

UOT 372.8

Həmid Elnur oğlu Əliyev

fəlsəfə doktoru proqramı üzrə doktorant

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

<https://orcid.org/0009-0004-8802-357X>

[https://doi.org/10.69682/arti.2024.91\(6\).213-217](https://doi.org/10.69682/arti.2024.91(6).213-217)

V-VI SİNİFLƏR ÜZRƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN TƏDRİSİ MƏQSƏDLƏRİ VƏ FİZİKİ İNKİŞAF SAHƏLƏRİ

Гамид Эльнур оглы Алиев

докторант по программе доктора философии

Азербайджанская Государственная Академия Физического Воспитания и Спорта

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ И СФЕРЫ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ V-VI КЛАССОВ

Hamid Elnur Aliyev

doctorial student in the program of doctor of philosophy

of Azerbaijan Sports Academy

TEACHING OBJECTIVES AND AREAS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION FOR GRADES V-VI

Xülasə. Məqalədə V-VI siniflər üzrə fiziki tərbiyənin tədrisi məqsədləri və fiziki inkişaf sahələrindən bəhs olunub. Fiziki tərbiyə fənninin əsas məqsədlərinə ilk öncə, şəxsi inkişafı təmin edən fiziki inkişaf, sağlamlıq, sinir-əzələ koordinasiyası, emosional inkişaf, mental inkişaf və sosial inkişaf daxildir. Bu məqsədlər idmanın ümumi inkişaf konsepsiyasını anlamaq onun həyata keçirilməsində rol oynayır və spesifik fəaliyyətləri təyin edən proqram və tədris prosesinin əsas strategiyasını təyin edir. Bu fənnin tədrisi təhsilin müxtəlif səviyyələrində şagirdlərin fiziki inkişafı ilə bağlı müxtəlif xüsusiyyətləri əks etdirir.

Açar sözlər: V-VI siniflər, fiziki tərbiyə dərsləri, tədris, fiziki inkişaf, fiziki qabiliyyət, sağlamlıq

Аннотация. В статье рассмотрены цели преподавания физического воспитания в V-VI классах и направления физического развития. К основным целям физического воспитания относятся физическое развитие, здоровье, нервно-мышечная координация, эмоциональное развитие, умственное развитие и социальное развитие, обеспечивающие развитие личности. Понимание общей концепции развития спорта играет роль в ее реализации и определяет основную стратегию программы и педагогического процесса, определяющую конкретную деятельность. Преподавание этого предмета отражает различные особенности, связанные с физическим развитием учащихся на разных уровнях образования.

Ключевые слова: V-VI классы, уроки физического воспитания, обучение, физическое развитие, физические способности, здоровье

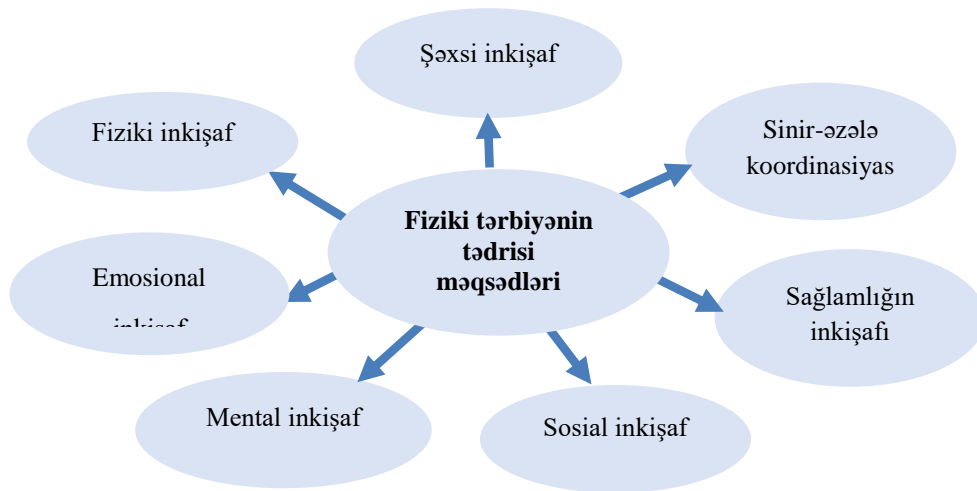
Abstract. In the article, the goals of teaching physical education for grades V-VI and the areas of physical development were discussed. The main goals of physical education include physical development, health, neuromuscular coordination, emotional development, mental development and social development, which ensure personal development. Understanding the general development concept of sports plays a role in its implementation and determines the main strategy of the program and teaching process that determines the specific activities. The teaching of this subject reflects different features related to the physical development of students at different levels of education.

