

Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“Kütləvi-sağlamlıq idman növləri” kafedrası

Sabir İlqar oğlu Quliyevin

“Ümumtəhsil məktəblərində V-VI siniflərin fiziki tərbiyə dərslərində
estafetlərdən istifadənin tədqiqi”
mövzusunda

MAGİSTR DİSSERTASIYASI

İxtisasın şifri: 060802

İxtisasın adı: Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma: İdman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: dos. Xəlilov R.H.

M Ü N D Ə R İ C A T

		Səh.
	Giriş	3
I Fəsil	V-VI sinif şagirdlərinin hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafında fiziki tərbiyə dərslərinin rolu	9
1.1.	1.1. V-VI sinif şagirdləri üçün fiziki tərbiyə dərslərinin pedaqoji xüsusiyyətləri	9
1.2.	1.2. 10-11 yaşlı uşaqların psixo-fizioloji inkişafı	18
1.3.	1.3. Estafet oyunları fiziki keyfiyyətlərin səmərəli inkişaf vasitəsi kimi	24
II Fəsil	V-VI sinifdə təhsil alan məktəblilərin fiziki tərbiyə dərslərində estafet oyunlarından istifadənin tədqiqi	29
2.1.	2.1. Tədqiqatın təşkili və metodları	29
2.2.	2.2. V-VI siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin planlaşdırılmasında estafetlərin əhəmiyyəti, onların təhlil edilməsi	33
2.3.	2.3. V-VI sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıqlarının artırılmasında tövsiyə edilən estafetlər	51
	Nəticələr	59
	Tövsiyələr	60
	İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı	61

GİRİŞ

Tədqiqatın aktuallığı: Ümumtəhsil məktəblərinin V-VI siniflərində təhsil alan şagirdlərin xüsusi fiziki hazırlıq nəticələri bir sıra amillərlə şərtlənir. Bu amillər içərisində idman formasının əldə olunması və saxlanılmasına bilavasitə əhəmiyyətli təsir göstərən xüsusi hazırlıq vasitələrinin adekvat seçilməsi və onların hazırlıq mərhələləri üzrə effektiv planlaşdırılmasıdır. Bu səbəbdən də şagirdlərin ümumi fiziki hazırlıq səviyyəsinin gələcəkdə hər hansı bir idman növündə məşğul olmaları xüsusi hazırlıq vasitələrinin tədqiqi aktual problem hesab olunur.

Xüsusi hazırlıq vasitələrinin tədqiqi və effektivliyi şagirdlərin funksional imkanları ilə müəyyən olunur. V-VI siniflərin fiziki tərbiyə dərslərində estafeta oyunları mühüm yer tuturlar. Hazırda məktəblilərdə bədən tərbiyəsi və idmana maraq azalmışdır, lakin məktəblilər üçün, əsasən 11-12 yaşlarında (V-VI siniflər) bu məşğələlər fiziki hazırlıq və ümumi sağlamlıq indeksinin göstəricisidir. Bu yaş dövründə bildiyimiz kimi uşaqların psixoloji və fizioloji inkişafı müxtəlif fiziki keyfiyyətlərin və əqli keyfiyyətlərinin inkişafı ilə birgə həyata keçir. Yeniyetməlik yaş dövründə aparıcı fəaliyyət təlim fəaliyyətidir. Təlim fəaliyyətində yeniyetmə biliklərin əsasını mənimsəyərkən onun həyat təcrübəsi artır, dünya görüşü elmi xarakter daşımaqla maraqları geniş, dərin məzmunlu və sabit olmağa başlayır. Təlimin düzgün idarə olunması prosesində psixoloji inkişafı yanaşı məktəblilərin fiziki inkişafına xüsusi diqqət yetirilməlidir, yeniyetmələrin fiziki tərbiyə fənnində fəal münasibəti formalaşılmalıdı. Belə ki, şagird gələcəkdə hansı sahədə mütəxəssis olmağa hazırlaşmasına baxmayaraq orqanizminin düzgün inkişafına da maraq göstərməlidir. Yeniyetmələr bu yaş dövründə əmək və oyun fəaliyyəti ilə də məşğul olurlar. Bu səbəbdən onları daha fəal fiziki tərbiyə dərsinə cəlb etmək üçün estafet oyunlarından istifadə etmək məqsədə uyğundur və aktualdır. Burada həm fiziki, həm də əqli keyfiyyətləri eyni dərəcədə inkişaf edəcək. Onlara müxtəlif estafet oyunları verməklə, fiziki tərbiyə dərsinə maraqları daha çox artar. Yeniyetmələr 11-12 yaşında hər bir əmək fəaliyyətində əzmlə iştirak edirlər, onlar özünə xidmət əməyi

ilə məşğul olur, və bu üzdən fiziki tərbiyə dərslərində estafetlərdən istifadə etmək çox vacibdir.

11-12 yaşılı şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində təlim-tərbiyə prosesinin düzgün planlaşdırılması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. V-VI sinif şagirdləri məktəb proqramının mənəvi və fiziki yükün qarşısından böyük çətinliklə gəlirlər. Fiziki tərbiyə dərslərində bu yaş dövrü üçün vacib olan əsas motorika bacarıq və vərdişlərinin formalaşması məktəb proqramının zəngin fiziki hərəkələri ilə təmin edilməsi sahəsi üzrə effektiv pədaqoji təsir vasitələrinin axtarışını tələb edir. Fiziki tərbiyənin təsiri ilə ürək-tənəffüs sisteminin fəaliyyəti yaxşılaşır, əzələ-hərəkət sistemi, sinir sistemi güclənir və kəskin tənəffüs xəstəliklərinə müqavimət artır.

11-12 yaşılı məktəblilər fiziki tərbiyə dərslərinə estafet oyunlarına ən böyük marağı göstərirlər. Xarici və Azərbaycan alimləri apardığı tədqiqatların pədaqoji-psixoloji təhlili estafet oyununun məktəblilərin hərtərəfli fiziki hazırlığı və inkişafını təmin edən fəaliyyətin aparıcı forması olduğunu göstərmişdilər [1, 2, 3, 5, 7, 12, 15, 32].

A.A.Şakirov tədqiqat işində güləşlə məşğul olan məktəblilərin fiziki hazırlığını və fiziki inkişafını öyrənmişdir. Elmi işin nəticələrinə görə müəllif qeyd edir ki, güləşlə məşğul olan 11-12 yaşılı oğlan uşaqlarının fiziki göstəricilərinin idmanla məşğul olmayan məktəblilərin göstəricilərindən xeyli yüksək olduğu məlum olub. Fiziki hazırlıq fiziki tərbiyə dərsi və idman məşqələləri zamanı fiziki bacarıq və qabiliyyətlərin formalaşması və uşağın psixoloji keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsində özünü göstərir. Fiziki keyfiyyətlər uşağın fiziki hazırlığının və sağlamlıq vəziyyətinin göstəricisi kimi qəbul edilir. 11-12 yaşılı uşaqlarda fiziki inkişaf orqanizmin struktur və funksional xüsusiyyətlərinin inkişafı və eyni zamanda fiziki bioloji yaş səviyyəsini göstərən morfoloji və funksional əlamətlərdə yeniyetmələrdə inkişaf edir [39, səh. 15-16].

V.A.Xlebnikov öz tədqiqat işində fiziki tərbiyə dərslərində məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün idman oyunların elementlərindən istifadə edərək xüsusi oyunlar metodikasını pədaqoji eksperimentində tədqiq etmişdi, aparılan elmi işin nəticələrinə görə, oyunlar məktəblilərin yaşına, dərsin mövzusunə, müəyyən bir

sinifdəki şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərinə görə düzgün seçilməsi nəticəsində fiziki tərbiyə mövzusunə marağın artırılmasına və aşılmasına kömək edir. Bütün bunlar fiziki tərbiyə dərində rahat, əlverişli bir mühit yaradır və bunlar uşaqların sağlamlığını qoruyan oyun texnologiyalarının elementləridir [41, səh. 129-130].

Bu baxımdan, estafet elementləri ilə zəngin olan oyunların istifadəsi metodikasının hazırlanması və fiziki tərbiyə dərində proqramında istifadə olunması, şagirdlərin təlim-tərbiyə prosesində xüsusi fiziki hazırlığın fəal olma məsələsini xeyli asanlaşdırır ki, bu da bu işin aktuallığını təsdiq edir.

Tədqiqatın problemi: Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığının yüksəldilməsi məqsədi ilə estafetlərdən istifadə mexanizminin müəyyənləşdirilməsidir:

- ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərələrində V-VI sinif şagirdlərinin fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf prosesinin öyrənilməsi;

- 11-12 yaşlı yeniyetmələrin bu yaşda psixoloji və fizioloji inkişafının xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi;

- estafet oyunlarının vasitəsi şagirdlərin ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqlarının düzgün planlaşdırılması və tədqiqi yollarının araşdırılması;

- şagirdlərin hərtərəfli fiziki hazırlıq səviyyəsinin və hərəkəti bacarıqlarının formalaşmasında estafet elementləri olan oyunlar kompleksinin tətbiqi prosesinin eksperimental tədqiqi.

Tədqiqatın fərziyyələri:

- fiziki tərbiyə dərələrində V-VI sinif məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərinin inkişafı, hərəkəti bacarıqlarının formalaşmasına estafet idman elementləri olan oyunlar kompleksi kömək edir;

- V-VI sinif şagirdlərinin psixoloji və fizioloji inkişafında fiziki tərbiyə dərələrində istifadə olunan sadə və kompleks estafet oyunları və ya hərəkət, oyunların estafet formasında təşkili daha səmərəlidir;

- 11-12 yaşlı şagirdlər üçün estafetlər oyun kompleksi fiziki tərbiyə dərində proqramında mövcud olan əsas idman hərəkətlərinə uyğundur və voleybol,

basketbol, həndbol, futbol, atletika və digər idman növlərin elementlərini özündə birləşdirir;

- V-VI sinif şagirdləri arasında estafetlər oyun kompleksinin istifadəsi, şagirdlərin fiziki hazırlığı zamanı idman oyunları üzrə tədris materialının inkişafını asanlaşdırır;

- ehtimal olunur ki, ümumtəhsil orta məktəblərində V-VI sinif şagirdlərinin estafetlərin vasitəsi ilə xüsusi fiziki hazırlıq vasitələrinin düzgün (həcm və intensivlik) planlaşdırılması və tədqiqi şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəlməsinə imkan verəcəkdir;

- şagirdlərin estafet oyunlarında iştirak etməsi onlarda kommunikativliyi, tolerantlığı, hörməti, inam və etibarını, komanda uğrunda mübarizliyi, şən əhval ruhiyəni, birliyi, bir-birinə dəstək olmaq kimi zəruri komponentləri formalaşdıracaqdır;

- tədqiqat nəticələri əsasında hazırlanacaq tövsiyə 11-12 yaşlı məktəblilərin xüsusi hazırlıq vasitələrindən effektiv istifadəyə şərait yaradacaqdır.

