

UOT:796.

FİZİKİ TƏRBİYƏNİN VASİTƏLƏRİ

Məmmədova Leyla Aşot qızı
Bakı Dövlət Universitetinin Qazax filiali
tunzalehuseyinova70@gmail.com

Xülasə: Müəyyən saatlarda yemək, yatmaq, eyni vaxtda məşğələlər, gəzinti, yuxu və s. uşaqları mütəşəkkil fəaliyyətə öyrətməklə, onlarda lazımlı adət və vərdişlər yaradır, eyni zamanda mərkəzi əsəb sistemini yorğunluqlardan qoruyur. Buna görə də rejimi tərtib edərkən onun uşaq orqanizminin fizioloji proseslərinin ritminə uyğunluğunu, aktiv fəaliyyətlə istirahətinin növbələşməsinə nəzərdə saxlama vacib şərtidir.

Uşaq orqanizmində gedən fizioloji proseslərin təbii ritminin öyrənilməsinə əsasən uşaq həyatı rejimində onların yuxusu və fəaliyyəti üçün daha məqsədə müvafiq vaxt nəzərdə saxlanılmalıdır ki, bu da uşaqların sağlamlığının möhkəmlənməsi, düzgün fiziki və əqli inkişafı üçün ən yaxşı şərait yaradır.

Açar sözlər: məktəbəqədər yaşlı uşaq, fiziki tərbiyə, fizioloji ehtiyac, əqli fəaliyyət, uşaq təbiəti

Ключевые слова: ребенок дошкольного возраста, физическое воспитание, физиологические потребности, умственная деятельность, характер ребенка

Key words: preschool child, physical education, physiological needs, mental activity, child's character

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin vəzifələrini müvəffəqiyyətlə həyata keçirmək üçün və bu işdə yüksək səmərə əldə etmək məqsədi ilə məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaq orqanizminə elmi cəhətdən əsaslandırılmış vasitələrlə plana uyğun, kompleks şəkildə təsir göstərilir. Bu vasitələr aşağıdakı kimi qruplaşdırılır:

- Gigiyenik faktorlar (düzgün gün rejimi, səmərəli qidalanma, mədəni-gigiyenik adət və vərdişlərin formalaşdırılması);

- Təbiətin təbii qüvvələri (su, hava, günəş vannası);

- Fiziki hərəkətlər.

Bu qruplaşmanı əsas tutaraq məktəbəqədər təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyənin aşağıdakı vasitələrindən istifadə olunur:

- Düzgün gün rejimi;

- Səmərəli qidalanma;

- Mədəni - gigiyenik adət və vərdişlərin formalaşdırılması;

- Su, hava, günəş vannası;

- Gimnastika və hərəkətli oyunlar.

Uşaqların sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsi, qorunması, orqanizmlərinin fizioloji və psixi funksiyaların təkmilləşdirilməsi üçün gün rejiminin böyük əhəmiyyəti vardır.

Uşaqların gün ərzində müxtəlif fəaliyyətlərini (qidalanmalarını, yuxularını, yuyunmalarını, oyunlarını və s.) və istirahətlərinin düzgün növbələşməsi nəzərdə tutan gün qaydası rejim adlanır. Rejimə uşaqların yuxudan durduqdan sonra bütün gün ərzində onların fəaliyyətlərini nizamlayan vaxt bölgüsünə əməl etmək və rejim anlarını düzgün yerinə yetirilməsinə nail olmaq əsas prinsip kimi götürülür. Rejimin belə qurulması uşaqların vaxtlı - vaxtında yatmalarını, qida qəbul etmələrini, təmiz havada olmalarını, sağlamlıq tədbirlərinin həyata keçirilməsini təmin edir. Müəyyən saatlarda yemək, yatmaq, eyni vaxtda məşğələlər, gəzinti, yuxu və s. uşaqları mütəşəkkil fəaliyyətə öyrətməklə, onlarda lazımlı adət və vərdişlər yaradır, eyni zamanda mərkəzi əsəb sistemini yorğunluqlardan qoruyur. Buna görə də rejimi

tərtib edərkən onun uşaq orqanizminin fizioloji proseslərinin ritminə uyğunluğunu, aktiv fəaliyyətlə istirahətinin növbələşməsini nəzərdə saxlama vacib şərtidir.

I.P.Pavlov orqanizmin reflektor fəaliyyətə cavab verməsində vaxt faktorunun əhəmiyyətini göstərmiş və uşaq həyatının bütün proseslərinin vaxtlara düzgün bölşüdürlməsinin, rejimin dəqiq yerinə yetitirilməsinin əhəmiyyətini sübut etmişdir.

Əgər qıcıqlandırıcılar qarışıq təsir göstərsə, hər bir rejim prosedurası üçün müəyyən vaxt gözlənilmərsə, uşaq qarşısında müxtəlif tələblər qoyulur, rejimin yerinə yetirilməsi uşaqdan böyük qüvvə tələb edir.

