

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ  
AZƏRBAYCAN DÖVLƏT PEDAQOJİ UNİVERSİTETİ

*Əlyazması hüququnda*

**RƏŞİD ƏLİ OĞLU MERRİX**

**NİZAMLAYICI HƏRƏKƏTLƏR VASİTƏSİLƏ  
MƏKTƏBLİLƏRİN SAĞLAMLIĞININ  
MÖHKƏMLƏNDİRİLMƏSİ YOLLARI**

5804.01-Ümumi pedaqogika, pedaqogikanın və təhsilin tarixi

Pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş  
dissertasiyanın

**A V T O R E F E R A T I**

**BAKİ – 2015**

Dissertasiya işi Azərbaycan Respublikası Təhsil problemləri İnstitutunun Tərbiyə problemləri şöbəsində yerinə yetirilmişdir.

**Elmi rəhbər:**

**Hənifə Hüseyn oğlu Qurbanov**  
*pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor*

**Rəsmi opponentlər:**

**Məmməd Abbas oğlu Qarayev**  
*biologiya üzrə elmlər doktoru, professor*

**Qəmbər Məhərrəm oğlu Cəfərov**  
*pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor*

**Aparıcı təşkilat:**

Bakı Dövlət Universitetinin Pedaqogika kafedrası

Müdafiə «22» 12 2015-ci il tarixdə saat \_\_\_\_ da Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən FD.02.061 dissertasiya Şurasının iclasında kiçik akt zalında keçiriləcəkdir.

**Ünvan:** Az- 1000, Bakı şəhəri, Ü.Hacıbəyov küçəsi, 68

Dissertasiya ilə Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin elmi kitabxanasında tanış olmaq mümkündür.

Avtoreferat «    » \_\_\_\_\_ 2015-ci ildə göndərilmişdir.

Dissertasiya şurasının  
elmi katibi:

**K.R.Quliyeva**  
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

## TƏDQIQATIN ÜMUMİ SƏCİYYƏSİ

**Mövzunun aktuallığı.** Böyüməkdə olan gənc nəslin təlim-təربiyəsində başlıca məqsəd, əsas strateji xətt şəxsiyyətin təbii imkanlarının maksimum inkişaf etdirilməsidir. Bütün sahələrdə olduğu kimi, təhsil sistemində də inkişaf prosesi getməkdədir. Burada aparıcı amillərdən biri də milli təhsil sahəsində dünya standartlarına uyğun fundamental islahatların aparılması, təhsil sisteminin milli və ümumbəşəri dəyərlər, demokratik, dünyəvi prinsiplər əsasında xalqın, millətin tarixinə, mənəviyyatına, milli ənənələrinə müvafiq şəkildə qurulmasıdır.

İndi cəmiyyət üçün yüksək intellekti? ünsiyyət bacarığı, əməkdaşlıq qabiliyyəti olan, milli və bəşəri dəyərlərə yiyələnmiş, yüksək mədəniyyətə malik, müstəqil fikir söyləməyi bacaran gənclər və eyni zamanda fiziki cəhətdən sağlam nəsil yetişdirmək bir məqsəd kimi qarşıya qoyulmuşdur.

Sağlam ruhlu, sağlam bədənli gənc nəslin formalaşmasında bədən tərbiyəsi və idmanın geniş imkanları vardır.

Ötən onilliklərdə Azərbaycanda idmanın inkişafı üçün gözəl maddi-texniki baza yaranmışdır. Azərbaycan xalqı öz genetik əsaslarına görə gözəl, fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam xalqdır. Tarixi, milli və dini adət və ənənələr xalqımızı həmişə fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam həyat tərzini keçirməyə sövq etmişdir. Ona görə də xalqımızda mənfi hallara meyl az olmuşdur. Əgər indi belə meyllər haradasa meydana çıxırsa, bu da onu göstərir ki, əsrlər boyu yaranmış milli və dini ənənələrimizə riayət edilmir və onlar pozulur.

Xalqımızın sağlamlığını təkcə səhiyyə və adət-ənənələrimiz vasitəsilə yox, eyni zamanda bədən tərbiyəsi ilə qoruyub saxlamalıyıq, möhkəmləndirməliyik və gələcək nəsillərə çatdırmalıyıq. Bədən tərbiyəsi geniş vüsət alan yerdə, şübhəsiz ki, yüksək idman nəticələri də olacaqdır.

Bu nəticələrin əldə edilməsində məktəbin, təhsilin rolu böyükdür. Buna görə də təhsil müasir şəraitdə daim yeniləşən, təkmilləşən və inkişaf edən həyatın tələblərinə uyğun səmərəli fəaliyyət göstərən, həyati təsəvvürlərinə əsaslanaraq elmi dünyagörüşlü, zəngin mənəviyyətli, intellektual və fiziki cəhətdən inkişaf etmiş şəxsiyyət yetişdirməyin ilkin pilləsi hesab olunur.

İnsan sağlamlığı və həyatı onun fiziki hərəkətlərindən asılıdır. Hərəkətli insan sağlam olur və sağlam cəmiyyət hərəkətli insanlar tələb edir. Müasir dünyada əldə edilən texnoloji nailiyyətlər cəmiyyətin fiziki hərəkətlərinin azalmasına səbəb olmuşdur. Bu hərəkətsizliyin və zərərli

vərdişlərin nəticəsində bədən quruluşunda müxtəlif deformatsiyalar əmələ gəlmişdir.

Ölkəmizdə və xaricdə aparılan tədqiqatların nəticəsi göstərir ki, məktəb yaşlı uşaqlarda bədən quruluşunun müxtəlif deformatsiyaları günbəgün artmaqdadır.

Bu gün Respublikamızda aparılan çox geniş miqyaslı islahatlar Təhsil sistemindən də yan keçməmişdir. Belə ki, 1999-cu ildən Azərbaycan Respublikası Təhsil sahəsində İslahat Proqramı həyata keçirilir.

Uzun illərin təcrübəsinə əsaslanaraq deyə bilərik ki, ənənəvi təhsil sistemi müəllimyəünlülyə, fənnyəünlülyə, bilikiyəünlülyə, təklifiyəünlülyə əsaslanmış və şagirdlərə çox az həyati bacarıqlar aşılamiş, təfəkkürü inkişaf etdirməyə yönəlməmişdir.

Yeni yanaşmanın mahiyyəti isə ondadır ki, təlim şagirdlərin yaddaşının təkcə yeni elmi biliklərlə zənginləşdirilməsinə deyil, həm də təfəkkürün, şəxsi keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə, həyat üçün zəruri olan bacarıqların qazanılmasına yönəlsin. Bir sözlə şagirdyönümlülyə, nəticəyönümlülyə, şəxsiyyətyönümlülyə, tələbyönümlülyə əsaslansın. Elə bu zərurətdən irəli gələrək günün tələbinə uyğun, şagirdlərin təlimə marağının artırılması məqsədilə fənn kurikulumları yaradılmışdır.

Fiziki tərbiyə fənn kurikulumu ölkəmizdə aparılan təhsil islahatının reallaşdırılması istiqamətində görülmüş işlərdən biri kimi meydana çıxmışdır. Özündə dünyanın mütərəqqi ölkələrinin təhsil təcrübələrini ümumiləşdirən bu sənəd bilavasitə şagirdlərin bir şəxsiyyət kimi formalaşmasına istiqamətlənməklə özünün humanist, demokratik və integrativ xarakterinə görə fərqlənir. Orada məzmun standartlarının, təlim strategiyalarının, qiymətləndirməyə dair məzmun, vasitə və mexanizmlərin verilməsi onun həm də kompleks bir sənəd olduğunu göstərir.

Kurikulumda fiziki tərbiyənin hərəki bacarıq və vərdişlərin formalaşması və hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsində, şəxsiyyətin formalaşmasında mühüm amil olduğu, ümumi mədəniyyət səviyyəsinin əsas göstəricilərindən biri olması haqqında şagirdlərin bilikləri zənginləşdirilir. İdman növləri, oyunlar, hərəkət kompleksləri vasitəsi ilə hərəki qabiliyyətlərin dinamik inkişafını təmin etmək, ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün müvafiq hərəkətləri seçmək bacarığının formalaşdırılması, mövcud fiziki və potensial hərəki qabiliyyətin fiziki tərbiyə vasitəsi ilə inkişaf etdirilməsi imkanlarının mövcudluğuna inam hissənin yaradılması, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi üsullarına yiyələnmək, sağlam həyat tərzinin normaya çevrilməsi, fiziki hərəkətlər icra olunarkən təhlükəsizlik qaydalarına riayət edilməsinin təmin olunması başlıca məqsəd

kimi qarşıya qoyulur, mübarizə şəraitində psixoloji dayanıqlıq, komandalı fəaliyyətdə məsuliyyət hissi, çətin anlarda fiziki imkanları səfərbər etmək və digərlərinə kömək göstərmək keyfiyyətləri, tibbi-gigiyenik vərdişlər, ilk tibbi yardım, mühafizə və özünümühafizə bacarıqları formalaşdırılır. Nümunəvi davranış, vətənə sevgi və vətənpərvərlik hissləri aşılır.