Keywords: grades V-VI, physical education lessons, teaching, physical development, physical ability, health

Fiziki tərbiyənin tədrisi məqsədləri fiziki inkişafı, sağlamlığı və rifahı təşviq etmək, fərd- lərdə fiziki fəaliyyətə və sağlam həyat tərzinə müsbət münasibət formalaşdırmaqdır. Aydınır

ki, fiziki tərbiyə orta məktəb şagirdləri üçün strateji prioritetdir, çünki o, gələcək nəslin sağlamlığını və fiziki hazırlığını özündə ehtiva edir. Təhsildə fiziki tərbiyə şagirdlərə integrativ şə-

kildə müxtəlif fiziki qabiliyyətləri formalaşdıran mühit təmin edir ki, bu da onların ümumi həyat tərzini yaxşılaşdırır və müntəzəm olaraq fiziki aktivliyini saxlayır.



Şəkil 1. Fiziki tərbiyənin tədrisi məqsədləri (2014)

Şəkildən (şəkil 1) göründüyü kimi, fiziki tərbiyə fənninin əsas məqsədlərinə ilk öncə, şəxsi inkişafı təmin edən *fiziki inkişaf, sağlamlıq, sinir-əzələ koordinasiyası, emosional inkişaf, mental inkişaf və sosial inkişaf* daxildir. Bu məqsədlər idmanın ümumi inkişaf konsepsiyasını anlamaq onun həyata keçirilməsində rol oynayır və spesifik fəaliyyətləri təyin edən proqram və tədris prosesinin əsas strategiyasını təyin edir. Aydın olur ki, bu simmetrik və ya kompleks bacarıqlar toplusu kimi insan fəaliyyətinin əsas mənbəyinə çevrilir.

Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil məktəbləri üçün fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramında (kurikulum) qeyd olunduğu kimi fənnin tədrisinin digər əsas məqsədi şagirdlərin ahəngdar fiziki inkişafını, hərəkət mədəniyyətinin formalaşmasını, əxlaqi-iradə xüsusiyyətlərinin inkişafını təmin etməkdir [1; 2; 3]. Çünki, bu insanın ümumi, harmonik fiziki inkişafına təsir etməklə yanaşı, dözümlülüüyü artırır və yüksək emosiyalar yaradır. Bu fənnin tədrisi təhsilin müxtəlif səviyyələrində şagirdlərin fiziki inkişafı ilə bağlı müxtəlif xüsusiyyətləri əks etdirir. Bundan əlavə, “Fiziki tərbiyə” fənninin tədrisi nəzəriyyəsi və metodikası yeni və inkişaf etməkdə olan tədris intizamıdır. Burada bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi, fiziki tərbiyə üzrə bilik və bacarıqlar, metodlar, idman hazırlığı, sağlamlıq

və adaptiv bədən tərbiyəsi pedaqoji elmin bir sahəsi kimi tanınır [2; 3; 4; 5].