Tədqiqatın məqsədi: fiziki tərbiyə dərsləri zamanı V-VI sinif məktəbliləri arasında fiziki tərbiyə dərslərində estafet oyunu tətbiqi ilə fiziki qabiliyyətlərinin formalaşdırılması prosesinin tədqiqi. Ümumtəhsil orta məktəblərində estafetlər oyunlarının tətbiqi ilə V-VI sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq göstəricilərinin müəyyənləşdirilməsi. Şagirdlərin fiziki hazırlıq göstəriciləri arasında qarşılıqlı əlaqənin təyin edilməsi.

Tədqiqatın vəzifələri: Elmi işin məqsədinə uyğun olaraq qarşıya qoyulmuş məsələlərin həlli üçün planlaşdırılmış mərhələlər nəzərdə tutulur: ümumtəhsil məktəblərində V-VI sinif şagirdlərinin xüsusi fiziki hazırlıq vasitələrinin tədqiqi; V-VI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində estafetlər vasitəsi ilə fiziki hazırlıqlarının tədqiqi effektivliyinin yoxlanılması (pedaqoji eksperiment); alınan nəticələrin pedaqoji-psixoloji təhlili; V-VI sinif şagirdlərinin estafetlər vasitəsi ilə xüsusi fiziki hazırlıq vasitələrinin tədqiqinə dair tövsiyələrin hazırlanması.

Tədqiqatın metodları: Tədqiqat qarşısında qoyulan məqsədə çatmaq üçün müxtəlif pedaqoji üsullar metodlar toplusundan istifadə olunub. Elmi-metodiki

mənbələrin təhlili və sistemləşdirilməsi. Pedaqoji sorğu və müşahidə. V-VI sinif şagirdlərinin estafetlər vasitəsi ilə məşq və yarış yükünün hesabı. Pedaqoji eksperiment, nəticələrin riyazi hesablanması, pedaqoji-psixoloji təhlili.

Tədqiqatın predmeti: V-VI sinifdə təhsil alan şagirdlərin fiziki hazırlığında istifadə olunana estafetlər.

Tədqiqatın obyektı: Ümumtəhsil orta məktəblərin V-VI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərsi prosesində məktəblilərin fiziki hazırlığı prosesi.

Tədqiqatın elmi yeniliyi: həm idman zallarında, həm də açıq havada estafetlər oyunları kompleksinin istifadəsinə əsasən V-VI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində xüsusi tədris metodikası hazırlanmışdır;

V-VI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsi üçün proqram tələblərinə uyğun olaraq estafetlər oyun kompleksi təqdim olunur.

Tədqiqat işinin nəzəri əhəmiyyəti: V-VI sinif şagirdləri arasında estafet oyunlarını oynamaq bacarıqlarının formalaşdırılması üçün fiziki tərbiyə dərslərində bağlı və açıq oyun komplekslərinin istifadəsinin nəzəri əsaslandırılması verilmişdir ki, bu da məşqlərinin səmərəliliyinin artmasına kömək edir və fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikasına əhəmiyyətli töhfədir.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti: Fiziki tərbiyə dərslərində V-VI sinif şagirdləri üçün tərtib edilən bağlı və açıq oyun komplekslərində estafet oyunlarından istifadə üsulu orta məktəblərdə, idman klublarında, uşaq sağlamlıq düşərgələrində, əlavə təhsil müəssisələrində oyun hərəkəti bacarıqlarının tədrisi prosesində istifadə edilə bilər.

Tədqiqatın nəticələri:

- şagirdlərin baza fiziki hazırlığının həyata keçirilməsində sadə və kombinə olunmuş estafetlər daha səmərəli, şən əhval-ruhiyyədə, kollektiv surətdə bütün şagirdlərin fiziki işə cəlb edilməsini təmin edir;

- dərstdə istifadə olunan hərəkət, oyun, hərəkət komplekslərinin inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyət və ya onun tərkib komplekslərinin inkişafı üçün yararlılığı və ya müvafiqliyi şagirdlərin fizioloji və funksional göstəricilərinə müvafiq təyin edilir;

- dərstdə inkişafı nəzərdə tutulan hərəki qabiliyyət üçün seçilmiş hərəkətlərin estafetlərə daxil edilərək zəruri rejimdə (yəni hərəki qabiliyyətin inkişafı üçün zəruri icra şəraitinin yaradılması) icrasına nail olmaq tələb edilir;

Dissertasiya işin quruluşu: elmi iş giriş hissə, iki fəsil, nəticə, cədvəllər, qrafiklərdən ibarətdir.

FƏSİL I. V-VI SİNİF ŞAĞIRDLƏRİNİN HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİNİN İNKİŞAFINDA FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNİN ROLU

1.1. V-VI sinif şagirdləri üçün fiziki tərbiyə dərslərinin pedaqoji xüsusiyyətləri

V-VI sinif məktəblilərin qamət, qüvvə, sürət, çeviklik və s. xüsusi fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunması ümumtəhsil orta məktəblərdə təsirli vasitələri idman oyunları, qaçış, estafet yarışları, tullanma və s. sayıla bilər. Bu fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsinin əsas metodu müxtəlif üsullar ola bilər, onların mahiyyəti onlardan sisteməlik istifadəsidir. Burada idman oyunları, oyun hərəkətləri, müxtəlif tapşırıqlar yüksək sürət-qüvvə, dözümlük xarakterli fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirir və təkmilləşdirir. Tələb edilən hərəkətlərin sürətini maksimuma çatdırmaq, bu prosədə optimal fəzədə böyük əzələ səyləri hərəkət etdirmək və iştirak etməyən əzələ qruplarını fəallaşdırmaq ən vacib işdir.

Bu fiziki hərəkətlər vasitəsi ilə çeviklikdə yaxşı inkişaf edir və əzələ-hərəkət sürəti kimi göstəricilər artır, zaman vahidi ilə həyata keçirilən hərəkətlərin keyfiyyəti və bədənin və onun hissələrinin kosmosdakı hərəkət sürəti kimi artır. Estafet oyunları zamanı yeniyetmə məktəblilər hərəkəti yetişdirərkən sürət, hərəkət reaksiyasını artırır, oyunlarda tələb edilən çeviklik, sürət, qüvvə qabiliyyətinin artırır və bu idman oyunlarında vacib olan obyektə çevrilir. Sürətlə bütün bədənin hərəkətləri (qaçış, müxtəlif reaksiya sürətinə dair hərəkət mövqeləri, güclü atışlar və s.).

Rus tədqiqatçısı Barkov V.A. – “Fiziki tərbiyə prosesində pedaqoji tədqiqatlar” mövzusunda yazdığı elmi işdə qeyd edir ki, idman oyunları, atletika və digər idman növlərindən götürülən elementlərdən ibarət olan oyunlar uşağın zehni və fiziki inkişafında mühüm rol oynayır. Müxtəlif forma keçirilən oyunlar bədənin müxtəlif əzələ qruplarının inkişafına, hərəkətlərin koordinasiyasının artmasına kömək edir, iradi keyfiyyətlərin və kommunikasiya qabiliyyətinin və təkliklərin inkişafına köməklik edirlər [11, səh. 76-79].

Ancaq estafet oyunun təsirinin müsbət olması üçün onu seçərkən müxtəlif yaşdakı uşaqların fizioloji xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır; estafet oyunun

uğuru bir çox cəhətdən keçiriləcəyi yerin seçilməsindən və bu yerin oyuna hazırlanmasından, qaydaların izahından, komandalara bölünməsinə və sürücülərin seçilməsindən asılıdır [19, səh. 84-87].

Estafet oyunu zamanı dozaya gəlincə, həddindən artıq əzələ gərginliyi tövsiyə edilmir. Optimal yükləri təmin etmək lazımdır. Güclü yüklər istirahət ilə dəyişdirilməlidir. Fiziki tərbiyənin məqsədi: məktəblilərin həyatı mühərrik hərəkətlərini müxtəlif şəraitlərdə idarə etmə qabiliyyətinin formalaşdırılması, idman zallarında və açıq havada aparılan estafet oyunları vasitəsilə sisteməlik fiziki məşqlərdə fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsidir [21, səh. 44-48].

Burada hərəkət – koordinasiya qabiliyyətinin fiziki tərbiyə prosesində aşağıdakılar təmin edilməlidir:

- 1) Dəqiqlik və səmərəlilik əldə etməyə yeni hərəkət formalarının təkmilləşdirilməsi;
- 2) Tez – tez dəyişən şəraitindən aslı olaraq koordinasiya hərəkətlərinin dəyişdirilməsi qabiliyyəti təkmilləşdirmək;
- 3) Yorulma və başqa faktorların mənfi təsiri ilə müqayisədə formalaşmış hərəkətlərin koordinasiya dayanaqlılığını artırmaq.

Bu da, hərəkət təcrübəni, mənimsəməyə, funksiyaların təşkilini, artıran və korreksiya edən, hərəkətlərin ayrı – ayrı koordinasiya keyfiyyətlərini təkmilləşdirən təsadüfi məsələlərin təşkilni nəzərdə tutur. Eyni vaxtda hərəkət vəziyyətdə bədəni saxlama qabiliyyətini təkmilləşdirən məsələlər həll olunur.

