

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI GƏNCLƏR VƏ İDMAN NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASI

BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMANIN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI
KAFEDRASI

HAFİZƏ BARİZ QIZI İBRAHİMOVANIN

“FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNDƏ V-VI SİNİF ŞAGİRD LƏRİNİN DƏRSƏ
MOTİVASİYASININ TƏTQIQI”
mövzusunda yazdığı

M A G İ S T R D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı: 060802 – Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma: Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: Dosent əvəzi, Əməkdar Məşqçi E.A.Əliyev

BAKI – 2021

MÜNDƏRİCAT

	Səh.
Giriş	3
Fəsil I. ŞAĞIRDLƏRDƏ YÜKSƏK MOTİVASİYANIN FİZİKİ HAZIRLIQ SİSTEMİNDƏKİ ROLU	7
1.1. Fiziki tərbiyə dərslərində motivasiya probleminə metodoloji yanaşmalar	7
1.2. Pedaqoji fəaliyyətin şagirdlərin motivasiyasına təsiri	20
1.3. Şagirdlərin psixi halətləri, özünəinam və onun motivasiyaya təsiri	31
Fəsil II. V-VI SİNİF ŞAĞIRDLƏRİNİN MOTİVASİYASINA TƏSİR EDƏN AMİLLƏRDƏ TEST SORĞULARININ TƏTBİQİ	40
2.1. Müəyyənədicə testlərin sorğularının təşkili	40
2.2. Test materialının ümumi statistik təhlili	47
2.3. Yüksək və aşağı motivasiyaya malik olan V-VI sinif şagirdlərin fiziki hərəkətlərinin müqayisəli təhlili	55
NƏTİCƏLƏR	58
TƏKLİFLƏR	60
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT	61

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Azərbaycan dövlət müstəqillik əldə etdikdən sonra ölkə başçısının düzgün və uzaqgörən siyasəti nəticəsində respublikamız həyatın bütün sferalarında müvəffəqiyyət əldə edərək irəliləyir. Ümummillə lider Heydər Əliyevin başladığı və onun layiqli davamçısı olan prezident İlham Əliyevin davam etdirdiyi bədən tərbiyəsi və idman siyasətinin həyata keçirilməsi ölkəmizdə bu sahəyə diqqəti artırmış və kütləviləşmişdir.

Müasir kurikulumda fiziki tərbiyə fənninin 4-cü məzmun xəttini nəzərə alaraq qeyd edə bilərik ki, fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin yüksəldilməsi ən vacib məsələlərdən biri hesab edilir. Şagirdlərin gələcəkdə şəxsiyyət kimi formalaşması məhsul bu məzmun xəttinin tələblərinin üzərinə düşür. Bildiyimiz kimi bu günün uşaqları gələcəyin idarəediciləridir. Onlarda vətənpərvərlik, əməksevərlik, pozitivlik, sağlamlıq, humanistlik və s. kimi keyfiyyətlərin formalaşdırılması biz pedaqoqların üzərinə böyük məsuliyyət qoyur.

Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə psixoloji hazır olmasını və bunun nəticəsində onlarda motivasiyanın yüksəldilməsinə müasir dövrümüzün ən aktual məsələlərindən biri hesab etmək olar. Xüsusilə də bu kimi keyfiyyətləri aşağı yaş qruplarından V-VI siniflərdən başlayaraq formalaşdırılması əsas götürülməlidir. Çünki bu yaşda, şagirdlərin fiziki tərbiyə müəlliminə inamı və etibarını ən pik həddə olur. Fiziki tərbiyə müəllimləri bu etimadı qoruyaraq saxlamaq və bundan istifadə edərək onlarda fiziki hazırlıqlara motivasiya daha da yüksəldməyə səy göstərməlidir. Dərslərə motivasiyanın artırılması şagirdlərdə, həm hərəkət qabiliyyətlərin icrası zamanı cəsarət və risqetməni, həm də özünə inamı formalaşdırır.

Mövzunun işlənmə səviyyəsi. Aparılmış tədqiqatların təhlili göstərdi ki, fiziki tərbiyə dərslərində motivasiyanın yüksəldilməsi, şagirdlərdə hərəkətlərin icrasında özünə inamı, özünə gücünə güvəni, özünə və müəllimə inamı yüksəldir. Bu da, onların bir başa fiziki və psixoloji keyfiyyətlərini müsbətə doğru olaraq dəyişir.

Bu sahədə tədqiqat aparmış xarici ölkə alimlərindən L.P.Matveyev, B.A.Aşmarin, M.Y.Velenskiy, V.V. Belarusov, İ.N.Lipiridinin və s. misal göstərmək olar.

Azərbaycan alimlərindən, F.Hüseynov, Q.Cəfərov, N.Məcədov, E.Əliyev M.Nəsruullayev, H.Qurbanov, E.Hüseynov, və s. misal göstərmək olar.

Bu aspekti nəzərə alaraq, Azərbaycan alimlərinin tədqiqatlarını üç istiqamətdə qruplaşdırmaq olar:

1. Psixologiyaya həsr olunmuş tədqiqatlar.
2. İdmanda fiziki hazırlığın roluna həsr olunmuş tədqiqatlar.
3. Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsinə istiqamətlənmiş tədqiqatlar.

Bu alimlərin hər birinin əsərlərində dolaisi ilə fiziki hazırlığın artırılmasına yönəldilmiş bir başa motivasiyanı stimullaşdıran vacib məqamlara toxunulmuşdur. F. Hüseynov isə ayrıca olaraq öz tədqiqat işində fiziki tərbiyənin 4-cu məzmun xəttində “Şəxsiyyətin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin formalaşdırılması”nda daha çox şagirdlərdə fiziki hazırlıq zamanı risk etmə və özünəinam bacarıqlarına toxunmuşdur. Lakin bu ümumi qruplara şamil edilmişdir. V-VI siniflərdə sadalanan psixoloji keyfiyyətlərə motivasiyanın artırılması ilk magistr işi hesab etmək olar.

Tədqiqatın problemi. V-VI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində özünəinamsızlıq, hərəkət fobiyası və risk etmə bacarığının aşağı olması, bizi bu problemə etinasız buraxmadı. Müasir dövrümüzdə yaşayış mühitimzi nəzərə alaraq, ailələrdə uşaqların hərəkət məhdudiyəti ilə daha çox rastlaşırıq. Xüsusilə buna ən böyük səbəb valideynləri misal gətirmək olar. Uşaqların sərbəst və geniş mühitdə hərəkətləri olmadığını əsas gətirməklə qeyd edə bilərik ki, onlarda sonradan fiziki tərbiyə dərsləri zamanı özünəinamsızlıq, fiziki hərəkətlər zamanı ən sadə tapşırıqların icrasında belə risk etmə bacarığının aşağı olması meydana çıxır. Dərs zamanı kiçik yaşlı şagirdlərin iş icrasında, psixoloji olaraq fobiya meydana gəlməsini tez-tez müşahidə edirik.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Biz belə fərziyyə edirik ki, V-VI siniflərdə şagirdlərin motivasiyasını yüksəltməklə onların mürəkkəb fiziki hərəkətlərin icrası zamanı

risketmə və özünəinam kimi vacib psixoloji keyfiyyətləri artırmaq mümkündür. Bunun üçün müxtəlif psixo-texniki oyunlardan, təlqinlərdən, müxtəlif inandırıcı söhbət və sorğulardan istifadə etmək mümkündür.

Tədqiqatın məqsədi. V-VI sinif şagirdlərini fiziki tərbiyə dərslərinə motivasiyasını stimullaşdırmaq, mürəkkəb hərəkətlər zamanı özünəinamı, riskermə bacarığını və hərəkət fobiyasını aradan qaldırmaq üçün, psixoloji təsirlə tərbiyə etməkdən ibarət olmuşdur.

Tədqiqatın vəzifələri.

- Fiziki tərbiyə müəlliminin dərslər zamanı yaşadığı problemləli vəziyyətləri müəyyən etmək;
- Problemləli vəziyyətlərin aradan qaldırılmasında istifadə edilən metodlar;
- Fiziki tərbiyə dərsləri zamanı V-VI sinif şagirdlərində özünəinamsızlıq, hərəkət fobiyası və risketmə bacarığı kimi psixoloji vəziyyətləri təcrübədə yoxlamaq;

Tədqiqatın metodoloji əsasları. Tədqiqatın metodoloji əsası V-VI siniflərdə şagirdlərin psixoloji hazırlığın fiziki hərəkətlər zamanı motivasiyanın rol haqqında əsas müddəalar, özünəinamsızlıq, hərəkət fobiyası və risketmə bacarığı haqqında olan ümumi qanunauyğunluqlar təşkil edir. Tədqiqatda F.Hüseynovun metodoloji yanaşmasına istinad olunmuşdur. Tədqiqat 93 şagird üzərində həyata keçirilmişdir. Şagirdlər iki qrupda – nəzarət (V^a sinifdə 24 nəfər, VI^b sinifdə 21 nəfər) və tədqiqat qrupuna daxil olan şagirdlərdən (V^c sinifdə 25 nəfər, VI^d sinifdə 23 nəfər)- seçilmişdir. Tədqiqatda Dembo-Rubinşteyninin “özünüqiymətləndirmə və özünəinam testindən”, K.Q.Yunqun “Şəxsiyyətin tipinin müəyyənləşdirilməsi testindən” və Ç.D.Spilberq və Y.L.Xaninin “Həyəcan səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi” testindən istifadə olunmuşdur. Bununla yanaşı T.Elərsin “Uğur motivasiyası diaqnostikası” testindən, şagirdlərin psixi halətlərini qiymətləndirmək məqsədi ilə H.Ayzenkin “Psixi halətlərin qiymətləndirilməsi testindən”, N.N.Obozovun “İradənin qiymətləndirilməsi testindən”, V.V.Suvorovanın “Emosionallığın müəyyənləşdirilməsi testindən”, Y.Strelyaunun “Temperament tiplərinin

müəyyənləşdirilməsi” testindən və Y.L,Xaninin “Qarşıdakı mürəkkəb fiziki hərəkətə münasibət” testindən istifadə edilmişdir.

Tədqiqatın obyektı. 119 saylı məktəbin V-VI sinif şagirdləri.

Tədqiqatın predmeti. V-VI sinif şagirdlərində fiziki tərbiyə dərslərinə motivasiyanı artırmaqla, özünəinamı, riskətmə bacarığını formalaşdırmaq.

Tədqiqatın elmi yeniliyi. İlk dəfə olaraq eksperiment nəticəsində V-VI siniflərdə müxtəlif psixoloji testlərdən istifadə etməklə onların motivasiyasını, tiplərini, özünüqiymətləndirməsini, emosionallıq səviyyəsini və s. müəyyən etmək və onlarda özünəinamı, riskətmə bacarığını və hərəkət fobiyasına qarşı mübarizənin yollarını tətqiq edilməsidir.

Müdafiəyə çıxarılan müddəalar.

1. V-VI sinif şagirdlərində motivasiyanın stimullaşdırılmasının vacibliyi
2. V-VI sinifin fiziki tərbiyə dərslərində özünəinamı, riskətmə bacarığını və hərəkət fobiyasının aradan qaldırılmasında, təlqin, söhbətlər, inandırma və psixoloji təsirin rolu.

Gözlənilən nəticə.

- ✓ V-VI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində özünəinamı artır.
- ✓ Fiziki tərbiyə müəlliminin verdiyi mürəkkəb tapşırıqların icrasında riskətmə nümayiş etdirir.
- ✓ Şagirdlərin psixoloji olaraq mürəkkəb hərəkətlərə qarşı fobiyaları məhdudlaşır.

Dissertasiyanın quruluşu. Dissertasiya giriş, iki fəsil, nəticə, təklif və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

I FƏSİL. ŞAGİRDŁƏRDƏ YÜKSƏK MOTİVASİYANIN FİZİKİ HAZIRLIQ SİSTEMİNDƏKİ ROLU

1.1. Fiziki tərbiyə dərslərində motivasiya probleminə metodoloji yanaşmalar

Müasir fiziki tərbiyə dərsləri bir çox tələblərə cavab verməlidir. Bu tələblərdən biri, bəlkə də, birincisi dərsləri mərhələlərinin düzgün həyata keçirilməsidir. Bu baxımdan dərsləri birinci mərhələsinin, yəni motivasiyanın düzgün qurulmasının xüsusi əhəmiyyəti var.

Xüsusiylədə şagirdlərin yaşının az olmasını nəzərə alsaq bu prosesə daha da, ciddi yanaşılmalıdır.

Motivasiya fiziki tərbiyə prosesini hərəkətə gətirən və V-VI sinif şagirdlərin idrak fəallığına təkan verən bir prosesdir. Motivasiya hər hansı bir fəaliyyətin mexanizmini işə salan qüvvədir. Əslində, fəal dərslər və ya dərsləri fəallığı ilə motivasiyadan başlanır. Fiziki tərbiyə dərsləri əsas mərhələlərinin gedişində də motivasiya böyük rol oynayır. Belə ki, bütün tapşırıqlar müəyyən bir məqsəd üzərində qurulur. Bütövlükdə dərsləri prosesi bu məqsədə nail olmağa xidmət edir.

Fiziki tərbiyə dərsləri gündəlik planlaşdırılmasında yer alan tədqiqat sualına cavab tapmaq üçün V-VI sinif şagirdləri ilə aparılan işlər qarşıya qoyulmuş məqsədin əldə olunmasına yönəlir. Tədqiqat sualı isə motivasiyanın əsasında meydana çıxır. Deməli, motivasiya məqsədə doğru atılmış ilk addımdır. Bəs motivasiyanı necə qurmaq lazımdır? Yeri gəlmişkən qeyd etmək ki, bir çox fiziki tərbiyə müəllimləri növbəti dərsləri hazırlaşarkən bu sualla qarşılaşırlar. Fikrimizcə, motivasiya qurarkən müxtəlif üsullardan istifadə etmək olar. Məsələn, kiçik bir fiziki hərəkəti izah etmək və ya həmin hərəkətə müvafiq şəkillər göstərmək, videosüjet nümayiş etdirmək, hər hansı bir anlayışla bağlı suallar vermək və s. Lakin hansı üsuldən istifadə edilməsindən asılı olmayaraq, motivasiya şagirdləri düşünməyə təhrik etməli, onların idrak fəallığının artırılmasına səbəb olmalıdır. Bu mərhələdə həmin fiziki hərəkət haqqında ilkin biliklər müəyyənləşdirilməlidir.

Motivasiyanın düzgün qavranılmasında verilən sualların xüsusi rolu var. Motivasiya zamanı qapalı suallardan istifadə etmək olmaz. Sual seçilərkən 2 və ya daha çox cavabı olan suallara üstünlük vermək lazımdır ki, şagirdlər müxtəlif fərziyyələr irəli sürsünlər. Bu zaman sinifdə mübahisə yaranacaq və bu da dərsi daha maraqlı edəcəkdir. Təbiidir ki, şagirdlərə “bu hərəkət nədir?”, “bu hərəkəti necə icra etmək olar?” tipli suallarla müraciət etsək, onlar konkret cavab verəcək, fikir müxtəlifliyi yaranmayacaq. Lakin “Göstərilən inventar və ya avadanlıqlardan hansı məqsədlər üçün istifadə olunur?”, “Həmin qurğu və alətlərin hansı əzələlərin inkişafına faydası var?” sualları şagirdləri düşünməyə vadar edəcəkdir. Əgər hər hansı topu və ya idman meydançasının şəklini göstərüb “Bu hansı idman növündə istifadə olunur və ya nəyin şəklidir?” deməkdənsə, “bu idman növlərinə aid kim texnika və ya hərəkət təqdim edə bilər?” sualı ilə motivasiyaya başlamaq daha düzgün olar.

V-VI sinif şagirdlərinin eyni ətraf əzələlərinin inkişafına məxsus hərəkəti qabiliyyətin mövzunu keçərkən şagirdlərə müxtəlif şəkillər göstərmək olar. Bu şəkillərdə həmin qabiliyyətə uyğun texnika və ya hərəkət (sürət qabiliyyətində, atletika idman növünə aid) forması təsvir olunarsa, şagirdlər bu şəkillərdəki anlayışların hər birinin atletika idman növü ilə bağlı olduğunu asanlıqla anlayacaqdır. Yaxşı olar ki, bu şəkillər haqqında şagirdlərin fikirlərini aldıqdan sonra sinifə belə bir tapşırıq verilsin: məsələn; atletika idman növünə aid hər kəs bir hərəkət növünün adını söyləsin və eyni zamanda həmin parçanı təqdim etsin. Təbiidir ki, şagirdlə hərəsi bir hərəkətin adını deyə biləcəklər. Lakin onun icrasında düzgün texnika nümayiş etdirməkdə əziyyət çəkəcəkdir. Bu zaman müəllim hərəkətlərin düzgün icrasını bir daha şagirdlərə xatırlamalı və həmin hərəkətlərin texniki olaraq icrasına çalışmalıdır.

Motivasiya zamanı meydana çıxan tədqiqat sualının müəyyənləşdirilməsində şagird fəallığı mühüm rol oynayır. Tədqiqat sualının V-VI sinif şagirdlərinin özləri tərəfindən müəyyənləşdirilməsi elə motivasiyanın səmərəli olmasından xəbər verir. Məsələn, “idman oyun növləri (futbol)” mövzusu üçün belə bir motivasiya qurmaq olar: Əvvəl futbol oyununun texnikası yarış qaydası və onun tarixi haqqında ətraflı

məlumat verib, sonra isə oradakı komandalara düzlüşünün formasını öz şagird yoldaşları üzərində göstərməsini tələb etmək və ya hakim kimi iştirakını oyunu idarə etməsini tələb etmək olar. Beləliklə hər dərstdə bir şagird müxtəlif oyunların və ya hərəkətlərin icrasında idarəedici kimi fiziki tərbiyə müəlliminə kömək edə bilər. İlk əvvəl bu onlar üçün çətin olsada sonralar bu prosesə uyğunlaşacaqlar. Artıq onlar icra olunan fiziki hərəkətlərdə hansı sinif yoldaşının daha düzgün texnika nümayiş etdirdiyini dərhal sezəcəklər. Həmçinin də özlərinin icra etdiyi hərəkətlərin nə dərəcədə düzgün icra etdiyini dərhal müəyyən etmək iqtidarında ola bilərlər.

Motivasiyada şagirdlərin qarşısına elə detallar çıxarmaq lazımdır ki, onlar bu haqda hər hansı bir anlayışa malik olsunlar. Bu baxımdan qarşıya qoyulan problem sinfin yaş imkanlarına və inkişaf səviyyəsinə uyğun seçilməlidir.

Ümumiyyətlə, fiziki tərbiyə dərslərinin başqa mərhələlərində olduğu kimi, motivasiya mərhələsində də rəngarənglikdən istifadə etmək fiziki tərbiyə müəlliminin işə yaradıcı yanaşmasının məhsulu kimi meydana çıxır. Bir sözlə, düzgün qurulmuş motivasiya qarşıdakı problemin nədən ibarət olduğunu ətraflı dərk etməyin, həmin problemin həlləmə yollarının düzgün tapılmasının təminatçısına çevrilir.

Motivasiya şagirdinin iş görməsini dəstəkləyən təhrikəddici psixoloji qüvvədir. O, şagirdlərin davranışlarını istiqamətləndirməklə onların fəaliyyətsizliyini aradan qaldırır, fiziki hərəkətlərin davamlılığını təmin edir. Fiziki hərəkətlər üçün nəzərdə tutulan müəyyən tapşırıqları yerinə yetirmək və ya xüsusi davranışlara təhrik etmək məqsədilə yaradılan motivasiya, situativ motivasiya adlanır. Bəzən fəal dərslərin təşkilində bunu təlimin başlanğıcındakı “problemin qoyuluşu” da adlandırırlar. Fiziki tərbiyə dərslərində motivasiya şagirdlərlə əlaqəli olub, onları təlim prosesində iştirak etmək arzuları ilə təmin edir. Hərəkət fəaliyyətsizliyi, zəif motivasiya ilə müşayiət olunan dərstdə şagirdlər özləri özlərini ruhlandırmaqda çətinlik çəkirlər.

Yüksək motivasiya olunmuş V-VI sinif şagirdlərinin qoyulmuş məqsədlərə, fiziki hərəkətlərin yüksək nəticələrinə yiyələnmək mümkün və asan olduğu halda,

zəif motivasiya edilmiş şagirdlərlə mürəkkəb hərəkətlərdə məqsədlərinə nail olmaq çətinləşir. Fəal dərs prosesində motivasiya açar rolunu oynayır və ən güclü təhrikedici, təsiredici bir faktordur. Dissertasiyada müəyyən bir təlim üçün nəzərdə tutulan situativ motivasiyadan, hər hansı konkret bir təlimin strukturundan deyil, daha çox motivasiyanın psixoloji amil kimi əhəmiyyəti, onun növləri və öyrənilərdə yaranma səbəbləri, təlimdə təzahür formaları, təlim prosesinə təsiri, davamlılığı, nəticələri haqqında bəhs edilir.

