də baş verir. Bu baxımdan pedaqoji fəaliyyət zamanı müəllimin şəxsiyyəti, onun peşə komponentləri formalaşır, inkişaf edir və təkmilləşir.

Pedaqoji fəaliyyətin məqsədi gənc nəsli cəmiyyətin tələbləri əsasında tərbiyə etməkdən, təlim, tərbiyə, təhsil haqqında biliklərə, bacarıq və vərdişlərə yiyələndirməkdən,

məktəblilərdə şəxsiyyətin mənəvi keyfiyyətlərinin formalaşmasına yönəldilmiş peşə fəallığından ibarətdir! Fəaliyyətin başqa növləri kimi pedaqoji fəaliyyətin də özünəməxsus təşkil formaları, məzmunu, komponentləri və həyata keçirilmə yolları, vasitələri vardır. Şübhəsiz ki, həmin amillərin, komponentlərin nəzərə alınması pedaqoji fəaliyyətin səmərəli təşkil üçün başlıca şərtidir. Bu da həqiqətdir ki, fəaliyyət çox çətin və mürəkkəb bir prosesdir. Onun müxtəlif tərəfləri və çalarlar vardır və bunlar daha çox diqqət çəkir. Ona görə də pedaqoji fəaliyyəti, onun komponentlərini pedaqoji elmlərin müxtəlif sahələri öyrənir və tədqiq edir. Bədən tərbiyəsi müəlliminin peşə fəaliyyətində müxtəlif komponentlər mühüm yer tutur. Başqa fənn müəllimlə rindən fərqli olaraq bədən tərbiyəsi müəllimi şagirdlərlə daha çox ünsiyyətdə və münasibətlərdə olur. O, məktəbin idman salonunda və idman meydançalarında, məktəblilərlə keçirilən müxtəlif idman növləri üzrə yarışlarda, idman sağlamlıq düşərgələrində, turizm yürüşlərində və digər kütləvi bədən tərbiyəsi tədbirlərində onlarla birlikdə olur. Belə bir ünsiyyətdə olmaq, şagirdlərlə müəllim-məktəbli münasibətlərini gözləmək müəllimdən böyük səbr, təmkin və onları ətraflı öyrənməyi tələb edir. Bədən tərbiyəsi müəllimi həm müəllim, həm məşqçi, həm həkim, həm rəhbər kimi çıxış edir, əldə etdiyi məlumatlar, faktlar arasındakı əlaqələrin qarşılıqlı mahiyyət və məzmununu araşdırıb konkret nəticələr çıxarmağa başlayır. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinə bu çətin və şərəfli işlərində elmi, pedaqoji və metodiki kömək etmək zəruriyyəti vardır. Bunlar isə bədən tərbiyəsi və idman işlərinin tələb olunan səviyyədə təşkilini tam təmin edə bilmir.

Müstəqil Azərbaycan dövlətinin quruluşunun, dünya standartlarının tələblərinə uyğun bədən tərbiyəsi və idman üzrə dərsliklər və dərs vəsaitləri hazırlanmalıdır. Məktəblilərə Olimpiya oyunları, Olimpiya təhsili haqqında dərslər keçilməlidir. Bu barədə müəllimlərin metodika cəbbəxanasında tutarlı bir metodik vəsait yoxdur. Məhz, bunun nəticəsidir ki, bu gün bədən tərbiyəsi müəllimləri gənc nəslin bədən tərbiyəsi və idman təhsilinə diqqəti artırmalı, peşə fəaliyyətlərinin səmərəli təşkilini təmin edən pedaqoji komponentlərin təkmilləşdirilməsinə, pedaqoji prosesdə onlardan yaradıcılıqla istifadə edilməsinə qayğı göstərməlidirlər. Çünki Müstəqil dövlətin gələcəyi, onun inkişafı söz yox ki, gənc nəslin bu günkü təlim və tərbiyəsindən asılıdır. Azərbaycana sağlam, bilikli, işgüzar, vətənpərvər gənclər daha çox lazımdır. Gənc sözünün "xəzinə" mənasını ifadə etdiyini də nəzərə alsaq, tam aydın olur ki, gənc nəsil xalqın mənəvi xəzinəsi, onun gələcəyidir.

Bədən tərbiyəsi müəllimi, pedaqoji prosesə, uşaqların həyatına dərinlikdən nüfuz etməyi, şagirdlərin səhhətinin nə vəziyyətdə olmasını bilməyi, onların öz vəziyyətini və qüvvələrini kifayət qədər düzgün təsvir edə bilmələrinə, kiminlə dostluq və yoldaşlıq etmələrinə bələd olmağı, onların perspektiv arzularını öyrənməyi tələb edir. Uşağın ailə vəziyyəti necədir, ailəsinə kömək edirmi? Mədəni vərdislərə necə yiyələnir? Bədən tərbiyəsi və idmana marağı necədir? Əlbəttə, bədən tərbiyəsi müəllimləri bu kimi məlumatları sadəcə kolleksioner kimi toplamır. O, həmin məlumatlardan pedaqoji prosesdə istifadə edir. Bədən tərbiyəsi müəllimi dərs dediyi uşaqlara öyrənilməsi lazım gələn obyekt kimi deyil, tərbiyə edilməsi lazım gələn obyekt kimi baxmalıdır. Bədən tərbiyəsi müəllimləri şagirdlərin müxtəlif həyat şəraitini, onların meyl və arzularını sadəcə sorğu-sual yolu ilə öyrənmirlər. Onlar şagirdləri öyrənərkən qarşılarına belə bir əməli məqsəd qoyurlar ki, hər hansı bir oğlan və qızdan həqiqətən mədəni bir işçi, vətəndaş yetişdirə bilərlərmi? Onlara faydalı bir vətəndaş kimi, savadlı, bilikli və tərbiyəli, bədəncə və ruhca sağlam bir işçi, idmançı kimi baxırlar. Müəllimlər şagirdlər haqqında öyrəndikləri hər bir yeni məlumatı, faktı dərhal əməli hərəkətə gətirib onlara kömək