Digər rus tədqiqatçısı A.E.Dubovoy öz elmi işində ümumitəhsil orta təhsil məktəbi şagirdlərinin fiziki tərbiyəsi məşğələlərində motivlərinin və ehtiyaclarının dinamikasını öyrənmişdi; idman oyunları hərəkət materialına, 6-7-ci siniflərdə oyun yönümlü fiziki tərbiyəsi dərslərinin təşkili və aparılması texnologiyası nəzəri əsaslandırılmış və eksperiment yolu ilə tədqiqat keçirilmişdir; voleybolda qabaqcıl hazırlığı təmin edən fiziki tərbiyə üçün illik planlar hazırladı; idman oyunlarının fiziki hərəkətlərinin dərslərdə şagirdlərin ümumi fiziki hazırlığı səviyyəsinə, eləcə də onların xüsusi fiziki göstəricilərin inkişafına təsirinə xüsusiyyətləri müəyyən edilmişdir. Tədqiqatın nəticələrinə görə Yeniyetmələrin fiziki fəaliyyətdəki motivləri və

ehtiyaclarının xüsusiyyətləri, qabaqcıl öyrənmə imkanları, eyni zamanda bölgənin özünə məxsusluğu, peşəkarlığı nəzərə alınaraq oyun yönümlü bədən tərbiyəsi dərslərinin təşkili və aparılması güman edilirdi. Müəllimlərin hazırlığı, məktəbin maddi bazası və ənənələri, şagirdlərin dərslərə marağını əhəmiyyətli dərəcədə artırmağa imkan verir, gənc nəslin bədən tərbiyəsi problemlərinin uğurlu həllinə kömək edir [19, səh. 45-47].

Məktəblilərin hərəkət - koordinasiya qabiliyyətinin yaş dinamikası kifayət qədər öyrənilməmişdir. Araşdırmalara görə, bu morfofunksional ilkin şərtlərdən bəziləri yetkinlik dövründə daha qabarıq görünür. Bununla birlikdə, ontogenezinin uşaqlığının və gəncliyinin erkən mərhələlərində - koordinasiya bacarıqları və vərdişlərinizdə inkişafı üçün yaxşı bir zamandır. Bu mərhələlərdə yalnız hərəkət vərdişləri və bacarıqların inkişafı deyil, həm də yeni vərdiş və bacarıqların mənimsənilməsi və artırılması qabiliyyəti inkişaf edir. Yetkinlikdə və sonrakı dövrlərdə hərəkətlilik və koordinasiya bacarıqlarının yaxşılaşdırılması deyil, yeni vərdişlərin formalaşması və qurulmuş bacarıqların bərpası kəsilir, lakin yeni vərdişlərin formalaşması və bərkidilmiş hərəkət vərdiş və qabiliyyətinin yenidən qurulması çətinləşir [4, 7, 16].

Hərəkət - koordinasiyalı təlimin məqsədləri və məsələləri fiziki təbiətin ən vacib sahələri ilə əlaqəlidir. Buna əsasən bədən tərbiyəsi əsasında daha ciddi düşünmək lazımdır.

Qüvvə qabiliyyətinin qiymətləndirərək gücün miqdarını, ağırlıqla yerinə yetirilən qüvvə tapşırıqlarının (məsələn, real qüvvəni qaldırılmış ştanqın, qantelin çəkisinə görə qiymətləndirirlər) xarici səmərəli göstəriciləri, xarici təzahür olunan bu və ya digər əzələlərin gərginliyini xasiyyətləndirən dinamik göstəricilərdən istifadə edirlər [15.23, 31].

Müxtəlif növlü xüsusi müasir ölçmə apparaturası dinamometr qurğunun dinamometrik stendlərin köməyi ilə ölçülən dinamik göstəricilər mexaniki baxımından göstərilən qüvvənin bir neçə parametrlərini qiymətləndirməyə imkan yaradır, o cümlədən əzələ gərginliyinin (kiloqramda, nyutonda və ya başqa qəbul

olunmuş fiziki ölçüdə) bu və ya digər anında maksimal və minimal ölçülərini göstərir.

Təchizatı qiymətləndirərkən gücün səbəbini, yəni hərəkət zamanı güc mexanikasının ayrılmaz xüsusiyyətlərini və s. Bu tip göstəricilər gücü qiymətləndirmək üçün istifadə olunur. Instrumental dinamometriya əsasən ölçülməsi nisbətən asandır, portativ və regional dinamometrlər olan bədən tərbiyəsi praktikasında istifadə olunur.

Qüvvə qabiliyyətinin xarici tam tutum göstəricilərinin müəyyənləşdirilməsi xüsusi nəzarət tapşırıqları və testlər əsasında həyata keçirilir. Bu növ məşqlər Bədən tərbiyəsi proqramı yalnız hərəkətdə deyil, həm də sürət və başqa hərəkəti bacarıqlarla vəhdətdə olan əzələ aparaturasının qüvvə keyfiyyətlərinin göstərilməsi ilə bağlı hərəkəti fəaliyyətinin (məsələn, yüksəkliyə və uzunluğa tullanma, təyin olunmuş ağırlıq alətlərin sərbəst atılması, çəki ilə turnikdən keçmə, sürət-güc vəzifələri) bir növ kimi təqdim olunur. Hərəkətlərin təbiətindən asılı olaraq, müəyyən ölçülərdə qiymətləndirilən tapşırıqların xarici nəticəsi, işçi qüvvəsinin performans göstəriciləridir (məsələn, tullanmanın hündürlüyü və uzunluğu, atmanın məsafəsi, çəkilmənin sayı və s.). Qeyd etdiyimiz keyfiyyətlərin inkişafını və vəziyyətini adekvat qiymətləndirmək üçün bu göstəricilərin instrumental-dinamometrik metodların köməyi ilə əldə edilmiş yeni məlumatlarla aydınlaşdırılması lazımdır [9,21].

Daxili, yəni orqanizmin quruluşu və funksiyaları ilə müəyyən olunan qüvvə qabiliyyətlərinin amilləri təkcə əzələ sisteminin keyfiyyətlərinə aid deyil. Bədənin quruluşu və funksiyaları kimi daxili amillər sistemin keyfiyyətinə mütləq təsir göstərmir. İlk qətiyyətdən göründüyü kimi, bu keyfiyyətin inkişafı üçün xüsusi amil əsas hərəkəti təyin etmək qabiliyyətidir. Bu gərginliyin seçici və keyfiyyət göstəriciləri bədənin keyfiyyətlərindən və şəxsiyyətindən asılıdır.

Bu hədəflərin həyata keçirilməsi çərçivəsində 5-6-cı sinif şagirdləri üçün metodologiya aşağıdakı vəzifələrin həllinə yönəldilməlidir: sağlamlığı möhkəmləndirmək, əsas fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək və bədənin funksional imkanlarını artırmaq; hərəkət mədəniyyətinin formalaşdırılması, motor inkişafının

fiziki məşqlərlə zənginləşdirilməsi, ümumi inkişaf etdirici və düzəldici yönümlü, texniki hərəkətlər və əsas idman növlərinin texnikaları; bədən tərbiyəsi və idman, onların tarixi və müasir inkişafı, sağlam həyat tərzinin formalaşmasında rolu barədə biliklərə yiyələnmək; bədən tərbiyəsi və istirahəti və idman və istirahət fəaliyyətlərində bacarıq və bacarıqların tədrisi, fiziki məşqlərin, səhər məşqlərinin, fiziki məşqlərin və açıq oyunların müstəqil təşkili; müsbət şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin təhsili, təhsil və rəqabət fəaliyyətində kollektiv qarşılıqlı əlaqə və əməkdaşlıq normalarına uyğunluq.

V.S.Kuznetsov və G.A.Kolodnitski öz kitablarında qeyd edillər ki, məktəblilərin qüvvə qabiliyyətlərinin tərbiyə olunmasında öz bədəninin çəkisini ağırlaşdırmaqla tapşırıqlara əsasən nisbi yüksək tempdə yerinə yetirilən və bədənin müxtəlif əzələlərin elə vəziyyətdə saxlanılır ki, başqa əzələlərə verilən yükün artırılması və bununla onların qüvvə keyfiyyətləri inkişaf edilməsi ilə gimnastik tapşırıqları (məsələn, döşəkdə əyilib bükülmək, kanata çıxmaq və s.) aid edirlər. Bu tapşırıqların istifadə olunması həddindən artıq yüklənmənin, zədələnmənin səviyyəsini aşağı salır və onlar xüsusi avadanlıq tələb etmir [37, s. 43-45].

Müqavimət tapşırıqları xüsusi ədəbiyyatda eyni səviyyədə dəyər almadı. Bu tapşırıqlar, digər tapşırıqlar kimi, bir sıra səbəblərdən və ən vacib rolu oynayan metodologiyadan asılı olaraq fərqli təsirlərə malik ola bilər. Müasir tədqiqatçıların nəticələrinə görə antaqonist - əzələlərin nəzərə çarpan müqavimətini daxil edən tapşırıqlar, istifadəsinin ağıllı üsulu şəraitində istifadə prinsipini bilmə qabiliyyətinin tərbiyə olunması məsələlərinin həllində yararlı ola bilərlər. Bu çalışmanın müasir forması təkcə cəmlənmiş. Statik gərginlikdə deyil və həm antaqonist - əzələ müqavimətini artırır (ayaqların, əllərin və bədənin başqa hissələrinin bükülmüş və ya düzəlmiş vəziyyətində təsbit edilməsi). Lakin gərginliyin müxtəlif rejiminin müddətinə və intensivliyinə görə gərginliyin (statik, dinamik, üstün gəlmək, güzəşt gəlmə) nizama salınmasının idarə olunması və dincəlməklə müəyyən ardıcılıqla növbələnməsini daxil edir. Əlbətdə ki, bütün bu amilləri nəzərə alaraq vəzifə yalnız üzvlərin qabiliyyətini deyil, həm də onların funksiyalarının idarə edilməsini yaxşılaşdırmaqdır [21]. 99-107].

Məktəblilərin bədən tərbiyəsi dərslərində sürət - güc vərdişlərinin yetişdirilməsinin əsas vasitəsi kimi yüksək inşaa toplusu ilə xarakterizə olunan tapşırıqlardan istifadə edirlər. Başqa sözlə, qüvvə və sürət ilə səciyyələnən qısa müddətdə müəyyən bir qüvvənin nümayişi ilə bir hərəkətin tipik bir uyğunlaşmasıdır. Bu tip tapşırıqlara "sürət-qüvvə" deyilir. Bu tapşırıqlar yüksək sürətli tapşırıqlardan ən aşağı dərəcədə istifadə olunmaları ilə fərqlənir [s. 31]. 15-16].