F. Hüseynov, S. Bağırov, İ. Əliyev, E. Quliyev, K. Əliyeva, S. Yolçiyev və Azərbaycanda ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramına (kurikulum) əsasən, bədən tərbiyəsi təlimi hərəkət qabiliyyətlərinin planlı, ahəngdar inkişafını, əxlaqi və iradə xüsusiyyətlərinin formalaşmasını, hərəkət mədəniyyətinin inkişafını nəzərdə tutur [1; 2; 3]. Bundan əlavə, təhsilin bu mərhələsi şagirdin idrak, fiziki, mədəni və psixomotor inkişafının həyata keçirilməsində kritik bir dövrü əhatə edir. Bu mərhələdə fənnin tədrisinin xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- *sağlamlığın yaxşılaşdırılması, hərəkətlər və onların məqsədləri, idman növləri, performans üsulları, motor bacarıqları və üsulları haqqında məlumat əldə etmək;*
- *planlı motor bacarıqlarının inkişafı üçün təminat;*
- *müxtəlif idman növlərinin elementlərinin bədən tərbiyəsinə daxil edilməsi;*
- *fərdi idman növlərinin texniki-taktiki aspektlərinin öyrədilməsi və praktiki icra üsullarının mənimsənilməsi, habelə bu idman növləri üzrə zəruri fiziki hazırlığın təmin edilməsi;*
- *hərəkət mədəniyyətinin inkişafı;*
- *əxlaqi və könüllü xüsusiyyətlərin formalaşması;*

- *şəxsi sağlamlıq, bədənin möhkəmləndirilməsi, mütənasib bədən quruluşunun inkişafında şəxsi məsuliyyət hissəsinin aşılması.*

Ümumtəhsil məktəblərində təhsilənlərdə, xüsusilə də ümumi orta təhsil səviyyəsində (V-VI siniflər) uyğunlaşma qabiliyyəti, punktuallıq, məsuliyyət, yaradıcılıq, eləcə də vətəndaşlıq, özünüidarəetmə və ünsiyyət yaxşılaşdırılmalıdır.

Beləliklə, bu qeyri-sabit mühitdə uşaqlar bilikdən daha çox elementar bacarıqları öyrənməli və həyatları boyu bu bacarıqları inkişaf etdirməyə sövq edilməlidirlər. Başqa sözlə, məktəb şagirdləri davamlı olaraq inkişaf etməyə maraqlı olmalıdırlar.

Bu məqsədlə məktəblərdə tədris olunan fiziki tərbiyə dərsləri digər fənlərlə integrativ olaraq müxtəlif qabiliyyətlərin formalaşmasına və inkişaf etdirilməsinə istiqamətlənir. Fiziki tərbiyəsi dərslərində bütün uşaqlar məktəb şəraitində təşkil edilən fiziki fəaliyyətdə iştirak edə bilməlidirlər.

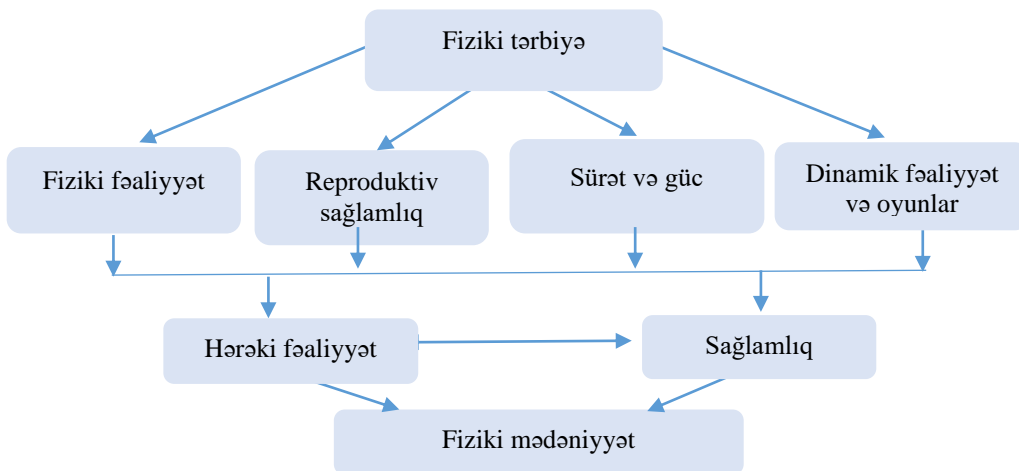
Bədən tərbiyəsinin digər məqsədi fiziki inkişafı, sağlamlığı və rifahı təşviq etmək, fərdlərdə fiziki fəaliyyətə və sağlam həyat tərzinə müsbət münasibət formalaşdırmaqdır. Fiziki bacarıqları və hazırlığı inkişaf etdirməklə yanaşı, bədən tərbiyəsi də sosial bacarıqları, komanda işi və liderlik bacarıqlarını təkmilləşdirməyə kömək edə bilər. Bir çox idman assosiasiyaları bədən tərbiyəsinə sağlam aktiv həyat tərzini, fiziki hazırlıq, idman bacarığı, özünü effektivlik və emosional intellektlə bağlı motor bacarıqları, bilik və davranışlarını inkişaf etdirmək üçün nəzərdə tutulmuş planlı, ardıcıl kurikulum kimi müəyyən edirlər.