Kurikulumda təlim strategiyasına, təlimin təşkilinə verilən əsas tələblər, təlimin forma və üsulları və təlimin planlaşdırılması məsələləri də öz əksini tapır. Eyni zamanda təlim strategiyaları seçilərkən şagirdlərin yaş xüsusiyyətləri, dərk etmə qabiliyyətləri mütləq nəzərə alınmalıdır.

Bakı şəhərində və İran İslam Respublikasının Mərənd şəhər məktəblərində təcrübənin öyrənilməsi göstərir ki, ayrı-ayrı fiziki tərbiyə müəllimlərinin heç də hamısı məktəblilərin fizioloji inkişaf xüsusiyyətlərini nəzərə alınması imkanlarına diqqət yetirmirlər. Bu, bir neçə səbəbdən irəli gəlir. Müəllimlərin bir qismi məktəblilərin fizioloji inkişaf xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının imkanlarından istifadənin əhəmiyyətini aydın təsəvvür etmirlər. İkinci qisim, bu işin nəzərə alınmasını lüzumsuz və faydasız sayır.

Bütün deyilənləri nəzərə alaraq, «Nizamlayıcı hərəkətlər vasitəsilə məktəblilərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi yolları» mövzusunda tədqiqat aparmağı müəyyənləşdirdik.

**Tədqiqatın obyektini** məktəblilərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması təşkil edir.

**Tədqiqatın predmeti** nizamlayıcı hərəkətlər vasitəsilə məktəblilərin sağlamlığının təmin edilməsi yollarıdır.

**Tədqiqatın məqsədi** şagirdlərin bədən quruluşu deformasiyalarının növünü və səbəbini öyrənmək, onların aradan qaldırılması üçün nizamlayıcı hərəkətlərin tətbiqi yollarını və effektivliyini öyrənməklə məktəblilətdə bu proseslərin qarşısını almağa və ya onların təsirini azaltmağa çalışmaqdır.

**Tədqiqatın vəzifələri:**

- nizamlayıcı hərəkətlərin mahiyyətini müəyyənləşdirmək;
- bədən quruluşu deformasiyalarını öyrənmək;
- nizamlayıcı hərəkətlərin verilməsində xüsusi təlimatları nəzərə almaq və bu hərəkətlərin deformasiyalara təsirini dəqiqləşdirmək;
- müvafiq pedaqoji və metodik ədəbiyyatı araşdırıb, problemin tədqiqi vəziyyətini öyrənmək;
- proqramlarda məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin nəzərə alınması imkanlarını müəyyənləşdirmək;
- tədqiq olunan problem baxımından mövcud vəziyyəti öyrənmək,

yol verilən nöqsanları və onları doğuran səbəbləri araşdırmaq;

- müəllimləri və valideynləri bu haqda məlumatlandırmaq.

Araşdırmalar zamanı aşağıdakı **tədqiqat metodlarından** istifadə olunmuşdur:

1) *nəzəri təhlil və tərkib*. Problemin hansı səviyyədə tədqiq edildiyini aydınlaşdırmaq üçün mövcud pedaqoji və metodik ədəbiyyat, proqramlar öyrənilərək təhlil edilmiş, ümumiləşdirmələr aparılaraq müvafiq nəticələr çıxarılmışdır.

2) *pedaqoji müşahidə*. Tədqiqatla bağlı fiziki tərbiyə üzrə dərslər müşahidə edilmişdir.

3) *pedaqoji müsahibə* şagirdlər və onların valideynləri, fiziki tərbiyə müəllimləri ilə aparılmışdır.

4) *pedaqoji eksperiment*. Tədqiqat zamanı eksperimentin müəyyən edici, öyrədici və yoxlayıcı mərhələlərinə müraciət edilmişdir. Eksperiment 2007-2011-ci illərdə Bakının Nərimanov rayonunun 47, 82, Sumqayıt şəhəri 21 və İran İslam Respublikasının Mərənd şəhər məktəblərində qoyulmuşdur.

6) *riyazi və statistik metodlar*. Sorğu və eksperimental metodların köməyi ilə alınan məlumatların qruplaşdırılması nəticəsində ümumiləşdirmələrin aparılması mümkün olmuşdur. Həmin metodlar eksperimentin göstəricilərinin qiymətləndirilməsinə, nəticələrin etibarlılığına, nəzəri ümumiləşdirmələrin uğurlu aparılmasına imkan və şərait yaratmışdır.

#### **Tədqiqatın fərziyyəsi:**

- məktəblilərin fizioloji xüsusiyyətlərinin mahiyyəti, məqsədi və əhəmiyyəti məktəblərin pedaqoji kollektivləri, o cümlədən fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən aydın təsəvvür olunarsa;

- fiziki tərbiyə üzrə proqramlarda nizamlayıcı hərəkətlərin mahiyyətinin nəzərə alınması imkanları düzgün müəyyənləşdirilsə;

- təlim prosesində məktəblilərin nizamlayıcı hərəkət xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının imkan və yolları diqqət mərkəzində saxlanılsa.

- ailələrdə məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətləri nəzərə alınarsa, onların sağlamlıqlarını uğurla həyata keçirmək mümkündür.

**Tədqiqatın elmi yeniliyi.** Təlim prosesində məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının imkan və yollarının nəzəri və praktik məsələləri bir sistem şəklində işlənmiş, problem baxımından fiziki tərbiyə dərslərinin imkanları və işin

səmərəli yolları müəyyənləşdirilmişdir.

**Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti** bundan ibarətdir ki, əsərdə irəli sürülən fikirlər, elmi müddəalar pedaqogika nəzəriyyəsini yeni ideyalarla zənginləşdirəcək, məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının imkan və yollarının elmi əsaslar üzərində qurulmasına imkan verəcəkdir.

**Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti.** Əsərdə öz əksini tapmış iş sistemi, başlıca ideyalar, tədqiqatın nəticələri nizamlayıcı hərəkətlər vasitəsilə məktəblilərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində sinif rəhbərlərinə, fiziki tərbiyə müəllimlərinə və valideynlərə kömək göstərəcəkdir.

**Müdafiəyə təqdim olunan müddəalar:**

- nizamlayıcı hərəkətlərin düzgün və dəqiq icrası hərəkəti qabiliyyətlərin formalaşmasında mühüm rol oynayır;

- şagirdlərin nizamlayıcı hərəkətlərə düzgün və dəqiq əməl etməsi onların sağlamlığının möhkəmləndirilməsində böyük əhəmiyyət kəsb edir;

- məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərə əməl etməsi səmərəli və məqsədyönlü kompleks seçməyə imkan verir;

- məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərə əməl etməsi onlarda fərdi və komanda halında fəaliyyət zamanı təşkilatçılıq, psixoloji dayanıqlıq, dözümlülük, ümumi mənafeyə xidmət etmək keyfiyyətlərini inkişaf etdirir.

**Tədqiqatın nəticələrinin tətbiqi.** Dissertasiyada təklif olunan iş sistemi Bakı və İran İslam Respublikasının Mərənd şəhər məktəblərinin fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən tətbiq edilmişdir. İddiaçı tədqiq etdiyi problemlə əlaqədar 2 tezis və 6 jurnal məqaləsi nəşr etdirmişdir.

**Dissertasiyanın quruluşu.** Dissertasiya girişdən, iki fəsildən, nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

## TƏDQIQATIN ƏSAS MƏZMUNU

**“Giriş”də** mövzunun aktuallığı, tədqiqatın obyekt, predmeti, məqsədi, vəzifələri, fərziyyəsi, metodları, elmi yeniliyi, nəzəri-metodoloji əsasları ilə yanaşı mövzunun öyrənilmə dərəcəsi, tədqiqatın nəzəri və praktik əhəmiyyəti, müdafiəyə təqdim olunan müddəalar, tədqiqatın aprobasiyası və quruluşu öz əksini tapmışdır.

Dissertasiyanın birinci fəslı «**Problemin nəzəri məsələləri**» adlanır. Bu fəsil 4 yarımfəsildən ibarətdır.