Məktəbin bədən tərbiyəsi proqramının məzmununda qüvvə - sürət tapşırıqlarının məzmunu geniş və müxtəlif olmalıdır. Buraya müxtəlif növ tullanmalar, atmalar, idman ləvazimatlarının qaldırılması və digər əşyalar, oyunlarda və təkmübarizəlikdə istifadə olunan hərəkətlər (oyunlarda sürət və sürət hərəkətləri, boksda zərbələr, güləşdə oyundakı fəndlərin tətbiqi) daxildir. Sürət –qüvvə tapşırıqlarının qısalığı və istifadə olunan yükün həddi hər məşqdə bir neçə seriya ilə yerinə yetirilməsini təmin edir. Bundan əlavə, iradənin məqsədyönlülüyü, sürət-qüvvə imkanlarının tam reallaşdırılması, hərəkətlərin sürət xüsusiyyətlərinin azaldılması ümumi yükü azaldır. Buradan "məşqi tez-tez etmək lazımdır" sürət-qüvvə tapşırıqlarının istifadə etməsinin empirik qanunu çıxır (ayrı-ayrı dərslər çərçivəsində yükün həcmi azaltmaq mənasında). Praktiki olaraq, bədən tərbiyəsinin əksər mərhələlərində məşqlərin sayı həftədə təxminən 2 ilə 4 dəfədir, buna görə də bir qayda olaraq müxtəlif sürət-qüvvə tapşırıqlarını hər məşqə daxil etmək məqsədəuyğundur.

Sürətin davamlı inkişafı üçün göstəricilərin xüsusiyyətləri və imkanları haqqında. İnsanın qısa müddətdə hərəkət etməsini təmin edən qədimlik və onunla əlaqəli keyfiyyətləri ayırd edirlər. İlk növbədə sürətli reaksiya tələb edən bir vəziyyətdə cavab vermək qabiliyyəti aiddir; ikinci hərəkətlərin sürət xüsusiyyətləri asılı olan orqanizmin proseslərinin tezliyini təmin edən qabiliyyətlər aiddir. Birinci qabiliyyət şərti olaraq "hərəkəti reaksiyanın cəldliyi", digəri isə "hərəkətin cəldliyi" adlanır.

Tədqiqatlar göstərir ki, müxtəlif çeviklik səviyyələri müəyyən dərəcədə bir-birindən asılı deyildir (məsələn: asan hərəkəti reaksiyanın vaxtı və hərəkətin yerinə

yetirilməsinin tempi) və onların əsasında duran amillər heç də eyni deyil. Bunu nəzərə alaraq, “cəldlik” termini yerinə “sürət qabiliyyətləri” və minimum iki tipli sürət qabiliyyətlərini: təcili hərəkət reaksiya qabiliyyəti, hərəkətlərin sürət xüsusiyyətini ayırd edirlər [79-80].

Məktəblilərin hərəkət fəaliyyətindən fərqli olaraq “hərəkət reaksiya” bilindi ki kimi informasiya qəbul etməkdən hərəkətə başlayaraq və cavab hərəkəti ilə qurtaran şərti proses adlandırılır. Lakin bu reaksiyaların vaxt parametrləri reaksiyanın latent (gizli) vaxtı ilə ölçülür. Eyni zamanda, bu zamanın sərhədləri cəldiyə təcili hərəkət qabiliyyət kimi qiymətləndirmək imkanı yaradır. Mürəkkəb reaksiyanın yaxşılaşdırılması, hərəkət vərdiş və bacarıqlarının zəruri fonduna yiyələnməsi nəticəsində bu reaksiyalarla sıx əlaqəli olan əsas şərtidir. Bu tapşırıq hərəkət edən obyektin reaksiyası zamanı yerinə yetirildi. İlk reaksiyanın tərkib hissələrinin reaksiya müddəti - obyektin görmə və ayırd etmə :topa,şaybaya və s. Vaxtının azaldılmasına xüsusi diqqət yetirilir. Tez-tez obyekt müxtəlif istiqamətlərdə sürətlə hərəkət edir (məsələn, idman oyunlarında olduğu kimi), bu çətin hərəkət reaksiyanın müddətinin yarısından çoxunu təşkil edir.

Bu vaxtı minimuma endirmək üçün əsasən üç təxmini istifadə edirlər:

1. Əşyanı əvvəlcədən görmək və hər zaman gözündə saxlamaq qabiliyyətini inkişaf etdirmək (oyun zamanı hər zaman topu görmək və s.). Bu qabiliyyətin formalaşmasına uyğun hərəkət fəaliyyətinin tədrisi və təkmilləşdirilməsi prosesində hərəkət edən obyektə reaksiya müddəti ilkin mərhələ hesabına avtomatik olaraq azalır;

2. obyektin (kimyəvi reaksiyalarla, antiseptasiya üçün - qabaqlanma) yer dəyişməsinin ehtimalını qabaqcadan nəzərə almaq bacarığı tərbiyə olunur, bu da hərəkət edən obyektə reaksiyanı nəzərə alaraq və təşkil tapşırıqlarla (xüsusilə dəqiq ölçülərlə və verilmiş parametrlərlə model formasında dəfələrlə təkrar olunan reaksiomatrik trenajorlarda təqlidlə bağlı tapşırıqlar) bağlı hərəkət fəaliyyətinin taktikası haqqında praktiki biliklərin əsasında əldə edilir.

Fiziki tərbiyəsi dərslərində şagirdlərin sürət bacarıqlarının öyrədilməsi prosesindəki ən ciddi çətinlik sürət maneəsinin yaranmasının qarşısını almaqdır.

Digər bəhanələrlə yanaşı, ortaya çıxması sürət tapşırıqlarının daxili təsirinin ziddiyyətindən qaynaqlanır. Sürətlər qabiliyyətlərinin tərbiyə etmə prosesində bu ziddiyyətliliyi həll etmək üçün hər dəfə iki növ metodikanı məharətlə birləşdirmək lazımdır.-hərəkətlərin maksimal sürətlə müəyyən standartla təkrar edilməsi və sürət tapşırıqlarının geniş və müxtəlif şəkildə göstərilməsi metodu Düzümlülüğün inkişafının səviyyəsi və vəziyyəti haqqında ümumi və təsadüfi göstəriciləri ilə nəzərə alınır. Çox vaxt səmərəliliyi azaltmadan kəmiyyət və keyfiyyət meyarları və tətbiq etmə müddəti nəzərə alınır və bəzi hallarda mümkün qədər "sona qədər" tam gün işləyir. Bədən tərbiyəsi təcrübələri tez-tez aşağıdakılar nəzərə alınmalıdır: məsafənin qət edilməsində həsr edilmiş tsiklik tapşırıqlarda-təyin edilmiş uzaq məsafənin (məsələn, 1-2 km) minimum vaxta və ya qısa müddətə ümumi uzunluğun mümkün məsafəsinə qədər (məsələn, 12 dəqiqəlik "Cooper testi" və ya "tənbəllik testi"); bir sıra asılılıq və kombinasiyalı davranışlarında verilən tapşırıqların təkrar sayı - müəyyən bir zamanda (məsələn, "dairəvi məşq" kontekstində "maksimum test" də 20-30 dəqiqə) təkrar edilmələrin cəmi (və ya hərəkətlərin sayının cəmi); təkmübarizlik və mütəhərrik oyun tipli hərəkəti fəaliyyətin çətinləşdirici növlərində - müəyyən vaxt ərzində (oyunun və görüşün mərhələləri ilə səmərəli hücum və müdafiə hərəkətlər sayının nəzərə alınması və s. hərəkəti fəallığın saxlanılma və dəyişmə səviyyəsi.

Düzümlülüğün bu cür xarici göstəricilərinin qiymətləndirilməsi əsasən bədənə bu və ya digər şəkildə işləmə qabiliyyəti olan vəziyyəti barədə məlumatlarla həyata keçirilir. Bu tip məlumatlar əsasən fizioloji, biokimyəvi, morfoloji, biomexaniki olan xüsusi metodların köməyi ilə müxtəlif düzümlülük üsulları ilə əldə edilir.

Düzümlülük amilləri zamanla dəyişir. Dəyişiklik istiqamətinin və səviyyəsinin xüsusiyyətləri barədə məlumatlar qrafiklərdə aydın şəkildə görünür (Şəkil 7.8).

Bu məlumatlardan da görüldüyü kimi, düzümlülüğü məhdudlaşdıran bədənə funksional qabiliyyətindəki artım, yetkinlik dövründə xüsusilə yüksək tempdə baş verir. Düzümlülüğün illərlə müntəzəm məşq etdirilməsi onun səviyyəsinə,

istiqlamətinə və ömrünə köklü təsir göstərir. Müəyyən vaxtlarda bu vəziyyət uzunmüddətli iş imkan verir. Düzümlülüyün çox illik tərbiyə edilməsi prosesində - davamlı sağlamlıq və tamqiyətli həyat tərzini üçün optimallaşdırılmış düzümlülüyün inkişafı məqsədi təqib edir. Bu da orqanizmin funksional formalarının qabaqcıl dəyişməsi ilə ümumi və düzümlülüyün əsas spesifik növlərinin inkişaf səviyyəsinin dəyişməsinə təmin edir. [19, 23, 31].

Yeniyyət məktəblilərin orqanizmin yaşına dair ümumi düzümlülüyünün artırılması (sözün geniş mənasında) onun amillərinə kompleks təsir mənasını artırır. Buradakı əsas məsələ, hərəkət fəaliyyətlər zamanı yorğunluğun qarşısını almaq üçün bədənin funksional qabiliyyətinin müvafiq olaraq artırılmasını təmin etməkdir.

"Məqsədli tapşırıqlar" kateqoriyası xüsusi düzümlülük tərbiyəsi vasitələrini xarakterizə etmək üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir və xüsusi düzümlülüyün bu və ya digər səviyyəsidir. Fiziki tərbiyəsi dərəcəsi prosesində bədənin əsas hərəkət qabiliyyətləri ilə yanaşı orqanizmin sabit fiziki vəziyyətinin nisbi əlaqələndirən bədənin formaları və keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi təmin edilir. Optimallaşdırmada onun əhəmiyyətli rolunu bundan savayı bədənin qamətinə, çevikliyinə idarə etməyə düşən bədən quruluşunun ayrı qamətin göstəricilərinin bədənin böyük hissələrinin (məsələn, bədənin son dərəcəli bükülməsi) iştirakı ilə yerinə yetirilən hərəkətləri müşahidə etmək üçün 11-12 yaş arasında əhəmiyyətli bir artım ola bilər. Bu göstəricilər daha sonra sabitləşir və hərəkətə təsir edən vəzifələri yerinə yetirmirlərsə, bu göstəricilər yetkinlik dövründə nisbətən aşağıdır. Həyatın ilk onilliyində, gamətlərin bəzi morfoloji amilləri son təzahürünü məhdudlaşdırmaq üçün kiçik oyuncaqlar ilə yerli (müəyyən sərhədlər daxilində) hərəkətlərdə baş verməyə başlayır. Birinci ontogenezin hazırkı mərhələsinin xüsusiyyətləri ilə bu inkişafa sıx bağlıdır və nəticədə onun reqresiv dəyişikliklərinə qarşı durmaq üçün fiziki tərbiyə prosesindən istifadə edərək əhəmiyyəti artırır və tam ölçüdə əlavə üstünlüklü cəhdlərə əlavə olaraq istiqamətlərinin uyğun yaş mərhələləri təkmilləşdirilməsidir.