Bütün V-VI sinif şagirdləri motivasiyalı ola bilər, lakin onların motivasiya mənbələrinin fərqli olması gözləniləndir. Bu fərqləri bilən fiziki tərbiyə müəllimi şagirdlərinin müxtəlif fiziki hərəkətlərin icra edilmə həvəsini tənzimləmə bacarığına malik olmuş olur. Təhsilənlərlə motivasiyanı yaradan səbəbləri bilmək pədaqoji prosesin təşkilatçıları üçün vacibdir. Motivasiya haqqında nəzəriyyələr onun iki növünü qeyd edir: daxili (təbii) motivasiya və xarici motivasiya.

Daxili motivasiya özündə daxili motivasiya faktorlarını, xarici motivasiya isə xarici motivasiya faktorlarını cəmləşdirir. Daxili faktorlara şagirdlərin özlərinin daxili ehtiyaclarını, maraqlarını aid etmək olar. Mürəkkəb fiziki hərəkətlərin öyrənilməsi zamanı mövcud olan daxili motivasiyaya onu əhatə edən, fiziki tərbiyə müəllimi, şagird yoldaşları, ətraf mühit də nəzərə alınaraq, istifadə edilən inventarlara uyğunlaşmaq üçün yaranmış problemi dəf etmək istədiyi, həvəsi və marağı kimi nəzərdən keçirmək olar. Daxili tələbatlar və maraqlar şagirdin motivasiyasının davamlılığını, uzun müddətliyini, dayanıqlığını təmin edir.

Fiziki tərbiyə zamanı V-VI sinif şagirdlərinin verdiyi sualların keyfiyyəti və kəmiyyəti onların daxili motivasiyası, maraqları kimi dəyərləndirilməlidir.

Daxili motivasiyanın əksi olaraq xarici motivasiya xaricdən təsir edən faktorların nəticəsində yaranır. Xarici təsiredici qüvvələrə şagirdlərin yaşadıkları sosial həyatı, müəllimləri, təlim metodlarını və fiziki hərəkətlərin müxtəlifliyini aid etmək olar. Məsələn, cəmiyyətdə bədən tərbiyəsi və idmana olan münasibət şagirdlərin öyrənilən fiziki hərəkətlərə münasibətinə təsir edir.

Güclü xarici motivasiya faktoru olan fiziki tərbiyə müəllimi həm də ruhlandırıcıdır. Şagirdlərin yüksək və zəif motivasiyası müəllimdən çox asılıdır. O,

dərs prosesini təşkil, tədris fiziki hərəkətlərin rəngarəngliyini, maraqlı olmasını, sərbəst seçim şəraitinin yaradılmasını təmin edir.

Bir çox hallarda V-VI sinif şagirdləri müəllimləri onlara inandıqları, onlardan öyrənməyi gözlədikləri üçün öyrənməyə çalışırlar.

Uyğun dərs metodlarının seçilməsi həm təlim prosesinin gedişinə, təlim nəticələrinin əldə olunmasına, həm də təhsilənlərin motivasiyasına təsir edən xarici motivasiya faktorudur. Fəal dərsin təşkili prosesində fiziki tərbiyə təlimin metodlarına, nail olunacaq məqsədlərə görə yaradılması şagirdlərin motivasiyasını nəzarətdə saxlayan hərəkətlərin təşkili fiziki tərbiyə müəllimlərinin diqqətindən yayınmamalıdır.

Daha bir xarici faktor valideyn də nəzərdən qaçmamalıdır. Bu faktoru bünövrə, özəy də adlandırmaq olar. Şagirdlərin ailə (ev) şəraiti öyrənmə həvəsinin ilkin bazasını formalaşdırır. Bu, ailələrdə şagirdlərlə ünsiyyətin kifayət qədər məhsuldar olması nəticəsində yaranır. Şagirdlərdə fiziki tərbiyə marağının ilkin forması ailələrdə valideyinlər xüsusilə atalar tərəfindən qoyulur. Əgər atanın idmana və bədən tərbiyəsinə marağı yüksəkdirsə, bu eqo olaraq onların öz övladlarındada təzahür edir.

Özünə dəyər, öz fiziki gücünə inam, bacarıq, müstəqillik hissləri ilə ailələrdə böyüyən uşaqlar dərslərdə fiziki hərəkətlərin icrası zamanı rastlaşdıqları riskləri qarşılamağa hazır olurlar. Sadalanan hisslərin çatışmazlığı uğursuzluqlara dözümlü və onların aradan qaldırılması üçün lazım olan gücü kəskin şəkildə azaltmış olur.

V-VI sinif şagirdlərin məktəb illəri başladıqda, onlarda artıq məktəblə əlaqəli uğurlar və uğursuzluqlar haqqında fikir formalaşmış olur. Uğurlar və uğursuzluqlarının səbəblərinə, onlara səbəb olan mənbələrə münasibət şagirdlərin təlimdə müxtəlif situasiyalara yanaşmalarına, bu situasiyaların öhdəsindən gəlmələrinə və təhsillərinin sonrakı pillələrindəki fəaliyyətlərinə təsir edir.

Fiziki inkişaf şagirdlərin motivasiyasına təsir edən amil kimi diqqəti cəlb edir. Bu faktor da valideyn faktoru kimi təhsilin aşağı (məktəbəqədər) və orta (orta ümumtəhsil) mərhələlərində özünü daha qabarıq göstərir. Aşağı sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində uğur qazanmaq üçün sərf etdikləri səylərin pozitiv

nəticəsinə inandıqları halda, yuxarı sinif şagirdləri sanki neqativ nəticə gözləyirlər və bu zaman onlar artıq əvvəlcədən uğursuzluğu qəbul edir, heç bir səy sərf etmədən və ya minimal nəticə ilə kifayətlənməyə üstünlük verirlər. Belə halların aradan qaldırılması və ya olmaması üçün valideyn faktoru, davamlı valideyn-müəllim əməkdaşlığı mütləq diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır.

Öyrənmə həvəsini valideyn və müəllimin birgə fəaliyyəti nəticəsində əldə edilmiş ümumi “bacarıq” da adlandırmaq olar.[6]

Motivasiya ilə bağlı araşdırmalarda xarici motivasiya ilə müqayisədə daxili (təbii) motivasiya daha təhrikedici, güclü və önəmli hesab edilir. Bəzi müəlliflər hətta motivasiyaya şagirdin müəyyən nailiyyətlər əldə etməyə sövq edən daxili təhrikedici qüvvə kimi tərif verirlər. Daxili motivasiyası yüksək olan şagirdlər təqdim edilən ən mürəkkəb fiziki hərəkətlərə belə olan maraq sayəsində hərəkəti bacarığın daha da dərinliyinə gedərək geniş fiziki imkanlara yiyələnməklə uğurlu nəticələr əldə etdikləri halda, daxili motivasiyası olmayan və xarici motivasiyası zəif olan şagirdlər tələb olunan ən az səylərlə çətinlik dərəcəsi daha az olan fiziki hərəkətlərə meyilli olaraq, lazım olanları yerinə yetirməklə kifayətlənirlər. Daxili motivasiyalı öyrənənlərin fəallıq dərəcəsi yüksək olur, xüsusi səylərlə qarşıya çıxan çoxsaylı maneələri dəf etməyə israrlı olurlar, tapşırıqlara daha çox vaxt sərf edir, onları həvəslə yerinə yetirirlər, nəticədə isə dərs prosesinin gedişi asanlaşır.

Lakin xarici faktorların əhəmiyyətini də kifayət qədər yüksək dəyərləndirmək lazımdır. Bəzi müəlliflərin fikrinə görə, motivasiya akademik tapşırıqların əhəmiyyəti, miqdarı və təsir gücündən asılıdır. Daxili faktorların təsiri nəticəsində yaranan göstəricilər xarici faktorların təsiri ilə də yarana bilər. Fərq ondan ibarətdir ki, xarici motivasiya zamanı xüsusi səylər, işlər və geniş strategiya tələb olunur.

Xarici motivasiyası zəif olan V-VI sinif şagirdləri hər hansı bir mükafatı əldə etmək, müəyyən cəzalardan yayınmaq, müəllimdən təşəkkür, qiymət almaq naminə fəallıq göstərmək, təhsil pilləsini “birtəhər” başa vurmaq, yoldaşları ilə rəqabət aparmaq və s. kimi göstəricilərə qısamüddətli motivasiyaya malik olurlar. Qısamüddətli motivasiyanı uzunmüddətli motivasiya ilə əvəz etmək, şagirdlərin

dərsdə fiziki hərəkətləri icrasına yanaşma tərzini dəyişmək üçün fiziki tərbiyə müəllimləri, onların xarici motivasiyasını diqqət mərkəzində saxlamalıdır.

Fiziki tərbiyə müəllim şagird motivasiyasının inkişafı üçün xüsusi strategiyaya malik olmalıdır. [7]Müəllimin xüsusi strategiyası dedikdə, öyrənənlərin maraqlarının, fiziki hərəkətlərin davamlılığını təmin etmək üçün onların əzələqurluşu və ya fiziki hazırlığı ilə (reallıqla) uyğunluq təşkil edən dərs materiallarının maraqlı, müxtəlif olmasını təmin etmək, şagirdlərin şəxsi maraqları ilə üst-üstə düşən xüsusi mütəhərrik oyunların qoyuluşunu, rəngarəng hərəkətlər mühitinin yaradılmasını təmin etməlidir.

İnteraktiv dərs prosesində motivasiya nə qədər yüksək olarsa təlimin nəticələrinə bir o qədər asan yiyələnmək olar. Hər bir fiziki tərbiyə müəllimin, təhsil strukturunun qarşısında duran əsas vəzifələrdən biri motivasiyanı və onun təlimdəki rolunu düzgün dəyərləndirmək, onu şagirdlərdə yaratmaq və inkişaf etdirməkdən ibarətdir. Dərsin bu mərhələsi V-VI sinif şagirdlərini düşünməyə təhrik etməlidir.

Humanistlik motivasiyası. Motivasiya məsələsi bütün müəllim və şagird personalında mühüm məsələlərdən biri sayılır. Şagird və müəllimlər öz şəxsi məqsədlərinin axtarışı üçün məqsədləşiblər, bu da onların həyatını daha əhəmiyyətli edir. Motivasiya prosesləri şəxsiyyətin humanistik nəzəriyyəsinin mərkəzində dayanır. İstək və tələbatların tamamilə olmaması uzunmüddətli deyil. Əgər bir tələbat ödənilərsə, digər tələbat üzə çıxır və şagirdin diqqət və səyləri ona yönəlir və bu tələbat ödənildikdə digər bir tələbat üzə çıxır və yenidən şagirdin diqqət və səyləri ona yönəlir və bu tələbat ödənildikdə, daha bir tələbat üzə çıxır və bu belə davam edir. Fiziki tərbiyə dərslərində V-VI sinif şagirdlərinin orqanizmi və istəkləri elə xarakterizə olunur ki, o, demək olar ki, həmişə nə isə istəyir.[1]

Qərbdə, xüsusilə Amerikada formalaşan hümanist psixologiya cərəyanı nümayəndələrinin fikrincə şagirdi bir tam halında öyrənmək lazımdır. Şagird unikaldir, bütün dünya üçün açıqdır. Ona görə də şəxsiyyəti hissə-hissə deyil, bir tam halında tədqiq etmək zəruridir. Humanistik psixologiyanın tərəfdarları bu

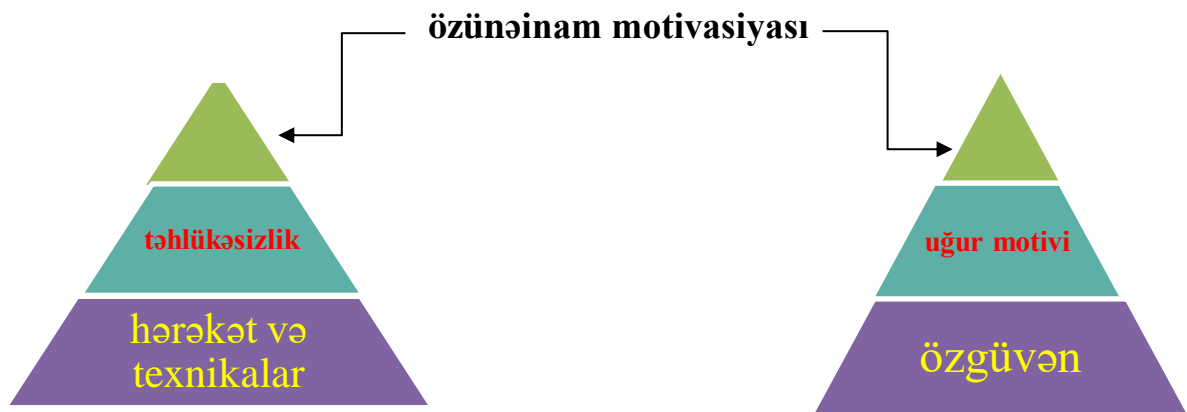
prosesdə motivlərə xüsusi əhəmiyyət verirlər. Onların fikrincə fiziki tərbiyə dərslərində şagird fəaliyyətinin inkişafında motivlər konstruktiv rol oynayırlar.

A.Maslounun motivasiya nəzəriyyəsində instinkt anlayışına yenidən baxılır. O, instinkt anlayışını bəzən tələbatlar anlayışı ilə əvəz edir. Onlar şagird təbiətini növ spesifikasını ifadə edirlər və bu mənada onlar instiktoid təbiətə malikdirlər. İnstinklərdən fərqli olaraq onlar inkişaf etməmiş ola bilərlər. Belə ki, onların anadangəlmə instinktiv komponenti zəifdir və xarici mühit təsirləri ilə bağlı başqa faktorlarla asanlıqla qarışır. Məsələn: xüsusilə az yaşlı V-VI siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinə yeni qədəm basmış şagirdlərdə fənnə, idman zalına, alətlərə, müəllimə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkir. Burada xarici mühit təsirləri onlarda motivasiyanın zəifləməsinə gətirib çıxarır. Fiziki tərbiyə müəlliminin ilk işi onları bu psixoloji təsirlərə qarşı motivasiyasını formalaşdırmaqdır. Bəzi şagirdlərdə isə sosial motivasiya zəngin olduğu üçün onlar dərhal düşdükləri istənilən situasiyaya uyğunlaşırlar. Bunu ümumi götürəndə sinifin 30-40%-nə şamil etmək olar. Digərlərində isə bu proses ciddi şəkildə pozulmuş olur. [2]

İlkin mərhələdə fiziki tərbiyə müəllimi şagirdləri fiziki tərbiyə, bədən tərbiyəsi, idman və sağlamlıq kimi arqumentləri V-VI sinif şagirdlərinə izah etməklə onlarda özünü aktuallaşdırma, özünəinam motivini formalaşdırmaqdır.

Həmçinin fənnin digər tələblərini xüsusilə təhlükəsizlik qaydalarını elə formada izah etməlidir ki onlarda uğur motivasiyası sarsılmasın. Bununla yanaşı dərslərdə icra olunan xüsusi hərəkətlər və texnikalar o cümlədən idman oyunları haqqında geniş məlumat verilməlidir. Beləliklə şagirdlərdə uğur motivasiyası və özgüvən formalaşacaqdır.

A.Maslo tələbatların özünəinam ilə şagird nəliyyətlərinin pramidasının müqayisəsi (mənbə: Занюк. С. Психология мотивация. Киев: Элга-Н, 2002). (şəkil.1.)



Şəkil 1.

Fizioloji tələbatlar: V-VI sinif şagirdlərinin tələbatlardan ən əsası, güclüsü və təxirə salınmazı fiziki mövcudluq üçün zəruri olan fizioloji tələbatlardır. Bu qrupa qidaya, suya, oksigenə, fiziki aktivliyə, yuxuya, ekstrimal temperaturdan müdafiəyə və sensor stimulyasiyaya olan tələbatlar daxildir. Bu fizioloji tələbatlar birbaşa şagirdin bioloji mövcudluğuna aiddir və daha yüksək səviyyəli istənilən tələbatların aktuallaşmasından əvvəl, minimal səviyyədə də olsa ödənilməlidir. Başqa sözlə, bu əsas tələbatlarını ödəməyən şagird özünəinamını yüksək səviyyələrində yerləşən tələbatlarla uzun müddət saxlamayacaqdır.

Təhlükəsizlik və müdafiə tələbatı. Fizioloji tələbatlar kifayət qədər ödənildikdə V-VI sinif şagirdləri üçün digər tələbatlar, adətən, təhlükəsizlik və müdafiə tələbatları adlanan tələbatlar əhəmiyyət kəsb etməyə başlayırlar. Bura təşkil olunmaya, stabilliyə, qanun və qaydaya, baş verəcək hadisələrin qabaqcadan xəbər verilməsinə və qorxu və kaos kimi təhlükələrdən azad olmağa olan tələbatlar daxildir. Beləliklə də, bu tələbatlar uzunmüddətli və mövcud olmayan marağı əks etdirir.[8]

Mənsub olma və məhəbbət tələbatı, tələbatlar ardıcılığında üçüncü sıranı mənsub olma və məhəbbət tələbatı təşkil edir. Bu tələbatlar fizioloji tələbatlar və təhlükəsizlik və müdafiə tələbatları ödənildikdə təsir göstərməyə başlayır. Bu səviyyədə V-VI sinif şagirdləri öz məktəb yoldaşları, müəllimi, cəmiyyətdə, sinifə və ya başqa insanlarla bağlılıq münasibətləri qurmağa çalışırlar. Qrupda

mənsulolma V-VI sinif şagirdi üçün dominant məqsəd olur. Bu tələbat ödənildikdə o kəskin şəkildə tənhalıq, ictimai ostrokizim, dostluğun olmaması və rəddedilmə əzabı gələcək. Şagird onun bütün tələbatlarının ödənilməsi və çoxlu nəvaziş gördüyü, məhəbbət və qayğı atmosferində yaşamaq istəyir. Hörmət və müstəqilliyinin, azadlığının qəbul olunması formasında məhəbbət tapmağa çalışan V-VI sinif şagirdləri musiqi, fiziki tərbiyə, bədən tərbiyəsi, idman, əyləncə və digər qruplarda iştirak etməyə meyil edirlər.

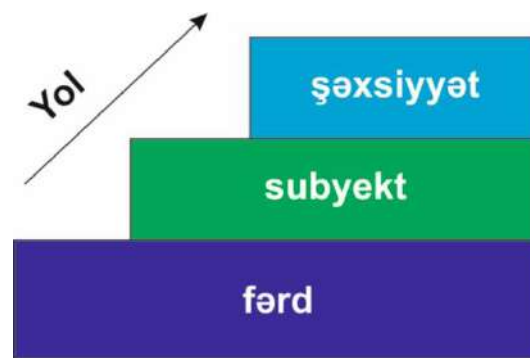
Özünəhörmət tələbatı: Az yaşlı şagirdlərin ik dəfə gördükləri adamları (fiziki tərbiyə müəllimi, yeni kollektivi) sevmək və onlar tərəfindən sevilmək tələbatı kifayət qədər ödənildikdə, onların davranışa təsir dərəcəsi azalır və özünəhörmət tələbatına yol açır. A.Maslou onları əsasən iki əsas tipə bölmüşdür:

- a) özünəhörmət
- b) başqaları tərəfindən hörmət

Özünəhörmət bu kimi anlayışları özünə daxil edir: kompetentlik (peşəkarlıq), özünəinam (əminlik), nailiyyət, müstəqillik və azadlıq. V-VI-cı sinif şagirdləri bilməlidir ki, o, ləyaqətli şəxsiyyətdir, fiziki tərbiyə fəninin və ya fiziki tərbiyə müəlliminin ona təqdim etdiyi vəzifələrin və tələblərin öhdəsindən gələ bilər. [17]

Başqaları tərəfindən hörmət özünə bu kimi anlayışları daxil edir: prestij, etiraf, reputasiya, status, qiymət və xoş qarşılama. Bu halda V-VI sinif şagirdləri bilməlidir ki, onun etdikləri fiziki tərbiyə müəllimi, sinif kollektivi və valideynləri tərəfindən qəbul edilir və əhəmiyyəti qiymətləndirir. Özünəhörmət tələbatının ödənilməsi özünəinam, ləyaqətin hissi yaradır və onu dünyada vacib faydalı olduğunu dərk etdirir, əksinə, bu tələbatların frustrasiyası natamamlıq, mənasızlıq, zəiflik, passivlik və asılılıq hissələrinin yaranmasına gətirib çıxarır. Bu cür neqativ özünüqavrama öz növbəsində müəyyən çətinliklər, həyati tələblərlə qarşılaşdıqda boşluq və köməksizlik hissi və başqaları ilə müqayisədə özünü aşağı qiymətləndirmə yarada bilər. Özünəhörmət və qəbul olunmaya olan tələbatı inkar edilən V-VI sinif şagirdləri, xüsusən özünü aşağı qiymətləndirməyə meyilli olurlar. Sağlam özünəhörmət şagirdlər tərəfindən şöhrətə, sosial vəziyyətə, yaltaqlığa görə deyil həqiqi göstərilən qazanılmış hörmətə əsaslanır.