Fiziki hərəkətlər və orqanizmin hərəkətli olması həyat və yaşayışın əsas lazımı elementlərindən biridir. Nizamlayıcı hərəkətlər indiki zamanda bədən tərbiyəsini əsas hissəsini təşkil edərək müxtəlif deformasiyaları öyrənib onların aradan qaldırılmasına və ya azaldılmasına kömək edən bir sahədir.

I sinfə gələn uşaqların 20%-nin sağlamlıq problemləri olduğu halda, bu faiz dərəcəsi tədris ilinin sonunda 70%-ə qədər yüksəlir. Bu zaman müəllim kiçik yaşlı məktəblilərin fizioloji xüsusiyyətlərini bilməli və onları nəzərə almalıdır. 6-10 yaşında uşaq fiziki cəhətdən sakit, normal inkişaf edir. Sümük sistemi formalaşma mərhələsində olur, barmaqların sümükləşməsi isə hələ tam başa çatmır. Buna görə uşağın çoxlu yazı yazması onun üçün çətinlik yaradır.

Kiçik məktəb yaşı (6-10 yaş) fizioloji dəyişikliyin bütün orqan və toxumalarda gətirdiyi bir dövrdür. Bu yaşda uşaqlarda boy il ərzində 4-5 sm. çəki isə 2-3 kq. artır. Aşağı və yuxarı ətrafın əzələ gücünün artması müşahidə olunur. Kiçikyaşlı məktəblilərin sümük-əzələ sistemi məktəbəqədər yaşlı uşaqlardan daha möhkəm, ürək-damar fəaliyyəti sabit olur.

Kiçik yaşlı məktəblilərdə skeletin sümükləşməsi hələ başa çatmamışdır. Belə ki, bu yaşda hələ onurğa sütununun çox hərəkətli olması bəzi hallarda, yəni partanın düzgün seçilməməsi və yaxud şagirdin yazı yazarkən düzgün əyləşməməsi nəticəsində qamətin əyilməsinə gətirib çıxara bilər. Bu isə şagirdin həm iş qabiliyyətinin zəifləməsinə, həm də fiziki inkişafına öz mənfi təsirini göstərmiş olur. Bu səbəbdən də uşağın məktəbdə oturduğu parta onun normal inkişafına xidmət etməlidir. Bu yaşda şagirdlərin hansı idman növləri ilə məşğul olmalarına müəllimlər və valideynlər daim nəzarət etməlidirlər.

Yeniyyətlərin müəyyən qismində təlimə maraq azalır, idmana, incəsənətə, mütaliyəyə, ictimai işlərə isə maraq artır. Elə bu səbəbdən də yeniyyətlər oyunlara tez uyğunlaşır, qaçışda, üzgüçülkdə çox yüksək göstəricilər əldə edirlər. Müşahidələr göstərir ki, valideynlər məktəbdə keçirilən bədən tərbiyəsi dərslərinə böyük ümid bəslədiklərindən yeniyyətlərin fiziki tərbiyəsinə qayğı ilə yanaşımlar. Halbuki məktəbdə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri uşaqların əzələ yükünə tələbatının cəmi 30 % -ni ödəmiş olur. Fiziki əmək, idman və bədən tərbiyəsilə daim məşğul olan uşaqların əzələləri daha çox inkişaf edir, orqanizmi möhkəmlənir, diqqəti, yaddaşı yaxşılaşır, ağciyərlərin həcmi,



həyat tutumu artır, tənəffüsü təkmilləşmiş olur. Buna səbəb əzələ işlədiyi zaman ona sakit vəziyyətə nisbətən daha çox qan getməsidir.

İlk növbədə, dəyişiklik uşaqların dayaq-hərəkət sistemində baş verdiyindən əsas diqqət yeniyetmələrin dayaq-hərəkət sisteminin inkişafına yönəldilməlidir. Bu səbəbdən orqanizmin normal yüklənməsi zamanı 5 komponent nəzərə alınmalıdır: hərəkətin davamlılığı; hərəkətin intensivliyi; hərəkətlərarası istirahətin davamlılıq müddəti; istirahətin xarakteri; təkrar hərəkətlərin sayı.

Müşahidələr də göstərir ki, müntəzəm əzələ yükü olmadan inkişaf edən uşaq fiziki cəhətdən zəif olur, tez-tez xəstələnir, soyuqdəyməyə, kəskin respirator infeksiyalara məruz qalır.

Nizamlayıcı hərəkətlər məktəb yaşlı uşaqların bədən quruluşunda olan deformasiyaların müxtəlif fiziki hərəkətlər və təlimlər ilə aradan qaldırılmasına kömək edir. Bu təlimatlardan düzgün oturmaq, yatmaq və yeriməyin əhəmiyyəti çoxdur. Bu təlimat təkcə müxtəlif deformasiyaların qarşısını almır həm də gün ərzində ümumi yorğunluğun azalmasına səbəb olur. Nəzərə alsaq ki, məktəblilərin tədris proqramına əsasən çox vaxtları oxuyub yazmaqla keçir, bir sıra amillər o cümlədən onların oturub yazdıqları stol-stullar onurğa sütununun formalaşmasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir.

Fiziki tərbiyə ilə bağlı aparılan bir sıra tədqiqatlarda məktəb yaşlarında uşaqların müxtəlif deformasiyalarının, o cümlədən əyri boyun, əyri çiyin və fəqərə sütunu deformasiyalarının aşkara çıxarılması yaş xüsusiyyətləri və inkişaf sürəti nəzərə alınmaqla nizamlayıcı hərəkətlər vasitəsilə bu proseslərin qarşısının alınmasının və azaldılmasının mümkünlüyü sübuta yetirmişdir.

Müxtəlif peşələrdə işləyənlərin istirahət zamanı və tədris təlim vaxtında bədən duruşu vəziyyətinin düzgün öyrədilməsi müxtəlif deformasiyaların qarşısının alınmasında əhəmiyyətlidir (düz yerimək, oturmaq, televizora baxmaq, dərs yazmaq və məktəb ləvazimatlarını daşımaq) və ilkin yaşlarda aparılan bu təlimlər bütün ömür boyu iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə və sağlam cəmiyyətin formalaşmasına səbəb olur.

Bədən quruluşunun simmetriyası ruhi və cismani cəhətdən güclü olmağa təsir edən əsas amillərdən biri hesab olunur və sağlam bədən insanın özünə inamlı və şən olmasına səbəb olur, yüksək iş qabiliyyətini təmin edir. Halbuki müxtəlif deformasiyalar özünə inamsızlığın əmələ gəlməsinə, tez yorulmağa və depressiya əhval-ruhiyyəsinə səbəb olur.

Nəzərə alsaq ki, bədən tərbiyəsinin əsas məqsədlərindən biri cəmiyyətin sağlam və fəal qurucularının formalaşdırılmasıdır, bu

deformasiyaların aradan qaldırılması cəmiyyətin fiziki və ruhi cəhətdən aktiv olmasına və sağlam nəslin əmələ gəlməsinə böyük kömək edəcəkdir.

Nizamlayıcı hərəkətlərin məqsədi: 1) ağırını aradan qaldırmaq; 2) deformasiyaların artmasının qarşısını almaq; 3) sinir sistemi dəyişikliklərini normallaşdırmaq; 4) kosmetik görünüşü yaxşılaşdırmaq; 5) fəqərə sütunu hərəkətliliyinin təmin edilməsi; 6) tənəffüs sistemini normallaşdırmaq; 7) fəqərə sütununa mexaniki təsirləri azaltmaq; 8) əzələ zəifliyini aradan qaldırmaq; 9) qısa əzələlərin dartılması; 10) əzələ gücünü artırmaq.

Azərbaycan metodist alimlərindən Nəcəfov C.Ə. Zeyniyev N.R. Quliyev S.M. “Uşaq anatomiyası və fiziologiyası” dərslində belə qeyd edirlər ki, uşaq anatomiyası və fiziologiyası elmi, ilk növbədə, pedaqoji əhəmiyyət daşıyır. Bu fənnin öyrənilməsi müəllimlərə imkan verir ki, inkişaf etməkdə olan uşaqları müxtəlif yaş dövrlərində düzgün istiqamətləndirsin, fiziki cəhətcə sağlam böyüməsinə şərait yaratsın. Bu elm şagirdlərdə təlim-tərbiyə işinin normal fizioloji-gigiyenik əsasda aparılmasına, fiziki tərbiyə və istirahətin düzgün rejimlə qurulmasına köməklik edir. Uşaq anatomiyası və fiziologiyası pedaqogika və psixologiya elmləri ilə birlikdə müəllimlərdə yeni dünyagörüşünün formalaşmasına, məktəblilərin təlim-tərbiyəsinin elmi əsaslarla qurulmasına gətirib çıxarır, pedaqoji təhsil sistemində təbiət elmlərinin əsas ünsürlərindən birinə çevrilir. Məhz bu səbəbdən də pedaqoq, ibtidai sinif müəllimi uşaq orqanizminin quruluşu, onda gedən ayrı-ayrı fizioloji proseslər haqqında elementar biliyə malik olmalıdır.