etməlidir. Bədən tərbiyəsi müəllimləri bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq istəyən şagirdlərin gələcəyini tamamilə aydın təsəvvür etməlidirlər. Bütün bu kimi məsələlərin müvəffəqiyyətli həlli üçün bədən tərbiyəsi müəllimlərinin öz biliklərini anirtması zəruridir. Çünki bədən tərbiyəsi müəllimlərinin peşə hazırlığı nəzəri biliklərlə yanaşı pedaqoji təcrübədən başlayır. Pedaqoji təcrübə tələbələrə müxtəlif yaş qrupu şagirdlərlə sərbəst, təcrübə, təşkilatı, tərbiyəvi işlər üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərin əldə edilməsində öyrətmənin müxtəlif vasitə, metod və formalardan düzgün istifadəni özündə əks etdirir. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin bilikli, bacarıqlı, hərtərəfli hazırlıqlı və yüksək mədəniyyətə malik olması onların pedaqoji komponentlərdən necə istifadə etmələri və pedaqoji ustalığı ilə izah edilir. Bədən tərbiyəsi müəllimləri bilik, bacarıq və vərdişlərə ali məktəbdə təhsil aldıkları müddətdə yiyələnirlər. Sonralar isə bunlar iş prosesində formalaşır və təkmilləşir.

Böyüməkdə olan gənc nəslin fiziki, zehni və mədəni cəhətdən hərtərəfli hazırlığına bədən tərbiyəsi müəllimləri böyük qayğı göstərir.

Bədən tərbiyəsi müəllimləri mürəkkəb şəraitdə çalışır, müxtəlif xarakterli, temperamentli şagirdlərlə işləyir, sinif otaqlarından fərqli olaraq onlar geniş, işıqlı idman salonu və meydançalarında məşğələlər keçirlər. Həmin məşğələlər bədən tərbiyəsi proqramlarına əsasən fəsilərdən asılı olaraq müxtəlif idman növləri üzrə təşkil edilir. Bədən tərbiyəsi müəllimləri yalnız bədən tərbiyəsi dərsləri deyil, onlar həm də sinifdən xaric bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri, habelə müxtəlif maraqlı tədbirlər də təşkil edirlər. İstər dərs də, istərsə də dərslərdən xaric bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərində bədən tərbiyəsi müəllimləri bəzən təhlükəli vəziyyətlərlə qarşılaşır və şagirdlərin, idmanla məşğul zədələnməsi hallarında onlara ilk tibbi yardım etməli olurlar.

Müasir dövr bədən tərbiyəsi müəllimlərindən müntəzəm olaraq özlərinin bilik, bacarıq və vərdişlərini artırmasını və təkmilləşdirilməsini tələb edir. Çünki onlar pedaqoji fəaliyyətdə bir sıra çətinliklərlə qarşılaşır, özümlülük keyfiyyətinə yiyələnmələri üçün geniş imkanlara malikdir. Lakin bu imkanlardan çox vaxt müəllimlər şagird şəxsiyyətinin tərbiyəsi üçün lazımlı səviyyədə istifadə etmirlər. Bədən tərbiyəsi dərslərində şagirdlərdə təkidlilik keyfiyyətinin təzahürü situativ xarakter daşıyır, ən çox müəllimin təhriki ilə bağlı olmaqda obyektiv çətinlikləri aradan qaldırmaq səviyyəsinə yüksələ bilmir, az davamlı olur. İradə işin təkidlilikdə bağlı motivləri ən çox ziddiyyətli xarakter daşıyır, bədən tərbiyəsi məşğələlərində seçici münasibətlə əlaqədar olur. Bədən tərbiyəsi tapşırıqlarının çətinlik dərəcəsi və şagirdlərin münasibəti təkidlilik, dözümlülük və intizamlılığın təzahüründə həlledici rol oynayır. Şagirdlərin bədən tərbiyəsi dərslərində yerinə yetirdikləri hərəkətlərin əhəmiyyətini dərk etmələri onlarda yüksək iradəni təzahür etdirir, təkidlilik, dözümlülük, intizamlılığın davamlılığını artırır. Bədən tərbiyəsi tapşırıqlarını yerinə yetirərkən işin nəticəsi ilə tanışlıq, müvəffəqiyyət və nöqsanları anlamaq şagirdlərdə müsbət iradə keyfiyyətlərin təzahürü üçün geniş imkan yaradır. Bu zaman şagirdlərin fəallığı daha da artır, fəaliyyət motivləri nisbətən fərqləndirici xarakter daşıyır.

Göründüyü kimi bədən tərbiyəsi müəlliminin bilik-bacarığı onların eridusiyası, biliyinin dərinliyi, onun peşə komponentlərinə, münasibəti və yüksək mədəniyyəti ilə izah olunur. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin bilik və bacarıqları ümumi və konkret hissələrdən ibarətdir. Ümumi bilik və bacarıqları onların özünütəhsillə məşğul olması, öz peşəsi və ixtisasına dair ədəbiyyatı öyrənməsi, onlardan pedaqoji prosesdə səmərəli istifadə etmələri ilə səciyyələnir.

Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin bilik və bacarıqlarının konkret hissəsinə fiziki hərəkətləri, onların insan orqanizminin inkişafına və məhkəmlənməsinə müsbət təsiri, habelə biologiya və

tibbi biliyə malik olmaları ilə səciyyələnilir.

Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin bilik, bacarıq və vərdislərinin təkmilləşdirilməsi yalnız müxtəlif nəzəri fənlərin öyrənilməsi ilə deyil, eyni zamanda iş prosesində təkmilləşir. Bədən tərbiyəsi müəlliminin nəzəri biliklərinə bədən tərbiyəsi tarixi psixologiya, pedaqogika, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, riyaziyyat və başqa elmlər daxildir. İdman məşğələlərinin yüksək səviyyədə aparılmasında həmin fənlərin nə dərəcədə əhəmiyyəti olmasını məşğələlərdə əldə edilmiş nəticələr göstərir.

Azərbaycan müstəqilliyini əldə edib süveren dövlət kimi fəaliyyətə başladığı dövrdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində çox ciddi və zəruri məsələlər edilir. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində çalışan mütəxəssislərə qayğı göstərilir, tanınmış idmançılara ordenlər, dövlət mükafatları, idman adları verilir. İndi gənclərin dünya idman meydançalarında çıxışlarına xüsusi diqqət yetirilir. Bunun müqabilində gənclərdən də dərin bilik, təmkin, yüksək mədəniyyət tələb edilir. Buna görə də bədən tərbiyəsi müəllimləri şagirdlərinin müstəqil düşünmək qabiliyyətlərini inkişaf etdirərkən onların öyrəndikləri fənlərin texnika və taktikasının zənginləşməsinə, təfəkkür müstəqilliyinə böyük əhəmiyyət verirlər.

Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin peşə fəaliyyətinin mahiyyətindən bəhs edərkən müəllim əməyinin xüsusiyyətləri, cəmiyyətin müəllim əməyinə münasibəti, müəllimin istifadə etdiyi təlim prinsipləri, metodları, təlimin təşkili formaları və s. nəzərə alınmalıdır. Çünki müəllim pedaqoji psixoloji qanunauyğunluqları bilməlidir.

Pedaqoji fəaliyyətin strukturuna aşağıdakıları daxil etmək olar:

1. Pedaqoji fəaliyyətin məqsədi - Müstəqil Azərbaycan dövlətinin qurmaqda olduğu Vətəndaş cəmiyyətinin gələcək üzvlərinin tərbiyəsi;
 2. Pedaqoji fəaliyyətin motivləri - Vətəndaş - insan yetişdirməklə əlaqədar ictimai tələbat;
 3. Pedaqoji fəaliyyətin predmeti - gənc nəslin tərbiyəsi;
 4. Pedaqoji fəaliyyətin təhsilverici, inkişafetdirici və tərbiyəedici vəzifələrinin vəhdətinin təmin edilməsi;
 5. Pedaqoji fəaliyyətin vasitələri - məktəbdə təlim və tərbiyənin məzmunu, təşkili formaları və metodları;
 6. Pedaqoji fəaliyyətin şəraiti - Azərbaycan dövlətinin gənc nəslin təlim və tərbiyəsinə qayğısı, məktəbin maddi - texniki bazası, məktəb kollektivinin birliyi, məktəb də rəhbərlik ;
 7. Pedaqoji fəaliyyətin nəticəsi - Vətəndaş - insan şəxsiyyətinin formalaşması.
- Bu amillərin hər biri pedaqoji fəaliyyətin səmərəli təşkilinə ciddi təsir göstərir. Məhz, buna görə də onları hər biri pedaqoji fəaliyyətin tələblərinə uyğun olmalıdır.

Mövzu: 11. BƏDƏN TƏRBIYƏSİ MÜƏLLİMLƏRİNİN FƏALİYYƏTİNDƏ KONSTRUKTİV, KOMMİNİKATİV KOMPONENET.

PLAN:

1. *Konstruktiv komponent.*
2. *Kommunikativ komponent.*

Pedaqoji fəaliyyətin məzmunu bir tərəfdən sosial, digər tərəfdən pedaqoji-psixoloji amillərlə

müəyyən edilir. Sosial amillərə müəllimin cəmiyyətdəki mövqeyi və funksiya larını, cəmiyyətin müəllim qarşısında qoyduğu tələbləri aid etmək olar.

Müəllimin cəmiyyətdəki mövqeyi və funksiyalan cəmiyyətin gənc nəslin tərbiyəsi işinə, tərbiyə sisteminin və onun əsasını təşkil edən ümumtəhsil məktəblərinin inkişafı və təkmilləşdirilməsinə verdiyi əhəmiyyətilə müəyyən edilir.

