

Şəxsiyyətin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu

Araz Şirzad oğlu Xəlilov

ADPU-nun idman klubunun müdiri

E-mail: araxxelilov69@gmail.com

Rəyçilər: psixol.ü.f.d., dos. N.T. Rzayeva,
psixol.ü.f.d., dos.M.C. İsmayılova

Açar sözlər: tərbiyə, fiziki tərbiyə, cəmiyyət, fiziki təhsil, şəxsiyyət, fiziki inkişaf

Ключевые слова: воспитания, физическая воспитания, общество, физическая обучения, личность. физическая развития

Key words: education, physical education, community, physical education, physical development, identity

“Tərbiyə” sözü ərəbcə “əl-tərbiyə” sözünün “rəbb” kökündən əmələ gəlib. Mənası “tərbiyə edən”, “nemət verən”, “maddi və mənəvi kamilliyə doğru yönəldən”, “ərsəyə çatdırma” deməkdir. “Ərsəyə çatdırma” dedikdə, uşağın sərbəst yaşamaq, öz taleyi haqqında düşünməyi bacarmaq və davranışını sərbəst olaraq qaydaya salmaq, dünyaya münasibətdə müstəqil dərketmə qabiliyyətinə yiyələnmək səviyyəsinə çatdırmaq mənası başa düşülür. Şəxsiyyətin təşəkkül tapıb formalaşmasında digər amillərlə yanaşı, tərbiyə prosesinin müstəsna dərəcədə böyük rolu vardır. Hələ vaxtilə ingilis filosofu Con Lokk “Tərbiyə hər şeyə qadirdir” deyir və göstərirdi ki, insanlar arasında fərqləri məhz tərbiyə yaradır. Görkəmli etnopedaqoq professor Əliheydər Həşimov yazır ki, “Tərbiyənin tarixi insan cəmiyyətinin tarixi qədər qədimdir. Cəmiyyətin inkişafı tarixində elə bir dövr olmamışdır ki, orada yaşlı nəslin nümayəndələri gənc nəslin tərbiyəsi qayğısına qalmamış olsun. Lakin müxtəlif zamanlarda, müxtəlif inkişaf mərhələlərində tərbiyənin mahiyyəti, xarakteri və uşaqlara aşılması yolları eyni səviyyədə olmamışdır” (4). Pedaqogika tarixinə nəzər salanda tərbiyəyə müxtəlif baxışlar qarşıya çıxır. Orta əsrlərdə tərbiyəyə insanı idarə etmək vasitəsi kimi baxılırdı: uşaq qoyulmuş qaydalara, böyükələrin tələblərinə tabe olmalı idi. Belə tərbiyə avtoritar tərbiyə adlanırdı. Onun əsas vasitələri nəzarət, cəza, tələb, əmr, qadağan idi. Kapitalizmin inkişafı ilə əlaqədar tərbiyəyə yeni baxışlar meydana çıxdı. Tərbiyə insanın təbii qüvvələrini inkişaf etdirən, onun sərbəst inkişafını təmin edən vasitə kimi başa düşülürdü. Bu əsasda azad tərbiyə ideyası irəli sürüldü (C.C.Russo). XX əsrin əvvəllərində tərbiyə insana birtərəfli təsir vasitəsi kimi izah edilməyə başlandı: uşağa tərbiyənin sadəcə obyekt kimi baxılırdı, onun şəxsi fəallığı qiymətləndirilmirdi (P.Blonski, A.Pinkeviç və b.).

Sonrakı dövrdə tərbiyəyə birtərəfli baxış tənqid edilməyə başladı; tərbiyə insanın daim yeniləşməsi, mənəvi cəhətdən zənginləşməsi prosesi kimi, subyekt və obyektin qarşılıqlı təsiri, bir-birini qarşılıqlı zənginləşdirməsi prosesi kimi xarakterizə edildi (V.A.Suxomlinski). Tərbiyəyə müasir baxış həm avtoritar, həm də azad tərbiyəni inkar edir: birinci halda tərbiyə insan şəxsiyyətini boğur, fəallığını məhdudlaşdırırsa, ikinci halda kortəbiiyyə, ifrat sərbəstliyə gətirib çıxarır. Tərbiyə insana müəyyən sərbəstlik verməklə ağıllı pedaqoji rəhbərliyi uzlaşdırmağa əsaslanmalıdır (4).