Qamətin inkişafı əzələ qüvvəsinin inkişafı ilə sıx bağlıdır. Əzələlərin hipertrofiyası və qüvvə aparatının təsiri altında əmələ gələn dayaq-oynaq aparatının

dəstəyindəki dəyişikliklər yaxınlaşan hərəkət dərəcəsini məhdudlaşdırır. Digər tərəfdən, əzələ -bağlar aparatının bərkidilməsi olmadan qamətin gücləndirilmiş inkişafı oynaqların artıq boşalmasına gərilməsinə səbəb ola bilər ki, bu da hamakın qırılmasına səbəb ola bilər. Bu səbəbdən fiziki tərbiyəsi prosedində qamətin inkişafına dair tapşırıqlarla qüvvənin və digər tapşırıqların optimal uyğunlaşdırılması və fiziki keyfiyyətlərin harmonik inkişafının vacibliyi vurğulanır.

Aktiv tapşırıqlar, qamət inkişafı istiqamətində qamətdə üstünlük təşkil edir və qamət adətən həyat şəraitində aktiv formalarında göstərilir. Passiv tapşırıqların da rolu var. Onlar qamətin ehtiyatlarını qorumaq və artırmaq, aktiv hərəkətlərin amplitudasını artırmaq üçün təsirli bir vasitədir. Dartınmada fəal məşqlər əsasən hərəkət dinamikasında istifadə olunur, lakin burada hərəkət amplitudasına kənar nöqtələrinə uyğun vəziyyətlərdə bədən hissələrinin statik təsbit edilməsində qamətin inkişafına təsir etmək tələbatını artırır.

1.2. 10-11 yaşlı uşaqların psixoloji inkişafı

Yeniyyətliyin 11-12 yaş dövründə aparıcı fəaliyyət təlim fəaliyyətidir, lakin burada fiziki inkişafın əhəmiyyətli dərəcədə təsirli olduğunu da unutmaq lazım deyil. Təlim fəaliyyətində yeniyyətli biliklərin əsasını mənimsəyərkən onun həyat təcrübəsi artır, dünyagörüşü elmi xarakter daşımaqla maraqları geniş, dərin məzmunlu və sabit olmağa başlayır. Təlimdə yeniyyətlərin tədris fənlərinə seçici münasibəti formalaşır. Belə ki, şagird gələcəkdə hansı sahədə mütəxəssis olmağa hazırlaşarsa, bununla əlaqədar fənlərə daha çox maraq göstərir. Yeniyyətlər əmək və oyun fəaliyyəti ilə də məşğul olurlar. Onlar müxtəlif oyunları sevirlər, stolüstü oyunlarla daha çox maraqlanırlar. Yeniyyətli mələk fəaliyyətində əzmlə iştirak edirlər, onlar özünəxidmət əməyi ilə məşğul olur, məktəbin həyatını sahəsində işləyir və ətraf mühitin yaşıllaşdırılmasında fəal surətdə iştirak edirlər. Beləliklə, təlim fəaliyyətinin təsiri altında yeniyyətlərin idrak proseslərinin inkişafında da əsaslı dəyişikliklər baş verir [3, səh. 39-41].

Yaş psixologiyası üzrə apardığı tədqiqatlara əsasən görkəmli Azərbaycan psixoloqu Muxtar Həməzəyev qeyd edir ki, yeniyyətli dövründə 11-12 yaşlı

məktəblinin idrak fəaliyyətinin inkişafı üçün əlverişli şərait yaranır. Yeniyetməlik dövründə qavrayış çox sürətlə inkişaf edir. Bu dövrdə yeniyetmənin qavrayışı hərtərəfli, seçici xarakter daşıyır. Qavrayışın həcmi genişlənir. Onun qavrayışı ən çox maraqlandığı cisim və hadisələrlə bağlı olur: nə ilə çox maraqlanırsa, onu da yaxşı qavrayır, maraqlanmadığı sahədə qavrayışı da səthi olur. Yeniyetmədə zaman, məkan və hərəkət qavrayışı nəzərə çarpacaq dərəcədə inkişaf edir. Yeniyetmənin hafizəsində yeni ilkin xüsusiyyətlərə təsadüf edilir. Yeniyetmə hafizəsini tənzim və idarə etməyi bacırır, yaddasxlamanın səmərəli üsullarından şüurlu surətdə istifadə edir, öyrənəcəyi materialı müqayisə edir, sistemləşdirir. Tədrisən şagirdlərdə mənalı yaddasaxlama və yadasalmanın üstünlüyü barədə əqidə yaranır. Yaddasaxlama üsullarından yeniyetmə heç də həmişə düzgün istifadə edə bilmir. Belə ki, kitaba baxanda o, hər şeyi bildiyini zənn edir, müəllim isə ondan kitaba baxmadan danışmağı tələb etdikdə məlum olur ki, yeniyetmə materialı yaxşı öyrənməmişdir. Yeniyetməlik yaşında şagirdlərin diqqətinin inkişafında da müəyyən səciyyəvi xüsusiyyətlər müşahidə olunur. Yeniyetmədə sabit, ixtiyari diqqətlə yanaşı, diqqətin tez yayınması hallarına da təsadüf edilir. Yeniyetmənin diqqətindəki bu xüsusiyyət çox vaxt onun iş şəraitindən, şagirdin dərəcəsi olan maraq və münasibətindən, keçirdiyi psixi halından, maraqlarından və s. asılıdır. Yeniyetmənin diqqəti onun həcmının genişlənməsi, bir obyektə digərinə keçirilməsi xassəsinin inkişafı da xarakterikdir [4, səh. 129-132].

Yeniyetməlik dövründə nitq də sürətlə inkişaf edir. Yeniyetmələr oxu və yazı vərdişlərini daha da təkmilləşdirirlər. Yeniyetmələr qrammatik və orfoqrafik qaydalara yiyələndikdə onlarda həm şifahi, həm də yazılı nitq inkişaf edib zənginləşir. Yeniyetmələrdə rabitəli nitq inkişaf edir.

11-12 yaşında yeniyetməlik dövründə məktəblinin təxəyyülü, xüsusilə də yaradıcı təxəyyülü xeyli inkişaf edir. Məktəblilər riyaziyyat, ədəbiyyat və s. elmlərə aid biliklərini müəyyən sahəyə tətbiq edir, hekayə yazmağa, model quraşdırmağa və digər işlər görməyə başlayırlar. Yeniyetmənin təxəyyülü yaş artdıqca reallaşır və tənqidi xarakter daşıyır [3, səh.33-34].

Yeniyyətlik yaşını, adətən, “keçid yaşı”, “böhranlı yaş” kimi səciy-
yələndirirlər. Orqanizmdə baş verən fizioloji proseslər nəticəsində yeniyyət-
mələrin rəftar və davranışında yaşlılar və yaşlıları ilə münasibətində neqativ hallar: tərslik,
höcətlik, dikbaşlıq, mənfi emosiyalar, bəzən isə aqressiv təzahürlər, affekt tipli
reaksiyalar meydana çıxır. Onlar yaşlıların tələblərinə mane olmaq istəyir, onlara
müqavimət göstərir, balacaları buyurur, onlara göstərişlər verir, müstəqilliyə və
sərbəstliyə can atırlar.

Görkəmli Rus psixoloq A.N.Leontyevin fikrincə, uşağın psixi inkişafında
böhran xarakterli çətinliklərin yaranması zəruri və qanunauyğun xarakter daşıyır.
Böhranlar yox, yalnız əsaslı dönüşlər və inkişafda keyfiyyət dəyişik-
likləri zəruridir. Böhranın əmələ gəlməsi ona dəlalət edir ki, lazımi keyfiyyət dəyişiklikləri
vaxtında və tələb olunan istiqamətdə baş verməmişdir. Böhran olmaya da bilər,
çünki uşağın inkişafı kortəbii proses deyildir. Bu inkişaf idarə olunan tərbiyə ilə
istiqamətlənən prosesdir [24, səh. 115-118].

Bununla əlaqədar, oğlan və qızlar özlərinə daha çox diqqət yetirməyə, daha
yaraşığı görünməyə çalışırlar. Görkəmli psixoloq L.S.Vıqotski öz fikrini belə ifadə
etmişdir: “Yeniyyətlik yaşını hamı “cinsi yetişmə yaşı” adlandırır. Lakin bu yaş,
eyni zamanda, “şəxsiyyətin yetişməsi yaşıdır”. Yeniyyətlik yaş dövründə yaşlılıq
hissinin meydana gəlməsi uşaqların özünüqiymətləndir-
məsinə də əsaslı təsir
göstərir. Əvvəlki dövrdən fərqli olaraq, yeniyyətmə indi öz həyatına passiv münasibət
bəsləmir, özünə, öz şəxsi həyatına, şəxsiyyətinin xüsusiyyətlərinə maraq yaranır.
Bunun nəticəsi olaraq, yeniyyətədə özünüqiymətləndirmə tələbatı, özünü başqaları
ilə müqayisə etmə meyli əmələ gəlir. Yeniyyətələri xarakterizə edən digər bir cəhət
də onların məktəbdə keçilən fənlərə seçici münasibət bəsləməsi ilə bağlıdır.
Yeniyyətə gələcəkdə hansı sahəyə hazırlaşacaqsın, həmin fənlərə daha çox maraq
göstərir. Hətta yeniyyətə dərsləri “lazımlı” və “lazımsız” qruplara
ayırır. Yeniyyətəlik böhranı dövründə təzahür edən mənfi xüsusiyyətlər keçici
xarakter daşıyır. Bu yaş mərhələsində xarakterin əlamətləri, şəxsiyyətlərarası
münasibətin əsas formaları stabilləşir, mənəviyyətin, sosial yönəlişliyin təməli
möhkəmlənir, şəxsi özünütəkmilləşdirmə cəhdləri özünüdərketmə, özünü

təsdiqetmə və özünüifadə formalaşır. Yeniyetməlik yaşı fəallıq, coşğun ehtiraslar, qaynayan enerji, böyük arzu və ideallar dövrüdür. Yeniyetməlik yaşında bir-biri ilə ziddiyyət təşkil edən müxtəlif meyillər özünü göstərir. Psixoloji və sosial yetkinliyi lazımi səviyyədə olmayan yeniyetmə böyüklər qarşısında özünün yeni fikirlərini sübuta yetirməyə çalışır, bərabər hüquqlara nail olmağa, ona verilən imkanları genişləndirməyə çalışır. Eyni zamanda yaşlıdan kömək və müdafiə olunmaq istəyir. Yeniyetmə gözləyir ki, yaşlılar onun bu mübarizəsini təhlükəsiz edəcək, onu riskli addımlar atmağa qoymayacaqlar. Onun, əksinə, əsaslandırılmış və ciddi şəkildə etirazı bir anlığa narazılığa səbəb olsa da, əslində yeniyetməni sakitləşdirir, emosional rahatlığa çıxarır [15, səh.71-73].