Müəllimin pedaqoji fəaliyyəti məktəbdə baş verir. Onun pedaqoji fəaliyyəti zamanı yerinə yetirdiyi vəzifələr məktəbin qarşısında duran ümumi vəzifələrdən irəli gəlir. Müasir dövrdə məktəbin ən mühüm vəzifəsi isə gənc nəsle elmlərin əsasları haqqında dərin və möhkəm biliklər vermək, həmin bilikləri təcrübədə tətbiq etmək vərdişləri və bacarıqları aşılamaqdan ibarətdir. Müəllimin pedaqoji fəaliyyəti zamanı öz vəzifələrini müvəffəqiyyətlə yerinə yetirməsi onun öz işinin yaradıcı münasibətindən asılı olur. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin pedaqoji fəaliyyətinin təhlilindən aydın olur ki, bu fəaliyyət bir-biri ilə sıx bağlı olan komponentlərdən ibarətdir. Həmin komponentlərin həyata keçirilməsi şagirdlərin təlim və tərbiyəsinə, onlarda şəxsiyyətin formalaşmasını təmin edir. Pedaqoji komponentlərə konstruktiv, kommunikativ, təşkilatçılıq, tədqiqatçılıq, qnostik, bədən tərbiyəsi müəllimləri üçün isə bunlardan əlavə olaraq hərəkəti komponenti daxildir. Konstruktiv komponent təlimin, tərbiyənin, şagirdlərin sağlamlığının planlaşdırılmasını tələb edir. Bura cari və perspektiv planlaşdırma daxildir. Dərs, müxtəlif tədbirlər, idman avadanlığının hazırlanması, əldə edilməsi və s. işgüzar, təcrübəli müəllimlər konstruktiv fəaliyyət prosesini də şagirdlərin idmana olan meyl və marağını nəzərə almaqla onların hərəkəti hərəklərini layihələşdirməklə yanaşı, həm tədris-tərbiyə işinin məzmununa və həm də özlərinin iş metodlarının planlaşdırılmasına xüsusi əhəmiyyət verirlər. Konstruktiv komponent konstruktiv-planlaşdırma adlanır. Bu komponent məktəbdə təlim prosesini tədrisin mərhələləri illər üzrə planlaşdırmağı və təşkil etməyi nəzərdə tutur. Konstruktiv komponent müəllimin tədris etdiyi fənn və yerinə yetirdiyi tərbiyəçilik vəzifəsi ilə bağlı olaraq təlim tərbiyə prosesini məqsədayönləşmiş şəkildə layihələşdirməkdən ibarətdir.

Konstruktiv komponent o deməkdir ki, müəllim şagird şəxsiyyətinin inkişaf layihəsini cıza bilir, onun səxsiyyətinə hörmət edir və təlim-tərbiyə materiallarını şagirdin bilik və yaş xüsusiyyətlərinə uyğun şəkildə qura bilir. Bununla da hər bir müəllim öz şagirdlərinin fərdi keyfiyyətlərini öyrənməyə nail olur. Kommunikativ komponent müəllimin şagirdlərlə səmimi, mehriban münasibətlərində təzahür edir. Kommunikativ komponent müəllimə pedaqoji taktdan istifadə etməyə, şagirdlərin sevinc və kədərini, həyacanlarına emosional yanaşmasına imkan verir. Bu komponentdən müəllimin düzgün və yaradıcı istifadə etməsi istər təlim, istərsə də tərbiyə sahəsindəki bütün pedaqoji məsələləri səmərəli şəkildə həll etmək imkanı verir. Belə olduqda müəllim tədris etdiyi elmin əsaslarını öyrədə bilir, şagirdlərin maraq və ehtiyaclarını ödəyir, real şəraitdən asılı olaraq təlim və tərbiyə metodlarından səmərəli şəkildə istifadə etməyi bacarır. Kommunikativ komponent sayəsində müəllim sinifdə və ayrı-ayrı şagirdlərlə, ayrı-ayrı müəllimlərlə, bütün müəllim kollektivi ilə, məktəb rəhbərliyi ilə, şagirdlərin valideynləri ilə tez və asanlıqla işgüzar əlaqə yaratmağı bacarmalıdır. Kommunikativ komponent məsələnin operativ həllinə imkan verir. Bu isə öz növbəsində dövlət tapşırığını icra etməkdə, intellektual fəaliyyətdə tapşırılan işdə, ünsiyyətin təmin edilməsində öz ifadəsini təmin edir. Kommunikativ komponent şagirdlər arasında, həmçinin şagirdlərlə müəllimlər arasında qarşılıqlı əlaqələri və münasibətləri düzgün inkişaf etdirmək və qiymətləndirmək deməkdir. Kommunikativ komponent hər bir şagirdin müəllimə, öz yoldaşlarına necə münasibət bəslədiyini, şagirdlər arasında yoldaşlıq və dostluq, qarşılıqlı yardım

münasibətlərinin necə inkişaf etdiyini, necə formalaşdığını aşkar etməyə şərait yaradır.

Mövzu: 12. BƏDƏN TƏRBIYƏSİ MÜƏLLİMLƏRİNİN FƏALİYYƏTİNDƏ TƏŞKİLATÇILIQ, TƏDQIQATÇILIQ, KOMPONENETİ.

PLAN:

- 1. Təşkilatçılıq komponenti.**
- 2. Tədqiqatçılıq komponenti.**

Təşkilatçılıq komponenti məktəblilərin bu və ya başqa bir fənnə, idmana maraqlarını nəzərə alıb onların həyatlarının düzgün, romantik təşkil etməkdə özünü göstərir.

Təşkilatçılıq-müxtəlif təşkilatlarla əlaqədar olan məsələlərin həllini operativ surətdə həyata keçirməyi tələb edir. Bu məsələlərə məlumatı dinləyicilərə çatdırmaq; şagirdlərin müxtəlif fəaliyyətində məlumatın mənsubluğu; xüsusi davranış fəaliyyəti daxildir.

Təşkilatçılıq komponentinə şagird kollektivini təşkil etmək; müxtəlif formalı tədris və tərbiyə izlərini təşkil etmək; pedaqoji prosesin həyata keçirilməsi üçün maddi bazanı təşkil etmək daxil edilə bilər.