Araşdırdığımız ədəbiyyatlara əsasən tərbiyənin mahiyyəti haqqında baxışları ümumiləşdirək. Bəzilərdə tərbiyə şəxsiyyətin hərtərəfli formalaşdırılması prosesi, digərlərində yaşlı nəslin öz təcrübəsini gənc nəslə ötürməsi prosesi kimi xarakterizə edilir. Digərində isə tərbiyə -

insan şəxsiyyətinin inkişafına, onun müasir mədəni dünyagörüşünün formalaşmasına, müəyyən baxışların yaranmasına yönəlmiş məqsədyönlü peşəkar fəaliyyət kimi nəzərdən keçirilir (5). Tərbiyə təlim-tədris müəssisələrində xüsusi təlim almış mütəxəssislər tərəfindən şəxsiyyətin formalaşması və yaranması məqsədilə hazırlanmış bütöv, şüurlu təşkil edilmiş proses kimi götürülür.

Bütöv tərbiyə prosesinin bir neçə tərkib hissələri ayrılır:

- Mənəvi tərbiyə - insanın dəyişməz və harmonik inkişafını təmin edən həyatı dəyərləndirməni şəxsədə formalaşdırmaqdır. Mənəvi tərbiyə insanın işlərinə və fikirlərinə ali məqsəd verən qürur, səmimiyyət, məsuliyyət və s. hissləri tərbiyələndirir.

- Siyasi tərbiyə - insanlarda dövlətlər, millətlər, partiyalar arasında münasibətləri əks etdirən və onları ruhi-mənəvi, etik cəhətdən öyrənə bilən siyasi düşüncənin formalaşmasıdır. Ob-yektivlik, dəqiqlik, istiqamət seçə bilmək və ümumbəşəri dəyərlər cəhətdən həyata keçirilir.

- Cinsi tərbiyə - insanlarda sistemləşdirilmiş, şüurlu planlaşdırılmış cinsi şüurunun yaranması, onların ailə həyatına hazırlanmasıdır.

- Hüquqi tərbiyə - hüquqi tərbiyənin və hüquqi davranışın formalaşması, ümumi məcburi ibtidai təhsilin hüquqi cəhətdən həyata keçirilməsi, qanuna tabe davranışın yaranması prosesidir.

- Əmək tərbiyəsi – insanlarda ümumi əmək bilik və bacarıqlarının inkişafına, əməyə və əmək məhsullarına məsuliyyətli yanaşmanın psixoloji hazırlığına, şüurlu surətdə gələcək peşə seçiminə yönəlmiş tərbiyəçi və tərbiyə alanların birgə fəaliyyəti prosesidir. Ən qədim tərbiyə sahələrindən olan əmək tərbiyəsi böyüyən nəslin, ümumiyyətlə, insanların əmək fəaliyyətinə həm nəzəri, həm də təcrübi nöqtəyi-nəzərdən hazırlanmasını əhatə edir, əməyin elmi əsasları, onun elmi təşkili haqqında sistemli məlumatlar verir, zəruri əmək bacarıq və vərdisləri, əməyə, əmək adamlarına, öz əmək fəaliyyətinə münasibət formalaşdırır. Uşaqların əmək tərbiyəsi erkən yaşlarından ailədə və məktəbəqədər tərbiyə müəssisəsində başlayıb, məktəbdə müxtəlif formalarla davam etdirilir.

- Əqli tərbiyə - intellektual mədəniyyətin, idrakı səbəblərin, əqli gücünün, düşüncəsinin, dünyagörüşünün və şəxsiyyətin intellektual azadlığının formalaşdırılmasıdır.

- Bədii tərbiyə - insanlarda hiss etmək, anlamaq, dəyərləndirmək, incəsənəti sevmək, ondan həzz almaq, bədii-yaradıcılıq fəaliyyətinin inkişafına tələbat və estetik dəyərlərin yaranmasına yönəlmiş tərbiyə növüdür.

- Ekoloji tərbiyə - yeni yetişən nəsildə özündə təbiət haqda bilikləri və ona qarşı məsuliyyətli, humanist yanaşmanı ehtiva edən məqsədyönlü yüksək ekoloji mədəniyyətin formalaşdırılması, təbiətə qarşı ümummilli və ümumbəşəri dəyər kimi məsuliyyətli münasibətin yaranmasıdır.

- İqtisadi tərbiyə - tərbiyəçilər və tərbiyə alanlar arasında təbiət, təsərrüfat və istehsalın, maraqlarının və tələbatının təşkilinə yönəlmiş, bilik və bacarıqlarının, tələbatlarının yaranmasına yönəlmiş münasibətlərdir.

