

UOT:796.

**ORTA MƏKTƏBLƏRDƏ QÜSURLU ŞƏXSLƏRİN
DƏRS PROQRAMI**

Rəhimova Rəmziyyə Sadəddin qızı, Məmmədova Amalya Məmmədağa qızı
Gəncə Dövlət Universiteti
[***tunzalehuseyinova70@gmail.com***](mailto:tunzalehuseyinova70@gmail.com)

Xülasə: *Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi fiziki inkişafının təmini. Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının təminini əsasən bədən tərbiyəsi dərslərində, dərəcədən səhər gimnastikasında, bədən tərbiyəsi dəqiqələrində, böyük tənəffüslərdə, sinifdən və məktəbdənkənar məşğələlərdə, turist yürüşlərində həyata keçirilir.*

Fiziki keyfiyyətlər əslində fiziki bacarıq və vərdişlərin formalaşmasında mühüm rol oynayır və onlar bir-birini tamamlayır. Fiziki keyfiyyətlər hər bir insan üçün çox vacibdir. Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı Məktəb yaş dövründə uşaqların hərtərəfli inkişafına nail olmaqdan ötrü ilk olaraq onların hərəkəti keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək çox vacibdir. Bu bir sıra cəhətdən xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Dözümlülük-uzun müddət tələb edən fəaliyyətə orqanizmin davam gətirməsidir. Dözümlülük dinamik şəraitdə və statik mühitdə özünü büruzə verə bilər, yəni hərəkət və həm də yerində - hərəkət etmədən dözümlülüüyü nümayiş etdirmək olar.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, sağlamlıq, fiziki inkişaf, orta məktəb, proqram, dözümlülük

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, физическое развитие, старшая школа, программа, выносливость

Key words: physical education, health, physical development, high school, program, endurance

Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi fiziki inkişafının təmini. Şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafının təminini əsasən bədən tərbiyəsi dərslərində, dərəcədən səhər gimnastikasında, bədən tərbiyəsi dəqiqələrində, böyük tənəffüslərdə, sinifdən və məktəbdənkənar məşğələlərdə, turist yürüşlərində həyata keçirilir. Bu o zaman faydalı ola bilər ki, əvvəla, həmin məşğələlərinin təşkili üçün müvafiq şərait yaradılsın, məşğələlər lazımi ləvazimat və avadanlıqlarla təmin olunsun, ikinci bu iş pedaqoji kollektiv, müəllimlər, valideynlər həmin bədən tərbiyəsi tədbirlərinin həyata keçirilməsində birgə fəaliyyət göstərir. Bir cəhətə də xüsusi diqqət yetirmək lazımdır ki, şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, fiziki inkişafı onların təmiz və açıq havada gəzməsi, təbii amillərdən müntəzəm və düzgün olaraq istifadə etməsi də mühüm şərtidir.

Şagirdlərin fiziki bacarıq və vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi. İbtidai məktəbdə şagirlərə aşılana fiziki bacarıq və vərdişlər aşağıdakılardır: düzgün yerimək, atmaq, tullanmaq və düzgün hoppanmaq, dırmanmaq və s. Bundan əlavə, fiziki bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsində təbii şəraitdə uşaqlara müxtəlif növ hərəkətlərin, oyunların, əyləncələrin öyrədilməsi vacib əhəmiyyət kəsb edir. Göstərilən bacarıq və vərdişlər uşaqların sağlamlığına, fiziki inkişafına xidmət edir. Onların həyat və fəaliyyətinə kömək göstərir. Fiziki keyfiyyətlərin inkişafına kömək göstərmək.

Fiziki keyfiyyətlər əslində fiziki bacarıq və vərdişlərin formalaşmasında mühüm rol oynayır və onlar bir – birini tamamlayır. Fiziki keyfiyyətlər hər bir insan üçün çox vacibdir. Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı Məktəb yaş dövründə uşaqların hərtərəfli inkişafına nail olmaqdan ötrü ilk olaraq onların hərəkəti keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək çox vacibdir. Bu bir sıra cəhətdən xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Məktəbyaşlı uşaqlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi, əvvəla, onların hərtərəfli