Təşkilatçılıq fəaliyyətini müvəffəqiyyətlə yerinə yetirmək üçün müəllimin bir sıra zəruri pedaqoji bacarıqlara yiyələnməsi lazım gəlir. Bura birinci növbədə sinif kollektivini təşkil etmək və onun fəaliyyətini tədris olunan fənnin mənimsənilməsinə, ictimai-faydalı işlərin yerinə yetirilməsinə yönəltmək bacarığını aid etmək olar. Bununla yanaşı, həmin fəaliyyəti həyata keçirmək üçün müəllim dərslərin planına müvafiq olaraq özünün və şagirdlərin fəaliyyətini təşkil etməyi, dərslərdə və dərslərdən kənar tədbirləri yerinə yetirərkən onların diqqətlərini təşkil etməyi, təlimin texniki vasitələrindən səmərəli təşkilə istifadə etməyi, şagirdlərin tədris və kommunikativ fəaliyyətini hesaba almağı, ona nəzarət etməyi və təshihini bacarmalıdır.

Təşkilatçılıq komponenti şagirdləri müxtəlif fəaliyyət növlərinə cəlb etmək, kollektivi, hər bir fərdi tərbiyəvi təsir alətinə çevirməyi bacarmaq, şəxsiyyətin fəallığını təmin etmək deməkdir. Təşkilatçılıq komponenti hər bir müəllimə şagirdləri mütəşəkkil surətdə təlim-tərbiyə işlərinə, ictimai faydalı tədbirlərə cəlb etməyə, şagirdlərin aşır-daşan enerjisini düzgün istiqamətləndirməyə imkan verir.

Tədqiqatçılıq komponenti hər bir müəllimin yaradıcılıq işinə cəlb olunmasını, qabaqal təcrübəni öyrənib öz təcrübəsini zənginləşdirməsini nəzərdə tutur.

Mövzu: 13. BƏDƏN TƏRBIYƏSİ MÜƏLLİMLƏRİNİN FƏALİYYƏTİNDƏ HƏKƏRİ KOMPONENETİ.

PLAN:

- 1. Həkəri komponenti.**
- 2. Pedaqoji fəaliyyət əsas subyekt kimi.**

Fiziki tərbiyə üzrə evə verilən tapşırıqlar məktəblilərin gündəlik rejimində hərəkəti fəallığı artırma vasitəsidir. Tapşırıqlar bu istiqamətlərə yönəldilmişdir: dərslərdə əldə edilmiş bilik, vərdiş və bacarıqları daha yaxşı mənimsəmək, proqramın bu və ya digər bölməsini mənimsəmək üçün lazım olan hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafını təmin etmək /tapşırıq, hərəkəti hərəkəti öyrənməmişdən qabaq, ya da hərəkəti öyrənmə dövründə verilir: sağlamlığı möhkəmlətmək və fiziki hazırlığı yaxşılaşdırmaq; fiziki inkişafdakı əyintiləri ləğv etmək. Evə verilən tapşırıqlar şagirdlərdə fiziki hərəkətləri müstəqil icra etmək vərdişi yaradır, mütəşəkkilliyi, intizamlı olmağı, inadkarlığı inkişaf etdirir.

Bədən tərbiyəsi müəllimləri peşəyə hazırlıqda komponentləri bir-biri ilə vəhdətdə həyata keçirərək şagirdlərin şəxsiyyətinin əqli, sensor və emosional sahəsini, idrak imkanlarının formalaşması və inkişaf yollarını müəyyənləşdirə bilər, onlara müstəqil işləmək bacarığı aşılayır. Müəllimin pedaqoji fəaliyyətindəki qnostik komponent hər şeydən əvvəl məktəbdə bu və ya

digər fənnin öyrədilməsinin son məqsədini dərindən dərk etməyə əsaslanır. Bununla yanaşı, həmin komponent müəllimdən tədris fənninin spesifik cəhətlərini, məzmununu, tədris metodlarını bilməyi, öyrənilən materialın mühüm əlamət və keyfiyyətlərini ayırma bacarığını, eləcə də proqramda və dərslikdə verilmiş tədris materialını şagirdlərin mənimsəmə, dərk etmə imkanları və mənimsəmədəki çətinliklərin səbəbləri barədə biliyə malik olmağı tələb edir.

Bədən tərbiyəsi müəlliminin kommunikativ fəaliyyəti qnostik fəaliyyətlə qarşılıqlı əlaqədədir. Müəllimin qnostik fəaliyyəti tədris prosesini təhlil etməyi, məşğul olanların bütün göstəricilərini nəzərə almağı tələb edir.

Qnostik fəaliyyət aşağıdakıları əhatə edir:

- bədən tərbiyəsi və idmana aid tədris kitabları oxumaq, öyrənmək. Bədən tərbiyəsi metodikası fənnini, həkim nəzarəti, metodiki göstəriş, proqramlar və digərlərini öz praktiki işinə tətbiq etmək;

- digər müəllimlərin iş təcrübəsini öyrənmək;

- məktəblilərin çətin öyrənməli fəndləri aşkarlamaq və yeni yol tapmaq;

- yaş qrupunu nəzərə almaqla bədən tərbiyəsi işlərini planlaşdırmaq;

- müəyyən hərəkəti öyrənmək üçün lazımı vasitə və vəsaitləri tapmaq/alət, əyani vasitələr, texniki vasitələr və s.

- öyrətmə prosesini planlaşdırmaq üçün hərəkəti vərdişlərin səviyyəsini təyin etmək.

Bütün bunlarla yanaşı bədən tərbiyəsi müəlliminin hərəkəti komponenti də təlim zamanı özünü biruzə verir. Məsələn, gimnastika məşğələsində turnikdə göstərilən hərəkətlərin elementləri vaxtı biz onun məşğul olanlar tərəfindən maraqla izlənildiyini müşahidə etmişik. Bu məsələni təhlil edərkən əmin olduq ki, şagirdlərin həmin hərəkətlərin ayrı-ayrı elementlərini nəinki yerinə yetirmək, habelə onun bütövlükdə icrası müəllimin hərəkəti fəaliyyətini üzə çıxarır. Müəllimin ustalıqla öyrətdiyi hər bir hərəkət şagirdin onu yaxşı qavramasına kömək edir. Məktəb bədən tərbiyəsi müəlliminin ən başlıca fəaliyyəti bir də ondan ibarətdir ki, onun dərsdə və dərsdən kənar bədən tərbiyəsi və idman işlərinin təşkilidir.