- Estetik tərbiyə - yetkinləşən insanda hissetmə, düzgün anlama, həyatda və incəsənətdə gözəlliklər yaratmağa və dəyərləndirməyə istiqamətlənmiş, yaradıcılıqda aktiv iştiraka, gözəllik qanunlarına əsasən yaratmağa istiqamətlənmiş müəllim və şagird arasında məqsədyönlü qarşılıqlı təsirdir.

- Etik tərbiyə - şagirdlərdə yaxşı davranış qaydalarını, davranış mədəniyyətinin və münasibətinin formalaşmasına istiqamətlənmiş müəllim və şagirdlər arasında məqsədyönlü qarşılıqlı münasibətdir.

- Fiziki tərbiyə - insanın fiziki inkişafına, sağlamlığının möhkəmlənməsinə, yüksək əmək qabiliyyətinin və daimi fiziki inkişafına tələbat yaranmasına yönəlmiş təkmilləşmə sistemidir.

Göründüyü kimi fiziki tərbiyənin tərkib hissəsi kimi uşaq orqanizmi- nə mütəşəkkil təsir göstərən proses olmaqla bütün orqanların düzgün inkişafına, onların funksiyalarının təkmilləşməsinə, hərəkəti keyfiyyətlərin artmasına, sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, insanların fiziki təhsilinin idarə edilməsinə, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində toplanmış bilik, bacarıq və vərdişlərin gənc nəslə mənimsədilməsi məqsədinə istiqamətlənir (P.F.Lesqaft, A.N.Filippov, N.V.Savin, İ.A.Kryaçko, N.M.Kazımov, B.A.Əhmədov, Y.R.Talıbov, Ə.A.Ağayev, H.N.-Məmmədov, H.H.Qurbanov) (2, 77)

Fiziki tərbiyə – sırf psixikaya təsirlə, şəxsiyyətin intellekti, iradəsi, emosiyaları, əxlaqi keyfiyyətləri ilə sıx əlaqədədir. Bu mənada fiziki tərbiyə tərbiyənin mühüm vasitəsi və tərkib hissəsi kimi şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafının bir vasitəsidir. Fiziki tərbiyə - cəmiyyətin tələbatına uyğun insanların fiziki və mənəvi inkişafını təmin edir, onları əməyə və müdafiəyə hazırlayır.

Dar mənada fiziki tərbiyə dedikdə sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, fiziki keyfiyyətlərin qazanılması və təkmilləşməsi məqsədilə fiziki inkişafa təsir göstərmək başa düşülür. Geniş mənada isə fiziki tərbiyə dedikdə, fiziki təhsil başa düşülür. Fiziki təhsil isə tərbiyə olunanların bilik, bacarıq və vərdişlərlə silahlanmasıdır (A.D.Novikov) (2,43)

Fiziki tərbiyə tədris-pedaqoji anlayışlar sırasına daxil olub, mütəşəkkil pedaqoji proses kimi müəllim-tərbiyəçi və valideynlərin rəhbərliyi və nəzarəti altında tədris müəssisələrində uşaqların bilavasitə iştirakı ilə cəmiyyətin tələbatına müvafiq dərslər, məşğələ formasında həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə şagirdlərin (tələbələrin) və uşaqların hərtərəfli və ahəngdar inkişafına müsbət təsir göstərməklə, onların fiziki cəhətdən normal inkişafına, fiziki təhsilinə, onun düzgün idarə edilməsinə yönəldilir.

Fiziki tərbiyənin özü nəticə olaraq fiziki inkişafı şərtləndirir ki, bu da həyat şəraiti və tərbiyənin təsiri altında insan orqanizminin forma və funksiyalarının keyfiyyət və kəmiyyətə dəyişməsi, fiziki qabiliyyət və keyfiyyətlərin inkişaf prosesidir. Hansı ki, bütün bunlar insanın antropometrik göstəricilərlə müəyyən olunur. Bura boy, çəki, döş qəfəsinin həcmi, əzələ toplusu və s. daxildir. Təbii ki, fiziki tərbiyənin düzgün təşkil olunmaması bu göstəricilərin də zəif inkişafına səbəb olacaqdır.

Müasir təhsilin də əsas hədəfinin hərtərəfli şəxsiyyət yetişdirmək olduğunu nəzərə alsaq şəxsiyyətin fiziki tərbiyəsinin nə qədər əhəmiyyətli olduğu məlum olur. Fiziki tərbiyənin təməli daha çox məktəbəqədər yaşda məktəbəqədər müəssisələrdə qoyulur desək yanılmırıq. Bu mənada mənəvi və fiziki sağlam orqanizmlə və düşüncəli şəxsiyyət yetişdirmək tərbiyəçilərin əsas vəzifələrindən biri kimi qeyd olunmalıdır.