A.Masloya görə V-VI sinif şagirdlərinin şəxsiyyətə addımladığı yolda, fiziki tərbiyə müəllimlərinin və ailənin onların özünə inamında əsas üç motivi formalaşdırmaq lazımdır. Məsələn burasındadır ki, bu proses onların məktəbi bitirdiyi günə qədər davam etdirilməlidir. Çünki onların şəxsiyyət kimi özlərini sərbəst hiss etmələri demək olar ki, onlarda məktəb təhsil pilləsinin sonunda formalaşır. Bir növ onlar özlərini azadlığa çıxmış kimi, yeni həyataq qədəm qoymaq kimi hissələrini duyurlar. Bunu onlarda daima qoruyub saxlamaq lazımdır (şəkil 2).



Şəkil 2. Şəxsiyyətin inkişaf istiqamətləri.

Özünüaktuallaşdırma nəzəriyyəsi: Şagird anadangəlmə pozitiv və konstruktiv inkişaf potensialına malikdir, müvafiq şərait və mühit olduqda bu potensial reallaşabilir. V-VI sinif şagirdlərinin çoxunda onların şəxsiyyət kimi formalaşmasına bəzən mane olan müxtəlif şəraitlərin əsiri olurlar.[13] Əgər, V-VI sinif şagirdləri özlərini aktuallaşdırmaq istəyirlərsə, onlar cəmiyyətin məhdudiyyətlərini aşmalı və öz defisitlər tələbatlarını ödəməlidirlər. Ümumiyyətlə şagirdlərin hər birində insan olaraq təbiətən özünükaimləşdirməyə qadirdir. Bunu ailədə xüsusilə fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən daima nəzarətdə saxlanması və düzgün formada təkmilləşdirilməsi çox vacibdir. V-VI sinif şagirdlərinin ətraf mühit, şərait mane olmasa, mahiyyət etibarilə o, daimi şəxsi inkişafa doğru gedir, yaradıcılığa, özünü tapmağa meyil göstərir. Özünüaktuallaşdırma azyaşlı şagirdin unikal olmasını və onda çoxlu potensial olmasını qeyd edir. Onların əksəriyyəti, bəlkə də hamısı daxili təkmilləşməyə ehtiyac duyur və bunu axtarırlar. Aparılmış tədqiqatlar belə nəticəyə gətirib çıxarır ki, bizim malik olduğumuz potensialların realizə edilməsi

təbiidir və vacibdir. Özünüaktualaşdırma V-VI sinif şagirdinin öz şəxsi imkanlarına uyğun şəxsiyyət olması kimi xarakterizə edilir. Lakin yalnız bəziləri bir qayda olaraq, istedadlı şagird buna nail olur. Özünüaktualaşdırma səviyyəsinə çatmış şagirdin bütün istedadını, qabiliyyət və potensialını tam şəkildə istifadə etməyə çalışır. Beləliklə, özünüaktualaşdırma V-VI sinif şagirdlərinin öz potensialından maksimum istifadə etməklə əldə etdiyi zirvədir. A.Maslounun sözləri ilə desək, idmançı idmanla, şagird dərsləri ilə, musiqiçi musiqi ilə, rəssam rəssamlıqla məşğul olmalıdır. Onda onlar özləri kimi olacaqlar. V-VI sinif şagirdlərinin şəxsiyyət kimi öz təbiətlərinə sadıq olmalı, gələcəkdə hansı sahədə özlərini təsdiq edə bilirlərsə, o sahəni seçməlidirlər. Həyatı boyunca özünüaktualaşdırma bilən şagirdlər, məktəb kollektivinin bir faizdən az hissəsini təşkil edir. Bu faizi necə və hansı yolla artırmağın formasını daima məktəbin fiziki tərbiyə müəllimləri ilə yanaşı bütün müəllim personalı birlikdə çalışmalıdır.

Digər V-VI sinif şagirdləri isə sadəcə olaraq öz potensiallarını görmürlər. Onun mövcudluğundan xəbərsizdirlər və özünüaktualaşdırmanın faydasını anlamırlar. Bu şagirdlər öz qabiliyyətlərinə şübhə ilə yanaşır, hətta ondan qorxurlar və bununla da özünüaktualaşdırma şanslarını azaldırlar. Bu halı A.Maslou “İon kompleksi” adlandırmışdır.[30] Bu V-VI sinif şagirdlərinin özünütəkmirləşdirməyə mane olan müvəffəqiyyət qorxusu ilə müşayiət olunur. Şagirdlərin özünüaktualaşdırması üçün buna şərait yaradan fiziki tərbiyə personalı olmalıdır. Elə bir personal ki, şagird burada öz potensialını tam şəkildə açsın. V-VI sinif şagirdlərinin özünüaktualaşdırmasına mane olan səbəblərdən sonuncusu kimi A.Maslou təhlükəsizlik tələbatının yaratdığı mənfi təsirləri qeyd edirdi. Fiziki inkişaf şagird də daimi risk etmək, fiziki tərbiyə dərslərində bütün gücünü sərf etmək, pis vərdislərdən imtina etmək bacarığını formalaşdırır. Bu isə cəsarətli olmağı tələb edir. V-VI sinif şagirdlərində fiziki tərbiyə dərslərində qorxu və həyəcanı gücləndirən hər şey onun təhlükəsizlik və müdafiyyə axtarışına qayıtmaq meylini də gücləndirir. Həqiqətdir ki, şagirdlərin çoxu fiziki tərbiyə dərslərində spesifik vərdisləri saxlamağa meylli edirlər, daha dəqiq, köhnə davranış tərzinə maraqlı göstərirlər. Özünüaktualaşdırma tələbatının reallaşması üçün isə

fiziki tərbiyə müəllimlərinin yeni ideya və sınaqlara açıq olmağı gərəkdir. Təhlükəsiz, mehriban və əqayğıkeş mühitdə fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili V-VI sinif şagirdlərində fiziki inkişaf prosesi haqqında daha sağlam təsəvvürlərə malik olmaları formalaşır. Qıssası, sağlam şəraitdə fiziki tərbiyə dərslərində rəqabət, şagirdlərin əsas tələbatlarının ödənilməsinə heç nə mane olmadıqda, fiziki inkişaf prosesi ona məmnunluq bağışlayır və şagird mümkün qədər yaxşı olmağa çalışır.

Özünüaktuallaşdırma – bizim ola biləcəyimiz şəxsiyyət olmaq deməkdir, potensializm səviyyəsinə çatmaq deməkdir. Vacib deyil ki, özünüaktuallaşdırma incəsənət əsərinin yaradılmasında ifa edilsin. Valideyn, şagird, idmançı, tələbə, fəhləhamı gördükləri işi ən yaxşı surətdə yerinə yetirməklə öz şəxsi potensiallarını aktivləşdirə bilirlər.

A.Maslou tərəfindən tərtib edilən ierarxik ardıcılığın pozulması da istisna edilmir və həmçinin aşağı səviyyəli tələbatlar ödənilmədiyi halda davranışın yüksək tələbatlarla determinə olunmasının mümkünlüyü də qəbul edilir. Lakin bu istisnalar qaydanı pozmur. Bir qayda olaraq mütləq sağlam, normal, xoşbəxt V-VI sinif şagirdlərinin düzgün qidalanmağa, mənzilə, təhlükəsizliyə, özünühörmətə, məhəbbətə olan tələbatları ödənilmiş olur. Belə şagirdlərdə onların yerini tamamilə özünüaktuallaşdırma tələbatı tutur. Göründüyü kimi, özünüaktuallaşdırma prosesinə baxışlarda ziddiyətli məqamlar mövcuddur. Bir tərəfdən V-VI sinif şagirdinin özünüaktuallaşdırması üçün onun fiziki tərbiyə dərslərində defisitar tələbatlarının ödənilməsi zəruri sayılır. Digər tərəfdən isə göstərilir ki, hətta şagirdin aşağı səviyyəli tələbatları ödənilmədiyi halda belə o, özünüaktuallaşdırma bilər. Digər tərəfdən isə, gündəlik həyatda ən kiçik sosial qayğılar şagirdin düşüncəsində dominantlıq edərək onu ali məramlardan uzaqlaşdırır. Bəs bunun izahı nədədir? [18]

Özünüaktuallaşdırma V-VI sinif şagirdlərinin sosial vəziyyətindən asılı olan proses deyil, o da qidaya, suya, müdafiyyəyə olan tələbat kimi insanın daxili tələbatlarıdır və elə şagirdlər mövcuddur ki, onların şüurunda məhz o, yəni, özünüaktuallaşdırma tələbatı dominantlıq edir və yalnız belə şagirdlər özünüaktuallaşdırma nail olur. Burdan da belə nəticə çıxır ki,

özünüaktuallaşdırma şəxsiyyətin daxilində əvvəldən potensialların, imkanların açılması prosesidir.

1.2. Pedaqoji fəaliyyətin şagirdlərin motivasiyasına təsiri

Fiziki tərbiyə dərslərinin effektivliyinin artırılmasında motivasiyanın başlıca rolu danılmazdır. Motivasiya tədrisin effektivliyinin 50%-ni təşkil edir. Motivasiya fiziki tərbiyə müəllimi tərəfindən düzgün qurulubsa deməli dərstdə yüksək səfiyyədə təşkil olunmuşdur. Motivasiyanın düzgün quruluşunun seçilməsi, başlıca olaraq şagirdlərin icra ediləcək hərəkətlərə, mütəhərrik oyunlara marağının nəzərə alınması, onların yaşı, (V-VI sinif şagirdlərdə)həmçinin onların psixoloji imkanlarının düzgün qiymətləndirilməsi vacib rol oynayır.[20]

Motivasiya fiziki tərbiyə dərslərini hərəkətə gətirən və şagirdlərin idrak fəallığına təkan verən bir prosesdir. Həmçinin motivasiya hər hansı bir fəaliyyətin mexanizmini işə salan qüvvədir.

O məktəbdəki şagirdlərin davranışını, qərarlılığını, fəaliyyətini müəyyənləşdirən ən önəmli güc mənbələrindən biridir. Əgər V-VI sinif şagirdləri fiziki tərbiyə zamanı hər hansı bir mürəkkəb fiziki hərəkəti və ya texnikanı mənimsəyə bilmirsə onun dərslərə və ya həmin hərəkətlərə qarşı marağının olmamasıdır [9]. Fiziki tərbiyə müəllimin edəcəyi ilk şey həmin marağı təmin etməkdir. Motivasiyası yüksək olan V-VI sinif şagirdi fiziki tərbiyə dərslərinə gecikmir, formada olur, hazır gəlir, hərəkətlərin icrası zamanı suallar verir, maraqlanır, diskussiyalarda iştirak edir və enerjisi yüksəkdir.

Mütəxəssislər burada daxili və xarici olmaqla iki faktoru əsas tuturlar. Daxili faktor amilində orqanizmi hərəkətə keçirən ünsür onun özü, xarici faktor amilində isə mühitin orqanizmə təsiri əsas götürülür. Həm daxili, həm xarici motivasiya şagirdlərin uğurlu olması üçün çox önəmlidir. Fiziki tərbiyə müəllimləri də şagirdlərin bu motivasiyalarını təmin etməkdə və onları həvəsləndirməkdə önəmli rol oynayırlar. Burada fiziki tərbiyə müəllimlərin üstünə düşən əsas vəzifə xarici amillərin təsirlərinin öyrənmə fəaliyyətinə daha faydalı

olmasını təmin etməkdir. V-VI sinif şagirdlərinin fiziki hərəkətlərin uğurlu icrasını artırmaq üçün müəyyən dövrlərdə üstünlük təşkil edən motivlərə görə hərəkət etməlidirlər.

Ümumiyyətlə fiziki tərbiyə dərslərində V-VI sinif şagirdləri “əla” və ya “zəif” qiymət almaq qorxusuyla yox, hərəkətləri öyrənmək həvəsiylə icrasına can atmağa nail olmaq gözəl bir xəyal kimi görünə bilər. Amma bu, xəyal olmaya da bilər.

Lap kiçik yaşlarından uşaqlar ətraflarında olan hər şeyi kəşf etməyə həvəs göstərirlər.[23] Qopardıqları otu diqqətlə nəzərdən keçirəndə də, ev heyvanlarıyla oynayanda da: toxunduqları şeyin nədən ibarət olduğunu, nə hiss etdirdiyini, dadını bilmək istəyirlər. Nəyisə mükafatlandırılmaq və ya cəzalandırılmamaq üçün etmələri, məsələn, yemək masası arxasında sakit oturmaları isə nadir hallarda olur. Davranışları yönləndirən ilk faktor daxili (təbii maraq), digərləri isə xarici (mükafat və ya cəza) motivasiyalardır. Bəs, uşaqların yaxşı oxumalarını hansı daha yaxşı təmin edər? Onların mükafatlandırılmadan zövq almasına nail olmaq mümkündürmü?

Bunun üçün “təbii maraq” dediyimiz bi anlama fikir verək. Kanadanın Quebec əyalətindəki Laval Universitetinin motivasiya üzrə mütəxəssisi professor Frederic Guay deyir ki, “Daxili motivasiya çox erkən yaşlarda özünü büruzə verir. Şagirdlər proaktivdirlər, hər şeyə maraq göstərmələri təbiətlərindən irəli gəlir. Fiziki tərbiyə müəllimləri və təhsil forması bunu təşviq etməlidirlər”. Guay və komandası daxili motivasiya sahəsində şagirdlərin ibtidai siniflərdən ali məktəbə qədər aldıkları qiymətləri araşdıran meta-analiz həyata keçirib, bu yaxınlarda nəticələrinin açıqlanacağı gözlənilir. Analiz 200 mindən çox şagirdi əhatə edən 344 araşdırmanın nəticəsi üzərində qurulub. Fərqli motivasiya növlərinin çəkisini öyrənmək məqsədilə hazırlanmış anket göstəricilərindən məlum olub ki, konkret bir idman oyun növünə xüsusi maraq göstərən şagirdlər o sahədə daha qabiliyyətli, daha əzmlili və yaradıcı olurlar. Bu istiqamətdə aparılmış digər araşdırmalar da eyni nəticəni üzə çıxarıb - daxili motivasiya VI sinif şagirdlərində daha yaxşı hərəkətlərin icrasına səbəb olur. Məsələn, Almaniyada həyata keçirilən

araşdırmadan məlum olub ki, fiziki tərbiyə dərslərində rəqabət formasında keçirilən əyləncəli oyunlardan zövq alan 10-11 yaşlardakı uşaqlar başqalarıyla rəqabətə girən digər həmyaşlarından daha bacarıqlıdırlar.

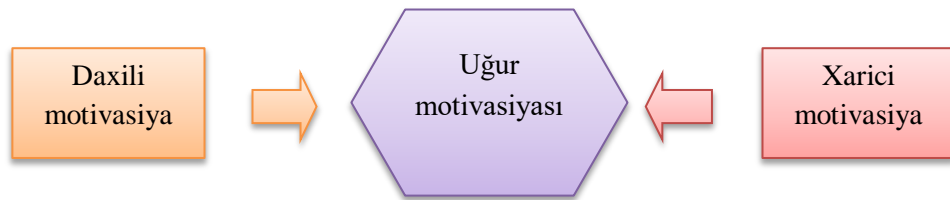
Yenə bu ölkəyə aid başqa bir araşdırma 8-10 yaşlardakı şagirdlərdə daxili motivasiya ilə hərəkət texnikasını anlamaq arasında əlaqə olduğunu ortaya qoyub. Xarici motivasiya halında isə belə bir əlaqə müəyyən edilməyib. Daxili motivasiyanın performansına müsbət təsiri təkcə sadə məktəbdə təhsil alan V-VI sinif şagirdlərinə xas hal deyil.[26]

Məsələn, “West Point” hərbi məktəbində şagirdləri nəyin motivasiya etdiyi öyrənilən zaman daxili motivasiyası olanların rütbə alma, yüksəlmə ehtimalının daha çox olduğu üzə çıxıb. (Bildiyimiz kimi burada hərbi təmayüllü məktəblər də fəailiyyət göstərir və bu məktəblərə qəbul V-VI sinifdən başlayır). Burada şagirdlərin daxili motivasiyanı təşviq etmənin əhəmiyyətli olduğunu göstərən bu qədər sübut varkən, nə üçün mükafat-cəza üsulu aşağı (V-VI) siniflərdən başlayır. Uşaqları yaxşı oxumağa nümunəvi davranmağa xüsusilə də fiziki baxımdan dözümlük nümyiş etdirməsinə həvəsləndirmək üçün yaxalarına qırmızı lentlər taxılır, uğurlarını rəsmən sənədləşdirmək üçün rüblüklər paylanılır. V-VI siniflər arasında təlim tədris müəllimlərinin mükafat üsulundan istifadə səviyyəsini öyrənən araşdırmada mükafatın tərif variantından bütün pedaqoqların istifadə etdiyi bilinib. Onların təxminən 80%-i fiziki tərbiyə dərslərindən sonra mükafatlandırmaq üçün hər həftənin sonunda şagirdlərə bal verib. Başqa bir mükafatlandırma növü isə bacarıqlı şagirdləri başqalarından fərqləndirmək olub.[25]

9 ildir ABŞ-ın Kaliforniya əyalətində 10-11 yaşlı uşaqlara dərs deyən Christine Dewart deyir ki, təhsil aldığı universitetdə daxili motivasiya məsələsinə böyük önəm verilib, mükafatlandırma üsulundan isə istifadə edilməyib. Christine Dewart təcrübədə bunun əksini gördüyünü, sinfi idarə etmək üçün mükafatlandırmanın çox önəmli olduğunu deyir. “Bir şagirdin nümunəvi davranışını təqdir etmək digər şagirdləri də eyni davranışa təşviq edir”. Dewart narahatlıq və fiziki baxımdan problemi olan bir şagirdi misal çəkir: “Onu pis

davranışına görə ön plana çıxarmaq istəmədim, ona görə də mükafatlandırmanı nəzərdə tutan planı tətbiq etməyə başladım. Özünə nəzarət edə bildiyi hər 15 dəqiqəyə görə sonrakı 1 dəqiqəni istədiyini kimi davranmaq hüququ qazanırdı”.

Sonra Dewart 15 dəqiqəlik müddəti 30 dəqiqəyə qaldıraraq, ardınca da həmin şagirdin bütün dərs boyu sakit durmasına və diqqətini dərsə verməsinə nail olub. O, bu nəticəni mükafatlandırma vasitəsilə əldə edə bilib (şəkil 3).



Şəkil 3. Motivasiyanın üstünlüyü

10-11 yaşlı şagirdlərin təbii maraqlarını gücləndirmək və daha az maraqlı fiziki tərbiyə dərslərində mürəkkəb hərəkətlərin icrasına daha yaxşı nail olmağa gətirib çıxarırsa, tapşırığın özünü mükafata çevirmək üçün nə edə bilərik? Edinburgh Universitetinin inkişaf psixologiyası üzrə mütəxəssisi Sarah McGeown hesab edir ki, şagirdin daxili motivasiyasını təşviq etmək üçün fiziki tərbiyə müəllimləri və ailələr bəzi işlər görə bilərlər.

O, uşaqlara özlərini yaxşı hərəkət icraçısı kimi identifikasiya etmək imkanı vermənin çox vacib olduğunu vurğulayır. Onlar hətta kompleks fiziki hərəkətlər və ya idman yarışlarını xoşlasalar belə:[28] “Çox maraqlı idman növlərini və ya idmançıları tanımaqda uşaqlara kömək etmək olduqca vacibdir”. Guay uşaqlara seçim hüquqları olduğunu hiss etdirməyin və öz istədikləri fiziki hərəkətləri etdiklərini düşünmələrinə nail olmağın da çox vacib olduğunu deyir. Əsas diqqəti mükafatlara yox, şagirdlərlə münasibətə yönəltmək lazımdır. Bunun üçün onları dinləmək, icra etdikləri fiziki hərəkət texnikalarını neqativ olsa belə, normal hissələrini anlamağa çalışmaq lazımdır. Əyləncəli olmasa da, sadə fiziki hərəkətləri vacib hesab edən şagirdlər, daxili motivasiyalı şagirdlər qədər pozitiv nəticələr əldə edə bilərlər.