fiziki inkişafına kömək edir, ikincisi, şəxsiyyət kimi formalaşmasına zəmin yaradır, üçüncüsü, fiziki bacarıq və vərdisləri daha da təkmilləşdirir, dördüncüsü, sağlamlığı möhkəmləndirir, yoluxucu və digər xəstəliklərin yayılmasının qarşısını alır, beşincisi, tərbiyənin tərkib hissəsini bir - biri ilə əlaqələndirir, onların fəaliyyətini gücləndirir və tamamlayır (zehni, əxlaqi, əmək, estetik, vətənpərlilik və i.a.). Bir sözlə fiziki keyfiyyətlər yaşından asılı olmayaraq insan həyatı üçün onun inadla mübarizə aparmasından ötrü olduqca əhəmiyyətlidir. İnsan həyatı onsuz keçinə bilməz. Ən zəruri fiziki keyfiyyət bunlardır: sürət, cəldlik, dözümlülük, çeviklik, güc və s. Həmin keyfiyyətləri bədən tərbiyəsi məşğələlərində, gəzinti, yürüş və ekskursiyalarda, müxtəlif cür əyləncələr təşkil etməklə, həmçinin müxtəlif şəraitdə müxtəlif hərəkətlərin, oyunların icra olunması, eləcə də çətinləşdirilmiş maneələrin qət edilməsi yolu ilə inkişaf etdirmək mümkündür. Bu şərtlə ki, hərəkət və oyunlar düzgün təşkil olunsun və lazımi səviyyədə keçirilsin. Bu zaman uşaqlarla təşkil olunan fiziki hərəkət məşğələlərinin sıxlığına, fiziki yükün yaşa, fiziki hazırlığa və inkişafa uyğun olması əsas şərtidir.

Sürət – hər hansı işi və ya hərəkəti daha yez yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Eyni məsafəni hamıdan tez başa vurmaq, müxtəlif maneələri sürətlə qaçmaq, velosiped və xizək sürməklə sürətə nail olmaq olar. Qəflətən verilən siqnallar vasitəsilə, hərəkətin müxtəlif tempdə və ritmdə icrası və startdan çıxmaqla irəliləmələr yolu ilə də sürəti artırmaq olar. Sürəti inkişaf etdirməkdən ötrü sürət hərəkətlərindən əlavə, müxtəlif növ dəyişkən situasiyalardan ibarət məzmun kəsb edən müxtəlif oyunlardan da istifadə olunur.

Fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı onların düzgün dozalaşdırılması, həmçinin onların dəyişən tempdə və ritm də icrası da sürətin tərbiyə olunmasında vacib əhəmiyyət kəsb edir. Cəldlik – hər hansı bir işi, habelə fiziki hərəkətləri, oyunları ani olaraq düzgün, cəldliklə icra etmək qabiliyyətinə deyilir. Cəldlik həm də mürəkkəb koordinasiya hərəkətlərini tez bir zamanda mənimsəmək, müvafiq şəraitin tələbinə uyğun fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi kimi başa düşülür. Cəldlik ən çox yeni hərəkətlərin öyrənilməsi prosesi, həmçinin öyrənilmiş hərəkətlərin təkrarı və onun yeni hərəkətlərlə koordinasiyası zamanı inkişaf edir. Çünki əvvəllər öyrənilmiş hərəkətlərlə yeni hərəkətlərin əlaqələndirilməsi sinir sisteminin hərtərəfli işgörmə qabiliyyətini yüksəldir. Bütün bunlar isə hərəkətin koordinasiyasını yaxşılaşdırır, yeni hərəkət növlərini mənimsəmək qabiliyyətini təkmilləşdirir. Bundan əlavə, cəldlik şəraitin dəyişməsi tələbindən asılı olaraq bir hərəkətdən o birinə tezliklə keçmək bacarığını və fəaliyyətini təmin edir.

Gimnastika hərəkətləri, oyunların, tullanmaların, atmaların icrası zamanı cəldliyi daha da genişləndirmək olar. Bir cəhətdə qeyd etmək lazımdır ki, ibtidai yaşlı uşaqların sinir sistemi plastik olduğu üçün bu yaşda cəldlik daha sürətlə inkişaf edir. Güc – böyük əzələ gərginliyi hesabına xarici müqavimətin və yaxud maneələrin aradan qaldırılması kimi başa düşülür. Hər hansı bir fiziki hərəkət icra olunarkən, yük apararkən, güləşərkən və i.a. zamanı az və ya çox güc sərf etmək lazım gəlir. Gücü inkişaf etdirmək müxtəlif çəkili əşyalardan (doldurulmuş toplardan, daşlardan), sallanma hərəkətlərindən, dayaq hərəkətlərindən, atmalardan, yadronun itələnməsindən, tullanmalardan, dartınma oyunlarından, kəndirmə dırmanmadan və s. hərəkətlərdən istifadə olunur. Demək, qüvvə və sürət – güc hərəkətlərindən səmərəli istifadə etmək vasitəsilə gücü daha da inkişaf etdirmək olar. Həmin yaşlarda gücü inkişaf etdirmək üçün statik xarakterli hərəkətlərdən, xüsusi güc hərəkətlərindən istifadə məsləhət görülür. Statik hərəkətlərdən istifadə tənəffüsün normal edilməsinə maneə olur. Bu da nəticə etibarı ilə ürək – qan – damar və sinir sisteminin normal fəaliyyət göstərməsinə əngəl törədir.