Pedaqoji fəaliyyətin bütün komponentləri bir-birilə sıx əlaqədə həyata keçirilir. Lakin həmin komponentlərin hər birinin özünəməxsus tərəfləri müəllimin fəaliyyətində özünü göstərir. Elə müəllim var ki, onda kommunikativ fəaliyyət, elə müəllim var ki, onda konstruktiv fəaliyyət, eləsi var ki, qnostik, eləsi də var ki, onda təşkilatçılıq və ya tədqiqatçı fəaliyyəti üstünlük təşkil edir. Bu hər bir müəllimin fərdi keyfiyyətləri ilə əlaqədardır. Bunun nəticəsində də müəllimin iş üslubu formalaşır. Üslub hər bir insanın öz peşəsinə verilən obyektiv tələblərə səmərəli uyğunlaşmasıdır. Buradan aydın olur ki, bədən tərbiyəsi müəlliminin əsas fəaliyyət komponentləri onun müəllimlik ustalığını artır, əsasən sərbəst hərəkət edir, öz işində üstünlük və çatışmayan cəhətləri edir. psixoloji və pedaqoji nəzəriyyələri dərindən öyrənir və bu sahədə elmin üstünlüyünü təyin edir.

MÖVZU. 14. PEDAQOJI PRAKTİKANIN MƏQSƏDİ, VƏZİFƏLƏRİ, MƏRHƏLƏLƏRİ.

PLAN:

1. Praktikanın vəzifələri.

2. Praktikanın mərhələləri.

Tələbələrin müstəqil işləri sistemində pedaqoji praktika mühüm yer tutur. Pedaqoji praktika tələbələrin məktəbdə aldıkları nəzəri bilikləri dərinləşdirməyə və möhkəm etməyə, həmin

bilikləri təlim - tərbiyə prosesində tətbiq etməyə xidmət edir.-Pedaqoji praktika tələbələri məktəblilərlə apantan təlim - tərbiyə işlərini müşahidə və təhlil etməyə yönəldir, uşaqların yaş və fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almağı öyrədir. Tələbələr pedaqoji praktika dövründə şagirdlərin idrak fəaliyyətini inkişaf etdirmək və müxtəlif metodlardan, ayrı-ayrı dərslərindən istifadə etməyi öyrənirlər. Pedaqoji praktika bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası fənninin tərkib hissəsidir.

Pedaqoji praktika tələbələrdə pedaqoji sənətə məhəbbət hissini aşılamaq və möhkəmlətməyə, onların ixtisas və pedaqoji fənləri öyrənmək səyini qüvvələndirməyə və təhsil vəzifələrini yaradıcılıqla həll etmək məqsədilə pedaqoji məharət və ustalıqlarını təkmilləşdirməyə, qabaqcıl təcrübə ilə tanış olmağa, onu ümumiləşdirməyə, müəyyən mənada tədqiqatçılıq işləri aparmağa istiqamətləndirir. Pedaqoji praktika tələbələri sinif rəhbərlərinin nə kimi işlər görməsi ilə tanış edir, necə işləməyi, şagirdlərlə fərdi təlim - tərbiyə işləri aparmağı öyrədir, onlara məktəblilərin sağlamlığının qorunmasına diqqətlə yanaşmaq vərdisləri aşılayır.

Pedaqoji praktikanın məqsədi tələbələri müəllimlik sənətinin spesifik xüsusiyyətləri ilə, pedaqoji ustalıq və pedaqoji takta necə yiyələnməyin, şagirdlərlə necə işləməyin yolları ilə tanış etməkdən, onların bu sahədəki nəzəri biliklərini praktikaya tətbiq etməkdən, təkmilləşdirməkdən və zənginləşdirməkdən ibarətdir.

Pedaqoji praktikanın vəzifələri konkret olaraq aşağıdakılardır.

- tələbləri ümumtəhsil məktəblərində təlim - tərbiyə işləri ilə tanış edir;
- tələbələrin pedaqogika elmlərinə/pedaqogika, psixologiya, idman növləri üzrə metodikalara dair biliklərini daha da dərinləşdirir, pedaqoji məharət və meyillərini inkişaf edir;
- tələbələr praktik bacarıq və vərdislərə yiyələnir, şagirdlərlə təlim - tərbiyə işlərini mütəşəkkil şəkildə təşkil etməyi öyrənir, pedaqoji praktikanın mahiyyətini dərinləndirərək pedaqoji ustalığa dair bilikləri konkret olaraq praktikaya tətbiq etməyə nail olurlar.