Qeyd olunanları nəzərə alaraq, son on ilin istinadları bədən tərbiyəsi, fiziki fəaliyyət və sağlamlıqla bağlı 1000-dən çox məqalə və tezislərin nəşr olunduğunu göstərir. Ədəbiyyat nümunələrinin təhlili fiziki tərbiyə fənninin tədrisi metodikasının bir sıra məqsədlərini aşağıdakı kimi təqdim edir:

- *fiziki fəaliyyətin, bədən tərbiyəsinin uşaqların və yeniyetmələrin qısa və uzunmüddətli fiziki, koqnitiv, beyin və psixososial sağlamlığına və inkişafına təsiri;*
- *motor qabiliyyətin və idraki fəaliyyətin formalaşması;*
- *fiziki inkişaf sahəsində yeni yanaşmaların tətbiqi üzrə mövcud sübutların toplanması;*
- *potensial fiziki fəaliyyət və bədən tərbiyəsi siyasətləri və proqramlarının təkmilləşməsinin müəyyən edilməsi.*

Nəticələr göstərir ki, idmanla məşğul olmaq, hərəkət fəaliyyətinə üstünlük vermək idrak və emosional funksiyalara müsbət təsir göstərir. Bu cür biliklər, həm tədqiqatçılara, həm də təcrübəçilərə fiziki fəaliyyətdən əldə edilən geniş faydalara münasibətdə istiqamət verə bilər və idrak funksiyalarını təkmilləşdirməyə yönəlmiş bir sahədir.

S.İ. Mixayloq, C.B. Ovçinnikova, A.E.Pojkova, Y.A. Kopylov, T.C. Usmanxojaev, S.Q. Arzumanov məktəblərdə gündəlik fiziki tərbiyəni tədris etmək üçün şagirdlərə ömür boyu fiziki cəhətdən aktiv olmaq bacarığı və inamını təmin edən sahələri təklif edirlər [6; 7]. Bu məqsədlə, nəzəri tədqiqatlar fiziki tərbiyənin 11-14 yaşlı uşaqlar arasında inkişaf sahələrini aşağıdakı kimi təsvir etmişlər:



Şəkil 2. Fiziki tərbiyənin inkişaf sahələri

V-VI siniflər üzrə fiziki tərbiyə *reproduktiv sağlamlıq* dövründə *fiziki fəaliyyətin* başlan-

ması, uşaqlarda *sürət və gücün* müəyyən edilməsi, *dinamik, mütəhərrik oyunların* tətbiq edil-

məsi ilə *sağlamlığa* əsaslanan *hərəkətli fəaliyyətin* formalaşması və sonda hər bir fərddə fiziki mədəniyyətin inkişaf etdirilməsidir (şəkil 2).

Fiziki fəaliyyətin inkişafı – fiziki fəaliyyətə bütün hərəkətlər aiddir və burada aktiv olmağın ən çox yayılan yollarına *gəzinti, velosiped sürmə, təkər sürmə, idman, aktiv istirahət və oyun* daxildir ki, hər bir bacarıq səviyyəsində başa düşülür.

Fiziki fəaliyyət inkişafına *üzvi inkişaf; sinir-əzələ inkişafı; intellektual inkişaf və sosial-emosional inkişaf* daxildir.