Öz gücündən istifadə edərək güc sərf etmək isə daha çox əzələ qüvvəsi işlətməyə səbəb olur, bu isə onların həddən artıq gərginləşməsi ilə nəticələnir. İbtidai məktəbyaşlı uşaqların

gücün artırmaq məqsədilə ən çox dinamik mahiyyətli fiziki hərəkətlərdən istifadə tövsiyə edilir. Bura müxtəlif növ tullanma və atma (tullanma) hərəkətləri daxildir. Həmin hərəkətlərin idman əşyaları – vasitələri ilə icrası daha faydalı olur.

Dözümlülük – uzun müddət tələb edən fəaliyyətə orqanizmin davam gətirməsidir. Dözümlülük dinamik şəraitdə və statik mühitdə özünü büruzə verə bilər, yəni hərəkət və həm də yerində - hərəkət etmədən dözümlülüüyü nümayiş etdirmək olar. Suyun altında müəyyən müddət nəfəs almadan təb gətirmək, uzaq və ya qısa məsafəyə sürətlə qaçmağa dözmək dözümlülüüyü inkişaf etdirir. Dözümlülük iki cürdür: ümumi və xüsusi. Ümumi dözümlülük – uzun müddətə, həm də ardı – arası kəsilmədən şərtlənir (uzun müddət yerləş, qaçış və s.). Xüsusi dözümlülük isə müəyyən bir fəaliyyət üçündür. Bu idmanla daha sıx bağlıdır. Qısa məsafəyə qaçış üçün sürət dözümlülüklə bir – birini tamamlayır. Həmin hərəkətlər icra olunarkən fiziki yükün tədricən artırılması (məsələn, yerləş və qaçış məsafəsinin artırılması), məşğələ üçün vaxtın uzadılması, eləcə də uşaqların xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması da dözümlülüüyü inkişafına kömək edir.

Çevik – Orqanizmin üzvlərini istənilən anda istənilən tərəfə yönəltməkdir. Çeviklik dayaq hərəkət aparatının müəyyən bir hissəsinin mühərrik olması ilə xarakterizə olunur. O, hərəkətin müəyyən amplitudada icrasına xidmət edir. Bu isə sürət, cəldlik və i.a. keyfiyyətlə qənaətlə sərf edilməsini və onların fəaliyyətini tam sürətlə təmin edir. Qaçış, hoppanmaların müxtəlif növlərinin icrası vaxtı çeviklik tərbiyə olunur, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin müasir təkmil formalarını mənimsəmək mümkün olur. Elastiklik – bədənə istənilən vaxtda istənilən formanı verməkdir. Bədənə yuvarlaq forma vermək, ensiz bir yerdən keçmək, müxtəlif növ akrobatika hərəkətlərini yerinə yetirmə nəticəsində bədənin elastikliyi təmin edilir.

Ədəbiyyat

1. M.Ə.Babayev., A.A.Əliyev., V.H.Quliyev. İdman təbəttəi və gigiyenası. Bakı. 2012.
2. “Gigiyena” əməkdar elm xadimi prof. X.X. Şahbazlı.
3. Azərbaycan DBTİA-nın “Ümumi və idman fiziologiyası” kafedrasının müdiri, professor R.H.Qayıbov.
4. Gigiyena – Laptev A.P. , Polievskiy S.A. – Moskva. 1990
5. Gigiyena – Babazadə D.Ə. – Bakı. 1997

ИНВАЛИДОВ В СРЕДНИХ ШКОЛАХ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Рахимова Рамзия Сададдин кызы, Мамедова Амалия Мамедага кызы

Резюме

Укрепление здоровья студентов, обеспечение физического развития. Укрепление здоровья и физического развития учащихся в основном осуществляется на уроках физкультуры, утренней гимнастике перед уроками, физкультурных минутках, длительных переменах, внеклассных мероприятиях, туристических походах.

Физические качества действительно играют важную роль в формировании физических навыков и привычек, они дополняют друг друга. Физические качества очень важны для каждого человека. Развитие физических качеств Для достижения всестороннего развития детей школьного возраста очень важно в первую очередь развивать их двигательные качества. Это особенно важно во многих отношениях.

Выносливость – это способность организма продолжать длительную деятельность. Выносливость может проявляться в динамических условиях и в статической среде, то есть выносливость может проявляться в движении, а также на месте - без движения.

DISABLED IN SECONDARY SCHOOL CURRICULUM***Rakhimova Ramziya Sadaddin, Mamedova Amalia Mamedaga******Summary***

Strengthening the health of students, ensuring physical development. Strengthening the health and physical development of students is mainly carried out in physical education classes, morning exercises before classes, physical education minutes, long breaks, extracurricular activities, and hiking trips.

Physical qualities do play an important role in the formation of physical skills and habits, they complement each other. Physical qualities are very important for every person. Development of physical qualities To achieve the comprehensive development of children of school age, it is very important to develop their motor qualities first of all. This is especially important in many respects.

Endurance is the ability of an organism to continue a long activity. Endurance can manifest itself in dynamic conditions and in a static environment, that is, endurance can manifest itself in movement, as well as in place - without movement.

6. masaj". Bakı. Mütərcim. 2002

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