Hazırda ibtidai siniflərdə də məktəblilərin hərtərəfli inkişaf etdirilməsi və fiziki cəhətdən kamilləşməsi mühüm bir vəzifə kimi qarşıya qoyulmuşdur. Azərbaycan müstəqillik qazandıqdan sonra Ümummilli lider H.Ə.Əliyev bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına çox böyük diqqət yetirmiş və bu münasibətlə vaxtı ilə demişdir: «İdmanın, bədən tərbiyəsinin inkişafı üçün görülən işlər və gələcəkdə də görəcəyimiz işlər dövlət, hökumət siyasətinin əsas üstünlüklərindən biridir». İdmanın inkişafı ilə bağlı həmin uğurlu siyasət bugün də davam etdirilir.

Şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafında fiziki və əqli inkişafın bir-biri ilə sıx əlaqədə olması, ahəngdar inkişaf etməsi əsas şərtlərdən biri sayılır. Şəxsiyyətin fiziki cəhətdən kamilləşməsi dedikdə, möhkəm cansağlığının, yaşayışın fiziki inkişaf, habelə həyat üçün vacib olan hərəkət vərdişlərinin qazanılması nəzərdə tutulur. Fiziki inkişaf həm də uşağın psixoloji inkişafına müsbət təsir göstərir. Onun daxili üzvlərində və sistemlərində, o cümlədən beynin quruluşunda və funksional vəziyyətində əhəmiyyətli dəyişikliklər meydana çıxmasına səbəb olur. Bu hal kiçik məktəb yaşlarında daha qabarıq şəkildə özünü büruzə verir. Qeyd etmək lazımdır ki, ilk

dəfə məktəb həyatına qədəm qoyan uşaq, ağır təlim – tərbiyə ilə qarşılaşmağa başlayır. O, dərslər zamanı sakit oturmalı, nizam-intizamı gözləməli, müəllimi axıra kimi diqqətlə dinləməli, bir sözlə, məktəb rejiminə ciddi riayət etməlidir. Bundan ötrü uşaq, fiziki cəhətdən normal inkişaf etməli, həmçinin dözümlü, iradəli, səbirli və təmkinli olmalıdır. Bu keyfiyyətlərin əldə edilməsində əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıqda fiziki tərbiyə məşğələlərinin böyük rolu vardır. Məktəblilərin hərtərəfli, ahəngdar inkişafı, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıq işlərinin əsas bünövrəsi də həmin dövrdən başlayır. Bədən tərbiyəsi və idman sağlamlığı uzun müddət saxlayan, ömrü uzadan faydalı vasitədir. Həm də o, daxili üzvləri məşq etdirərək fəallaşdırır. İdman adamda sevinc hissi oyadır, əzələləri möhkəmləndirir, enerjini artırır, adama gümrəhlik və şənlik gətirir. Bu o deməkdir ki, o həm də insanda emosional halətlərin inkişafına da gətirib çıxarır.

Məktəbdə şagirdlərin əməyə hazırlanmasında fiziki hərəkətlərin öyrədilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Yeriş, qaçış, tullanma, qaməti düzgün inkişaf etdirən və s. hərəkətlərin təlimi şagirdlərdə sürət, çeviklik, dözümlülük kimi fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına kömək edir, bu da onları dolayı yolla əməyə hazırlayır. Başqa sözlə desək, şagirdlərin gələcək istehsalat təliminə mənəvi, fiziki, əxlaqi cəhətdən hazırlığı artır, onlar bədən tərbiyəsi və idmana yaxşı münasibət bəsləyirlər. (2, s.89)

Fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olan şagirdlər bədəncə möhkəm və sağlam olur, ağır tərpənən, bədəncə zəif olan uşaqlara nisbətən onlar yorulmur, müəyyən bir işi daha tez və keyfiyyətlə yerinə yetirirlər. Əzələnin gücünü və uşağın çevikliyi artıran fiziki hərəkətlər və bunların bir-biri ilə düzgün əlaqələndirilməsi əməyə hazırlıq üçün böyük zəmin yaradır. Belə hərəkətlərin şagirdlərə öyrədilməsi, onların bədən tərbiyəsi dərslərinə olan marağını artırır və hərəkətlərin icraedilmə keyfiyyətini xeyli yaxşılaşdırır. Respublikanın şəhər və kənd məktəblərində apardığımız müşahidələr göstərmişdir ki, təbii hərəkət keyfiyyətlərinə yiyələnmiş şagirdlər iş görərkən əzələ gücü enerjisinə qənaət edir, dəqiq olmağa, habelə artıq hərəkətlərə yol verməməyə çalışırlar. Onlar hər hansı fiziki işi başqalarından fərqli olaraq az enerji sərf etməklə, qısa bir vaxt ərzində yerinə yetirirlər.