Reproduktiv sağlamlığın fiziki tərbiyədə xüsusi rolu vardır. J. Viley reproduktiv sağlamlıqda təhsilli gənclərin reproduktiv sistemini başa düşmələrini təmin etmək üçün bir sıra təkliflər təqdim etmişdir [8, s.1713]. Alim qeyd etmişdir ki, idmanla məşğul olan idmançı şagirdlərin sağlam cinsi həyatları üçün məlumatlı şəkildə qərarlar qəbul etmələri çox vacibdir. Aydın ki, V-VI sinif şagirdlərinin bu yaş dövründə reproduktiv sağlamlığa qədəm qoyurlar və onlarda fiziki inkişafı əsas vacib amil hesab edilir. Türkoloq alim D. Üstün, A. Ersoy qeyd edir ki, şagirdlərin bu dövrdə sosial-psixoloji dəyişikliyi, fizioloji və bioloji inkişafı fiziki tərbiyənin prinsipləri ilə sıx əlaqədədir [9 s, 16]. Bu baxımdan həm müəllimlər, həm valideynlər, həm də şagirdlərin özləri reproduktiv sağlamlıq dövründə düzgün istiqamətlənməli və şagirdlərin hərtərəfli idraki və motorik bacarıqlarının inkişafında uğurlar əldə etməsinə nail olmalıdırlar.

V sinif tədris standartları proqramı (kurikulumu) hərəkətli fəaliyyətlərin mənimsənilməsində fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair ilkin bilikləri təşviq edir. Yeni fiziki biliklər, sıra hərəkətlərinə dair ilkin məlumatlar, ümumi inkişaf hərəkətləri barədə informasiyaları ötürmək, hərəkət qabiliyyətləri oyunlarla, kombine edilmiş estafetlərdə nümayiş etdirmək, fəaliyyətləri yerinə yetirərkən özünəməzarət üsullarından istifadə etmək, təhlükəsizlik və tibbi yardım qaydaları haqqında müvafiq bilikləri mənimsəmək və onlardan istifadə etməkdir [10; 11; 12].

Nəticədə şagirdlər oyunlar zamanı hərəkətli fəaliyyətlər sayəsində hərəkət qabiliyyətlər, çeviklik, bədənin əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirirlər. Hərəkətlərin icrası zamanı tezlik tələb edən sürət nümayiş etdirərək, məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi ilə güc nümayiş etdir-

məyə nail ola bilirlər. Aydın ki, təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirilir.

VI sinif üzrə şagirdlər hərəkətli fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına cəlb olunmaq üçün uyğun biliklər qazanır və onları fəaliyyətlərdə nümayiş etdirməyə həvəsləndirirlər. Bu nümayişlərə *sıra hərəkətləri, oyunlar və kompleks hərəkətləri* aid edilərək təyinatına görə asanlıqla fərqləndirə bilirlər. Şagirdlərə eyni zamanda bu hərəkətlərin nəbz vurğularına, tənəffüz tezliyinə təsiri barədə geniş məlumat verə bilirlər. Şagirdlər bu hərəkətləri icra edərkən müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına əməl edir, özünümühafizə və ilk tibbi yardım haqqında geniş informasiya əldə edərək onları qarşı tərəfə ötürə bilirlər [3; 4; 5; 13].