Həmin vəzifələrin yerinə yetirilməsi hər bir tələbədə aşağıdakı bilik, bacarıq və vərdislərə sahib olmasını tələb edir:

- uşaqlarla işləməyi, onların qəlbinə yol tapmağı, proqram materiallarını tədris ili və rüblər üzrə bölməyi, sinifdankənar işlərin planını tərtib etməyi, təhkim olunduğu sinif rəhbəri ilə birlikdə iş aparmağı, uşaqların asudə vaxtını səmərəli təşkil, etməyi, asudə vaxtın çox qiymətli sərvət olduğunu uşaqlara dərk etdirməyi, dərsləri yüksək səviyyədə keçməyi, sinfi idarə etməyi, komanda verməyi, sinfi istənilən anda intizama dəvət etməyi bacarmaq;
- şagirdlərə biliyi şüurlu mənimsətməyi, onların fəallığını təmin etməyi, şagirdlərdə mənəvi əqidəni, elmi dünyagörüşünü, fəal həyat mövqeyini formalaşdırmağı bacarmaq;
- şagirdlərin zəruri psixi proseslərini/diqqət, qavrayış, hafizə, təkəkkür, iradə və s./təlim - tərbiyə prosesin də inkişaf etdirməyi, onların əməyə, Vətənin müdafiəsinə hazırlamağı bacarmaq;
- bədən tərbiyəsi və idman bölmələrinin işinə istiqamət verməyi, görülən işin hesabını, dəqiq uçuşunu apar mağı, uşaq kollektivini, onun təşkili şərtlərini öyrənməyi, valideynlərlə iş aparmağı, şagirdlərin şəxsi işlərini doldurmağı, sinif rəhbərlərinə kömək etməyi bacarmaq;
- praktikant tələbənin dərslərini müşahidə etməyi, qeydlər aparmağı və təhlil zamanı öz şəxsi mülahizələrini söyləməyi bacarmaq.

Pedaqoji praktika bir neçə mərhələdə aparılır:

İlk tanışlıq mərhələsində praktika rəhbəri, metodistlər, məktəb rəhbərləri, fənn müəllimləri ilə görüşür, məktəbin ümumi şəraiti ilə tanış olur, praktikanın həmin məktəbdə təşkil olunmasına

icazə alır. Belə ciddi hazırlıq işləri görüldəndən sonra Akademiyada ərafə başlanğıc konfransı keçirilir. Ərafə konfransında tədris işləri üzrə prorektor, dekanlar, bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası kafedrasının müdiri, metodistlər, pedaqoq və psixoloqlar çıxış edərək tələbələrə tövsiyə və məsləhətlər verir, pedaqoji praktika dövründə onların görəcəyi işlərdən bəhs edirlər. Ərafə konfransı yeni məktəb həyatına müəllim kimi qədəm qoyacaq tələbə praktikantiann həyatında mühüm rol oynayır. Məktəb həyatına ilk yol məhz ərafə konfransından başlayır.

Pedaqoji praktikanın **ikinci mərhələsində** tələbələr ayrı-ayrı siniflərə təhkim edilir, fənn müəllimlərinin, habelə ixtisas müəllimlərinin dərslərində olur, məktəb rəhbərlərinin söhbətlərini dinləyir, məktəbdəki idman bölmələrinin işi ilə tanış olur, müəllimlərdən konkret tövsiyə metodik məslə hətələr alırlar.

Üçüncü mərhələdə tələbələr ayn-ayn siniflərdə 4-5 nümunə və sınaq dərsləri deyir, bir-birinin dərslərində olur, bir-birilərinə kömək edirlər.

Tələbələr pedpraktika dövründə təhsilin məzmununun hümanistləşdirilməsi və demokratikləşdirilməsinə dair biliklərə yiyələnir, əməkdaşlıq pedaqogikasının müddəalarını mənimsəyir, təlim metodlarının müasir təsnifatına, dərslərin tiplərinə, quruluşuna, ta'lim tərbiyənin prinsiplərinə, bədən tərbiyəsi dərslərinin təşkili formalarına dair bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnirlər.

Dördüncü mərhələdə hər bir tələbə pedaqoji praktika dövründə gördüyü işlərə dair hesabatını müdafiə edir. Tələbəyə bundan sonra tam yekun qiyməti verilir. Yekun konfransında metodistlar hər bir tələbəni səciyyələndirir, görülmüş işlər haqqında qısa məlumat verir.

Pedaqoji prosesdə yaradıcılıq, axtanalıq həmişə başlıca komponent olaraq qalır. Pedaqoji prosesdə yaradıcılıq praktikant tələbənin, müəllimin intellektual səviyyəsi ilə yanaşı mənəvi, iradi keyfiyyətləri, psixoloji vəziyyəti də mühüm rol oynayır. Pedaqoji praktika prosesində müəllim-şagird, şagird-müəllim, praktikant-müəllim və metodist-tələbə münasibətləri də özünü göstərir. Bu zaman hər tələbədən çətin, mürəkkəb pedaqoji prosesdən baş çıxarmaq, fakt və hadisələrə, biliklərin şərhinə kompleks yanaşmaq tələb olunur. Belə bir prosesi idarə etmək üçün is pedaqoji bacarıq və vərdişlərə sahib olmaq, yeri gələndə metodları və priyomları dəyişməsi bacarmaq, yaranmış hər hansı pedaqoji situasiyadan baş açmaq zəruridir. Bunu isə hər bir tələbə öyrənə-öyrənə, öyrədə-öyrədə mənimsəyir, yoldaşlarının təcrübəsində, müəllimlərin fəaliyyətində görür və öyrənir. Deməli, praktikant tələbə eyni zamanda müəllimlərin təcrübəsindəki müsbət cəhətləri görməyi, qiymətləndirməyi, ümumiləşdirib nəticə çıxarmağı da öyrənir. Pedaqoji praktika tələbələri yalnız pedaqoji, metodiki, psixoloji biliklər, bacarıqlarla silahlandırmaq kifayətlənmir, habelə tələbələrin pedaqoji ustalığa, qabiliyyətlərə yiyələnməsinə şərait yaradır. Pedaqoji praktika dövründə tələbələrdə kommunikativ, konstruktiv, təşkilatçılıq qabiliyyətləri formalaşır.