Bütün bunlar V-VI siniflər üçün xüsusilə ən bariz xarici motivasiya olan qiymətlərə necə təsir etməlidir? Həm Guay, həm də McGeown hesab edirlər ki, bu

müddət ərzində qiymətlərə yox, göstərilən səylərə fokuslanmaq lazımdır. Ancaq bəzi fiziki tərbiyə müəllimləri bu məsələdə daha irəli getməyi planlaşdırırlar. Blackwelder 1980-ci illərdə 10-12 yaşlardakı şagirdlərin yalnız yüksək qiymət alan şagirdlərin maraq və performansı axırıncı səviyyədə olub. Bu nəticəyə əsasən Blackwelder şagirdlərinə qiymət qoymaq əvəzinə onlara istədikləri bir neçə mövzunu təqdim edib və performanslarını yalnız rəylə dəyərləndirməyə başlayıb. Bəzi fiziki tərbiyə müəllimləri bu metoda şübhəylə yanaşsa da, Blackwelder işə yaradığını düşünür. Deyir ki, fiziki tərbiyə dərslərinə heç bir maraq göstərməyən şagirdlərin sayında azalma olmasa da, digər şagirdlər “astronomik” şəkildə uğura doğru qaçırırlar. [31]

“Şagirdlərim müsbət rəy verəcəyimə inanırlar, çünki mənim münasibətimin cəzalandırıcı olmadığını görürlər. Aralarında daha yüksək qiymət almaq üçün hər hansı rəqabət olmadığından bir-birilərinə də daha çox inanmağa başlayıblar. Əslində, birlikdə güclü olmaq üçün bir-birilərinin güclü tərəflərini də önə çıxarırlar” - Blackwelder belə deyir.

Buna baxmayaraq dərslərin sonunda Blackwelder-dən şagirdlərinə qiymət yazmaq tələb olunur. Təhsil sektorunda analitik mərkəz olaraq fəaliyyət göstərən Thomas B. Fordham İnstitutunun direktoru Adam Tyner qiymətlərin praktik məqsədə xidmət etdiyini deyir:[36] “Qiymət yazmağın başlıca faydası performans həm V-VI-sınıf şagirdlərinin, həm də valideynlərin başa düşə biləcəyi tək bir fiqur halına gətirməkdir. Fiziki tərbiyə müəllimləri tək cə bilik və bacarıqları deyil, davranışı da qiymətləndirə bilirlər və beləliklə, şagirdin tək cə hərəkətləri icra edib-etməyəcəyini yox, fiziki tərbiyə dərslərində necə davrandığı da dəyərləndirilmiş olur”.

Bundan başqa, yalnız “rəy” modeliylə çalışan fiziki tərbiyə müəllimlərinin də sonda şagirdlərə qiymət yazmaq məcburiyyətində qalması bir sosial həqiqətdən xəbər verir. Şagirdlər böyüyüb işləməyə başlayanda qarşılarına maaş olaraq çıxacaq xarici motivasiya həyatlarında daha böyük rol oynayacaq.

“Araşdırmaçılar bildirirlər ki, daxili motivasiyanın onsuz da yüksək olduğu hallarda xarici motivasiyalara yer vermək təhlükəli ola bilər. Mövcud olan zövqlü

təcrübəni yenidən qiymətləndirərək bundan pul qazanmaq həvəsi yaradar. Ancaq məktəb çalışmaları, xüsusilə də, fiziki tərbiyə kimi çətin və texniki sahələrdə yeniyetmələrdə daxili motivasiya olduğunu düşünürəm”.

Tyner hesab edir ki, hər iki motivasiya elementinin bir-birini dəstəkləməsi və birlikdə çalışması da mümkündür: “Daxili və xarici motivasiyaların bir-birini itələdiyini deyənələr var. Halbuki xarici motivasiya şagirdin yaxşı oxumasına səbəb ola bilər. Öyrənmək insana güc verir və beləliklə, şagirdin özünə inamı da artır”.

Motivasiyanın koqnitiv nəzəriyyəsi. Keçən əsrin 50-60-cı illərində Qərbdə yaranan mühüm psixoloji cərəyanlardan olan koqnitiv psixologiya cərəyanının motivlərə baxışını digərlərindən fərqlənir. Onların fikrincə şagird davranışını hər hansı motivlərlə şərh edilməsi əslində qəbul edilməzdir. Ona görə ki, V-VI siniflər həmişə fəaldır və bu fəallığı tələbatlarla izah etmək primitiv görsənir. Hər hansı bir vəziyyətdə biz fiziki tərbiyə müəllimləri nəisə etmək istəyiriksə bilavasitə təfəkkürə müraciət edirik. Koqnitiv psixologiya subyektin fiziki tərbiyə dərində fəaliyyətin bilik və hərəkəti bacarığın əsas rol oynadığını sübut etmək məqsədi güdürdü.

Koqnitiv psixologiyanın nümayəndələrindən biri Bolles motivasiyaya “seçim mexanizmi” kimi baxır. Bu mexanizm zəruri halda xarici qıcıqlandırıcıya cavab verir və orqanizmin fizioloji vəziyyətinə uyğun olan imkanları seçir. Desi hesab edir ki, şagird hərəkəti fəallığı daxilidən, anadangəlmə xüsusiyyətlərinə müvafiq olan psixofizioloji amillərlə motivləşir.[41] Onun fikrincə, o fəaliyyətke şagirdi daha çox cəlb edir, həmin fəaliyyət bizim kompetentliyimizə uyğundur. Buna uyğun olaraq Fişer göstərir ki, fəaliyyətdə o şagirdlər fiziki qabiliyyətlərin icrasında daha yüksək nəliyyətlərə çatırlar ki, işin qurulması, təşkili, ona nəzarət dilməsi bilavasitə onların özü tərəfindən həyata keçirilməsi şagirdlərin özləri tərəfindən dərk edilsin. Desi göstərir ki, bizim hərəkətlərin stimulu məqsəd çox ona çatmaq niyyətidir.

Koqnitiv psixologiyanın tərəfdarları müxtəlif psixi hadisələri tədqiq edərkən motivləşmə prosesini bütünlüklə deyil, müəyyən dərəcədə öyrənmişlər. Psixi hadisələrin dərk edilməsi prosesinə stimulu verən motivlər koqnitiv psixologiya

nəzəriyyəsi tərəfdarları tərəfindən tam tədqiq edilməmişdir. Xüsusilə qeyri-şüuri motivlərin formalaşması mexanizmlər öyrənilməmişdir. Ümumiyyətlə, koqnitiv psixologiya nəzəriyyəsi tərəfdarları tədqiqatları arzu olunan nəticələri, verməmişdir. Beləliklə motivlər haqqında hələlik tam, yetkin nəzəriyyə yoxdur. Rus və Qərb alimlərinin tədqiqatları motivlərin bəzi cəhətlərini, xüsusilə onların fəaliyyətə təhrik edici rolunu dəqiq müəyyənləşdirdilər də, motivlərə səmərəli təsir edən amillər və başqa məsələlər hələ ətraflı öyrənilməmişdir.

K.Levinin motivasiya nəzəriyyəsi. Geştalt psixologiya məktəbinin nümayəndələri (Geştalt- almanca obraz, forma deməkdir və bu cərəyan XX əsrin əvvəlində Almaniyada təşəkkül tapmışdır) psixi hadisələri tam, bütöv strukturda öyrənməyi əsas götürürdülər. M.Vertheymer, V.Kyeler, K.Koffka və qismən də K.Levin psixi hadisələri bir tam halında öyrənmə prosesində V-VI sinif şagirdlərinin hərəkəti fəaliyyətinin motivlərinə xüsusi üstünlük verirdilər.

K.Levinin “sahə” nəzəriyyəsinə əsasən belə məlum olur ki, şagirdin oyun ərzində göstərdiyi fəaliyyəti topoloji amillərə uyğun gəlməlidir. Topologiya məkanın formalaşması və vektorial təhlilindən bəhs edən bir elmdir. K.Levin bu elmə istinadən deyirdi ki, hər bir V-VI sinif şagirdinin öz “hərəkəti fəaliyyətini” dərk etməsi mövcuddur. Tam vahid olan bu fəaliyyətdə fərdin psixoloji xüsusiyyətləri (arzu, istək, cəhd və s.) inkişaf edir. Bu inkişafın fiziki həddi işarələrlə qeyd edilir. Fərdin icr etdiyi fəaliyyət sahəsində olan bir neçə element toplusunun bəzisi şagird yoldaşlarını cəlb edir, digərləri isə cəlb etmir.[14] L.Dollo 1895-ci ildə etologiya elmini əsaslandırılmışdır. Bu elm heyvanların hərəkətlərini həm filo, həm də ontogenezdə öyrənir. L.Dollo heyvanların hərəkətlərinə səbəb olan amil kimi bioloji faktorları, irsi amilləri əsas götürür və motivlərin də ancaq irsi amillərə əsasən formalaşmasını irəli sürürdü. Bu nəzəriyyə də birtərəflidir. Heyvanların hərəkətlərinin təşəkkül tapmasında və inkişafında həm irsi, həm də mühiti motivlər əsas rol oynayır.

Bərpa olunma və motivasiya. Əsasən D.N.Uznadze tərəfindən yaradılan və onun utanovka nəzəriyyəsi məktəbinin nümayəndələri olan A.S.Pranqışvili, İ.T.Bjalava, V.Q.Norakidze və başqaları tərəfindən inkişaf etdirilən ustanovka

nəzəriyyəsi V-VI siniflərdə ağır fiziki tərbiyə dərslərindən sonra, zehni və psixi fəaliyyətə hazırlığı mənasında işlədilir. Bu nəzəriyyənin tərəfdarları ustanovkanın formalaşmasında motivlərə üstünlük verirlər. D.N.Uznadzənin fikrincə, bərpa olunma iki faktorun “görüşü” zamanı yaranır. Bu faktorlar tələbat və situasiya şəraitidir. Situasiya dedikdə müəllif mötvləri də nəzərdə tutur. Deməli, D.N.Uznadzenin fikrincə tələbat və şərait, o cümlədən motivlər olmadan bərpa olunma formalaşma bilməz. Bərpa olunma formalaşmasa isə, fəaliyyət üzə çıxma bilməz. Beləliklə, bərpa olunmanın təşəkkülündə də motivlərin özünəməxsus rolu vardır.

Sovet psixologiyasında motivlər V-VI siniflərin fiziki tələbatlarının reallaşdırılmasına xidmət edən bir proses kimi qiymətləndirilir. A.N.Leontyev motivlərin yaranmasında hər şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində lazımı tələbatı nəzərə alınır. Onun fikrincə motivlərin yaranmasında neqativ tələbat, özündə müəyyən məzmun və qüvvəyə malik olan, lakin özündə fiziki durğunluq kimi qalan tələbatlar deyil, V-VI sinif şagirdləri üçün faydalı olan və şəxsiyyətin “faydalanağı, yəni özündə çətin görünə bilən hərəkət elementinin mənim üçün sadə bir fiziki hərəkətə çevrildiyi kimi əsas rol oynayır.[1-2] A.V.Zaporojes belə hesab edir ki, motivlərin nəzarət funksiyası “emosional korreksiya” vasitəsilə həyata keçirilir. Emosiya motivlərin ümumi gedişini dəyişib, düzgün istiqamətləndirə bilər. Motivlərin dinamikası V-VI sinif şagirdlərinin şəxsiyyətinin situasiya prosesində aktivliyindən asılıdır. Bu kimi fikirlər sovet dövründə yetişən alimlərin motivlər sahəsində ən dəyərli fikirləri kimi qiymətləndirilməlidir.

Fiziki tərbiyə müəlliminin peşəkarlığında pedaqoji ünsiyyət motivləri: Ünsiyyət mədəniyyətinə malik olmaq müəllim peşəkarlığının ən mühüm göstəricilərindən biridir. Pedaqoji ünsiyyətin qeyri demokratik olması və ya düzgün qurulmaması pedaqoji prosesdə elə boşluqların yaranmasına səbəb olur ki, onu heç nə ilə doldurmaq mümkün olmur. Burada peşəkarlıq və səriştəliliyin mövcud olan izləri də itib gedir. Buna görə də düzgün qurulmuş pedaqoji ünsiyyət fiziki tərbiyə müəlliminin peşəkarlığının əsas alətlərindən biri kimi çıxış

edir. Bununla bərabər, onun daima formada olması müəllimdən böyük peşəkarlıq və səriştəlilik tələb edir.

Pedaqoji peşəkarlıq və səriştəlik pedaqoji ünsiyyətlə daim qarşılıqlı təsirdə olan bir proses kimi özünü göstərir. Bunların biri digərinə səbəb olduğu kimi, həm də nəticə kimi özünü göstərə bilir.

Pedaqoji ünsiyyət təhsilalanlarla təhsilverənlərin bir-birini qavraması və anlaması, birinin digərinə təsir göstərməsi və kommunukativ əlaqə funksiyasına malik olması həmçinin fiziki tərbiyə müəllimin peşəkar fəaliyyətində ən başlıca yerlərdən birini tutur. Pedaqoji ünsiyyət təhsil alanlarla təhsil verənlərin qarşılıqlı fəaliyyət münasibətləri kimi təzahür etdiyindən bu münasibətlərin necəliyi, pedaqoji prosesə bu və ya digər dərəcədə öz təsirini göstərir. Bu təsirin pozitiv olması, şəxsiyyətyönümlü xarakter daşması fiziki tərbiyə müəllim peşəkarlığı ilə bilavasitə sıx bağlıdır. [5,6,7]

Fiziki tərbiyə müəllimi peşəkar, ünsiyyət mədəniyyətinə malik, daima fiziki baxımdan formada qalması öyrədən və öyrənənlər arasında münasibətlərin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Lakin bu münasibət o zaman daha məhsuldar, nəticəyönümlü olur ki, o qarşılıqlı hörmətə, humanist münasibətlərə söykənmiş olsun. XVI əsrdə yaşamış Fransız humanist pedaqoqu Mişel de Monten yazırdı: “Məncə hökmünü məhəbbət deyil, güc üzərində quranlar hökmlərinin möhkəm və qüvvətli olduğunu zənn edirlərsə səhv edirlər.”

Tədqiqatlar göstərir ki, müəllim – şagird ünsiyyətinin formalaşmasında fiziki tərbiyə müəlliminin baza professionallığı, onun hər bir situasiya peşəkar yanaşması və fiziki və əqli qabiliyyətlərə malik olması olduqca mühüm rol oynayır. Professor Ə.Ə.Əlizadə yazır: “Şagirdlər müəllimin erudisiyasını yüksək qiymətləndirirlər. Bilikli və fiziki hazırlıqlı müəllimi sayırlar. Ancaq onlar səmimi, xeyirxah, qılıqlı, həssas qəlbini, xüsusilədə aşağı yaş qruplarına V-VI sinif şagirdlərinə düzgün bacarıq və vərdişlər öyrədən və onlarla təlim-tərbiyə zamanı ünsiyyəti bacaran, hətta sinifdənkenar vaxtlarda da onlarla həvəslə məşğul olan müəllimi sevirlər”.

Müəllim – şagird ünsiyyətinin səmərəliliyi fiziki tərbiyə müəllimin peşəkarlığından, onun bir sıra bacarıq və qabiliyyətlərə malik olmasından çox asılıdır. Fiziki tərbiyə müəllim özünün pedaqoji fəaliyyətində hərəkəti qabiliyyətlərin tədrisində rəngarəng və müxtəlif motivasiyalı oyunlar qurmağı, təlim zamanı yüksək xarakterli, müxtəlif temperamentli şagirdlərlə oyun zamanı müxtəlif neqativlərlə qarşılaşdığında onların hər biri ilə fərdi ünsiyyət qabiliyyətinə, fərdi yanaşma bacarığına malik olmalıdır. V-VI sinif şagirdlərin heç birinin diqətdən kənar, “ünsiyyət xaricində” qalmaması uğursuz hərəkəti bacarığa malik onlarla “dil tapmağı” bacarmalıdır və onları özünə və müəlliminə motivini kökləməlidir. O, tədris etdiyi V-VI sinifin hər bir şagirdinin fərdiləri xüsusiyyətlərinə bələd olmalı, onlarla ünsiyyətə girmək üçün “açar tapmalıdır”. Bu isə pedaqoji işdə peşəkarlıq, fəaliyyətdə səriştəlilik tələb edir.

Görkəmli Amerika psixoloqu D.Karneginin tövsiyə etdiyi “Adamları təhqir etmədən və inciklik hissi yaratmadan onlara təsir etməyə imkan verən doqquz qayda” müəllim - şagird münasibətlərində də nəzərə alınması vacib olan qaydalar kimi faydalıdır:[36]

- 1) Müsahibinizin tərifindən və onun layiqli cəhətlərini səmimi etirafdan başlayın.
- 2) Başqalarının səhvlərini bir başa yox, dolaysı ilə göstərin.
- 3) Əvvəlcə öz səhvlərinizdən danışın, yalnız bundan sonra müsahibinizi tənqid edin.
- 4) Müsahibinizə nəsə əmr vermək əvəzinə, suallar verin.
- 5) Adamlara nüfuzlarını xilas etməyə imkan verin.
- 6) Adamların ən kiçik uğurlarını belə bəyəndiyinizi bildirin və onların hər bir müvəffəqiyyətini qeyd edin. “Qiymət verməkdə səmimi və tərifləməkdə səxavətli olun”.
- 7) Şagirdlərdə yaxşı nüfuz yaradın, onlar bu nüfuzu doğrultmağa çalışsınlar.
- 8) Həvəsləndirməyə əl atın. Düzəlmiş görmək istədiyiniz səhvin asan düzəldilə bilməsi təsəvvürünü yaradın. Elə edin ki, şagirdlərə təhrik etdiyiniz məsələlər onlara çətin görünməsin.

9) Çalışın ki, şagirdlərə təklif etdiklərinizi yerinə yetirməyə şad olsunlar.

Pedaqoji fəaliyyətdə yüksək ünsiyyət mədəniyyətinə malik olan fiziki tərbiyə müəllim fiziki hərəkətlərin icrası zamanı V-VI sinif şagirdləri ilə xoş, səmimi və mehriban münasibət yaratmağı, onların öz fiziki qabiliyyətlərinə daima inanmağı oyun zamanı komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilməsini dərslər zamanı daima aşılmalıdır.

Müəllimlərin pedaqoji ünsiyyət mədəniyyətinə yiyələnməsi özü də peşəkarlıq tələb edir. Bu, bir tərəfdən fiziki tərbiyə müəllimin özünün bioloji xüsusiyyətləri temperament tərz, xarakteri, nitq qabiliyyəti, özünün nəzəri və fiziki imkanlarına inamı və s. ilə əlaqədardırsa da, digər tərəfdən müəllimin sosial statusu, ayrı-ayrı bədən tərbiyəsi və idman kollektivi ilə və bütövlükdə cəmiyyətə olan münasibətləri, şagirdlərə olan humanist və nikbin münasibətlərin səviyyəsi, həmçinin ünsiyyət bacarıqlarına nə dərəcədə malik ola bilməsi, pedaqoji stajı və s. ilə bağlıdır.[9]

Pedaqoji ünsiyyətin düzgün qurulması üçün müəyyən tədris və fiziki texnikalara yiyələnmək fizik tərbiyə müəllimi üçün olduqca vacibdir. Bu sahədə bir sıra tədqiqatların müəllifi olan V.A.Kan-Kalikonu aşağıdakı kimi xarakterizə edir:

1. V-VI siniflə qarşılıqlı ünsiyyətin müəllim tərəfindən modelləşdirilməsi (proqnozlaşdırma mərhələsi).
2. İlk qarşılıqlı təsir anında səmimi ünsiyyətin təşkili (kommunikativ hücum).
3. Pedaqoji prosesdə ünsiyyətin idarə edilməsi.
4. Qazanılmış ünsiyyət sisteminin təhlili və gələcək fəaliyyət üçün onun modelləşdirilməsi.

Lakin, təcrübə göstərir ki, heç də bütün fiziki tərbiyə müəllimləri yüksək ünsiyyət tərzlərinə malik ola bilmirlər. Onlar istəsələr də belə fiziki tərbiyə dərslərində, hərəkət qabiliyyətlərinin tədris zamanı yüksək müvəffəqiyyətlər əldə edə bilmirlər. Bu isə bəzən onun dərsləri necə qura bilmək bacarığının olmamasından, yəni bu sahədə peşəkarlığınaşağı səviyyədə olmasından irəli gəlir.