Aydın olur ki, fiziki tərbiyə mədəniyyəti sosiallaşma prosesinin təhsil prosesinə daxil edilən geniş ənənəvi formasıdır. Bu mədəniyyət bədən tərbiyəsi ilə məşğul olan insanın və bütövlükdə cəmiyyətin mədəniyyətinin bir hissəsi kimi təqdim olunur, onun fiziki və intellektual qabiliyyətlərinin ahəngdar inkişafına nail olmaq yollarını qazanmağa imkan verir. Sağlam həyat tərzini kimi formalaşan fiziki mədəniyyət simvolu müntəzəm fiziki hazırlığı olan və fiziki inkişaf yolu ilə sosial uyğunlaşmağa meyilli olan insanlardır. Uşaqların bu mədəniyyətə gətirilməsi ənənəvi olaraq yalnız dərslərlə yox, digər təsir edici vasitələrlə əlaqələndirilməlidir. Məktəblərdə fiziki mədəniyyətin qazanılması üçün cəlb edici bir mühit yaradılmalı, şagirdlərdə emosional və intellektual düşüncəni formalaşdırılmalıdır. Beləliklə, fiziki tərbiyə mədəniyyəti ümumi mədəniyyətin tərkib hissəsi kimi, sağlamlıq dəyərinin mənimsənilməsi, təkmilləşdirilməsi, qorunması, insanın fiziki inkişafı, şəxsi və sosial əhəmiyyətli nəticələrin əldə edilməsinə töhfə verən insan fəaliyyətini əks etdirir.

Problemin əsas aktuallığı təhsilalanların fiziki inkişafının sosial amillərinin insan şəxsiyyətinin inkişafının hərtərəfli istiqamətinin dəyişməsinə təsiri haqqında olmasıdır.

Problemin elmi yeniliyi V-VI sinif şagirdlərinin fiziki inkişafında zəruri keyfiyyətlərin əldə olunması üçün yeni üsul və vasitələrin seçilməsidir.

Problemin praktiki əhəmiyyəti isə ondan ibarətdir ki, şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin hərtərəfli hazırlanmasında faydalı bir resurs kimi istifadə oluna bilər.

Ədəbiyyat:

1. Azərbaycan Respublikasının Ümumtəhsil Məktəbləri üçün fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) (I-XI siniflər) – 2013. - 121 s.
2. Hüseynov, F, Bağirov, S, Əliyev, İ, Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün dərslinin metodik vəsaiti. -Bakı, 2018.
3. Hüseynov, F. Fiziki Tərbiyə: Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə dərslilik / F. Hüseynov. -Bakı: «XXI» Yeni nəşrlər evi, -2018. -164 s.
4. Quliyev, B.S. Fiziki tərbiyə dərslinin səmərəliliyini yüksəltməyin bəzi şərtləri. Bax: Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin professor-müəllim heyətinin 82-ci elmi konfransının materialları. III buraxılış, -Bakı: ADPU, -2002. s .298-299,
5. Quliyev B.S. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri.- Bakı: ADPU-nun nəşri, -1994.
6. Михайлюк С.И., С.В. Овчинникова, А.Е. Рожкова и др. Физическая культура (5 класс). Учебное пособие для общеобразовательных учебных организаций. -Донецк, 2017.
7. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание – Учебное пособие для 5–6 классов школ общего среднего образования. -Ташкент, 2015.
8. Wiley J. Youth knowledge of physical activity health benefits: A Brazilian case study. The Scientific World Journal, 6, 2006 – p.1713-1721.
9. Üstün Ü.D, Ersoy A, Sosyoloji ve Psikoloji Açılardan Rekreasyon, 1st Edition, Ergün Yayınevi, İzmir, p.16, 2016.
10. Quliyev E., K. Əliyeva, S. Yolçiyev. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-cı sinfi üçün “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə metodik vəsait /- Bakı: «Şərq-Qərb» Açıq Səhmdar Cəmiyyəti, -2020. -164 s
11. Quliyev E., K. Əliyeva, C. Yolçiyev Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə dərslilik / -Bakı: «Şərq-Qərb» Açıq Səhmdar Cəmiyyəti, -2021. -164 s
12. Quliyev E., K. Əliyeva, S. Yolçiyev Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə metodik vəsait / -Bakı: «Şərq-Qərb» Açıq Səhmdar Cəmiyyəti, -2021. -164 s.
13. Quliyev E., K. Əliyeva, S. Yolçiyev Ümumtəhsil məktəblərinin 5-cı sinfi üçün “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə dərslilik / -Bakı: «Şərq-Qərb» Açıq Səhmdar Cəmiyyəti, -2020. -164 s.

E-mail: hamidaliyev@sport.edu.az
Redaksiyaya daxil olub: 09.12.2024