D.Quliyev, E.Acalov və M.Nəsrullayevin 1982-ci ildə nəşr olunmuş «Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsinin təkmilləşdirilməsi yolları» adlı dərs vəsaiti də məktəblərimiz üçün faydalı olmuşdur. Tədrisin səmərəliliyinin yüksəldilməsinə xidmət edən bu vəsaitin birinci və ikinci fəslində ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi məsələləri geniş işıqlandırılmışdır. Belə ki, kitabın birinci fəslində ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin əsas xüsusiyyətləri, dərslin tipləri, tanışlıq dərsləri, yeni bacarıq və vərdişlər yaradan və mənimsədən dərs, bacarıq və vərdişləri möhkəmləndirən dərs, qarışıq və yoxlama dərslərindən danışılır. Dərs vəsaitinin ikinci fəslində isə ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin təşkilindən bəhs edilir, şagirdlərin dərslərdə öz sağlamlıqlarını qoruması üçün müəllimlərə tövsiyələr verilir.

Uzun illər «Azərbaycan məktəbi» jurnalına əlavə olan «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» (1976-1991-ci illər) məcmuəsində də məktəblərdə

fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi və fiziki tərbiyə ilə bağlı müxtəlif mövzularda elmi məqalələr dərc olunmuşdur.

H.H.Qurbanov, İ.M.Əliyev, Z.A.Babayev, M.Ə.Nəsrollayev tərəfindən hazırlanmış və 1990-cı ildə nəşr edilmiş «Bədən tərbiyəsi və metodikası kursunun əsasları» adlı metodik tövsiyədə fiziki tərbiyənin metodları, məqsədi, prinsipləri, vasitələri göstərilmiş və ilkin mənbələr üzərində müstəqil işin düzgün təşkili barədə faydalı tövsiyələr verilmişdir. Həmçinin bu vəsaitdə fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin sağlamlığının qayğısına qalmaq məqsədi ilə müəllimlərə tapşırıqlar verilmişdir.

Məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin təlimdə nəzərə alınması üzrə işin müvəffəqiyyəti problemin proqramda necə qoyulmasından çox asılıdır. Bu baxımdan son illərdə mövcud olan fiziki tərbiyə proqramlarının imkanlarını aşkara çıxarmağa çalışmışıq.

Problem baxımından 1996 - cı ildə çap olunmuş fiziki tərbiyə proqramı təhlil olunmuşdur. Təhlil zamanı aşağıdakılar müəyyənləşdirilmişdir:

1. Hər sinif üçün normativlər müəyyənləşdirilmişdir. Normativlər oğlanlar üçün ayrı, qızlar üçün ayrıdır. Lakin müəyyənləşdirilmiş normativlər yüksəkdir.

2. “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə aşağıdakı bölmələrin tədrisi nəzərdə tutulmuşdur:

“Nəzəri biliklər”, “Gimnastika”, “Yüngül atletika”, “Mütəhərrik oyunlar”, “İdman oyunları”, “Kross hazırlığı və marş yürüşü”, “Üzgüçülük” və “Güləş elementləri”.

“Üzgüçülük” və “Güləş elementləri” bölmələrinin tədrisi məktəbin şəraitindən asılı olaraq keçirilir.

3. Proqramda mütəhərrik oyunlara geniş yer verilir. Lakin hesab edirik ki, ümumi orta təhsil səviyyəsi üçün bu, məqsəduyğun deyil. Məktəblilərin dayaq-hərəkət sistemindəki yeniləşmə ilə əlaqədar hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yer verilməsi məqsəduyğundur.

Tədqiqatın aparıldığı dövrdə fiziki tərbiyə fənni kurikulumlarının layihə variantı artıq hazır olduğu üçün bu sənədlərə də problem baxımından fikrimizi bildirməyə çalışdıq.

1999-cu ildən Azərbaycan Respublikasında Təhsil sahəsində İslahat Proqramı həyata keçirilir. Yeni yanaşmanın mahiyyəti ondadır ki, təlim şagirdlərin yaddaşının təkcə yeni elmi biliklərlə zənginləşdirilməsinə deyil, həm də təfəkkürün, şəxsi keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə, həyat üçün zəruri olan bacarıqların

qazanılmasına yönəlsin. Bir sözlə şagirdyönümlülüyə, nəticəyönümlülüyə, şəxsiyyətyönümlülüyə, tələbyönümlülüyə əsaslansın.

Fiziki tərbiyə fənn kurikulumunda məzmun materialları bacarıqlar formasında ifadə edilmişdir. Fiziki tərbiyə fənninin təlimi prosesində şagirdlərin idraki, emosional, xüsusən də psixomotor fəaliyyətlərinin nəzərə alınması diqqət mərkəzində saxlanılmışdır.

Fiziki tərbiyə fənni biri-biri ilə qarşılıqlı əlaqəli olan və biri-birini üzvi sürətdə tamamlayan məzmun xətlərindən ibarətdir. Onlar aşağıdakılardan ibarətdir:

- informasiya təminatı və nəzəri biliklər;
- hərəkəti bacarıqlar və vərdislər;
- hərəkəti qabiliyyətlər;
- şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılması.

Çox müsbət bir haldır ki, fiziki tərbiyə fənn kurikulumunda mütəhərrik oyunlardan çox hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə üstünlük verilir. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər, hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətləri üzrə sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, gün rejiminin yerinə yetirilməsi ilə əlaqədar, eləcə də hərəkətin icra texnikasına yiyələnmək, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi ilə əlaqədar bacarıq və vərdislərin formalaşdırılması nəzərdə tutulur. Şagird bu xətlər üzrə bacarıqlara yiyələnməklə hərəkət texnikasının əsaslarını mənimsəyir, hərəkətin icrasında əlavə əzələ və psixi gərginliyi aradan qaldırır, hərəkətləri dəqiq icra etməklə daha yaxşı nəticələrə nail olur. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi zamanı yaş dövründən asılı olaraq qeyd olunan hərəkəti qabiliyyətlərdən hər hansının inkişaf etdirilməsi ardıcılığı dəyişir.

V-IX siniflərdə məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətləri nəzərə alınaraq aşağıdakı nəzəri biliklərin verilməsi nəzərdə tutulmuşdur: V sinif üzrə: “Fiziki hərəkətlərlə məşğələ zamanı gigiyenik qaydaların gözlənilməsi. Məktəblilərin qida və hərəkət rejimi haqqında. Fiziki hərəkətlərlə məşğələnin bədən quruluşuna təsiri. Fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf haqqında anlayış. Zərərli vərdislər (alkoqol, siqaret, narkotik maddələr, düzgün qidalanmamaq) və bunların qarşısının alınmasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu”.

Əgər nəzərə alsaq ki, məktəb dövründə sağlam həyat tərzini, idman əsas meyarlardan olmalıdır, o zaman fiziki tərbiyə fənninin proqramına əsasən bu yaş dövrünün xüsusiyyətlərinin nəzərə alındığını əminliklə qeyd edə bilərik.

Bu gün məktəblərdə fiziki tərbiyə fənninin tədrisinin çox aşağı səviyyədə olması heç kəsə sirr deyildir. Bunun əsas səbəblərindən biri

məktəblərdə bu fənnin tədrisi üçün maddi-texniki bazanın olmaması və fiziki tərbiyə müəllimlərinin həmin peşəyə zəif hazırlığıdır. Bu problem ibtidai siniflərdə daha ciddidir. Prof. F.B. Sadiqov öz «Pedaqogika» dərsliyində bu barədə yazır: «İbtidai sinif şagirdləri heç olmasa rayon və kənd mühitində piyada da olsa, açıq havada dərsə gedib-gəlməklə müəyyən fiziki hazırlıq qazanırlar. Şəhər mühitində nəqliyyat vasitəsilə öz mənzilindən birbaşa sinif otağına, oradan da geriyyə öz mənzilinə, valideynlərinin, yaxud onları əvəz edən adamlar vasitəsilə yola salınırlar. İnsafli sinif müəllimləri primitiv didaktik oyunlardan istifadə edirlər, vəssalam. Nəticədə proqram materialı sandıq ədəbiyyatına çevrilir».