Pedaqoji ünsiyyətin normal getdiyi bir sinifdə, qrup və kollektivdə oyunlar zamanı hərəkətliliyin yüksək sıxlıqda olması, V-VI sinifşagirdlərinin fənn maraqlarının dərinliyi, idarəetmənin uğurla getməsi və müəllim-şagird münasibətlərində qarşılıqlı anlaşma, sevgi özünü göstərir. Belə siniflərdə və qruplarda müəllim-şagird münasibətləri cansıxıcı, hərəksizlik, quru rəsmiyyətçilik hökm sürdüyü siniflərdən və qruplardan fərqli olaraq, qarşılıqlı hörmət, işgüzarlıq, səmimiyyət və hərəkət aktivliyi üzərində qurulur və pedaqoji proses müəllim-şagird əməkdaşlığından faydalanır. Qarşılıqlı hörmət, mehribanlıq, xeyirxahlıq, şagirdin şəxsiyyət kimi qəbul edilməsi, onlara qarşı diqqət, qayğı və s. keyfiyyətlər pedaqoji dəyərlər səviyyəsinə yüksəlir və bunlar pedaqoji peşəkarlığın alətinə çevrilir.[9]

Pedaqoji ünsiyyət ona peşəkarcasına, səriştəli yanaşma tələb edir. Ona yiyələnmək fiziki tərbiyə müəlliminin bir təhsil verən, tərbiyəçi kimi nüfuzunu yüksəltməklə yanaşı, pedaqoji prosesin məhsuldarlığına da müsbət təsir göstərir. Buna görə də hələ tələbəlik illərindən Akademiyada təhsil alan gələcək fiziki tərbiyə müəllimlərinə bütün idman növlərinin texnikası, pedaqogikası, psixologiyası, biomexanikası, nəzəriyyəsi, fiziologiyası və s. haqqındabilik bacarıqlar aşılmalı, bu sahədə praktik vərdişlər yaradılmalıdır.

1.3. Şagirdlərin psixi halətləri, özünəinam və onun motivasiyaya təsiri

Son dövrün psixoloji ədəbiyyatının təhlili göstərir ki, VI-V sinif şagirdlərinin özünəinamsızlıq psixi halətləri problemi olduqca əhəmiyyətli və aktual bir məsələdir. Belə ki, VI-V sinif şagirdləri bağlı istənilən problemin həlli bu və ya digər şəkildə onun özünü, motivini necə qiymətləndirməsindən asılı olur. Özünəinam motivi, əvvəlki də yarımfəsildə qeyd etdiyimiz kimi, ümumiyyətlə, şagird fəaliyyətimnin strukturunda əhəmiyyətli halqadır, belə olan halda ancaq uğurlu nəticə göstərməklə yekunlaşan hərəkəti fəaliyyətilə məşğul olan bir şagirdin fiziki tərbiyədə psixi halətin nə qədər əhəmiyyətli və böyük rol oynadığını ehtimal etmək çətin deyil.

Psixoloji ədəbiyyatda hərəkət fəaliyyətin spesifik xüsusiyyətləri, şagirdin səciyyəvi keyfiyyətləri, konkret fiziki hərəkət texnikasını özünəməxsusluğu və s. məsələlər kifayət qədər təhlil olunmuşdur. Qeyd etmək istəyirik ki, İ.N.Lipiridinin şagirdin özünəinam motivasiyasına həsr olunmuş dissertasiya işini nəzərə almasaq, psixi halətlərin hətta başqa tədqiqat çərçivəsində bu və ya digər şəkildə öyrənən tədqiqatlar nəzəri araşdırmalardır. İ.N.Lipiridi özünəinam fenomenini eksperimental surətdə tədqiq etsə də, bizdən fərqli olaraq o da özünəinamı ancaq bir istiqamətdə əsasən adaptasiya amili kimi araşdırmışdır.[34]

Psixoloji ədəbiyyatın təhlilindən gəldiyimiz nəticə belədir ki, bir çox tədqiqatlarda özünəinam adı altında heç də bu fenomen özü deyil, şagirdin öz fiziki qabiliyyətinə və ya uğursuzluqlarına qarşı formalaşan subyektiv qiyməti araşdırılmışdır. Bundan başqa ilk öncə aparılan və sonrakı illərdə aparılan tədqiqatlarda alınan nəticələr də müxtəlifdir. Lakin onlar bir-biri ilə ziddiyyət təşkil etməyib, bir-birini tamamlayırlar.

Əgər ilk tədqiqatlarda şagirdin yüksək özünəinama malik olması tam əminliklə irəli sürülürdüsə, sonrakı tədqiqatlarda bu göstəricinin dəyişkən olduğunu göstərmişlər.[9] Onların aldığı nəticəyə görə yaş artdıqca şagirdlərin özünəinamı də dəyişir, bir qayda olaraq aşağı düşür. Başqa tədqiqatlarda özünəinam motivi VI-V sinifin fiziki keyfiyyətləri yüsək olan şagirdlərin və bu göstəriciləri zəif olan siniflər arasında müqayisəsi öyrənilmiş və belə nəticə əldə olunmuşdur ki, fiziki hərəkətlərlə çox məşğul olanlar daha yüksək özünəinama malikdirlər.

Müxtəlif dövrlərdə müxtəlif nəticələr almaqlarına baxmayaraq, bütün tədqiqatçılar bir fikirdə yekdildirlər: yüksək fiziki keyfiyyətlərə malik şagirdlərdə özünəinam motivi kifayət qədər yüksək olur.

Daha sonrakı illərdə aparılan tədqiqatlarda özünəinamı bir sıra amillərlə qarşılıqlı əlaqədə araşdırılmışdır. Məsələn, V.V.Stolin və A.R.Spirkin özünəinam ilə yaş və cins arasındakı asılılığı tədqiq edərək belə qənaətə gəlmişlər ki, yaş aşağı olduqca özünəinam yuxarı olur. Onlar göstərmişlər ki, ancaq bəzi şagirdlərin icra

etdikləri mürəkkəb hərəkətlər kompleksində özünüəinam cinslə korrelyasiya olunur. Bu, bizim eksperimentdə də təsdiq olunmuşdur.

İ.N.Lipiridi özünüəinam və adaptasiyanı əlaqəli şəkildə tədqiq etmişdir. O, tədqiqatını ciddi fiziki hazırlıqla məşğul olan şagird və olmayan olmayan üzərində aparmışdır. İ.N.Lipiridi eksperimental araşdırmalar nəticəsində göstərmişdir ki, məşğul olan şagirdlər özlərini daha düzgün qiymətləndirirlər və adekvat özünüəinama malik olan şagirdlər fiziki tərbiyə fənninə ciddi yanaşmayanlarla nisbətən daha tez və asan adaptasiya olunurlar. Lakin adaptasiyanın özünüəinama təsiri tədqiq olunmamışdır.

Bir sıra tədqiqatçılar, o cümlədən O.V.Daşkeviç, Q.V.Lofovaya, N.B.Stambulova özünüəinamı şagirdin düşdüyü psixi halətlərdən asılı olduğunu göstərirlər. Bu tədqiqatlardan məlum olur ki, özünüəinam aşağı düşəndə, şagirdin işə həvəs motivasiyası müəllimin dərslə yanaşmasından asılı olaraq onu birdəfəlik tərk də edə bilər.

Tədqiqatçılar özünüəinamı tədqiq edərkən əsasən aşağı, yuxarı və adekvat özünüəinam məsələlərinə diqqət etmişlər. Q.V.Lofovaya əsasən yüksək özünüəinama malik olan şagirdləri tədqiq etmişdir. Bununla bağlı deyə bilərik ki, eksperimentdə belə nəticə aldıq ki, müəyyən qədər yüksək özünüəinama malik olan şagirdlər daha yaxşı matovlər göstərmişlər. Lakin qeyd etdiyimiz kimi, həddindən artıq şişirdilmiş özünüəinm şagirdə uğur qazandırmır. Belə ki, şişirdilmiş özünüəinam malik şagird özünə tənqidi yanaşa bilmir, özünü düzgün təhlil etmir və bunun nəticəsi olaraq sonda fiziki hərəkətlərin icrasında ya zədələnir yada nəticə göstərə bilmir. Bundan başqa o, komanda oyunları zamanı öz yoldaşlarının da, fiziki imkanlarını və çatışmazlıqlarını düzgün qiymətləndirə bilmir.

E.Q.Kozlov və A.B.Radionov qeyri-adekvat özünüəinamın mənfi nəticələrini araşdıraraq göstərmişlər ki, belə V-VI sinif şagirdlərində özünüidarəsi də aşağı səviyyəyə olur. Özünüidarə etməyi bilməyən şagirdlər uğur qazana bilmirlər və nəticə etibarlı ilə özünüəinam səviyyəsidə də aşağı düşür, onlar depressiya keçirir, sıxılır, konflikt yaşayır və qeyri-adekvat davranış nümayiş etdirirlər. Belə

şagirdlərin həyəcanı artır, iddia səviyyəsi də qeyri-adekvat olur və onda uğur motivasiyası yarana bilmir.

A.D.Qanyuşkin, E.N.Qoqunov, B.İ.Martyanov V-VI sinif şagirdlərinin mürəkkəb hərəkətlərin icrasındakı ilkin icra uğuru ilə onun özündən razılığı arasında əlaqəni aşkar ediblər. Onlar bu məsələdə özünəinamın müstəsna rolunu qeyd edirlər. Həqiqətən də, özünəinama qarşıya qoyulmuş motivasiyanın düzgün seçilməsinə səbəb olur və düzgün, yəni öz fiziki gücünə və psixi halətinə uyğun olan məqsədin seçilməsi ona nail olmağı da ədə edir, yəni şagird bu məqsədə çata bilir. Belə olan halda qazanılan uğurlar şagird də razılıq hissini yaradır.

L.D.Qussin, Y.Y.Kiselyov, N.F.Kurilko, A.B.Malçikov, A.L.Popov, A.V.Radionov, Əliyev E.A.[9] və başqaları özünəinamı ilə şagirdin fiziki hərəkətləri icra etmə dərəcəsi arasındakı asılılığı öyrənmişlər. Gözləndiyi kimi, aydın olmuşdur ki, davamlı fiziki məşğələlərin dərəcəsi artdıqca şagirdlərdə özünəinam da artır. A.V.Radionov göstərmişdir ki, fiziki qabiliyyətləri formada olan V-VI sinif şagirdləri yüksək özünəinam əsasında təkcə bu günü yox, gələcək fiziki tərbiyə dərslərində də pozitiv proqnozlaşdırırlar. Onlar gələcəkdə iştirak edəcəkləri digər hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı fonundakı məşğələlərdə uğur qazanacaqlarına inanır və öz imkanlarını yüksək qiymətləndirirlər. Bu məsələyə toxunan Q.V.Lofovaya qeyd edir ki, hansının fiziki keyfiyyəti yüksəkdirsə bu onda özünəinamı yüksəltməyə yox, yüksək özünəinamı olan şagirdlər daha çox fiziki keyfiyyətlərinin artırılmasına nail ola bilirlər .

Tədqiqatlarda fiziki tərbiyə müəlliminin də özünəinam məsələlərinə az və ya çox dərəcədə toxunulmuş, onun şəxsi özünəinamı ilə professional özünəinamı arasındakı nisbət araşdırılmışdır. Bundan başqa araşdırmalardan aydın olmuşdur ki, şagirdlərinin təcrübəsi artdıqca o, öz sağlamlığını aşağı qiymətləndirir. Bu fakt Y.Y.Kiselyov, E.A.Kulakova və A.V.Şaboltsın araşdırmalarında da təsdiqlənmişdir.

Bəzi tədqiqatlarda şagird şəxsiyyət kimi əlahiddə bir xüsusiyyəti kimi araşdırılır. Y.Y.Kiselyov, E.A.Kulakova və A.V.Şaboltsın göstərir ki, özünəinam şəxsiyyətin başqa psixoloji xüsusiyyətləri arasında elə bir təsir gücünə malikdir ki,

o, bütün psixi proseslərə bu və ya digər şəkildə təsir göstərir. Lakin təkrar olaraq qeyd etmək istəyiriki ki, bütün bunlar nəzəri cəhətdən öyrənilərək, hələ öz eksperimental tədqiqini gözləməkdədir.

Son dövrlərdə V-VI sinif şagirdlərində özünəinamını onun şəxsi xüsusiyyətlərindən asılılığı probleminə xüsusi diqqət yetirilir. Özünəinam şagirdin şəxsiyyətinin dəyərlər sistemi, dünyagörüşü və hətta əqidəsindən asılı olaraq dəyşməsi bəzi tədqiqatlarda alınan nəticələri əks etdirir.

O.V.Daşkeviç, A.A.Kadoçnikov adekvat özünəinam ilə emosional sabillik arasındakı asılılığı aşkar etmişlər. Onlar göstərmişlər ki, adekvat özünəinam stabil emosional halətin mənbəyidir. Qeyri-adekvat özünəinam şagirdlərdə qeyri-adekvat emosiyaların yaranmasına səbəb olur. Onlar müşahidələr əsasında belə qənaətə gəlmişlər ki, emosional qeyri-adekvat, yəni emosional stabil olmayan şagirdlər qeyri-adekvat özünəinama malik olurlar. Başqa tədqiqatlarda da bu nəticə təsdiqlənmişdir. Psixoloqlar belə qənaət hasil etmişlər ki, gərgin fizikin tərbiyə dərslərində emosional gərginli şagirdlərdə qeyri-adekvat özünəinam yarada bilər.

Əldə olan tədqiqatları araşdırarkən ümumi nəticəni belə ifadə etmək olar ki, adekvat özünəinama malik olan şagirdlər gərgin və mürəkkəb fiziki hərəkətlərin öhdəsindən asanlıqla gəlirlər.[9] Bu zaman şagirdlərin emosiyaları ilə fikirləri arasında bir tarazlıq, uyğunluq yaranır. Bunun nəticəsi kimi şagirdlər fiziki tərbiyədə sonda uğur qazanırlar. Lakin qeyri-adekvat, yəni həm şişirdilmiş, həm də azaldılmış özünəinam vəziyyət başqa cür olur. Şişirdilmiş özünəinama malik şagirdlər qarşılıqları ilə bir əlçatmaz məqsəd qoyurlar ki, fiziki imkanlarının azlığı üzündən o məqsəd əlçatmaz olur. Aşağı özünəinananlar isə özlərini reallıqda olduqlarından aşağı qiymətləndirdiklərinə görə qarşılıqları ilə heç bir məqsəd qoymurlar. Hər iki halda mürəkkəb hərəkətlərin icrasında uğursuzluq yaşayırlar.

Özünəinam şagirdlərin intellektual səviyyəsi arasındakı bağlılıq da araşdırılmışdır. Bu zaman aydın olmuşdur ki, fiziki tərbiyə dərsi zamanı şagirdlərin təkcə intellektual keyfiyyətlərinin özünəinama təsirindən danışmaq, bu problemə aydınlıq gətirmir. Burada emosional oyanıqlıq da mütləq amil kimi çıxış edir. A.V.Malçikov sübut etmişdir ki, bu üç komponent arasında intellekt,

emosional oyanıqlıq dərəcəsi və özünəinam arasında sıx, qarşılıqlı əlaqə mövcuddur. Dərin araşdırmalar nəticəsində psixoloq belə nəticəyə gəlmişdir ki, şagirdin fiziki hərəkətlərdəki uğuru bu komponentlərin nisbətindən asılıdır. O, belə qənaətlə çıxış edir ki, yüksək intellektual bacarıqlar, aşağı emosional oyanıqlıq və adekvat özünəinam uğur qazanmaq üçün ən optimal varinatdır. Bu nisbətə nail olan şagirdlər fiziki tərbiyə dərslərində ən yüksək nəticələr göstərirlər.

Özünəinam ilə şəxsiyyətin irsdi keyfiyyətləri arasındakı asılılıq da tədqiq olunmuşdur. V.V.Medvedev, A.V.Radionov v. N.A.Xudadov göstərilmişdir ki, fiziki tərbiyə dərslərində qətiyyətlilik, dözümlülük, israrlıq, inadkarlıq kimi iradi keyfiyyətlər ancaq özünə adekvat inana şagirdlərdə müşahidə olunur. Bu fikirlə müəyyən qədər razılaşmamaq da olar, demək istəyirik ki, özünə qeyri-adekvat inanalarda da iradi keyfiyyətlər müşahidə olunur. Lakin bu keyfiyyətlər onlara uğur qazandırmır, çünki qarşlarına qoyduqları hədəf düzgün seçilməmişdir. Nə qədər iradəli olsalar da, bacarıqlarının düzgün qiymətləndirilməməsi onların səyini heçə endirir. Belə vəziyyətə yol verməmək fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlər öz fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinə bələd olmalı və özlərini buna uyğun olaraq düzgün, adekvat inandırirlər. A.L.Popov haqlı olaraq qeyd edir ki, şagirdlərdə iradənın tərbiyə olunması bütün başqa psixoloji xüsusiyyətlərin tərbiyə olunması sistemində əsas, aparıcı halqadır.

Özünəinam ilə şagirdin özünüqiymətləndirməsi arasında asılılığa da tədqiqatlar həsr olunmuşdur.[41] Məlumdur ki, şagirdin psixoloji hazırlığında özünəinam məsələsi əsas vəzifələrdən biridir. Özünəinam şəxsiyyətin özünüqiymətləndirməsi nəticəsində formalaşır. Özünü adekvat qiymətləndirə bilməyən şagird ya özünəinamı itirir, ya da şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olur. O.V.Daşkeviç və Y.Q.Kozlovun O.S.Nikitina və Kozlovun tədqiqatları da bu faktı təsdiqləyir. Onlar göstərirlər ki, ancaq reallığa uyğun özünüqiymətləndirmə özünəinamı formalaşdırır.

Şagirdin həyəcan dərəcəsi ilə özünəinam arasındakı asılılığı öyrənən psixoloqlar,[50] onlar arsında sıx əlaqənin olduğunu aşkarlayıblar. O.V.Daşkeviç göstərir ki, özünəinamı az olan şagirdin fiziki tərbiyə dərsləri zamanı mürəkkəb

hərəkətlərin icrasında, həyəcan səviyyəsi onun bütün psixoloji proseslərinə mənfi təsir göstərir və o, uğurlu nəticə göstərmir. Lakin özünə adekvat inanan şagird yüngül həyəcan keçirsə də məqsədini düzgün müəyyələşdirir və stabil emosionla halla fərdi tapşırıqlarda çıxışı uğurlu alınır. A.L.Popovun aldığı nəticələr də bunu təsdiqləyir. O, qeyd edir ki, öz imkanlarına düzgün inana bilməyən şagirdlər xüsusilə də fərdi tapşırıqları yerinə yetirərkən yüksək həyəcan keçirirlər.

Özünəinam ilə iddia səviyyəsi arasındakı münasibəti öyrənən tədqiqatların təhlili göstərir ki, adekvat özünəinama uyğun olaraq adekvat iddia səviyyəsi yaradır. İddia səviyyəsinə uyğun seçilən məqsədlərə nail olanda şagird özündən razılıq hissi yaşayır, özünəinamı artır, özü ilə fəxr edir, nəticə olaraq onun özünüqiymətləndirməsi yüksəlir və onda yüksək iddia səviyyəsi formalaşır. Əgər şagirdin özünəinamı aşağıdırsa, onun iddia səviyyəsi də aşağı düşür və fiziki hərəkətlərin icrasında qarşısına qoyduğu məqsəd və vəzifələri yerinə yetirə biləcəyinə inamı azalır.[9]

Şişirdilmə qiymətə malik olan şagird isə əsassız olaraq özünəinanır, iddia səviyyəsi həddən artıq yüksəlir, uğursuzluq qazanan şagird depressiyaya düşür, aqressivləşir, hamıdan küsür, qaraqabaq olur, özünə qapanır.

Özünəinam ilə motivasiya arasındakı asılılıq müəyyən tədqiqatlarda az və çox dərəcədə araşdırılmışdır. O.V.Daşkeviçin fikrincə uğur və ya uğursuzluq motivasiyası özünəinam ilə sıx bağlıdır. Aşağı özünəinam və onun nəticəsi kimi aşağı iddia səviyyəsi, fiziki tərbiyə dərsləri zamanı şagirdlərdə uğursuzluq motivasiyası yaradır və əksinə yuxarı özünəinam yuxarı iddia səviyyəsi ilə birlikdə uğur motivasiyasını formalaşdırır. Y.Y.Kiselyev və E.A.Kulakovun da araşdırmalarında bu fakt təsdiqlənir. Onlarını ümumi qənaətinə görə özünəinam motivasiyanın özəyini təşkil edir. Bununla yanaşı motivlər müxtəlif və dəyişkən olur və özünəinamdan asılı olaraq dəyişirlər.