Fiziki tərbiyə məşğələlərində ritmililiyin gözlənilməsi, bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılınması, müvazinət hərəkətlərinin mənimsədilməsi şagirdlərin əməyə hazırlanmasında mühüm rol oynayır. Məsələn, müntəzəm olaraq müvazinət hərəkətləri ilə məşq etmiş və bu sahədə lazımı hərəkət vərdişlərinə yiyələnmiş şagirdlər müxtəlif növ əmək işlərinə (şəkil çəkmək, yazmaq, toxumaq və s.) daha yaxşı hazır olur və iş prosesində gec yorulurlar. Bundan əlavə, bədən tərbiyəsi üzrə nəzəri məlumatların şagirdlərə çatdırılması da həmin hərəkətlərin icrasının effektivini artırır, bacarıq və vərdişlərin aşılınmasına kömək edir. Fizioloji və psixoloji tədqiqatlardan aydın olur ki, fiziki hərəkətlər şagirdlərin iş qabiliyyətini artırır, sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki inkişafına müsbət təsir göstərir. Eyni zamanda bu hərəkətlər üzrə nəzəri məlumatların mənimsədilməsi şagirdlərin hərəkətləri şüurlu icra etməsinə kömək edir. Nəticədə şagirdlər həmin hərəkətlərlə ardıcıl məşğul olmağa, onları düzgün və dəqiq yerinə yetirməyə çalışırlar. Bu həm də ürək fəaliyyətinin yaxşılaşmasına, maddələr mübadiləsinin tədricən sürətlənməsinə, əmək prosesi ilə əlaqədar keyfiyyətlərin yüksəldilməsinə, habelə müvafiq hissələrin inkişafına müsbət təsir göstərir. İdman əşyalarının və avadanlıqlarının təmiz saxlanılması, hərəkətin icrası zamanı təhlükəsizlik qaydalarına riayət olunması öz sağlamlığını qorumaqda onlara kömək edir. Bu da əməyə hazırlığın əsas amillərindəndir. Buna görə də fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi olduqca zəruridir.

Məqalənin aktuallığı. Şəxsiyyətin formalaşmasında bir sıra amillərlə yanaşı, fiziki tərbiyənin mühüm rolu vardır. Bu baxımdan məqalə aktuallıq kəsb edir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Fiziki tərbiyə dərslərinin insanın fiziki və psixi sağlamlığı üçün zərurəti ortaya qoyulmuşdur.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən ali, orta ümumtəhsil məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrantlar istifadə edə bilər.

Ədəbiyyat

1. Ağayev M.H. Pedaqoji fikir tarixində tərbiyə və təhsil. Bakı, 2011.
2. Quliyev B. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Bakı, 2009.
3. Paşayev Ə., Rüstəmov F. Pedaqogika. Bakı, 2008.
4. www.kayzen.az
5. www.wikipedia.org

A.Ш. Халилов

Роль физического воспитания в формировании личности

Резюме

В статье упоминается этимология понятия воспитания. С древних времен идеи о воспитании были проанализированы и цитаты из мыслителей были сделаны. Отмечено, что наряду с другими факторами процесс воспитания играет чрезвычайно важную роль в становлении и развитии личности. Подчеркивается, что современная педагогика рассматривает воспитание детей как процесс гармоничного формирования и развития личности. Затем показаны компоненты воспитания и кратко объяснена их сущность. Физическое воспитание было широко проанализировано, и была предоставлена информация о физическом развитии. Отмечается, что неадекватное физическое воспитание также влияет на физическое развитие. Было отмечено, что основной целью современного образования является развитие всесторонней личности, и в этой связи физическое воспитание является одной из важнейших задач.

A.Sh. Khalilov

The role of physical upbringing in the formation of personality

Summary

The article mentioned the etymology of the concept of upbringing. Since ancient times, ideas about upbringing have been analyzed and quotations from thinkers have been made. It is noted that, along with other factors, the educational process plays a very important role in the formation and development of personality. It is emphasized that modern pedagogy views parenting as a process of harmonious formation and development of personality. Then the components of the upbringing are shown and their essence is briefly explained. Physical upbringing has been widely analyzed, and physical development information has been provided. It is noted that inadequate physical education has an impact on physical development. It was also noted that the main goal of modern education is to develop a comprehensive personality and in this regard, physical up.

Redaksiyaya daxil olub: 11.01.2020