Bütün bu qeyd olunanlar bu gün bəzi məktəblərdə fiziki tərbiyəyə olan oğey münasibətdən xəbər verir.

Tədqiqatın aparıldığı dövrdə qarşımızda bir sual dururdu: müəllimlər təlim prosesi zamanı məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərini nəzərə alırlarmı?

Məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin təlimdə nəzərə alınmasının səviyyəsini hərtərəfli öyrənmək məqsədilə pedaqoji tədqiqat metodlarından kompleks şəkildə istifadə edilmişdir. Bu məqsədlə məktəblilər yalnız məktəbdə deyil, müxtəlif tədbirlərdə, cəmiyyət içərisində də öyrənilmişdir.

Fiziki tərbiyə dərslərində məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının vəziyyətinin hansı səviyyədə olduğunu müəyyənləşdirmək üçün respublikamızın bir sıra ümumtəhsil məktəblərində (Sumqayıt şəhəri 21, Bakı şəhəri Nəsimi rayonu 54, Nərimanov rayonu 82 və s.) və İran İslam Respublikasının Mərənd şəhərinin 26 məktəbində müşahidə apardıq.

Fiziki tərbiyə dərsləri, fiziki tərbiyə üzrə sinifdən xaric tədbirlər, idman yarışları müşahidə olunmuş, məktəblilərlə sorğu və müsahibələr keçirilmişdir.

Fiziki tərbiyə müəllimləri arasında aparılan sorğular, müşahidə və müsahibələrdən görünür ki, müəllimlərin bir qismi məktəblilərin inkişafında (anatomik-fizioloji, psixoloji və mənəvi-intellektual) baş verən dəyişiklikləri aydın təsəvvür etmirlər. Elə bunun nəticəsidir ki, tələblər irəli sürülərkən oğlan və ya qızların əhvalı, psixi vəziyyəti, səhhəti, həvəsi nəzərə alınmır.

Fiziki tərbiyə müəllimləri və sinif rəhbərləri məktəbliləri hərtərəfli öyrənməli, onların anatomik-fizioloji, psixoloji xüsusiyyətlərinə, mənəvi-intellektual səviyyələrinə, bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki

bacarıq və qabiliyyətlərinə bələd olmalı, onların istedad və qabiliyyətlərini istiqamətləndirməlidirlər.

Dissertasiyanın ikinci fəslə «**Təlim prosesində nizamlaşdırıcı hərəkətlər vasitəsilə məktəblilərin sağlamlığının təkmilləşdirilməsi yolları**» adlanır.

Fiziki tərbiyə tarixən gənc nəsle məqsədyönlü tərbiyəvi təsirin ən qədim formalarından biri hesab olunub. Elmi-texniki inqilab dövründə texnikanın təbiətə güclü hücumu və onu dəyişdirməsi, insanların həyatına və əməyinin xarakterinə daxil edilməsi onların fiziki vəziyyətinə, sağlamlığına xeyli dərəcədə təsir göstərmişdir. Bu, hər şeydən əvvəl informasiyanın genişlənən həcmi mənimləməli olan insanın beyninə və əqli fəaliyyətinə düşən yükün artmasına gətirib çıxarır. Xüsusən şəhər məktəblərində təhsil alan şagirdlərdə hərəkət fəallığının aşağı düşməsi (hipodinamiya) müşahidə olunur ki, bunun da əsas səbəbi tədris yükünün artması, hər cür şəraiti, rahatlığı olan mənzillərdə əlverişli, yüksək həyat tərzində nəticəsində fiziki yükün azalması və s.-dir. Yaddaş, diqqət, hövsələ, təmkin xeyli dərəcədə sağlamlığın və fiziki qüvvələrin vəziyyətindən asılıdır. Odur ki, sağlamlıq, orqanizmin möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərin qarşısının alınması ümumi əqli inkişafın və əqli əməyin intensivliyinin artmasının əsas şərtidir.

Təəssüf hissilə qeyd etmək lazımdır ki, bəzən bu məsələlərə, məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin nəzərə alınmasına, «sağlam bədəndə sağlam ruh olar» fikrinə lazımı səviyyədə diqqət yetirilməmişdir. Halbuki, insan fiziki cəhətdən sağlam olduqda işin öhdəsindən layiqincə gəlir, verilən tapşırıqları daha sürətlə yerinə yetirir. Gənclərin sağlamlığı, fiziki tərbiyəsi məsələlərini daim diqqətdə saxlamaq ümumtəhsil məktəblərinin də vəzifəsidir.

Həqiqətən də, fiziki tərbiyədə diqqət yetirilən ən mühüm vəzifələrdən biri məktəblilərin sağlamlığının, onların gümrahlığının təmin edilməsi, qorunmasıdır.

Bu vəzifəyə ona görə ilk növbədə diqqət yetirilir ki, məktəb dövründə bədən hissələrinin mütənəsibliyinə, ahəngdarlığına, sümük toxumasının, eləcə də döş qəfəsinin düzgün inkişafına nəzarət etmədikdə orqanizmdə çox böyük fəsadlar baş verir. Ona görə də fiziki tərbiyə dərslərində məktəblilərin sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi üçün müəllimlərin yerinə yetirəcəkləri vəzifələr aşağıdakılardır:

1) məktəblilərin inkişaf etməkdə olan orqanizminin normal fəaliyyətinə, inkişafına nəzarət etmək;

2) uşaq orqanizmini tədricən artan yüklərə, qamətin düzgün formalaşmasına, əsəb sisteminin möhkəmləndirilməsinə hazırlamaq;

3) məktəblilər üçün zəruri olan keyfiyyətlərin inkişafına şərait yaratmaq;

4) uşaq orqanizminin ətraf mühitin (soyuğun, istinin) təsirinə dözümlülüyünü artırmaq;

5) uşaq orqanizminin anatomik – fizioloji inkişaf xüsusiyyətlərini nəzərə almaq.

Elmi-pedaqoji araşdırmaların nəticələrindən məlumdur ki, məktəb illərində şəxsiyyətin ən başlıca yaradıcı fəaliyyəti olan əməyin anatomik-fizioloji əsası, təməli qoyulur. Bu da insanın gələcək fəaliyyətində, cəmiyyətdə fəal mövqə tutmasında, iş prosesində müəyyən uğurlu nəticələr əldə etməsində böyük rol oynayır.

Fiziki tərbiyə dərslərində məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin nəzərə alınması məqsədilə müəllimlər qarşısında aşağıdakı vəzifələr qoyulur:

1) məktəblilərə zəruri həyati bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılanması;

2) məktəblilərdə şəxsi və ictimai gigiyena haqqında biliklərin, həmin biliklərdən düzgün, məqsədəuyğun istifadə etmək bacarıqlarının formalaşdırılması;

3) məktəblilərdə fiziki hərəkət məşğələlərinin təşkilinə dair təşkilatçılıq bacarıqları və əməli vərdişlərin formalaşdırılması.

Təcrübə və araşdırmalar göstərir ki, məktəb dövründə insanda hərəkət analizatorlarının təkmilləşdirilməsi ilə bağlı olaraq həyatda zəruri olan bir sıra idman hərəkətlərinə aid biliklər öyrədilir. Buraya yüyürmək, uzununa, hündürlüyə tullanmaq, maneələrlə dolu olan yerlərdən keçmək, qaçmaq, çətin məqamlarda yoldaşa kömək etmək, qumbara atmaq, özünümüdafiə məqsədilə bir sıra hərəkətləri yerinə yetirmək və s. məsələlərlə bağlı idman hərəkətlərinə dair biliklər daxildir. Əslində qeyd olunan biliklər və bacarıqlar vətənpərvərlik, o cümlədən hərbi vətənpərvərlik tərbiyəsinin bünövrəsinin təməllərini təşkil edir. Məktəblilərin hərbi xidmət hazırlığının ilkin elementləri də bu biliklərə daxildir. Məktəblilər fiziki cəhətdən sağlam olmaqla bərabər, eyni zamanda əqli cəhətdən də xeyli inkişaf edir, bir sıra mənəvi keyfiyyətlərə yiyələnirlər.

Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi ona gətirib çıxarmalıdır ki, məktəblilər öz sağlamlıqları, bədənlərinin möhkəmləndirilməsi qayğısına qalsınlar, şəxsi gigiyenanı gözləsinlər, səhər gimnastikası və idmanın müxtəlif növləri ilə məşğul olsunlar.

Elə bu məqsədlə Bakının 27, 82, 91 nömrəli məktəblərində və Mərənd şəhərində eksperiment qoyuldu.