Adekvat özünəinanan şagirdlər özlərinə tənqidi yanaşa bilib düzgün təhlil aparırlar və onların özünüqiymətləndirmə, iddia səviyyəsi və motivasiyaları bir-birinə uyğun formalaşır. Belə şagirdlər müəyyən müstəqilliyə malk olurlar, mürəkkəb tapşırıqlarda uğur qazanırlar.

Bəzi tədqiqatlarda özünəinam ilə şagird şəxsiyyətinin istiqaməti arasında asılıq da aşkarlanmışdır. Məlum olmuşdur ki, istiqaməti ancaq özünə yönəlmiş şagirdlər qeyri-adekvat özünəinama malikdirlər. Bu, həm azaldılmış, həm də şişirdilmiş qiymət ola bilər. Ancaq adekvat özünəinama malik olanlar düzgün istiqamətə malik olurlar, potensiallarından düzgün istifadə edir və fiziki tərbiyə dərslərində uğur qazanırlar.

Özünəinam ilə özünüdərək arasında olan qarşılıqlı münasibətlərə də demək olar ki, bütün tədqiqatlarda bu və ya digər şəkildə toxunulmuşdur.

Tədqiqatların təhlilindən ümumi qənaət belə hasil olur ki, özünüdərək emosional zəkanın əsasını təşkil edir.[9] Duyğularını anlamaq intuisiyanın şərtidir. Özünü tanımayan, dərk etməyən şagirdlər emosiyalarının içində itir və əzilirlər. Daxili aləmləri ilə dünyada olanlardan xəbərdar olurlar, anlamırlar, bu isə onların hisləri ilə inam və davranışları arasında uyğunsuzluğa səbəb olur. Başqalarının hal və hislərini başa düşməmək təklük hissi yaradır (“Belə hiss edən tək mənəm.”). Özünü dərk edə bilməyən şagird həyatını idarə etməkdə çətinlik çəkir, başqaları tərəfindən asanlıqla idarə edilə bilərlər.

Şagird özünü reallığa uyğun dərk edə bilmədikdə, əsasən, iki vəziyyət müşahidə olunur. Birincisi, dərk edilməmiş halda hərəkət edildiyindən özünüaldatma kimi təzahür edir. İkincisi, reallıq təhrif olunur və ya inkar edilərək saxtalaşdırılır.

Emosional özünüdərki yüksək olan şagirdlər duyğularının özlərinə və gündəlik fəaliyyətlərinə nə dərəcədə təsir etdiyini bilirlər, yol göstərici dəyərlərinə bağlı olurlar, qarışıq bir situasiyada hadisəyə kənardan baxıb ən yaxşı davranış formasını müəyyənləşdirə bilərək onlara yol göstərən hissləri və baxış bucaqları ilə açıq və özünəinanaraq özlərini ifadə edirlər.[14] Daha dəqiq desək, zəif və güclü tərəflərini bilib təkmilləşdirilməli tərəflərini asanlıqla müəyyənləşdirən və bu istiqamətdə konstruktiv tənqid və fikirlərə açıq olan şagirdlərdir.

Özünüdərək şagirdin qabiliyyətləri ilə bağlı düzgün məlumatlara sahib olması, öz fiziki keyfiyyətlərinə güvənməsini təmin edir. Özünəinamı yüksək olan insanlar çətin bir vəzifənin öhdəsindən rahatlıqla gələ bilirlər. Bu şəxslər əsasən

özlərindən əmin olduqlarına görə və varlıqlarını hamıya hiss etdirdiklərindən daxil olduqları qruplarda asanlıqla ön plana çıxırlar. Bu şagirdlər şəxsi həyatlarında da düşüncələrindən daha əmin olurlar.

Hisslərini bilmək şagirdin fərdi keyfiyyətlərinə öz təsirini göstərir: müstəqil, öz sərhədlərindən əmin, psixoloji sağlam və pozitiv şagirdir. Mənfi bir psixoloji halətdə olduqda bu haqda çox düşünmürlər və qısa müddətə bu halətdən çıxmağı bacarırlar. Qısası, özünüdərk duyğularını idarə etməyə köməklik edir.

Belə ki, özünüdərk öz varlığını anlamaq, mühüm olanı seçə bilmək və duyğularından ən yaxşı formada istifadə etmək üçün özünü aşkarlamağı təmin edən vasitədir.

Beləliklə, dediklərimizi yekunlaşdıraraq belə qənaət əldə edirik ki, V-VI sinif şagirdlərinin özünəinam problemi olduqca əhəmiyyətli və aktual bir məsələdir. Əgər biz dərslərdə şagird motivasiyasını yüksəltmək istəyiriksə, bu zaman özünəinamı onlarda inkişaf etdirmək lazımdır. Belə ki, motivlətin formalaşmasında şagirdlərlə bağlı istənilən problemin həlli, bu və ya digər şəkildə onun özünə necə inanmasından asılı olur.[38] Özünəinam şəxsiyyətin strukturunda əhəmiyyətli halqa olub şagirdin bütün pillələr üzrə fiziki tərbiyə dərslərində böyük rol oynayır.

Təhlil göstərdi ki, nəzəri cəhətdən öyrənilmişdir ki, qeyri-adekvat özünəinam şagirdlərin fiziki tərbiyə dərsi zamanı özünü şəxsi motivinə mənfi təsir göstərir. Özünü-tənzimləyi bilməyən şagirdlər mürəkkəb hərəkətlər zamanı motivasiyada uğur qazana bilmirlər və nəticə etibarını ilə özünəinamı aşağı düşür. Onlar qeyri-adekvat davranış nümayiş etdirirlər. Belə şagirdlərin həyəcanı artır, iddia səviyyəsi də qeyri-adekvat olur və onda uğur motivasiyası yarana bilmir.

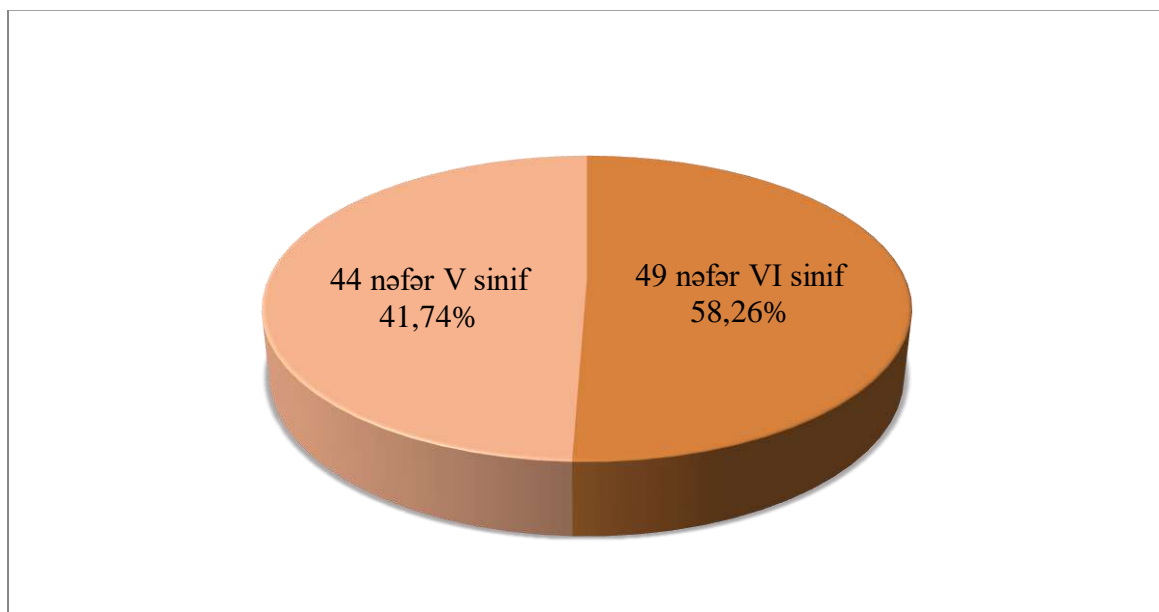
Təhlildən belə qənaət hasil olur ki, özünəinam şagirdin şəxsiyyətin başqa psixoloji xüsusiyyətləri arasında elə bir təsir gücünə malikdir ki, o, bütün psixi proseslərə bu və ya digər şəkildə təsir göstərir. Özünəinam şagirdin fiziki tərbiyə dərslərində onun dəyərlər sistemi, dünyagörüşü və əqidəsindən, emosional halətindən, intellekt səviyyəsindən, onun motivasiyasından, özünüdərk səviyyəsindən asılı olaraq dəyişir.

II FƏSİL. V-VI SİNİF ŞAĞIRDLƏRİNİN MOTİVASİYASINA TƏSİR EDƏN AMİLLƏRDƏ TEST SORĞULARININ TƏTBİQİ

2.1. Müəyyənedici test sorğuların təşkili

Test sorğuları Xəzər rayon, Türkan qəsəbəsi 119 saylı məktəbin V-VI sinif şagirdləri arasında aparılmışdır. Sorğuda 93 nəfər şagird iştirak etmişdir. Onlardan 49 nəfər (58,26%) V sinif şagirdləri, 44 nəfər isə (41,74%) VI sinifin şagirdləridir. Korona virusunun kəskin yayılması nəticəsində ölkəmizdə karantin rejiminin tərbiqi, dərsləri onlayn formada aparılmasına səbəb olmuşdur. Bu səbəbdən də biz tədqiqatımızı referativ formada aparmaqla geniş şəkildə test və sorğulardan istifadə etdik. Bu testləri və sorğuları təhlil etməklə şagirdlərin özünə inam motivasiyasını müəyyən etməyə çalışdıq (şəkil 4) .

Sorğuda iştirak edən şagirdlərin sayı (faizlə)



Şəkil 4.

Şagirdlərin özünüinam motivinin formalaşmasına təsir edən amilləri müəyyənləşdirmək üçün şəxsiyyəti müxtəlif parametrlərdən xarakterizə edən xüsusiyyətləri aşkara çıxarmaq üçün bir sıra testlərdən istifadə etmişik.

Əvvəlcə biz V-VI siniflərin özünəinamını məyyənləşdirmək üçün Dembo-Rubinşteyn testindən istifadə etdik. [45]

Dembo-Rubinşteyn testi adı ilə tanınan özünəinam testi iki psixoloqun adı ilə adlandırılmışdır[45]: Tamara Dembo və S.Y.Rubinşteyn. Hələ məşhur psixoloq Kurt Levinlə əməkdaşlıq edən Tamara Dembo bu metodikanı xoşbəxtlik haqqında təsəvvürləri öyrənmək üçün tərtib etmişdi. S.Y.Rubinşteyn T.Dembonun metodikasını müəyyən qədər dəyişərək, ondan özünəinamı ölçmək üçün istifadə etmişdir. S.Rubinşteynin metodikası daha geniş olub müxtəlif interpretasiyanı mümkün edir. Daha sonra A.M.Prixojan Dembo-Rubinşteyn testini bir az da dəyişərək, alınan cavabların dərin interpretasiyasını mümkün etmişdir. Beləliklə, Dembo-Rubinşteyn adı ilə tanınan metodika xeyli dəyişikliyə uğramışdır. Biz də tədqiqatda qoyduğumuz vəzifələri yerinə yetirmək üçün testdə müəyyən dəyişikliklər etdik. Əgər T.Dembo ilkin variantda testdə iki şkala – xoşbəxtliyi və qəzəbi müəyyənləşdirən şkalalar qoyurdusa, S.Rubinşteyn isə daha dörd şkala əlavə edərək, onların sayını altıya çatdırmışdısa (sağlamlıq, ağıl, xarakter və xoşbəxtlik), A.Prixojan bunlara üç şkala da əlavə edərək, onların sayını artırmışdır. Bunlar həmyaşdlar içində avtoritet, bacarıq, xarici görkəm və xoşbəxtlik şkalasının əvəzinə verilmiş özünəinam motivasiyasıdır.

Biz tədqiqatımızın məqsədinə uyğun olaraq fiziki hazırlıq, texniki hazırlıq, risqetmə bacarığı və fiziki tərbiyə müəlliminə inam şkalalarını testə əlavə etdik. Beləliklə, bizim təqdimatımızda Dembo-Rubinşteyn testində V-VI sinif şagirdlərinə, sağlamlıq, yoldaşlar arasında nüfuz, özünəinam, fiziki, texniki, risqetmə, müəlliminə inam və görkəm şkalaları təqdim olunmuşdur. Test şagirdlərin bir sıra keyfiyyətlərini, sağlamlıq, yoldaşlar arasında nüfuz, özünəinam, fiziki, texniki, risqetmə, görkəm və müəlliminə inam onların necə qiymətləndirməsi haqda təsəvvür yaradır. Testin təlimatına görə sağlamlıq və görkəm göstəriciləri nəzərə alınmırdı. Təqdim olunan hər şkalanın uzunluğu 100 mm-dir. Xətlərin başlanğıcı və sonu gözəçarpmaz xətlə işarələnmişdir. Bundan başqa xəttin ortası da qeyd edilmişdir. Bu, diqqəti xəttin aşağısını və yuxarisına yönəltmək üçün edilmişdir. Özünəinam şagirdin özünü orta göstəricidən yuxarı və ya aşağı

qiymətləndirdiyini görür. Şagirdlərə təklif olunur ki, hər göstərici üzrə öz inkişafını şkalalarda işarə etsinlər. Bunun üçün 10-12 dəqiqə vaxt ayrılır. Cavabların təhlili nəticəsində aşağı, orta, yüksək və şişirdilmiş yüksək özünəinama malik olan şagirdlər müəyyənləşdirilmişdir.

Sonra biz şagirdlərin şəxsiyyətinin tipini müəyyənləşdirmək üçün Şəxsiyyətin tipinin müəyyənləşdirilməsi testindən istifadə etdik. Bu test K.Q.Yunqun[50] adı ilə verilsə də, o, özü əsərlərində belə bir test təqdim etməmişdir. Sadəcə, K.Yunq elmə şəxsiyyət tiplərini gətirdiyi üçün test belə adlandırılmışdır. Test hərəsi iki cavab variantından ibarət 20 sualdan ibarətdir. Testin nəticəsi şagirdlərin ekstrovert, introvert və ya ambivert olduğunu müəyyənləşdirməyə imkan verir. Bu, şagirdin xarakterik xüsusiyyətləri, ünsiyyət qabiliyyətləri, dünyanı və özünü qavramasında daxilə yoxsa xaricə yönəldiyi haqda, necə qərar qəbul etməsi haqqında, onun liderliyi diqqətə olan tələbatı haqqında fikir yürütməyə imkan verir.

Şagirdlərin həyəcan səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün [50] Ç.D.Spilberq və Y.L.Xaninin Həyəcan səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi testindən istifadə etdik Ç.D.Spilberq tərəfindən tərtib olunan, Y.Xanin tərəfindən modifikasiya edilən bu test situativ və şəxsi həyəcanlanma səviyyəsini müəyyənləşdirir. Test situativ və şəxsi həyəcan səviyyələrini müəyyənləşdirən hərəsi 20 sualdan ibarət iki sual blokundan ibarətdir. Biz şagirdlərin yaşını nəzərə alaraq testin sayını 10 suala saldıq. Burada vacib sualları seçməklə testi tərtib etdik.

Situativ həyəcan səviyyəsi situasiyaya verilən reaktiv həyəcan haləti kimi, şəxsi həyəcan səviyyəsi şəxsin sabit xarakter xüsusiyyəti kimi qəbul edilir. Şəxsi həyəcan səviyyəsi çoxlu sayda müxtəlif situasiyaları təhlükə mənbəyi kimi qəbul etməyi, hərəkətlər zamanı risk etməni, həmin situasiyalara reaksiya vermək isə həyəcan halətini bildirir. Reaktiv təhlükə olan fiziki hərəkətlər gərginlik, naraharlıq və nevrozla müşayiət olunur. Həddindən artıq mürəkkəb fiziki hərəkətlər yüksək reaktiv həyəcana səbəb olur, bu da diqqətə mənfə təsir edir və koordinasiyanı pozur. Həddindən artıq şəxsi həyəcan səviyyəsi isə emosional və əsəb sarsıntıları, bundan başqa psixosomatik xəstəliklərin göstəricisidir. Lakin qeyd etmək istəyirik

ki, həyəcanlılıq heç də həmişə neqativ hal kimi dəyərləndirilə bilməz. Həyəcan müəyyən səviyyədə insanın təbii və zəruri keyfiyyətlərindəndir.

V-VI sinif şagirdlərinin uğur motivasiyasını müəyyənləşdirmək üçün T.Elersin[41] Uğur motivasiyası diaqnostikası testindən istifadə etmişik. Test Hekhausenin motivasiya testinin dəyişdirilmiş formasıdır. T.Elersin testi 6 sualdan ibarətdir. T.Elersə görə uğur qazanmaq üçün yüksək motivasiyaya malik olan şagirdlər orta və ya aşağı səviyyəli risk meyllərinə malikdirlər. Yüksək uğur motivasiyasına malik olanlar, aşağı motivasiyalı insanlardan fərqli olaraq, adətən, uğur qazanacaqlarına daha çox ümid etməkdənsə, fiziki tərbiyə müəlliminin verdiyi hərəkətləri icra etmətə, onu düzgün icrasına çalışmağa, zəhmət çəkməyə üstünlük verirlər. Test şagirdin qarşıya qoyulan vəzifəni həyata keçirməkdə ehtimal olunan uğur və çətinliklər haqqında subyektiv fərdi təsəvvürlərini, fiziki tərbiyə dərində verilən tapşırıqların onun üçün əhəmiyyətini və özünəinamın yüksəldilməsi əzmini və şagirdin uğur qazanmaq fəaliyyətində özünə və komanda yoldaşlarına verdiyi məsuliyyət hissini müəyyənləşdirməyə imkan verir.

V-VI sinif şagirdlərinin psixi halətlərinin qiymətləndirmək məqsədi ilə H.Ayzenkin Psixi halətlərin qiymətləndirilməsi testindən istifadə etdik. Test hərəsi 5 sualdan ibarət olan 4 hissədən ibarətdir. 1-ci hissənin sualları şagirdlərin narahatlıq (həyəcan) səviyyələrini müəyyənləşdirməyə imkan verir. Narahatlıq (həyəcan) fərdi psixi xüsusiyyət olub, gözlənilən real və ya qeyri-real təhlükənin emosional diskomfort şəklində yaşanmasıdır. 2-ci hissənin sualları V-VI sinifin frustrasiyanın olub-olmadığını müəyyənləşdirir. Frustrasiya tələbatların ödənilməsi və arzulara çatmamaqla bağlı yaşanan uğursuzluğun gətirdiyi psixi halətdir. Xüsusiylədə fiziki tərbiyə dərslərində, düzgün icra olunmayan texniki hərəkətlərdə məyusluq, qıcıqlanma, ümitsizlik kimi neqativ emosiyalarda təzahür edir. 3-cü hissənin sualları şagirdin aqressivlik səviyyələrini müəyyənləşdirir. Aqressivlik fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin rəqabət xarakterli oyunlar zamanı öz rəqib, komanda yoldaşlarına qarşı obyektivliyə səbəb olmayan düşmənçilik hissidir. Hücüm etmək, zərər vermək, öz sinif yoldaşına qarşı üstünlüyünü nümayiş etdirmək kimi neqativ hallarda təzahür edir. Bu da məğlub olmağı ilə razılaşmayan

şagirdlərin göstərdiyi neqativ xüsusiyyətlərdir. 4-cü hissənin sualları şagirdlərin rigidlik səviyyəsini aşkara çıxarır. Rigidlik şərait tələb edəndə əvvəlcədən düşünülmüş fəaliyyət proqramını dəyişə bilməmək xüsusiyyətidir. Rigidlik plastikliyin əksidir. Bir növ kobudluq desək daha doğru olardı.

V-VI sinif şagirdlərinin mürəkkəb texniki hərəkətlərin icrasında iradəsinin qiymətləndirilməsi üçün biz[49] N.N.Obozovun 2005-ci ildə tərtib etdiyi İradənin qiymətləndirilməsi testindən istifadə etdik. İradə daxili və xarici maneələri dəf etməklə bağlı olan şüurlu şəkildə həyata keçirilən məqsədyönlü aktivlikdir. Test 10 sualdan ibarət olub şagirdlərin iradi səviyyələrinin müəyyən edilməsinə imkan verir. Məqsəd V-VI sinif şagirdlərin icra edə bilmədiyi fiziki hərəkətlərin (xüsusilə gimnastikada) üzərində nə qədər davamı olacağını müəyyənləşdirməkdən ibarət idi.