Tədqiqatçılar göstərir ki, uşaq kiçik olduqca onun əsəb sistemi zəif olur, qıcıqlandırıcıların tətbiqində isə möhkəm qayda böyük əhəmiyyət kəsb edir.

6 aylığa qədər uşağın yedizdirilməsi, yuxusu, oyaqlıq proseslərinin gedişində ardıcılığın böyük əhəmiyyəti vardır. Şərait, onun dəyişməsi uşağa təsir etmir. Lakin göstərilən proseslərin arıcılığının pozulması uşağa kəskin mənfi təsir edir. Ona görə də bu yaşda olan uşağın körpə evinə daxil olması bundan sonrakı yaşa görə çətin olur.

1 yaş 6 aylıq uşaq hər cür dəyişilməsinə kəskin və çox pis rəğbət göstərir, adət etdiyi geyiminə, yuyunma qaydalarının hər cür pozulmasına (mənim anam şərifi belə bağlamır) əks çıxır.

Düzgün quruluş rejim baş beyin qabığının normal iş qabiliyyətinə kömək edir, uşağın tərbiyəsinin və təliminin müvəffəqiyyətlə keçməsi üçün normal şəraiti təmin edir.

Normal böyüyən və inkişaf edən orqanizm fizioloji ehtiyacların ödənilməsini (yuxu, açıq havada olmaq, hərəkət, qida və s.) tələb edir.

Fizioloji ehtiyacların istər kəmiyyət və istərsə də keyfiyyət cəhətdən təmin edilməsi bütün həyatı proseslərin gedişinə süstlük gətirir, bu da ali əsəb fəaliyyətinə pis təsir edir, baş beyin qabığının funksiyasını aşağı endirir. Bunun nəticəsində orqanizmin müqaviməti zəifləyir və xəstəliyə gətirib çıxarır. Böyüyən orqanizmin fizioloji ehtiyaclarının istər kəmiyyət və istərsə də keyfiyyətcə çatışmamazlığı psixi proseslərə (təfəkkürə, qavrayışa, hafizəyə və s.) kəskin mənfi təsir göstərir. Düzgün qurulmuş rejim, onun ailədə və uşaq müəssisələrində ciddi yerinə yetirilməsi, uşağı yorulmaqdan, əsəb sisteminin zəifləməsindən və bununla əlaqədar qeyri - mütəşəkkil davranışdan və mənfi hallardan qoruyur. Bu halın əsasında fəza vəziyyəti haqqında təlim durur. Baş beyin əsəb hüceyrələri müvazinət fazası zamanı yorulma altında ləngimə vəziyyətinə keçməyə başlayır, qıcıqlandırıcıların təsirindən asılı olmayaraq müvazinət reasksiyası baş verir. Yorulma davam etdikdə ləngimə vəziyyəti dərinləşir. Uşaq zəif qıcıqlandırıcıya maksimal, qüvvətli qıcıqlandırıcıya isə zəif reaksiya göstərir. Bu onunla izah edilir ki, çox yorulmada əsəb hüceyrələrinin oyanması qüvvətli surətdə artır. Qüvvətli reaksiya daha çox artdıqca sərhəddən kənar ləngimə əmələ gətirir.

Tərbiyəçi uşağı diqqətlə müşahidə edərək onu yorulmaqdan qorumaqla vəziyyətini və davranışını başa düşməlidir.

Gün ərzində oyun və məşğələlərin növbələşdirilməsi uşaqların mütəşəkkil fəaliyyətə öyrədir, eyni zamanda mərkəzi əsəb sistemini yorğunluqdan qoruyur, belə ki, fəaliyyətin dəyişməsində yorulmuş əsəb hüceyrələri öz iş qabiliyyətlərini bərpa edirlər.

K.D.Uşinski yazır: "Uşaq təbiətinin əsas qanununu belə ifadə etmək olar: uşaqlar daynmadan fəaliyyət tələb edirlər və onlar fəaliyyətdən yox, onun eyniliyindən və birtərəfli olmasından yorulurlar. Uşağı oturtmağa- məcbur etdikdə o çox tez yorulacaq, uzanması - yenə o cür, o uzun müddət gedə bilmir, uzun müddət danışmaya bilmir, nəgmə oxumaya, kitab oxumaya bilmir, hər şey haqqında uzun müddət fikirləşə bilmir, lakin o bütün gün gülüb - oynayır, hərəkət edir, bütün bu fəaliyyəti dəyişdirir, qarışdırır və bir dəqiqə belə yorulmur, sonrakı günə yeni qüvvə yaratmaq üçün uşağın lazımı qədər möhkəm yuxusu olur".