Məktəblilərin şəxsi fiziki mədəniyyəti tərbiyəvi, sağlamlıq, inkişafetdirici, təhsilləndirici, tənəffüs fəaliyyətləri olmaqla 5 şərti özündə birləşdirir. Bu bölgü, təbii ki, şərtidir, lakin təlim-tərbiyə prosesini planlaşdırmağı asanlaşdırır və fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin əsas vəzifələrini səmərəli şəkildə həyata keçirməyə imkan verir. Bu şərtlər aşağıdakılardır:

1. Tərbiyəvi fəaliyyət: diqqətin bir yerə toplanması, şəxsiyyətlərarası ünsiyyət vərdislərinin yaranması, xarakter xüsusiyyətlərin formalaşdırılması, emosional vəziyyətin və mədəni davranışın əsaslarının idarə olunması;

2. İnkişafetdirici fəaliyyət: əsas hərəkəti keyfiyyətlərin (əzələ qüvvəsi, hərəkətlərin sürətliyi, tolerantlıq, sürət-güc keyfiyyətləri, cəldlik və zirəklik) formalaşdırılması.

3. Sağlamlaşdırıcı fəaliyyət: tənəffüs sisteminin möhkəmləndirilməsi üçün, görmənin və qamətin pozulmasının profilaktikası məqsədilə, bioloji baxımdan fəal nöqtələri masaj etmək vərdisləri, yeniyyətlərin fizioloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasını nəzərdə tutur.

4. Təhsilləndirici fəaliyyət: şagirdlərin fiziki, psixoloji və mənəvi sağlamlığı üçün fiziki tərbiyə məşğələlərinin roluna dair; başlıca hərəkəti çalışmaların yerinə yetirilməsi metodikasına aid bilgi; səhər gimnastika kompleksinin, əsas hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafı, müxtəlif istiqamətlərdə məşqlər və məşğələlərlə bağlı hazırlıq çalışmalarının keçirilməsi üçün məşğələlərin hazırlanması.

5. Tənəffüs fəaliyyəti: hərəkəti oyunların və əyləncələrin, idman oyunlarının (futbol, voleybol, həndbol, basketbol, badminton və s.) və digər idman növləri üzrə (seçim yolu ilə) müstəqil məşğələlərin təşkili və aparılması; orqanizmi möhkəmləndirən hərəkətlərin həyata keçirilməsi; öz funksional vəziyyəti üzərində nəzarət, fiziki işdən sonra bərpaedici hərəkətlərin yerinə yetirilməsi; səmərəli gün rejiminin tərtibi.

İşin fərziyyəsinin doğruluğunu sübuta yetirmək üçün pedaqoji eksperimentdən istifadə edilmişdir. Qeyd olunduğu kimi, eksperiment 2005-2011-cu illərdə Bakının 47, 54, 91, Sumqayıt şəhəri 21 nömrəli və Mərənd şəhərinin məktəblərində keçirilmişdir.



Tədqiqatın məqsədinə müvafiq olaraq fiziki tərbiyə müəllimlərinin işində məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin nəzərə alınmasının necə həyata keçirilməsi araşdırılmışdır. Bu zaman qarşıya aşağıdakı məqsədlər qoyulmuşdur:

1) məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin nəzərə alınması işində müəllimlər tərəfindən istifadə olunan yolları və vasitələri müəyyənləşdirmək;

2) bu işin həyata keçirilməsində tipik çətinlikləri və onları doğuran səbəbləri aşkarlamaq.

Tədqiqat zamanı eksperimentin müəyyənedici, öyrədici və yoxlayıcı mərhələlərinə müraciət edilmişdir. Təlim prosesində V-XI sinif şagirdlərinin nizamlayıcı hərəkətlərinin nəzərə alınması səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün ilk növbədə müəyyənedici eksperimentdən faydalandıq. I mərhələ zamanı aşağıdakı vəzifələrin həllini qarşıya məqsəd qoyduq:

- V-IX siniflərdə fiziki tərbiyənin tədrisi səviyyəsinin təlimin keyfiyyətinə və şagirdlərin ümumi inkişafına təsiri səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi;

- qarşıya qoyulmuş problemin işlənməsinə nəzəri əsas ola biləcək ədəbiyyatın təhlili;

- problemin həlli üçün nəzəri və metodik əsasların müəyyənləşdirilməsi;

- tədqiqatın fərziyyəsinin dəqiqləşdirilməsi;

- eksperimental və kontrol siniflərin seçilməsi;

- həmin siniflərdə şagirdlərin və müəllimlərin səviyyələrinin təxminən bərabər olmasının təmin edilməsi;

- tədqiqatın mövzusu baxımından siniflərin səviyyəsinin şifahi və yazılı yolla öyrənilməsi;

- şagirdlərin imkanlarının müəyyənləşdirilməsi.

Bu məqsədlə fiziki tərbiyə dərsləri və dərscənkənar tədbirlər müşahidə olundu. Bundan başqa, məktəb və sinif rəhbərləri, fiziki tərbiyə müəllimləri və məktəblilərlə sorğular, müsahibə və söhbətlər aparılmışdır. Həmçinin məktəb sənədləri, o cümlədən pedaqoji şuranın protokolları nəzərdən keçirilmişdir. Məqsəd məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasına dair pedaqoji şuranın iclaslarında son 5 ildə, yaxud 2-3 ildə müzakirələrin aparılıb-aparılmadığını müəyyənləşdirməkdən ibarət idi.

Sorğular, dinlənmiş dərslərin təhlili, fiziki tərbiyə üzrə sinifdən xaric tədbirlərin müşahidəsi, məktəb sənədlərinin öyrənilməsi

bəzi qüsurları meydana çıxartdı. Onların üzərində biz birinci fəslin dördüncü yarım fəslində ümumi şəkildə dayanmışıq.

Eksperimentin ikinci, öyrədici mərhələsində qarşıda duran məqsəd belə idi:

- fiziki tərbiyənin tədrisində məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması, onların ümumi inkişafında daha intensiv yüksəlişə nail olmağa imkan verə biləcək məzmunun və onun metodikasının işlənməsi;

- eksperimental siniflərin müəllimlərinin həmin məzmun və metodika ilə tanış edilməsi, təlimatlandırılması (Kontrol siniflərin müəllimlərinə məqsəd çatdırılır, lakin heç bir material verilmir. Onların özləri şagirdlərin inkişaf etdirilməsi qayğısına qalırlar). Eksperimental siniflərdə hazırlanmış yeni sistem üzrə öyrədici eksperimentin aparılması;

- yeniyetmələrin mənəvi şüurunu yüksəltmək, sağlamlıqları qayğısına qalmaq, fiziki tərbiyəlilik səviyyəsini artırmaq;

- təlim zamanı özünü büruzə verən qüsurları aradan qaldırmaq və son nəticədə, yeniyetmələrin fizioloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının imkan və yollarını müəyyənləşdirmək.

Məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün təklif olunan sistem və metodikanın səmərəliliyi eksperiment yolu ilə sübuta yetirilmişdir.

Həmin metodikanın səmərəliliyini yoxlamaq üçün eksperiment əvvəlcə Bakı şəhərinin 47, 54, 82, 91, 147, 83 nömrəli məktəb-lisey, Sumqayıt şəhəri 21 nömrəli məktəblərində keçirilmiş, daha sonra digər ümumtəhsil məktəblərinə tövsiyə olunmuşdur.

Eksperimentin nəticələri nəzərdən keçirilmiş, təhlil edilmiş və yeniyetmələrin bilik və davranışlarında müsbət və mənfi hallar nəzərə alınaraq təklif olunmuş metodikada müəyyən dəyişikliklər və təkmilləşdirilmə işləri aparılmışdır. Eksperimentin nəticələrinin müəllimlərin bilik səviyyələrindən, nəzəri və praktik hazırlıqlarından asılı olmadığını sübuta yetirmək üçün eksperimental və kontrol siniflərdə müəllimlərin eyni səviyyəli olmaları təmin edilmişdir. Belə ki, həm eksperimental, həm də kontrol siniflərdə fiziki tərbiyə müəllimlərinin hamısı Bakı Şəhər Pedaqoji Kadrların İxtisasının Artırılması və Yenidən Hazırlanması İnstitutunda, yaxud Azərbaycan Müəllimlər İnstitutunda təkmilləşmə və ixtisasartırma kurslarından keçmiş, istər eksperimental və istərsə də kontrol sinif müəllimlərinin stajları 10 ildən yuxarı olmuşdur.