V-VI sinif şagirdlərinin emosionallıq səviyyələrini müəyyənləşdirmək üçün V.V.Suvorovun emosionallığın müəyyənləşdirilməsi testindən istifadə etdik. Test 6 sualdan ibarətdir. V.Suvorovun tərtib etdiyi bu test şagirdlərin ümumi emosionallığının aşağı, orta və yüksək səviyyələrini müəyyənləşdirməyə imkan verir. Məlumdur ki, emosionallıq insanın əsas xüsusiyyətlərindən biri olub, andanğəlmədir və xarakterdən fərqli olaraq ömür boyu dəyişmir. Emosionallıq tez təsirlənmədə, həssaslıqda və impulsivlikdə özünü göstərir. Bəzi şagirdlər məğlubiyyətdən dərin hüzzün yaşayırdılar, hətta ağlayanlarada rast gəlirdi. Bu kimi amillərin qarşısını almaq fiziki tərbiyə müəllimlərinin başlıca amillərindən biridir.

Növbəti test V-VI sinif şagirdlərinin temperamentini təyin etmək üçün Y.Strelyaunun[51] Temperament tiplərinin müəyyənləşdirilməsi testindən istifadə etdik. Y.Strelyau bu testi 1974-cü ildə Pavlovun ali sinir sisteminin tipləri konsepsiyası əsasında yaratmışdır. Məlum olduğu kimi Pavlov ali sinir sisteminin tiplərini oyanma və ləngimənin qüvvəsinə, müvazinət dərəcəsinə və mütəhərrikliyinə görə təsnif edirdi. Y.Strelyau da testində oyanma, ləngimə və mütəhərrikliyi müəyyənləşdirmək üçün 20 sualdan istifadə etmişdir. Test nəticəsində aşağı sinif şagirdlərin sinir sisteminin xüsusiyyətləri barədə, son

nəticədə isə fiziki tərbiyə dərslərində davranışları, reaktiv, aktiv reaksiyaları barədə fikir yürütmək mümkün olmuşdur.

V-VI sınıf şagirdlərinin qarşıdakı siniflər və məktəblər arası yarışlara münasibətlərini öyrənmək üçün .Y.L,Xaninin Qarşıdakı yarışa münasibət testini tətbiq etdik.[41] Y L.Xaninin 1989-cu ildə tərtib etdiyi bu test 28 sualdan ibarətdir. Təbii ki biz şagirdlərin yaşını nəzərə alaraq bu testlərin sayını azalırıdıq. Test hərəsi 5 sualdan təşkil olunan dörd blokdan ibarətdir. I blokun sualları V-VI sınıf şagirdlərinin özünəinamını, öz imkanlarını necə qiymətləndirməsi və fiziki tərbiyə dərslərinə hazır olub-olmaması haqqında subyektiv təsəvvürlərini müəyyənləşdirir. II blokun sualları dərş zamanı rəqib komandanın necə qavranılması və onun imkanlarının şagirdlər tərəfindən necə qiymətləndilməsini aşkar edir. III blokun sualları yarışın şagird üçün nə dərəcədə əhəmiyyətli olmasını və onun yarışda iştirak arzusunun olub-olmadığının səviyyələrini müəyyənləşdirməyə imkan verir. IV blokun sualları şagird tərəfindən başqalarının onun imkanları haqqında nə fikirləşdiyi barədə təsəvvürlərini müəyyənləşdirir. Bu test mübarizə qabağı şagirdlərin keçirdiyi hiss və düşüncələr haqqında bitkin bilik verir.

Testlərin nəticələrini ümumi interpretasiya etdikdən sonra cavabları iki istiqamətdə müqayisəli təhlil etdik:

1.Özünəinam səviyyələrinə görə alınan nəticələri. Yəni orta, yüksək və şişirdilmiş özünəinama malik olan V-VI sınıf şagirdlərinin cavablarını müqayisə etdik. Alınan nəticə özünəinamın müxtəlif səviyyələrinin formalaşmasına təsir edən amilləri müəyənləşdirməyimizə imkan verdi.

2. V-VI sınıf şagirdləri ilə böyük yaş qrupunda olan şagirdlərin cavablarını müqayisəli təhlil etdik. Nəticədə onlar arasında olan oxşar və fərqli cəhətləri aşkar etdik. Bu, şagirdlərin inkişaf dinamikasını izləməyə imkan vermişdir.

3. Formalaşdırıcı eksperiment apararaq V-VI sınıf şagirdlərinin yüksək özünəinamın yol və vasitələrini göstərmişik.

Sorğunun nəticələri riyazi-statistik üsullarla təhlil olunmuşdur.

Riyazi-statistik analiz üsulları. Tədqiqatın gedişində alınmış bütün rəqəm göstəriciləri müasir üsullarla statistik təhlil olunmuşdur. Statistik analiz diskriminant, korrelyasiya üsullarının tətbiqi ilə aparılmışdır.

Diskriminant analiz. Göstəricilərin pay miqdarı və faizlərinin orta xətası (m_p) aşağıdakı düsturlarla hesablanmışdır:

$$m_p = \sqrt{\frac{pq}{n}}$$

p – uyğun olan pay (faizlə)

$q = 100 - p$ n – qrupda variantların ümumi sayı.

$$p = \frac{k \cdot 100}{n}$$

Alınmış rəqəm göstəricilərinin statistik işlənməsi üçün χ^2 – meyarından (Pirsonun uyğunluq meyarı) istifadə olunmuşdur. Bu məqsədlə qruplardakı say göstəriciləri aşağıdakı düsturun köməyi ilə χ^2 kəmiyyəti hesablanmışdır:

$$\chi^2 = \frac{(|ad - bc| - \delta n)^2 \cdot n}{(a + b)(c + d)(a + c)(b + d)}$$

Burada: a, b, c, d – qruplardakı say göstəriciləri, $n = a + b + c + d$ müşahidələrin ümumi sayı,

Alınmış χ^2 -kəmiyyəti χ^2 -paylanmasının cədvəlində 1-ci sətirdəki ədədlərlə müqayisə olunub, qruplar arasındakı fərqi statistik dürüslüyü haqqında qərar qəbul olunmuşdur.

Öyrənilən əlamət göstəricilərinin sayı 2-dən çox olduğu hallarda Pirsonun polixorik əlaqə göstəricisindən istifadə olunmuşdur:

$$\chi^2 = n \times \sqrt{\sum_{i=1}^n \frac{f_{xy}^2}{\sum f_x \sum f_y} - 1}$$

Burada:

F_{xy} – çoxxanalı cədvəldəki tezliklər,

Σf_x və Σf_y – həmin cədvəldə tezliklərin sətirlər və sütunlar üzrə cəmləri,

$n = \Sigma f_x + \Sigma f_y$ – yığımın ümumi sayıdır.

Alınmış kəmiyyət χ^2 -paylanmasının cədvəlində $k = (a - 1), (b - 1)$ sərbəstlik dərəcəsinə uyğun sətirdəki qiymətlərlə müqayisə olunur (a və b – çoxxanalı cədvəlin sətir və sütunlarının sayıdır).

Korrelyasiya analizi. Müayinə qruplarında müxtəlif göstəricilər arasında asılılığı aşkar etmək üçün korrelyasiya analizi aparılmışdır. Bu məqsədlə Spirmenin ρ -korrelyasiya əmsalı hesablanmış və alınmış əmsalın dürüstlüyü 2-tərəfli qiymətləndirilmişdir

Bütün hesablamalar EXCEL-2010 elektron cədvəlində və SPSS-20 paket proqramında aparılmış, nəticələr cədvəllərdə göstərilmişdir.

2.2. Test materialının ümumi statistik təhlili

Özünəinam testinin cavabları. 93 nəfərdən heç kim özünü aşağı qiymətləndirməmişdir. 20 şagird ($16,52 \pm 2,6\%$) orta özünəinam malikdir. 25 şagird ($31,78 \pm 2,4\%$) yüksək özünəinama malikdir. 48 şagird ($51,7 \pm 3,6\%$) şişirdilmiş yüksək özünəinama malikdir.

Özünəinam səviyyələrinin göstəriciləri

Cədvəl 1

Cavablar	Aşağı özünəinam	Orta özünəinam	Yüksək özünəinam	Şişirdilmiş yüksək özünəinam
V-VI sinif şagirdlərinin ümumi sayı	0	20 ($16,52 \pm 2,6$)	25 ($31,78 \pm$ $2,4\%$)	48 ($51,7 \pm 3,6\%$)

V-VI sinif şagirdləri arasında aşağı özünəinamla qiymətləndirənlər yoxdur. Orta özünəinamla qiymətləndirənlər -16, 52% - dir. Yüksək özünəinama malik olanlar – 31,8% - öz imkanları haqqında real təsəvvürlərə malikdirlər. Məlum olduğu kimi bu, qiymətləndirmə səviyyəsi fiziki tərbiyə dərslər zamanı şagirdlərin fiziki inkişafında çox vacib amillərdən biridir. Şişirdilmiş yüksək özünəinam motivi olan (51,7%) şagird şəxsiyyətin formalaşmasında müəyyən çatışmazlıqların olduğunu göstərir. Şişirdilmiş özünəinam şagird şəxsiyyətin hələ yetkinləşmədiyini, öz fəaliyyətinin nəticələrini düzgün qiymətləndirə bilmədiyini, özünü başqaları ilə müqayisə edə bilmədiyini göstərir. Şişirdilmiş özünəinam V-VI siniflərdə şəxsiyyətin inkişafında təhriflərə yol verildiyinə dəlalət edir. Belə şagirdlər fiziki tərbiyə dərslərində yol verdikləri səhvlərdən və nöqsanlardan nəticə çıxarmır, deyilən iradlara qarşı həssas olmurlar.

V-VI sinifin şəxsiyyət tiplərini müəyyənləşdirən testin nəticələri:

Orta özünəinama malik olan şagirdlərdə, cavablarintəhlili göstərir ki, 20 nəfərdən 8-si (30,0±7,2%) introvert, 12 nəfər (70,0±7,2%) isə ambivertdir.

Yüksək özünəinama malik olan V-VI-cı siniflər. 25 nəfərdən 22-si (84,21±7,2%) ambivert, 2-si (10,53±7,2%) ekstrovert, 1-i (5,26±7,2%) isə introverdir.

Şişirdilmiş özünəinama malik olan şagirdlər. 48 nəfərdən 10-i (23,21±4,9%) ekstrovert, 6-i (14,29±4,1%) introvert, 32 nəfər (62,5±5,6%) isə ambivertdir. Şəxsiyyətin tipləri ilə özünəinam arasında dürüst fərqlənmə aşkar edilməmişdir. ($p=0,100$; $r=2,706$). Göründüyü kimi onlar arasında korrelyasiya motivi əhəmiyyətli deyildir.

Şəxsiyyətin uğur qazanmaq motivasiyasını müəyyənləşdirən testin nəticələri:

Orta özünəinama malik olan şagirdlər. 20 nəfərdən 6 nəfəri (15,0±5,6%) uğur qazanmaq üçün orta motivasiyaya, 14 nəfəri (85,5±5,6%) isə yüksək motivasiyaya malikdir.

Şəxsiyyət tipləri

Cədvəl 2.

Tiplərin analiz düsturu			
Cavablar	Ekstrovert	Introvert	Ambivert
Orta özünəinam	0	8 30,0±7,2%	12 70,0±7,2%
Yüksək özünəinam	2 10,53±7,2%	1 5,26±7,2%	22 84,21±7,2%
Şişirdilmiş özünəinam	10 23,21±4,9%	6 14,29±4,1%	32 62,5±5,6%
χ^2 ; p	$\chi^2=2,706$; p=0,100		

Yüksək özünəinam malik olan V-VI siniflərdə. 25 şagirddən 25-də (100%) da yüksək motivasiyaya malikdir.

Şişirdilmiş özünüqiymətləndirməyə malik olan V-VI-c1 siniflər. 48 nəfərdən 18 nəfəri (37,5±5,6%) uğur qazanmaq üçün orta motivasiyaya, 30 nəfəri (62,5±5,6%) isə yüksək motivasiyaya malikdir.

Özünəinam ilə V-VI sinif şagirdləri uğur qazanmaq motivasiyası arasında dürüst fərqlənmə və müsbət korrelyasiya vardır ($p=0,013$; $r=0,233$).

Həyəcan səviyyəsini müəyyənləşdirən testin nəticələri (Situativ həyəcan səviyyəsi):

Orta özünəinama malik olan V-VI siniflər. 20 nəfərdən 6-sı (27,5±7,1%) orta situativ həyəcan səviyyəsinə, 14 nəfər (72,5±7,1%) situativ yüksək həyəcan səviyyəsinə malikdir.

Şəxsiyyətin uğur qazanmaq motivasiyası

Cədvəl 3.

Uğur motivasiyası			
Cavablar	Aşağı motivasiya	Orta motivasiya	Yüksək motivasiya
Orta özünəinam	0	6 15,0±5,6%	14 85,5±5,6%
Yüksək özünəinam			25 100%
Şişirdilmiş özünəinam	0	18 37,5±5,6%	30 62,5±5,6%
$\chi^2; p$	$\chi^2=6,194; p=0,013$		

Yüksək özünəinama malik olan V-VI-siniflər. 25 nəfərdən 20-i (78,95±7,1%) orta situativ həyəcan səviyyəsinə, 5 nəfər (21,05±7,1%) situativ yüksək həyəcan səviyyəsinə malikdir.

Şişirdilmiş özünəinama malik olan şagirdlər. 48 nəfərdən 31-i (55,36±5,7%) orta situativ həyəcan səviyyəsinə, 17 nəfər (44,64±5,7%) situativ yüksək həyəcan səviyyəsinə malikdir.

Şəxsi həyəcan səviyyəsi:

Orta özünəinama malik olan V-VI-siniflər. 20 nəfərdə 5- si (30,0±7,2%) orta şəxsi həyəcan səviyyəsinə, 15 nəfər (70,0±7,2%) yüksək şəxsi həyəcan səviyyəsinə malikdir.

Yüksək özünəinama malik olan V-VI-siniflər. 25 nəfərdən 10-u (47,37±7,1%) orta şəxsi həyəcan səviyyəsinə, 15 nəfər (52,63±7,1%) yüksək şəxsi həyəcan səviyyəsinə malikdir.

Şişirdilmiş özünəinamə malik olan V-VI-siniflər. 48 nəfərdən 6-sı (7,14±3,1%) aşağı, 11-si (23,21±4,9%) orta şəxsi həyəcan səviyyəsinə, 31 nəfər (69,65±5,4%) yüksək şəxsi həyəcan səviyyəsinə malikdir.

Həyəcan səviyyələri

Cədvəl 4.

Cavablar	Həyəcan səviyyəsinin analizi					
	Situativ həyəcan səviyyələri			Şəxsi həyəcan səviyyələri		
	aşağı	Orta	yüksək	aşağı	orta	yüksək
Orta özünəinam	0	6 27,5±7,1 %	14 72,5±7,1 %	0	5 30,0±7,2 %	15 70,0±7,2 %
Yüksək özünəinam	0	20 78,95±7, 1%	5 21,05±7, 1%	0	10 47,37±7, 1%	15 52,63±7, 1%
Şişirdilmiş özünəinam	0	31 55,36±5, 7%	17 44,64±5, 7%	6 7,14± 3,1%	11 23,21±4, 9%	31 69,65±5, 4%
χ^2 ; p		$\chi^2=7,705$; p=0,006			$\chi^2=0,228$; p=0,633	

Situativ həyəcan səviyyəsi ilə V-VI-siniflərin özünəinam arasında dürüst fərqlənmə və mənfi korrelyasiya aşkarlanmışdır (p=0,005; r=-0,260). Yəni şagirdlərin situativ həyəcan səviyyələri yüksəldikcə özünəinam aşağı düşür.

Şəxsi həyəcan səviyyəsi ilə dürüst fərq və əhəmiyyətli korrelyasiya aşkarlanmamışdır (p=0,635; r=-0,045).

Psixi halətlərin qiymətləndirilməsi testinin nəticələri (Narahatlıq səviyyələri): Orta özünəinamə malik olan V-VI-siniflər. 20 şagirddən 7 nəfəri (27,5±7,1%) aşağı, 13 nəfər (72,5±7,1%) orta narahatlıq səviyyəsinə malikdirlər.

Yüksək özünəinamə malik olan V-VI-siniflər. 25 nəfərdən 16 nəfəri (52,63±5,3%) aşağı, 6 nəfər (31,58±5,6%) orta, 3 nəfər (15,79±3,1%) yüksək narahatlıq səviyyələrinə malikdirlər.

Şişirdilmiş özünəinamə malik olan V-VI-siniflər. 48 nəfərdən 12 nəfəri (30,36±5,3%) aşağı, 28 nəfər (60,71±5,6%) orta, 8 nəfər (8,93±3,1%) yüksək narahatlıq səviyyələrinə malikdirlər.

Psixi halətlərin qiymətləndirilməsi

Cədvəl 5.

Cavablar	Psixi halətlərin analizi		
	Narahatlıq səviyyələri		
	Aşağı	orta	yüksək
Orta özünəinam	7 27,5±7,1%	13 72,5±7,1%	0
Yüksək özünəinam	16 52,63±5,3%	6 31,58±5,6%	3 15,79±3,1%
Şişirdilmiş özünəinam	12 30,36±5,3%	28 60,71±5,6%	8 8,93±3,1%
$\chi^2; p$	$\chi^2=0,077; p=0,633$		

Satistik təhlil göstərdi ki, V-VI-siniflərin narahatlığı ilə özünəinam arasında dürüst fərq və əhəmiyyətli korrelyasiya yoxdur ($p=0,782; r=0,026$).

Frustrasiya səviyyəsi:

Orta özünəinamə malik olan V-VI-siniflər. 20 nəfərdən 5-də (15,0±5,6%) frustrasiya yoxdur, 15-də (85,0±5,6%) orta frustrasiya səviyyəsi vardır.

Yüksək özünəinamə malik olan V-VI-siniflər. 25 nəfərdən 21-sində (89,47±5,6%) frustrasiya yoxdur, 4 nəfərdə (10,53±5,8%) orta frustrasiya səviyyəsi vardır.

Şişirdilmiş özünəinama malik olan V-VI-siniflər. 48 nəfərdən 18-də (39,29±5,6%) frustrasiya yoxdur, 21-da (53,57±5,8%) orta frustrasiya səviyyəsi, 9-də (7,14±5,8%) yüksək frustrasiya səviyyəsi vardır.

Psixi halətlərin qiymətləndirilməsi

Cədvəl 6.

Cavablar	Halətlərin analizi		
	Frustrasiya səviyyələri		
	Yoxdur	orta	yüksək
Orta özünəinam	5 15,0±5,6%	15 85,0±5,6%	0
Yüksək özünəinam	21 89,47±5,6%	4 10,53±5,8%	0
Şişirdilmiş özünəinam	18 39,29±5,6%	21 53,57±5,8%	9 7,14±5,8%
$\chi^2; p$	$\chi^2=3,130; p=0,077$		

V-VI-sınıf şagirdlərinin frustrasiya səviyyələri ilə özünəinam arasında dürüst fərq yoxdur ($p=0,077$; $r=-0,166$). Onlar arasında olan mənfi korrelyasiya əhəmiyyətli deyil.

Ümumi statistik təhlil göstərir ki, V-VI sınıf şagirdləri özlərini kifayət qədər yüksək qiymətləndirirlər. Buna baxmayaraq, respondentlərin 80%-i subyektiv olaraq özünəinamsızlıq nümayiş etdirərək bildiriblər ki, özlərini müxtəlif mürəkkəb fiziki hərəkətlərə və ya tapşırıqlara hazır hesab etmirlər, onların bu tip fiziki tərbiyə dərslərinə qarşı motivasiyasının və risk etmə qabiliyyətinin aşağı olmasının nəticəsindən irəli gəlir. Ancaq 20% şagirdlər fiziki fiziki tərbiyə dərslərində müəllimin verdiyi mürəkkəb texniki hərəkətlərdə motivin və risk etmə bacarığının yüksək dərəcədə olduğunu söyləyib. Əksər şagirdlər - 94,8% - fiziki tərbiyə dərslərində mürəkkəb hərəkətlərin icrasında yaxından iştirakın onun üçün

əhəmiyyət kəsb etmədiyini və bu kimi mürəkkəb texnikaya malik fiziki hərəkətlərin icrasında iştirak etmək istəmədiyini bildirib. Özlərinə yüksək inananlar baxmayaraq ki çoxluq təşkil edir, (şagirdlərin yarısından çoxu -55,7%) onlarda şagird yoldaşlarını fiziki hazırlığını və fiziki tərbiyə müəllimini yüksək qiymətləndirib. 66,1% şagirdlər başqalarının onun haqqında aşağı fikirdə olduğunu, yalnız cüzi bir hissə - 33,9% şagird başqalarının onun haqqında yüksək fikirdə olduğu təsəvvürünə malikdir.