Uşaqların psixi inkişafında bir yaş mərhələsindən digərinə keçid bir qayda olaraq coşğun və intensiv şəkildə baş verir. Bu müəyyən çətinliklərlə, xüsusən də uşaqların yaşlılarla münasibətlərində problemlərin yaranması, eləcə də öz hüquqlarını tələb etməsi müşayiət olunur. Belə keçid dövrləri inkişafda yaş böhranlarına, sıçrayışlı keçidlərə gətirib çıxarır. “Yaş böhranları” yeniyetmələrin psixi inkişafında müxtəlif keçid xarakterli dəyişmələrlə və tipoloji xüsusiyyətlərlə müşahidə olunur. Bu cür dəyişmələr uşaq şəxsi- yətinin inkişafında mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Voronkova E.G., öz elmi tədqiqatında belə bir nəticəyə gəlir ki, 11-12 yaşlı yeniyetmələrin hava iqliminə uyğunlaşma şəraitində morfofunksional və psixofizioloji xüsusiyyətləri onların fiziki intişafı ilə sıx bağlıdır. “Yeniyetməlik yaş böhranı”- böhranlı yaş kimi səciyyələndirilir. Bu yaş döbrü fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və formalaşması üçün senzitiv dövrüdür. Bu böhran dövründə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin əsas formaları stabilləşir, sosial yönəlişliyin təməli möhkəmlənir, özünüdərkətmə, özünüqiymətləndirmə, özünütəstiq formalaşır. Bu “yaş böhranı”nda yeniyetmələrdə iradi fəaliyyət ünsürləri formalaşır, onların hərəkətləri şüurlu iradi hərəkətlərin obyektinə çevrilir. Bu dövrdə yaşlılıq hissi və meyli əmələ gəlir. Yeni xüsusiyyətlər-əxlaqi şüur və mənlik şüuru təzahür edir. Yeniyetmələrin özü və ətraf adamlar haqqında təsəvvürlər dəyişilir. Bu “yaş

böhranı”nda şəxsi qarşılıqlı münasibətlər sistemində tutduqları yer artıq yeniyetmələr üçün mühüm əhəmiyyət kəsb etməyə başlayır [14, səh. 98-101].

Digər bir tədqiqat işində Voronkova E.Q. yeniyetmələrin psixofizioloji inkişafı ilə bağlı qeyd edir ki, yeniyetmənin idrak fəaliyyətinin inkişafında ən səciyyəvi cəhət onda maddi aləmi dərk etməsinin daha yüksək forması olan mücərrəd təfəkkürün sürətlə inkişaf etməsidir. Bu yaşda şagirdlərdə mücərrədləşdirmə, müqayisə etmə, əqli nəticə çıxarma sürətlə inkişaf edir. Yeniyetməlik dövründə əyani-obrazlı təfəkkür yenə fəaliyyətdə olur, lakin bu vaxt təfəkkürün nəzəri-müjərrəd tipi daha çox üstünlük təşkil edir. Uşaqlar daha çox yeni anlayış və məfhumlar mənimsəyirlər. Yeniyetməlik dövründə tənqidi təfəkkürün inkişafı da xarakterik haldır. Yeniyetmələr öz fikirlərini bildirməyə çalışır, öz idrak obyektlərinə tənqidi münasibət göstərməyə can atırlar [14, səh 23-25].

Görkəmli Azərbaycan alimi Muxtar Həmzəyev kitabında qeyd olunur ki, yetkinlik 11-12 yaşlarında məktəblilər geriliklərini müəyyən aralıqlarla inkişaf etdirirlər ki, bu yaşda boy və çəki tarazlığı kəskin şəkildə dəyişsin. Yeniyetmənin çəkisində və boyunda bir artım var. Ədəbiyyata görə, 9-10 yaş arasındakı oğlanlarda böyümə nisbəti təxminən 4.4 sm, 11 yaşında bu böyümə 5.3 sm, 12 yaşında - 6.1 sm, 13 yaşında - 4.7 sm, 14 yaşında - 7.2 sm, 15 yaşında - 6.2 sm. Rəqəmlərdən görüldüyü kimi, oğlan uşaqlarında ən yüksək böyümə nisbəti 13-14 yaş arasındadır [4, səhifə 23-24].

Qızlarda boyun böyüməsi daha tez başlayır və bu böyümə yavaşlayır. 9 yaşlı qızlar 3.8 sm, 10 yaşında - 6.21 sm, 11 yaşında - 7.17 sm, 12 yaşında - 5.43 sm, 13 yaşında - təxminən 6 sm boya çatırlar. Eyni zamanda, artım əvvəlki illərdən bir qədər az olsa da qənaətbəxşdir. Rəqəmlərdən görüldüyü kimi, hündürlüyün artması qızlarda oğlan uşaqlarına nisbətən daha sürətli başlasa da, sonra xeyli aşağı düşür [3 s. 34-36].

Kilo almağa gəlincə, bunun belə olmadığını unutmamalıyıq. 9 yaşlı oğlanların orta çəkisi 26,3 kq, 10 yaşında - 29,0 kq (artım 2,7 kq), 11 yaşında - 32,1 kq (artması 3,1 kq), 12 yaşında - 36,0 kq (artım). - 3,9 kq). Rəqəmlərdən də görüldüyü kimi, 11-12 yaşlarında yeniyetmələrdə oğlan uşaqlarında çəkiddə artım qeyri-bərabərdir. 13

yaşında kilo alma azalır. Qızlarda kilo alma təxminən eynidir. 9 yaşlı qızların çəkisi təxminən 25,28 kq, 10 yaşındakı uşaq 28,3 kq, 11 yaşlı uşaq 32,0 kq, 12 yaşlı qız 36,97 kq. Qızlarda ən aşağı kilo 10 və 11 yaşlarında olur. Bu dəyişiklik xüsusilə yetkinlik dövründə özünü göstərir. Yeniyetmələrin üzləri dəyişir, yetkinlərə daha yaxın olurlar. Bədənin gücü və bədənin gücü artır və nəticədə yeniyetmənin fiziki qabiliyyəti artır. Yeniyetmənin hər şeyə təsir etmək gücünə sahib olduğu görünür [3,4].

Yeniyetmənin psixoseksual inkişafında xüsusi dəyişikliklər baş verir. Bu dövrdə yetkinlik başlanğıcı cinsi yetkinləşmədə əsas rol oynayır. Əlavə olaraq, sosial yetkinliyin yanında psixoloji yetkinliyin inkişafı üçün də uyğun şərait yaradır. Gənclik dövründə sərvət sistemi dəyişir: ailələr, məktəblər və həmyaşıdları yeni mənə və əhəmiyyət qazanmağa başlayır [41,43].

Belikova R.M. və Qainanova N.K. öz elmi işlərində müxtəlif etnik qrupların uşaq və yeniyetmələrinin fiziki inkişafı və psixofizioloji xüsusiyyətlərinin öyrənilməsinə dair eksperimental tədqiqat aparmışdı. Elmi işlərin nəticələrinə görə, müxtəlif etnik qrupların uşaqları və yeniyetmələri arasında aparılan tədqiqat yeniyetmələrin fiziki inkişafına və erkən yetkinlik dərəcəsinə ətraf mühit faktorlarının təsiri geniş miqyasda öz əksini tapmışdı və getdikcə daha çox etnik qrupları əhatə edir [8, səh. 27-28].

Yetkinlik yaşında, müstəqillik keyfiyyəti 5-6-cı siniflərdə olan uşaqlarda inkişaf etməyə başlayır. Bu yaşda uşaqlar özlərini daha yaşlı hesab edir və fəaliyyətlərini genişləndirirlər. Bunu etməklə, böyüklərin həyat tərzinə və fəaliyyətlərinə qoşulur. Bu dövrdə uşaqlarda artan hərəkət fəallıq, yarışlarda iştirak etmək istəyi ilə xarakterizə olunur, sosial fəaliyyətlər, maraqların, hobbilərin və kommunikasiya sərhədlərinin genişlənməsi və aydınlaşdırılma meylləri var. Bu dövr, yeniyetmə özündən çox kənara çıxan bir çox şeylə maraqlanır, gündəlik həyatlarında keçmiş və gələcəyin sualları ilə maraqlanmağa başlayır, müharibə və sülh problemləri, həyat və ölüm, ətraf mühit və sosial mövzular, dünyanın idrak imkanları, yad planetlər, cadugərlər və bürclərlə maraqlanmağa başlayırlar.

Tədqiqatçıların çoxu bu yaşı kiçik və yaşlı uşaqlarla müqayisədə “zenit dövrü”, “maraq” yaş dövrü hesab edirlər. Lakin bu maraq tamamilə məktəb tədris proqramı ilə əlaqəli deyil, müəllimlər məktəblilərin bu yaş dövrünə xüsusi diqqət yetirməlidirlər və əsasən fiziki tərbiyə dərslərində yeniyetmələrin xüsusi və ümumi fiziki hazırlıqlarına cəlb etmək üçün dərslərin proqramını elə tərtib etməlidirlər ki, 5-6-cı sinif şagirdləri maraqla dərslə iştirak etsinlər [45, səh 75-76].