Ekspəriment respublikanın müxtəlif şəhər və rayon ümumtəhsil məktəblərində eyni vaxtda aparılmışdır. Odur ki, eksperimental və kontrol siniflərin yalnız bəzilərində iştirak etməklə biologiya və fiziki tərbiyə məşğələlərinin gedişinə bilavasitə rəhbərlik və nəzarət olunmuş, o biri eksperimental və kontrol siniflərlə sıx əlaqə yaradılmışdır.

Ekspərimentin gedişində tez-tez eksperimental və kontrol siniflərin göstəriciləri müqayisə olunurdu.

Ekspərimentin ikinci mərhələsinin yekunları ekspərimentin üçüncü – yoxlayıcı mərhələsinə keçməyə şərait yaratmışdır. Ekspərimentin nəticələrinin səmərəliliyini müəyyənləşdirmək məqsədilə aşağıdakı metodlardan istifadə olunmuşdur: sorğu, müşahidə, müsahibə, riyazi statistik metodlar, anketləşdirmə, məktəb sənədlərinin nəzərdən keçirilməsi.

III mərhələ. Yoxlayıcı ekspəriment. Ekspərimental tədqiqata cəlb olunmuş proqram materialları öyrədilib qurtarandan sonra həm eksperimental, həm də kontrol siniflərdə eyni material əsasında yoxlama (şifahi və yazılı) işi aparılmışdır. Ekspərimental siniflərlə kontrol siniflərin nəticələri müqayisə edilmişdir. Ekspərimental siniflərdə yüksək səviyyə əldə edildikdən sonra, həmin nəticələr ekspərimentə cəlb olunmamış məktəblərdə tətbiq edilmiş, orada da yaxşı nəticə alınarsa, kütləvi şəkildə tətbiqinə icazə verilmişdir.

İlkin hazırlıq mərhələsində bütün müəllimlər ekspərimentin məqsəd və vəzifələri ilə tanış olmuş, onlara ekspərimentin mahiyyəti izah edilmiş, hazırlanmış metodik işləmələr onların istifadəsinə verilmişdir. Ekspərimentin gedişində həmçinin müəllimlərin təklifləri, tövsiyələri və qeydləri də nəzərə alınmışdır. Müəllimləri ekspərimentin aparılmasına hazırlamaq məqsədilə onlarla aşağıdakı mövzularda seminarlar keçirilmişdir:

1. «Fizioloji inkişaf anlayışı».
2. «Şagirdlərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin səviyyələrinin öyrənilməsi yolları».
3. «Fiziki tərbiyə təlimində məktəblilərin fizioloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması üzrə işin sistemi».
4. «Ekspərimentin aparılmasına xidmət edən metodik tövsiyələrin xüsusiyyətləri».
5. «Pedaqoji ekspərimentlərin məqsədi, təşkili və məzmunu».

Vəziyyət aşağıdakı şəkildə olmuşdur:

## Eksperimental və kontrol siniflərdə səviyyələr

Cədvəl 1

Öyrənmək istədiyimiz məsələlərin sıra №-si	Səviyyələr					
	yüksək		orta		aşağı	
	Ekspe- rimental	Kontrol	Ekspe- rimental	Kontrol	Ekspe- rimental	Kontrol
1	31	23	27	24	5	15
2	36	26	25	27	2	7
3	35	20	26	30	2	12
4	33	29	26	23	4	10
5	29	22	32	26	2	14
Yekun	164	120	136	130	15	58

Qeyd: eksperimental siniflərdən: 63 yeniyetmə, kontrol siniflərdən: 62 yeniyetmə

Şagirdlərin cavablarından belə bir qənaətə gəldik ki, kontrol sinfin şagirdləri nəzəri məsələləri müəyyən qədər bilirlər, suala cavab verməkdə çətinlik çəkirlər. Lakin eksperimental sinfin şagirdləri nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərini yaxşı bilməklə yanaşı, sağlamlıqlarının qorunması üçün nə etməyin lazım gəldiyini izah edirlər (eksperimentin nəticələrinin geniş təhlili dissertasiyada əks olunmuşdur).

IX sinif şagirdləri ilə aşağıdakı məsələlər aydınlaşdırıldı:

1. Davamlılıq, tənəffüs dözümlülüyü, güc, qüvvə kimi hərəkət keyfiyyətlərinə malik olmaq səviyyəsi necədir ?

2. Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin orqanizmin əsas sistemlərinə təsiri mexanizmi haqqında məlumatlılıq necədir?

3. Yeniyetmələrin insan orqanizminin anatomik-fizioloji quruluşuna və onun möhkəmləndirilməsi qaydalarına bələdlük səviyyəsi necədir?

4. Öz sağlamlığına və fiziki hazırlıq səviyyəsinə nəzarət etməyin prinsipləri və yollarına bələdlük vəziyyəti necədir?

5. Dərs zamanı özünənəzarət, özünü mühafizə və təhlükəsizlik qaydalarını yerinə yetirmək bacarığının səviyyəsi necədir?

Vəziyyət aşağıdakı şəkildə olmuşdur:

## Eksperimental və kontrol siniflərdə səviyyələr

Cədvəl 2

Öyrənmək istədiyimiz məsələlərin sıra №-si	Səviyyələr					
	yüksək		orta		aşağı	
	Ekspe- rimental	Kontrol	Ekspe- rimental	Ekspe- rimental	Kontrol	Ekspe- rimental
1	10	6	11	8	1	8
2	12	6	8	7	2	9
3	11	7	9	6	2	9
4	10	6	11	9	1	7
5	13	8	7	4	2	10
Yekun	56	33	46	34	8	43

Qeyd: eksperimental siniflərdən: 22, kontrol siniflərdən: 22 yeniyetmə oğlan (eksperimentin nəticələrinin geniş təhlili dissertasiyada əks olunmuşdur).

Sorğunun nəticələrini təhlil edərkən aydın oldu ki, məktəblilərlə aparılan məqsədyönlü iş özünün müsbət təsirini göstərmiş və onların fiziologiya ilə bağlı bilik səviyyələri, nəzəri və praktik bacarıqları xeyli yüksək olmuşdur. Müəllimlərin əksəriyyəti məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin mahiyyətini, məqsəd və məzmununu, onun formalaşdırılması yollarını düzgün müəyyən etmiş, onun şəxsiyyətin inkişafına təsirini əsaslandırma bilmişlər.

Tədqiqat Mərənd şəhərinin 26 məktəbində 1567 nəfər şagirdlə aparılmışdır. Mərənd şəhərində Rəncbər adına orta məktəbdə şagirdlərin bədən quruluşunun eksperimentin müəyyənədicisi və yoxlayıcı mərhələlərinin nəticələri aşağıdakı kimi olmuşdur.

**Mərənd şəhər orta məktəb şagirdlərinin bədən quruluşundakı deformasiyaların nisbəti (eksperimentin müəyyənədiçi və yoxlayıcı mərhələləri üzrə)**

**Cədvəl 3**

№	Mərhələlər	Müəyyən- edici	Yoxlayıcı
	Deformasiyalar	Uşaqların sayı	Uşaqların sayı
1	Əyri boyun	75	44
2	Onurğa sütunun boyun hissəsindən önə yer dəyişməsi	155	81
3	Kayfoz	166	93
4	Onurğa sütunun patalogi düz olması	30	8
5	Askaliyoz	27	14
6	Kayfoz + lordoz	60	33
7	Swayback	15	7
8	Bel nahiyəsinin normadan artıq lordoz	239	148
9	Onurğa sütunun Bel hissəsinin patalogi düz olması	28	10
10	Çanağ ayrılığı	28	11
11	Əyri çiyin	259	149
12	Diz oynaqın hərəkət məhdudluğu	40	15
13	Normadan çox açılan diz	42	21
14	İksvari diz	97	63
15	O vari diz	147	96
16	Yasdı pəncəli	141	92
17	At pəncəli	98	56
18	Baş barmaqın ayrılığı (Hallux valgus)	210	127
19	Pəncənin içəriyə əyilməsi (adducted forefoot)	93	52
20	Ördək pəncəsi (pesplano valgus)	68	34
21	Ayaq barmaqların içəriyə əyilməsi	56	24
22	(hip flexor) (Iliac psoas) əzələlərin elastiklik xassəsinin azalması	113	60
23	(iliotibial band) əzilələrin elastiklik xassələrinin azalması (Hip adductors contracture)	72	37
24	Hemestring əzələlərin elastik xassəsinin azalması	139	71
25	Qarın nahiyəsi əzələlərinin zəifliyi	211	104
26	Deformasiyaların cəmi	2609	1450

Cədvəllərdən göründüyü kimi eksperimentin müəyyənədiçi mərhələsində şagirdlərin orqanizmlərində olan qüsurların sayı nizamlayıcı hərəkətlərin nəticəsində yoxlayıcı eksperiment zamanı 50% aradan qaldırılmışdır.