Sorğuda iştirak edənlərin əksəriyyəti -64,%-i ambiverdir. Yəni ekstraver - 15,7% və introvert – 20% olanlar azlıq təşkil edirlər. Onların 70,4%-nin uğur qazanmaq motivasiyası yüksəkdir. Belə hal yüksək özünəinamı şərtləndirir, lakin mürəkkəb texnika tələb edən fiziki hərəkətlərə və yarışa olan mənfi münasibətlə ziddiyyət təşkil edir.

V-VI sinif şagirdlərinin, şəxsi yüksək həyəcan səviyyələri - 68,7% yüksək situativ həyəcan səviyyəsindən – 54,8% çoxdur. Bu, onu göstərir ki, şagirdlər ümumiyyətlə həyəcanlıdırlar. Onlar əksərən - 65,2% - orta səviyyədə narahatdırlar, əsasən orta frustrasiya səviyyəsinə malikdirlər -64,3%, aqressiyada da orta səviyyə üstünlük təşkil edir – 64,3%, 60%-i orta səviyyədə rigidliyə malikdirlər.

Emosionallıq baxımından aşağı (31,3%), orta (38,3%) və yüksək (30,4%) göstəricilər arasında demək olar ki, fərq yoxdur, onlar təxminən bərabərdirlər. İradə baxımından isə şagirdlər daha çox orta səviyyəyə malikdirlər -51,3%. Yüksək iradəyə malik olanlar isə yarından az, cəmi 43,5%-dirlər.

Temperament tiplərinin tapılması üçün sinir sisteminin oyanıqlıq, ləngimə və mütəhərriqliyin müəyyənləşdirilməsi göstərdi ki, onların hər üçü tip şagirdlərdə böyük üstünlüklə yüksək səviyyəni təşkil edir: oyanıqlıq -80%, ləngimə - 91,3%, mütəhərriklik – 79,4%.

2.3. Yüksək və aşağı motivasiyaya malik olan V-VI şagirdlərin fiziki hərəkətlərinin müqayisəli təhlili

Nəzarət qrupda V-VI siniflərin yüksək özünəinam motivasiyasını formalaşdırmaq üçün metodika hazırladıq. Bunun üçün biz dissertasiyanın nəzəri və eksperimental hissələrində aldığımız nəticələrdən istifadə etdik. Əvvəlcə müəyyənəldirici eksperimentdə yüksək və aşağı motivasiyaya malik korrelyasiya olunan amilləri seçdik və müsbət motivə korrelyasiya olunan amilləri artırmaq və mənfi motivə korrelyasiya olunan amilləri azaltmaq istiqamətində plan tərtib etdik. Müsbət motivə korrelyasiya olunan amillər - iradə, risk etmə bacarığı, fiziki fərəkətlərin əhəmiyyətlik dərəcəsi və onda iştirak etmək arzusu, sinir sisteminin yüksək oyanıqlıq səviyyəsi və aşağı ləngimə səviyyəsi, dərstdə komandalı oyunlar zamanı uğur qazanmaq motivasiyası; mənfi motivə korrelyasiya olunan amillər isə şəxsin və komandanın hərəkəti qabiliyyətlərinin imkanlarının düzgün qiymətləndirilməsi, başqaların və sinif yoldaşlarının onun haqqında fikirləri barədə təsəvvürlər, mürəkkəb fiziki hərəkətlərin icrası zamanı situativ həyəcan səviyyəsi və emosionallıq dərəcəsidir.

V-VI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində özünəinamın motivinin korrelyasiyası

Cədvəl 7.

Yaşla korrelyasiya 11 yaşlılar (49 şagird) və 12 yaşlılar (44 şagird)				
Mənfi korrelyasiya	Özünəinam	Sinif yoldaşlarının fiziki imkanlarının qiymətləndirilməsi	Başqalarının onun haqqında olan fikirləri barədə təsəvvürlər	Rigidlik
Müsbət korrelyasiya	Fiziki tərbiyə dərslərinin əhəmiyyəti və onda iştirak etmək arzusu	Emosionallıq dərəcəsi	Situativ və şəxsi həyəcan səviyyəsi	Sinir sistemini ləngimə səviyyəsi

Qeyd etmək istəyirik ki, orta özünəinama malik olan V-VI sinif şagirdləri və şişirdilmiş özünəinam malik olan V-VI sinif şagirdləri ilə eyni metodika ilə iş aparsaq da onların motivasiyasını mənfi və ya müsbət korrelyasiya olunmasından asılı olaraq bəzi hallarda həmin amillərin azaldılması, bəzi hallarda isə artırılması istiqamətində iş aparırdıq. Yəni orta özünəinama malik olan V-VI sinif şagirdləri, həmin amilləri artırmaqla yüksək özünəinama nail olduğu halda, şişirdilmiş özünəinama malik olan şagirdlər həmin amilləri azaltmaqla reallığa müəyyən qədər uyğun özünəinam səviyyəsinə nail olurdu.

Eksperimental qrupda apardığımız işin nəticələri 2020-ci ildə keçirilən oktyabr, noyabr və dekabr aylarında Xəzər rayon, Türkan qəsəbəsi 119 sayılı məktəbin V-VI sinif şagirdləri arasında aparılmışdır. Karantin vəziyyəti ilə əlaqədar olaraq şagirdlərə test tapşırıqları və sorğuları praktiki olaraq tətbiq etmək mümkün olmadı. Lakin biz aparılan bu formada tapşırıqların cavablarını analiz etməklə şagirdlərin istər fiziki tərbiyə dərsləri zamanı verilən tapşırıqlara yanaşma tərzini, istərsədə öz yoldaşlarına qarşı diqqət və qayğını müəyyən edə bildik. Test tapşırıqlarından öncə isə eksperimental qrupla yuxarıda göstərilən 3 ay ərzində müxtəlif səpkili *söhbətlər, təlqinlər, təbliğatlar və psixoloji təsirlər* vasitələrindən istifadə etdik. Lakin nəzarət qrupunda isə bu kimi işlərin aparılması planlaşdırılmadı.

Test və sorğu nəticələrinin analizi isə göstərdiki ki, həqiqətən nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda bu daha fərqlidir.

Eksperimental qrupa daxil olan və verilən test və sorğularda iştirak edən orta özünəinama malik olan şagirdlər 21, yüksək özünəinama malik olan şagirdlər 15, şişirdilmiş özünəinama malik olan şagirdlər 9 nəfər olmuşdur.

Nəzarət qrupa daxil olan və verilən test və sorğularda iştirak edən orta özünəinama malik olan şagirdlər 10, yüksək özünəinama malik olan şagirdlər 17, şişirdilmiş özünəinama malik olan şagirdlər 21 nəfər olmuşdur.

Onlayn tapşırıqlarda əldə olunan nəticələr

Cədvəl 8.

Orta özünəinama malik olan şagirdlər (31)				Yüksək özünəinama malik olan şagirdlər (32)				Şişirdilmiş özünəinama malik olan şagirdlər (30)			
V siniflər (12)		VI siniflər (19)		V siniflər (17)		VI siniflər (15)		V siniflər (18)		VI siniflər (12)	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
11	1	17	2	7	10	4	11	5	13	3	9

Qeyd: Cədvəldə “+” işarəsi, fiziki tərbiyə müəlliminin verdiyi tapşırıqları yerinə yetirənlər, “ – “ işarəsi isə fiziki tərbiyə müəlliminin verdiyi tapşırıqları yerinə yetirməyənlərin sayı göstərilmişdir.

Göründüyü kimi eksperimental qrupda aparılan *söhbətlər, təlqinlər, təbliğatlar və psixoloji təsirlər*, V-VI sinif şagirdlərinin özünəinamına müsbət təsir edərək öz uğurlu nəticəsini vermişdir. Belə ki, 45 şagirddən, 21 nəfər orta, 15 nəfər yüksək, 9 nəfəri isə şişirdilmiş özünü qiymətləndirməyə malik olmuşlar. Nəzarət qrupda vəziyyət aşağı göstəriciyə malik olmuşdur. Bu qrupda isə 48 nəfər içində olanlardan 10 nəfər orta, 17 nəfər yüksək, 21 nəfəri isə şişirdilmiş özünü qiymətləndirməyə malik olmuşlar.

Beləliklə, dissertasiyada V-VI sinif şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində motivasiyasının artırılmasında özünəinam, psixoloji hazırlıqda əsas amillərdən biri olduğunu nəzəri şəkildə əsaslandırdıq və yüksək özünəinamın formalaşmasına müsbət və mənfi təsir göstərən amilləri eksperimental surətdə müəyyənləşdirdik, sonda V-VI sinif şagirdlərin özünəinamının formalaşdırılmasının yol və vasitələrini işləyib təqdim etdik.

NƏTİCƏ

Tədqiqat işində irəli sürülmüş fərziyyəyə və tədqiqatın məzmununa uyğun olaraq aşağıdakı nəticələr əldə olunmuşdur:

1. Araşdırma göstərdi ki, psixoloji hazırlıq fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərdə motivasiyanın artırılmasına təsir edən ən başlıca amillərəndir.

2. Psixoloji hazırlığın təhlili göstərdi ki, uğurlu fəaliyyəti motivasiyası bir çox hallarda onun psixi proseslərinin xüsusiyyətlərindən və fiziki tərbiyə dərsləri zamanı keçirdiyi psixi halətlərdən asılıdır.

3. Şagird fəaliyyətində yüksək motivasiya nəticəsində onda bir sıra psixi proseslər – hərəkəti qabiliyyətlər, görmə, qavrama, təsəvvürlər, diqqət, təfəkkür, yaddaş, risk etmə bacarığı inkişaf edərək formalaşır.

4. Bu keyfiyyətlər içində özünəinam motivi əsas amil kimi çıxış edir.

5. Özünəinam şagird şəxsiyyətin strukturunda əsas komponentlərdən biri olub, özünüdərkə sıx bağlıdır.

6. Özünəinam sosial təsirlərin nəticəsində formalaşır və sosial davranışı şərtləndirir.

7. Adekvat özünəinamə malik olan şagird verilən hərəkəti fəaliyyətin və tapşırıqların öhdəsindən asanlıqla gəlirlər.

8. Aşağı və şişirdilmiş özünəinam V-VI sinif şagirdlərinin motivasiyasına mənfi təsir edir; həm şişirdilmiş, həm də azaldılmış özünəinam vəziyyət başqa cür olur.

9. Şişirdilmiş özünəinamə malik şagird qarşılarına elə bir əlçatmaz məqsəd qoyurlar ki, hərəkəti qabiliyyətlərinin azlığı üzündən o məqsəd əlçatmaz olur.

10. Adekvat və yüksək özünəinam V-VI sinif şagirdlərinin psixoloji hazırlığına müsbət təsir edir. Bu zaman şagirdlər motivləri ilə fikirləri arasında bir tarazlıq, uyğunluq yaranır.

11. Özünəinam V-VI sinif şagirdlərinin sinir sisteminin tipindən, onun psixi halətindən və şəxsi keyfiyyətlərində asılı olaraq dəyişir.

12. V-VI sinif şagirdlərinin nəzəri hazırlığının psixoloji-eksperimental təhlili göstərir ki, müasir fiziki tərbiyə dərslərində şəxsiyyətin özünəinam məsələlərinə ciddi yanaşılır.

13. Özünəinam ilə müsbət motiv, korrelyasiyada olan amillər kimi verilən fiiki hərəkətlərin əhəmiyyəti və fiziki tərbiyə dərslərində iştirak etmək arzusu, iradə, sinir sisteminin oyanıqlıq səviyyəsi və sinir sisteminin mütəhərrikliyi müəyyənləşdirilmişdir.

14. Yaşla müsbət korrelyasiya asılılığına malik olan motivasiya amillər kimi verilən fiziki hərəkətlərin əhəmiyyəti, situativ və şəxsi həyəcan səviyyəsi, emosionallıq dərəcəsi və sinir sisteminin mütəhərriklik səviyyəsi müəyyənləşdirilmişdir.

TƏKLİFLƏR

1. Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərdə dərse motivasiyanı yüksəltmək üçün müasir psixoloji konsepsiyanın formalaşmasında, onların dərslərə marağın və hərəkəti fəaliyyətinin sistemli şəkildə təhlililinə əsaslanmaq lazımdır.

2. Ölkəmizdə fiziki tərbiyə və bədən tərbiyəsinə marağı artırmaq üçün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi Akademiyasında müxtəlif bədən tərbiyəsi bayramları təşkil olunmalıdır.

3. Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərdə motivasiyanı yüksəltmək üçün psixoloji hazırlıqların üzərində müəllimlər daima işləməlidirlər.

4. Fiziki tərbiyə müəllimləri mütəmadi olaraq psixoloji hazırlıq haqqında kurslara cəlb olunmalıdırlar.

5. Fiziki tərbiyə dərslərində müəllimlərin şagirdlərlə münasibətləri daha da ciddiləşdirilməlidir və fənni onlara sevdirməyə çalışmalıdırlar.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Abbasova Q.Y., Mahmudova R.M., Əlizadə H.Ə. Təhsilin sosial pedaqoji məsələləri, Bakı: Turan evi, 2008, 202 s.
2. Abiyev A.Q., Orduda fiziki hazırlığın təşkilinin nəzəri əsasları, dərslik, B, 2004, 251 səh.
3. Babanlı Y.M., İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyənin texnologiyaları, dərs vəsaiti, B., 2015, səh.198.
4. Bayramov Ə.S. Şəxsiyyətin təşəkkülünün aktual psixoloji problemləri. Bakı: Azərnəşr, 1981, 190 s.
5. Cabbarov R.V. Şəxsiyyətin formalaşmasında özünügerçəkləşdirmənin rolu. // Psixologiya jurnalı, 2008, N2, s.55-62
6. Cabbarov R.V. Yeniyetmələrdə özünüdərketmə prosesinin psixoloji təhlili. Psixol. e.n. alimlik dərəcəsi almaq üçün dis. avtoref. Bakı: 1990, 22 s.
7. Əliyev B.H., Emosional halların tədqiqi məsələləri //Dil və ədəbiyyat, Bakı: 1998,N2, s.160-164.
8. Əliyev B.H., Cabbarov R.V., Təhsildə şəxsiyyət problemi. Bakı: Təhsil, 2008, 134 s.
9. Əliyev E.A. “İdmançıların psixoloji hazırlığında özünüqiymətləndirmənin rolu” dissertasiya, Bakı 2018.
10. Əliyev R.İ. Şagird şəxsiyyətinin formalaşmasının etno-psixoloji əsasları. Psix. üzrə elm. dok.dis. Bakı: 2004, 269 s.
11. Əliyev. E.A. “Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə”., (magistrlar üçün dərs vəsaiti)., Bakı 2018.
12. Əlizadə Ə.Ə. Azərbaycan-güzəran psixologiyası, Bakı: Maarif, 1994,234 s.
13. Əlizadə Ə.Ə., Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri, Bakı: Pedaqogika, 2004, 432 s.
14. Əzimov Q.Y. Psixi inkişaf və tərbiyənin müasir problemləri. Bakı, ADP-nun nəşri, 2004, 338 s.

15. Həməzəyev M.Ə., Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları. Bakı: TS, 2000, 169 s.
16. Həsənli S. Psixologiya. Bakı: Elm və Təhsil, 2013, 283 s.
17. Hüseynov E.A. Psixoloji korreksiya işi. Bakı: 2003, 55 s.
18. Hüseynov.F.A., “Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin struktur və tədris ardıcılığı”, “Elmi-metodik jurnal”, Bakı-2013
19. Hüseynov.F.A., “Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərdə fiziki tərbiyə”, “Müəllim nəşriyatı” Bakı-2012
20. Hüseynov.F.A., Bağırov S., Əliyev İ., “Fiziki tərbiyə” VI sinif, Müəllimlər üçün vəsait “XXI”-Yeni nəşrlər evi. Bakı-2013
21. Qədirov Ə.Ə. Yaş psixologiyası. Bakı: Maarif, 2002, 38 s.
22. Qədirova R.H., Stress və sarsıntı keçirmiş uşaqlara psixoloji yardım. Metodik vəsait. Bakı: Bakı Dövlət Universiteti, 1997, 33 s.
23. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik I, Bakı-2018.
24. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik II, Bakı-2019.
25. Rzayeva N.T., Əmrahlı.L.Ş. Uşaq psixologiyası, Bakı: Elm nəşriyyatı, 2015, 348 s.
26. Rzayeva Z.H. və Cəfərov Q. M., Bədən tərbiyəsi və nəzəriyyəsi, dərslik, Bakı, 2004.
27. Ахатов А.М., Работин И.В. Психологическая подготовка спортсменов. КамГАФКСиТ, 2008, 56 с.
28. Будасси, С.А. Методика исследования самооценки. // Вопросы психологии, 1971, № 3, с. 87-91.
29. Ганюшкин А.Д. Соревновательный стресс и психическая готовность спортсмена. В кн.: Психический стресс в спорте. 1. Пермь, 1975, с. 13-16.
30. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр Академия, 2000, 288с.

31. Дашкевич О.В. Методы исследования эмоций спортсменов в лабораторных условиях. М., ГЦОЛИФК, 1976, 22 с.
32. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 3-е изд., СПб.: Питер, 2010, 512 с.
33. Жилин, С.В. Особенности Я-концепции личности спортсменов: дисс. канд. психол. наук. 2003. 146с.
34. Калашников Г.А. Влияние опасных движений на мышечное чувство // Теория и практика физической культуры, 2002, №1022-31 с.
35. Липириди И. Н. Самооценка спортсменов и ее коррекция средствами самопознания. Дис. на соиск. Уч. Ст. Кан. Психол. наук. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П.Ф. ЛесгафтаСПб., 2001. 138с.
36. Лозовая, Г.В. Формирование самооценки спортсмена. Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лес-гафта. СПб., 2003. 20 с.
37. Mahoney M, Suinn RM. History and overview of modern sport psychology. *Clinical Psychologist* 1986;39(3) ps.
38. Marshall,Н.Н.(1989) The Development of Self-Concept Young Children,July,44-51 ps.
39. May JR. Sport psychology: should psychologists become involved. *Clinical Psychologist* 1986;39(3) ps.
40. Wall, C. Self Concept: An Element of Sccess in the Female Library Manager *Journal of Library Administration*, 1986, 6-4, 53-65 ps.
41. Weinberg R.S., Gould D. Introduction to psychological skills training. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3rd ed. USA: Human Kinetics; 2003. 354 ps.
42. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)// Психологические тесты, Тест Ханина. Определение отношения к предстоящей соревновании.

<http://psylist.net/praktikum/41.htm>

43. Методы измерения психических состояний// Физической воспитание человека: -

<http://fkpriv.ru/4-psichologiya-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta/5-1-metodi-izmereniya-psichicheskich-sostoyaniy/vse-stranitsi>

44. Тест Дембо – Рубинштейн <http://metodi4ka.com/dembo-rubinshteyn>

45. Тест – методика определения типов личности
<https://4brain.ru/blog/%D1%82%>

46. Тест Спилберга и Ханина. Методика определения уровня тревожности.

<http://www.psihologu.info/biblioteka-psikhologa/73-profilaktika-detskoj-agressivnosti/1031-%C5%9C.Spilberg>

47. Тест Элерса. Методика диагностики личности на мотивацию удачи.

<http://psycabi.net/testy/271-metodika-diagnostiki-lichnosti-na-motivatsiyu>

48. Тест Айзенка. Оценка психологических состояний.
<http://psyttests.org/psystate/eyespsy.html>.

49. Тест Обозова. Оценка воли.
http://otherreferats.allbest.ru/psychology/00112871_0.html

50. Тест Суворова. Оценка уровня эмоциональности.
<http://psycabi.net/testy/507-test-na-chuvstvitelnost-diagnostika-emotsionalnosti-metodika-v-v-suvorova>

51. Тест Стреляка. Методика диагностики темперамента.
<http://psycabi.net/testy/458-metodika-diagnostiki-temperamenta-yana-strelyau-test-lichnostnyj-oprosnik-izucheniya-temperamenta>