Uşaq orqanizmində gedən fizioloji proseslərin təbii ritminin öyrənilməsinə əsasən uşaq

həyatı rejimində onların yuxusu və fəaliyyəti üçün daha məqsədə müvafiq vaxt nəzərdə saxlanılmalıdır ki, bu da uşaqların sağlamlığının möhkəmlənməsi, düzgün fiziki və əqli inkişafı üçün ən yaxşı şərait yaradır.

Rejimə möhkəmləndirici prosedurlar üçün (hava, günəş, su və s.) müəyyən vaxt ayrılmalıdır.

Baş beyin qabığının normal iş qabiliyyəti fəaliyyətinin dəyişməsi ilə, xüsusi ilə fiziki və əqli fəaliyyətin dəyişməsi ilə bərpa edilir. Buna görə baş beyin qabığının normal iş qabiliyyəti üçün əsas vasitə rejimdir ki, burada fiziki və əqli fəaliyyət düzgün növbələşdirilir.

“Məktəbəqədər müəssisələrdə tərbiyə və təlim proqramında uşaqların hər yaş qrupu üçün nümunəvi gün rejimi verilmişdir. Bu rejimdə uşaq orqanizmi üçün zəruri olan bir sıra proseslərin (yatmağa hazırlıq və yuxu, yeməyə hazırlıq və yemək, məşğələlər, gəzinti və s.) dəqiq müəyyən edilmiş saatlarda həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur. Müxtəlif yaş qrupları üçün tərtib olunmuş bu rejimlərdə uşaqların əqli gərginlik tələb edən fəaliyyətləri ilə aktiv fəaliyyətləri növbələşdirilir. Belə ki, əqli iş tələb edən fəaliyyətdən sonra oyunlar verilmişdir. Uşaqların fəaliyyətinin xarakterinin belə dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq onların yorğunluğunun və bununla da asan əmələ gələn yeknəsəkliyin qarşısı alınır, həm də onlarda xoş əhval - ruhiyyə yaradılır, aktiv fəaliyyətləri təmin edilir.

Rejimin təşkilində olan bu cür müəyyənlik, möhkəmlik və növbələşmə uşaqların fiziki tərbiyəsinə böyük kömək etmiş olur. Belə ki, rejim orqanizmin düzgün həyat qabiliyyətinə, bütün orqan və sistemlərinin dəqiq fəaliyyət göstərməsinə imkan verir, uşağın düzgün fiziki inkişafı üçün şərait yaradır. Məsələn: eyni saatda qidanın qəbul edilməsi uşaqların mədə - bağırsaqlarının, həzm sistemlərini normal fəaliyyətinə səbəb olur. Bu isə uşağın sağlamlığı üçün zəruridir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində rejimin yerinə yetirilməsi uşaqların fiziki tərbiyəsində yüksək səmərə verməklə bərabər, həm də onların ahəngdar inkişaflarını təmin edir. Bunu əsas tutaraq hər yerdə, harada uşaq varsa, orada rejimə, onun düzgün qurulmasına və yerinə yetirilməsinə diqqətli münasibət olmalıdır

Ədəbiyyat

1. Əlibəy Tağıyev., Ağamirzə Şirinov. “Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası”. Bakı. 1996
2. H.H.Qurbanov., S.S.Bağırov., N.T.Quliyev., T.Q.Berzigiyarov “Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi” Bakı. 2012
3. H.H.Qurbanov., A.Y.Əsgərov.,A.X.Ramazanov. “Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası”. “Avropa” nəşriyyatı. Bakı. 2006

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мамедова Лейла Ашот кызы

Резюме

Есть, спать, заниматься спортом, гулять, спать и т. д. в определенное время, приучая детей к организованной деятельности, он формирует у них необходимые обычаи и привычки и в то же время предохраняет центральную нервную систему от утомления. Поэтому при составлении режима важно учитывать его совместимость с ритмом физиологических процессов детского организма, чередованием активной деятельности и отдыха.

На основе изучения естественного ритма физиологических процессов в организме ребенка в режиме жизни детей следует отводить более подходящее время для их сна и

активности, что создает наилучшие условия для укрепления здоровья детей и правильного физического и психического развития, разработка.

PHYSICAL EDUCATION TOOLS

Mamedova Leyla Ashot

Summary

Eating, sleeping, playing sports, walking, sleeping, etc. at certain times, teaching children to organized activities, it forms in them the necessary customs and habits and at the same time protects the central nervous system from fatigue. Therefore, when drawing up a regimen, it is important to take into account its compatibility with the rhythm of the physiological processes of the child's body, the alternation of active activity and rest.

Based on the study of the natural rhythm of physiological processes in the child's body, in the life of children, more suitable time should be allocated for their sleep and activity, which creates the best conditions for strengthening children's health and proper physical and mental development, development.

Rəyçi: baş müəllim Rzayeva Mətanət

Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 10 oktyabr 2023-cü il tarixli iclasın 04 sayılı protokolu

Daxil olma tarixi 11 oktyabr 2023-cü il