Eksperimentin nəticələri hazırlanmış metodikanın düzgünlüyünü, doğruluğunu, səmərəliliyini təsdiq etdi. Məlum oldu ki, dərslərdə və sinifdənkənar tədbirlərdə fizioloji biliklərin verilməsinə daha çox yer verən, onu öyrədən və inkişaf etdirən müəllimlər və onların şagirdləri daha sağlam, bilikli olurlar. Bütün bunlar onların davranışına, təlim-təbriyəsində müsbət təsirdə özünü göstərir. Eksperimental sinfin müəllimləri şagirdlərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq onlara sərbəst düşünmək, əməkdaşlıq şəraiti yaratmış, təlim strategiyalarında dəyişikliklər etmiş, zehni yorğunluğun aradan qaldırılmasına nail olmuşlar. Şagirdlər fiziki təbriyə dərslərində daha fəal iştirak edir, öyrənməyə, mübahisələrə, tədqiqat aparmağa daha çox meyl edirlər.

Pedaqoji eksperimentin nəticələri onu da deməyə əsas verdi ki, bir çox müəllimlər eksperimentin nəticələrinə əsasən öz işlərində dəyişikliklər etdi və məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasına diqqəti artırdı.

Aparduğumuz tədqiqat aşağıdakı **nəticələri** söyləməyə əsas verdi:

1. Tədqiqat göstərdi ki, bu günə qədər problem sistemli şəkildə araşdırılmamışdır. Bu baxımdan fiziki təbriyə dərslərinin təşkili məsələləri işlənilmişdir.

2. Fiziki təbriyə müəllimlərinin fizioloji xüsusiyyətlərə dair bilikləri çox aşağı səviyyədədir. Buna dair metodik vəsaitləri də yox dərəcəsinədir. Mütəmadi olaraq onların maarifləndirilməsinə ehtiyac vardır.

3. Müasir dövrümüz fiziki cəhətdən sağlam, müasir biliklərə yiyələnmiş və yüksək intellektual inkişafa malik gənc kadrların hazırlanmasını tələb edir. Bu məqsədlə yeni nəslin sağlamlığının qorunması və onların əmək fəaliyyətinə hazırlanması məsələləri hərtərəfli təhlil edilir və bu istiqamətdə maarif və səhiyyə müəssisələri qarşısında mühüm vəzifələr qoyulur. Sağlamlığın qorunmasında yaş fiziologiyasına və gigiyena qaydalarına geniş yer verilir.

4. Məktəblilərin nizamlayıcı hərəkətlərinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması işinin səmərəliliyi və müvəffəqiyyəti pedaqoji-psixoloji şərt və amillərdən istifadənin səviyyəsindən və keyfiyyətindən də asılıdır. V-IX siniflərin fiziki təbriyə dərslərində şagirdlərin fizioloji

xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması tədris edilən mövzunun mənimsənilməsinə son dərəcə müsbət təsir göstərir.

5. Respublikamızda qabaqcıl müəllimlər çox yaxşı bilirlərki, onların əsas vəzifəsi, əsas işi məktəblilərin fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam böyümələrinə şərait yaratmaq, maraqlarını və istəklərini nəzərə alaraq, onları hər cür xoşagəlməz hallardan qorumaqdır. Bu baxımdan və qabaqcıl məşqçi-müəllimlər problem baxımından işin səmərəli təşkili imkanlarından səmərəli istifadə edirlər.

6. Məktəblilərin sağlamlığına nail olmaq, orqanizminin möhkəmləndirilməsinə, fiziki inkişafına və iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə qayğı ilə yanaşmaq, onların təliminin və fiziki əməyinin səmərəli təşkilinə daha çox imkan yaradır.

7. Fiziki tərbiyə dərslərinin məğzini məktəblilərin hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin olunması təşkil edir. Fiziki tərbiyə dərsləri, təlim, tərbiyə və inkişaf vəzifələrini yerinə yetirməklə bərabər, fiziki yükün get-gedə artırılması vasitəsilə şagird orqanizminin funksional imkanlarının yüksəldilməsinə doğru istiqamətlənir. Fiziki tərbiyə dərslərinə verilən başlıca pedaqoji tələb, yeniyetmələrin yüksək hərəkətli fəallığını əqli fəaliyyətlə əlaqələndirməkdir ki, bu da irəli sürülən vəzifələrin uğurla həllinə şərait yaradır.

Tədqiqatın məzmunu, əsas müddəalar və nəticələri nəşr olunmuş aşağıdakı **əsərlərdə** öz əksini tapmışdır:

1. Qız və oğlan məktəbliləri arasında skaluoz müqayisə və araşdırmalar // Təbriz Universiteti, İran İslam Respublikası, 2007, №7, s.306-307

2. Nizamlaşdırıcı hərəkətlər vasitəsilə məktəblilərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi yolları / «Azərbaycan təhsili yeni inkişaf mərhələsində» mövzusunda respublika elmi-praktik konfransın materialları, s.207-210

3. Yeniyetmələrin bədən quruluşunda baş verən bəzi deformasiyalar və təlim-tərbiyə prosesində onların nəzərə alınması // Təhsil Problemləri İnstitutunun Elmi Əsərləri, 2008, № 4, s. 286-289

4. Nizamlaşdırıcı hərəkətlər şagirdlərdə sağlam həyat tərzi formalaşdırmağın vasitəsi kimi // Təhsil Problemləri İnstitutunun Elmi Əsərləri, 2009, № 2, s. 124-126

5. Yeniyetmələrin onurğa sütununun bel hissəsinin zədələnməsinin müalicəsində istifadə edilən idman hərəkətləri // Təhsil Problemləri İnstitutunun Elmi Əsərləri, 2010, № 4, s. 262-264

6. Şagirdlərin sağlamlığının təmin edilməsində nizamlayıcı hərəkətlərin rolu // Azərbaycan məktəbi, 2009, №5, s.101-103



**Пути укрепления здоровья учащихся  
урегулирующими движениями**

**Резюме**

Данная диссертация состоит из введения, двух глав, выводов и списка использованной литературы.

Во введении обоснована актуальность исследования, определены цель и гипотеза темы, объект и предмет исследования, её научное и практическое значение, обоснованы представленные на защиту научные положения и полученные результаты.

Первая глава называется «Теоретические вопросы проблемы». На этой главе автор разъясняет суть регулирующих действий школьников. С точки зрения проблемы анализирует программу по физической культуре в средней школе и исследовании проведенные в разных странах.

Вторая глава называется «Пути укрепления здоровья школьников в процессе обучения с помощью регулирующих действий». В этой главе автор дает результаты организации и проведения эксперимента а также разъясняет пути укрепления здоровья школьников в процессе обучения с помощью регулирующих действий. В связи темой исследовано, работа учителей физической культуры с помощью обучения регулирующих действий а также проведен анкетный опрос с родителями и с учениками. Полученные результаты обобщены цифрами.

В конце диссертации представлены общие выводы и рекомендации, полученные на основании проведенного исследования. А так же дан список использованной литературы в процессе исследования.

**Ways to strengthen the health of pupils activity**

**Summary**

This thesis consists of an introduction, two chapters, conclusion and bibliography

In the introduction the urgency of a study to determine the purpose and hypothesis theme, a subject of study, its scientific and practical importance, based views on the protection of scientific positions and results. The first chapter is called "Theoretical questions problems." In this chapter, the author explains the essence of regulatory activity in schoolchildren. From the point of view of the problem analysis program on physical training in high school and research conducted in different countries.

The second chapter is called "Ways to strengthen the health of schoolchildren in the process of learning through regulatory action." In this chapter, the author gives the results of the organization and conduct of the experiment and explains ways to strengthen the health of schoolchildren in the process of learning through regulatory action. Because the subject is investigated, the work of physical education teachers through training regulatory actions and conducted a questionnaire with parents and students. The results obtained are summarized in figures.

At the end of the thesis presents general conclusions and recommendations, based on poluchennye study. And also given a list ispolzovanoy literature in the course of the study.

**Министерство образования Азербайджанской Республики  
Азербайджанский Государственный Педагогический  
Университет**

*На правах рукописи*

**РАШИД АЛИ ОГЛЫ МЕРРИХ**

**Пути укрепления здоровья учащихся  
урегулирующими движениями**

5804.01-Общая педагогика, история педагогики и образования

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**

диссертации на соискание ученой степени доктора философии  
по педагогике

**БАКУ-2015**