Bizim fikrimizcə bu proqramlar nə gədər estafet, mütəhərrik və idman oyunları ilə zəngin olsa o gədər də təlim-tərbiyə işin səmərəliliyi arta bilər.

1.3. Estafet oyunları fiziki keyfiyyətlərin səmərəli inkişaf vasitəsi kimi

Təbiətinə görə estafet oyunları, iştirakçıları incə bir şəkildə təhrik edir. Öz bilik, bacarıq və qabiliyyətlərini daha dərindən və dolğun istifadə edərək komanda yoldaşları ilə koordinasiyalı fəaliyyət, diqqəti inkişaf etdirmək, düşüncə təfəkkürü, kollektivizm hissi, məsuliyyət, qarşılıqlı əməkdaşlıq və yardım etmə və bir çox digər sosial əhəmiyyətli və faydalı keyfiyyət inkişaf edir.

Bu baxımdan fiziki tərbiyə dərslərin proqramında seçilən vasitələr icində estafet oyunları məktəblilərin fiziki hazırlığın inkişafına və fiziki qabiliyyətləri artırmağa, sosial ünsiyyət və kommunikasiya bacarıqlarının mənimsəməyə kömək edirlər. Müəllim tərəfindən səriştəli və sistemətik seçilmiş estafet oyunları xüsusi şəraitdə və xüsusi köməkçi vasitələrlə aparılır. Məktəblilər daha sürətli və daha yaxşı hərəkət etmək, hər bir addımlarını təhlil etmək və hərəkəti bacarıqlarına yiyələnmək və inkişaf etmək üçün vəziyyət yaratmaq. Estafet oyunları yeniyetmələrin sağlamlıqlarını artırmaq və fiziki, psixoloji hazırlıqlarını yaxşılaşdırmaq, bədənin funksional imkanlarını genişlənditməyə təkan verən metodlardan biridir. Ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı artıran tapşırıqlardan zəngin olan proqramla keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri fiziki qabiliyyətləri yaxşılaşdırmaqla yanaşı praktik əhəmiyyəti də böyükdür, belə ki, onları tərtib edərkən və həyata keçirərək əsasən eyni vaxtda məzmunu asanlıqla və tez dəyişən mürəkkəb və yaxud daha sadə olan tapşırıqlardan istifadə olunur. Fiziki tərbiyə müəllimi dərslərin qarşısında konkret təhsil tapşırıqları qoyulur, açıq hava və yaxud idman zalında keçirilən oyunları və estafet yarışları

əhəmiyyətli dərəcədə dərsi zənginləşdirir və məktəblilərin təlim-tərbiyə prosesində şagirdlərin fiziki və psixoloji keyfiyyətləri inkişaf etdirir.

Estafet oyunları tarixən qurulmuş bir ictimai fenomendir, bir insana xas olan müstəqil bir fəaliyyət növüdür. Estafet oyunları zamanı yeniyetmələrin fəaliyyət vasitələri çox müxtəlifdir: oyuncaqlar, taxta ilə uşaq oyunları, yuvarlaq rəqs oyunları, idman oyunlarından götürülən hərəkətlər. Estafet oyunları zamanı həm özünü tanıma, əyləncə, istirahət vasitəsi, fiziki və ümumi sosial tərbiyə həyata keçir.

Estafet oyunları fəaliyyəti təkcə mədəniyyət vasitəsi deyil yeniyetmələrin fiziki tərbiyə dərslərinin təhsilinin faydalı vasitələrindən biridir. İdmanda estafet termini, atçılıqda estafeti yarışı konsepsiyasından gəlir - təcili yardım poçtu, kuryerlə məktublara, xəbərlərin və s. göndərilməsi mənasından gəlir.

Korotkov I.M. öz elmi işlərində qeyd edir ki, estafet yarışlarının keçiriləcəyi yer təhlükəsizlik tələblərinə cavab verən istənilən idman zalı və yaxud açıq havada oyun müdancası ola bilər. Estafet oyunun çətinliyi oyunda hərəkət etmə diapazonu və məsafəni artırmaq və yaxud azaltmaqla tənzimlənir; tapşırıqların sayı və onların mürəkkəbliyindən irəli gəlir. İştirakçılar məkan, tapşırıqların sayı və avadanlıqların mövcudluğu nəzərə alınaraq 2-3 komandaya bölünürlər. Maneə zolağında daha az zolaq dəyişikliyi etmək daha səmərəli sayıla bilər. Məsələn, hədəfə çatmaq və arxaya qaçmaq - normal qaçış və yaxud iki ayaqla tullanmaq tapşırığı ola bilər. Hədəf cisimsizdirsə, iştirakçı əlindəkini digər oyunçuya ötürməklə və yaxud alqışla yerlərini dəyişə bilər. Hədəf olaraq hər hansı bir ölçüdə olan oyun topu, kub, bir neçə top və yaxud oyuncaqdan istifadə etmək olar. Tapşırığı dəqiq yerinə yetirmək üçün estafeti başlanğıc yerində (start xəttinin arxasında) ötürmək təklif olunur. Digər oyunçuya estafet zamanı ötürülən əşya bayraqlar, çiplər, kublar və s. ola bilərlər. Oyun zamanı tapşırıq səbətə top atmaq, topu futbol qapısına vermaq və s. tapşırıqlar ola bilərlər [23, səh. 178-180].

Müəllimin mülahizəsinə görə hər bir estafet uşaqların həm düzümlük, həm sürət, həm də qüvvə kimi fiziki əyfiyyətləri qiymətləndirilə bilər. Estafet oyunları yaxşı komanda ruhu və əməkdaşlıq qurma imkanı verən əyləncəli yarışmalardır. Estafet oyunun başlanğıcı üçün aydın işarələr qurulmalıdır. Sonu üçün - düdüyü

çalına bilər, dayandırmaq üçün - sol əlini qaldırmaq olar. Başlamaq üçün işarə dilindən istifadə edin - əlinizi yelləyin - başlamaq üçün "Başla!" signalı vermək olar. Hansısa bir əşyanın ötürülməsi üçün obyekt almaq və ya başqa bir oyundaşa toxunmaq üçün sağ əldən sola ötürmədən istifadə edilə bilər. Bütün komandalar üçün bir tapşırıq seçilir və oyunçular eyni oyun sahəsi ilə təmin edilirlər. Hərəkət marşrutu elə planlaşdırılmalıdır ki, oyunçular sürətlə geriyyə qaçarkən kifayət qədər yerə sahib olsunlar. Komandalar elə qurulmalıdır ki, iştirakçılar komandanın hərəkətlərinə bir az çapraz baxa bilsinlər və komandalарın özlərində gözləmə yeri ayrı olmalıdır. Komandalar çox böyükdürsə, hamının aktiv iştirak edə bilməsi üçün onu kiçik komandalara bölmək məsləhətdir. Hər hansı bir anlaşılmazlığın qarşısını almaq üçün iştirakçıları tez-tez dəyişdirmək olar. Bütün əməllərin anlaşılması üçün görünən işarələri aydın və hündür səsle vermək lazıdır.

Yurko Q.P. öz elmi işində uşaqların fiziki tərbiyəsi prosesində mütəhərrik oyunlarla yanaşı estafet oyunların tətbiqi prosesinin öyrənmişdir. Müəllif hesab edir ki, müasir fiziki tərbiyə dərslərinin təhsil proqramları müxtəlif oyunları əhatə edir: süjet əsaslı, musiqi və ritmik rəqlə müşayiət olunan mütəhərrik oyunlar, estafet oyunlara əsaslanan dərslər uşaqların maraqlarını artırır və kollektivdə birgə fəaliyyətlərini təmin edir. Bu oyunlar evdə valideynlərlə birlikdə əd tətbiq oluna bilərlər. Zəifləmiş uşaqların bədənələrinə idmanın sağlamlaşdırıcı təsirindən istifadə etmək və fiziki tərbiyə dərslərinin məqsədi ilə birləşdirilmək fiziki tərbiyə dərslərinin ən vacib amillərindən biridir. Uşağın yaşın keçid mərhələsinə və inkişaf etmə standartlarına uyğun olaraq idman və istirahət fəaliyyətlərini nəzərə alaraq dərslərdə sistemətik oyunların keçirilməsi qabaqçadan dərslərin proqramında planlaşdırılmalıdır [44, səh. 61-62].

Tədqiqatçılar Konkina L.Q., Kocetkova M.S. və Abdryaşitova Z.R. hesab edirlər ki, estafet oyunların xarakterik xüsusiyyəti hərəkətlərin oyunun məzmunundakı (qaçış, tullanma, atma, topu ötürmə və tutma, müqavimət və s.) roludur. Fiziki hərəkətlər, estafet oyunların məqsədinə çatmaq yolunda duran müxtəlif çətinliklərin və maneələrin aradan qaldırılmasına yönəldilmişdir. Bundan əlavə, estafet

oyunlarda, açıq hərəkətlərlə məktəblilər əldə edilən fiziki hərəkətlər və fərdi bacarıq, vərdişləri birləşdirilir və təkmilləşdirilir [22, səh. 91-92].

Estafet oyun, müxtəlif mövzularda və ya olmadan həyata keçirilə bilər. Bunlar ümumiyyətlə uşaqlar tərəfindən növbə ilə həyata keçirilən bir neçə ardıcıl məşqdır. Estafetin çətinliyi və uzunluğu iştirakçıların yaşına və hazırlığına görə müəyyən edilir. Komandalardakı oyunçuların sayı eyni olmalıdır [17, səh. 218-220].