Pedaqoji praktika zamanı tələbələr təlim və tərbiyə prinsipləri, metodlarının necə reallaşdırılmasının şahidi olur, pedaqoji məharət takt, qabiliyyət kimi anlayışların mahiyyətini dərk edir, şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdişlərini qiymətləndirmək, hesaba almaq yollarına və meyarına yiyələnirlər. Pedaqoji proses yaradıcı münasibət tələb edir. Praktikant tələbənin ilk və ümdə vəzifəsi düşünmək, axtarmaq, öyrənmək ehtirasıdır.

Yaxşı müəllim olmaq üçün mühüm şərt:

- a) tərcübələri öyrənmək ; başqalarını təqlid etmək düşünmək,
- b) axtarmaq, hər bir dərsə yeni bir əsər kimi baxmaq həvəsi gözlənilməlidir.

Düşünməyi, fikirləşməyi, axtarışlar aparmağı bacarmaq pedaqoji prosesin yüksək səviyyədə təşkilinin ən yaxşı göstəricisidir.

Görkəmli alimlər, pedaqoq və metodistlər düşünməyi yüksək qiymətləndirmişlər.Məsələn, Nyütondan öz kəşfini necə etdiyini soruşanlara deyirdi : "mən həmişə kəşflərim haqqında düşünmüşəm". Böyük fizik Rezerford isə yazırdı: " Laboratoriyada saat 6-ya kimi qalmaq olar. Başlıca məsələ düşünməyə vaxt saxlamaqdır". Tibb elminin görkəmli nümayəndəsi M.R Koçalovski belə bir prinsip irəli sürmüşdü: "əvvəlcə bilik, sonra təcrübə, həmişə, hər vaxt isə mühakimə və düşüncə".Görkəmli pedaqoqlar - A.S.Makarenko, V.A.Suxom linski də həmişə düşünməyi, adilliklə qeyri-adiliyi görməyi başlıca şərt hesab etmişlər. Praktikant - tələbənin pedaqoji prosesin gedişi barədə düşünməsi, onu nə kimi konfliktlərin gözləyəcəyini nəzərə alması zəruridir. Bu isə pedaqoji prosesin planlaşdırılması, layihələşdirilməsi ilə sıx bağlıdır. Pedaqoji prosesi planlaşdırmaq və layihələşdirmək xeyli çətin olsa da praktikant - tələbə onu nə gözlədiyini əvvəldən nəzərdə tutmalı, hər hansı bir pedaqoji situasiya zamanı nə edəcəyini, necə çıxış yolu tapacağını bilməlidir.Praktikant-tələbənin mənbələri diqqətlə və dərinləndirən öyrənməsi, hərəkətləri, avtomatik şəkildə icra etməsi də mühüm tələbdir.Şagirdlərin mənəvi dünyasına daxil olmaq üçün elmi ixtisasa dair bilikləri, pedaqoji-psixoloji, metodiki, fəlsəfi etik ədəbiyyatı diqqətlə izləmək, öyrənmək lazımdır. Görkəmli rus pedaqoqu K.D.Uşinski deyirdi ki, müəllim öyrənməyi dayandırdıqda ondakı müəllimlik ölür.Müəllim- tələbə gələcək müəllim bütün ömrü boyu öyrənməlidir. Başqa sözlə, permanent(fasiləsiz) təhsillə olmalıdır. Pedaqoji praktika müddətində praktikant məşğul olmalıdır. Pedas tələbə bir həqiqəti dərk edir ki, ali məktəb bitirib diplom almaq finiş olmayıb, müəllim fəaliyyəti üçün startdır. Müəllimin əsil öyrənməsi, axtarışlar aparması bundan sonra başlayır.Pedaqoji praktika zamanı nəzarət və uçota xüsusi əhəmiyyət verilir. Pedaqoji praktika dövründə hər bir tələbənin işinə nəzarət edilir və qiymətləndirilir. Nəzarət və uçot olmadan pedaqoji praktikanı istənilən səviyyədə təşkil etmək olmaz.Tələbələr mənbələrə müraciət etməyi, icmal tutmağı, plan tərtib etməyi, öz fikrini ardıcıl və məntiqli şəkildə ifadə etməyi; pedaqoji fəaliyyətin məqsədini aydın və düzgün müəyyən etməyi; təlim metodları və prinsiplərindən yeri gəldikcə pedaqoji prosesdə istifadə etməyi; tədris işində uçot aparmağı, uşaqların fəaliyyətinə nəzarəti; uşaq kollektivini təşkil etməyi bacarırlar.Tələbələr dərsin planını tərtib etməkdə, icmal tutmaqda; 45 dəqiqəlik vaxtı düzgün bölməkdə; şagirdlərə xarakteristika yazmaqda; yoldaşlarının dərslərini pedaqoji metodiki və psixoloji baxımdan geniş təhlil etməkdə; valideynlərlə söhbət aparmaqda və şagirdlərlə sinifdən kənar işləri, xüsusilə disputları, əxlaqi söhbətləri, kitab müzakirələrini təşkil etməkdə çətinlik çəkirlər.Dərs təlim və tərbiyənin əsas təşkilat forması olduğuna görə praktikant tələbə ilk gündən dərsi necə keçmək, şagirdləri dərsdə necə təşkil etmək, onları necə fəallaşdırmaq, hansı dərs tiplərindən istifadə etmək kimi məsələlər ətrafında fikirləşir. Dərs çox mürəkkəb, çoxpilləli və çoxmərhləli bir proses olduğundan praktikant - tələbə dərsdə bədən tərbiyəsi və idmanın müxtəlif növlərinə dair bilik, bacarıq və vərdişləri şagirdlərə aşılamağa çalışır, bu məqsədlə də vaxtdan qənaətlə istifadə edir.