Estafet oyunları 2 növə bölünürlər. Bu növlərə aid olan estafet oyunları tərkibinə daxil edilmiş tapşırıqların sayına görə - sadə və mürəkkəb ola bilərlər. Hamı üçün bir tapşırıq varsa (müəyyən bir məsafəyə qaçmaq, yük daşımaq) - bunlar iki və ya daha çoxunu yerinə yetirmək çətin olsa, sadə estafet yarışlarıdır. İkincisi olaraq, maneə sahəsindən istifadə etmək olar. Yerinə yetirilən tapşırıqların tələblərinə uyğun olaraq - ciddi tənzimlənmiş olmalıdırlar. Birincisi, tapşırığın əvvəlcədən təyin edilmiş şəkildə, ikincisi - oyunçu üçün ən rəşional və yaxud əlverişli bir şəkildə yerinə yetirilməsini tələb edilməlidir. Hərəkətlərin təbiətinə görə - xətti, dairəvi, əks hərəkətlər ola bilər. Xətti estafet yarışlarında iştirakçılar düz bir xətt üzrə hərəkət edir və yaxud bir sütunda və yaxud sətirdə sıralanaraq zəncirvari bir tapşırıq yerinə yetirirlər; dairəvi şəkillərdə - oyunçular bir dairədə hərəkət edir və yaxud bir dairədə düzəldilir və hərəkətsiz dayanıb dəyəniyi bir zəncir boyunca ötürür; dəzgahda - hər komandanın üzvlərinin yarısı (qızlar və ya oğlanlar) meydanın əks tərəfində yerləşir və oyunçuların hərəkəti və yaxud topun ötürülməsi (məsələn, top atmaq) bir-birinə tərəf gedir. İştirakçıların fəaliyyət rejiminə görə - fərdi və kollektiv olaraq. Fərdi estafetlərdə bütün iştirakçılar növbə ilə şərti hərəkətlər edirlər: yerində, müxtəlif yollarla hərəkət etməklə, hərəkət və əlavə tapşırıqlarla. Kollektiv birgə estafetlərdə iştirakçılar qrup şəklində hərəkət edir və uğur bütün komandanın hərəkətlərinin koordinasiyası ilə təmin olunur.

Kiçik uşaqlar üçün bir süjet və ya tematik planla estafet yarışları təşkil olunur. Hər bir oyunçu və ya iştirakçı qrupu tapşırığını yerinə yetirir. Burada rəqibləri tək əlli mübarizədə üstünlüklərini ortaya qoyan əyləncə oyunları və duel oyunları geniş yayılmışdır. Müxtəlif mürəkkəblikdəki oyunçuların hərəkətlərində və

münasibətlərdə, birbaşa təmasla əlaqəli, eyni zamanda rəqiblə təmas olmadan aktiv tək döyüşlə birləşmələrdə baş verə bilər.

Yarış ruhunda keçirilən estafet oyunlarının xarakterik xüsusiyyətlərindən ikisində könüllülük və emosionallıqdır. Nisbi azadlıq, estafet oyunda fəaliyyət müstəqilliyi və bir sıra digər şərtlər məktəblilərin oyunun qaydalarına əməl etmə öhdəliyinin qəbul edilməsi hddindən artıq vacib şərtidir.

Estafet oyunları hərəkət fəaliyyətinin fəallığı ilə xarakterizə olunu və məktəblilərin bədəndəki müəyyən funksional dəyişikliklərlə əlaqələndirilir. Eyni zamanda estafet oyunları nəticəsində məktəblilərin mərkəzi sinir sisteminin də fəallaşır və məktəblilərin psixikalarının inkişafının fəallaşmasını da unutmamaq vacibdir.

Estafet oyununun mənası və yaxud şərtləri hərəkətlər kontekstində müəyyən hədəflərə çatmağı təmin edilir. Estafet oyun fiziki tərbiyə mütəxəssislər tərəfindən tərtib edilə bilər və fiziki inkişaf edici xüsusi tapşırıqlarına əsaslanır.

Açıq havada və yaxud idman zalında keçirilən estafet oyunları yarışlarının ən vacib xüsusiyyəti də insanlar arasındakı münasibətlərin qurulması, sağlam idman rəqabət mübarizəsi və əməkdaşlıqdır. Yarış rəqabətləri elementləri ilə zəngin estafet oyunları bütün iştirakçıların praktik məzmununa görə lidelik, komanda qarçılıqlı əlaqələr, şəxsiyyətlərarası münasibətləri formalaşdırır. Oyunçular arasında əməkdaşlığı ən çox inkişaf etdirən estafet oyunları bir qayda olaraq, xüsusi oyun şəraitində və vəzifələrə görə planlaşdırılmış fiziki fəaliyyətdə həyata keçirilir və müəyyən edilmiş oyunçu qrupları arasında sağlam idman mübarizəsidir. Üstəlik, hər bir iştirakçı digər oyunçularla əlaqə qurmalı və qarşılıqlı əlaqə saxlamalıdır.

Estafet oyunlarından tərtib edilmiş yarışların digər vacib xüsusiyyətlərindən biri də oyunun şərtlərinin tez-tez dəyişən hərəkətləri gözlənilmədən həyata keçirilməsidir. Hər bir oyunçu özünə və komandasına daha çox xal qazandırmaya çalışaraq, rəqiblə mübarizədə eyni mövqə saxalayaraq və eyni zamanda oyun qaydalarına əməl edərək mübarizə aparırlar.

FƏSİL II. V-VI SİNİFDƏ TƏHSİL ALAN MƏKTƏBLİLƏRİN FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ ESTAFET OYUNLARINDAN İSTİFADƏNİN TƏDQIQI

2.1. Tədqiqatın təşkili və metodları

Tədqiqat işimizin əsas məqsədi fiziki tərbiyə dərsi prosesində estafet oyunları vasitəsilə 11-12 yaşlı məktəbli uşaqlarda fiziki hazırlıq keyfiyyətləri inkişaf etdirmə prosesinin pedqoji-psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənməkdir.

Tədqiqat işimizin yerinə yetirilən vəzifələr:

1. Fiziki tərbiyə dərsi prosesində 11-12 yaş arası məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini qiymətləndirmək məqsədi ilə tədqiqat işimizin birinci və üçüncü mərhələsində kontrol fiziki testlərin köməyi ilə araşdırılması.

2. Tədqiqat işimizin ikinci mərhələsində fiziki tərbiyə dərsi prosesində estafet oyunları material vasitəsi ilə 11-12 yaş arası uşaqlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün proqramının hazırlanması.

3. Tədqiqat işimizin ikinci mərhələsində fiziki tərbiyə dərsi prosesində estafet oyunları vasitəsi ilə 11-12 yaşlı məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərin inkişafına dair pedaqoji eksperimentin keçirilməsi.

4. Aparılan pedaqoji eksperimentin nəticəsində fiziki tərbiyə dərsi prosesində 5-6-ı sinif şagirdlərin fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin təkrarən qiymətləndirilməsi və aparılan tədbirlərin effektivliyinin pedaqoji-psixoloji təhlili.

5. Fiziki tərbiyə dərsi prosesində 11-12 yaşlı məktəblilərinin fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün pedaqoji tövsiyələrin hazırlanması.

Tədqiqatımızın eksperimental hissəsi qeyd edildiyi kimi, üç mərhələdən ibarət idi. Giriş hissəsində yazdığımız kimi, pedaqoji eksperimentin iştirakçıları Bakıdakı yerləşən Seyid Cəfər Pişəvəri adına Respublika Humanitar Gimnaziyanın 5-6-ı siniflərin 70: 11-12 yaşlı şagirdləri (38 oğlan, 32 qız) olmuşdular.

Tədqiqat prosesini həyata keçirmək üçün 11-12 yaş arası uşaqları bir kontrol qrup, digəri eksperimental qrupu olmaqla iki qrupa böldük.

Secdiyimiz eksperimental qrupuna 11-12 yaş arası 23 oğlan və 12 qız daxil olmuşdu. Həmçinin kontrol qrupunda 11-12 yaş arası 15 oğlan və 20 qız var idi.

Eksperimental qrupu, tədqiqatın pedaqoji eksperiment zamanı birbaşa estafet oyunu vasitəsi ilə fiziki hazırlıqlarını artıraraq işlədiyimiz bir qrupdur (35 uşaq). Kontrol qrupu, adi dərslər proqramının şəraitində təlim-tərbiyə prosesləri davam edir, yalnız qrupun tərkibindəki məktəblilər tədqiqatın gedişində iki dəfə fiziki hazırlıq testlərindən keçirlər (35 uşaq).

Tədqiqatımızın *ilk mərhələsində* hər iki qrupda fiziki hazırlıq səviyyəsinin kontrol normatovlərinə əsasən diaqnostikası edildi. İşimizdə, 11 və 12 yaşında olan məktəblilərin fiziki inkişaf səviyyəsini öyrənmək üçün istifadə olunan kontrol normativləri aşağıda göstərmişik.

Kontrol testləri proqramına aşağıdakılar daxildir: oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə; yerindən uzunluğu tullanma; 30 m. qaçış; 1000 m qaçış; turnikdə dartınma: oğlanlar hündür turnikdə, qızlar alçağ turnikdən; məkik qaçışı (3x10).

11-12 yaşlı uşaqlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini artırmaq üçün öz işimizdə estafet oyunları metodundan istifadə etdik. Bu da *tədqiqatımızın ikinci mərhələsidir*- eksperimental qrupla üç ay ərzində (2020-ci ilin IX-XI aylarında). Yeniyetmələrin fiziki inkişafı üçün estafet oyunlarından ibarət proqrama əsasən apardığımız fiziki tərbiyə dərsləri həcmi və konsentrasiyasına görə ümumtəhsil məktəblərin təlim-tərbiyə proqramına uyğundur. Estafet oyunlarından olan tapşırıqlar tədqiqatımızın respondentlərinin yaş qrupu üçün xüsusi seçilmişdir.

Aşağıda 9 həftəlik pedaqoji eksperimentin estafet oyunların fiziki tərbiyə dərslərdə bölgüsü (cədvəl 2.1.1), daha sonra estafet oyunların qısa təsviri verilir, hər bir estafet oyun texnikası və uşaqların oyun meydançasında yerləşmə formaları geniş şəkildə təqdim olunur.

Cədvəl 2.1.1

№	Bölmə	Həftələrlə akademik saatların bölgüsü								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Tennis topu ilə esatafet oyunu	-	45	-	-	45	45	45	-	-
2	Sadə dairəvi esatafet oyunu	45	-	45	-	-	45	-	45	-

3	Böyük estafet yarışı	-	45	-	45	45	-	45	-	45
4	Esatafet oyunu - sıçrayış	-	-	-	45	-	45	-	-	45
5	Topla esatafet oyunu	45	-	45	-	45	-	45	-	-
6	Basketbol topla esatafet oyunu	-	-	-	-	-	45	-	-	45
7	Esatafet oyunu - qatar	-	-	-	-	45	-	45	45	45
Cəmi:		1	1	1	1	2	2	2	2	2

Birinci tennis topu ilə esatafet oyunu. Oyunçular iki komandaya bölünür. Hər biri öz növbəsində yarıya bölünür. Oyunçular xətlərin arxasında bir-birlərinin ardınca düzülür. Meydançanın bir tərəfində komandaların lider oyunçularına estafet startı (tennis topu) verilir. Komandalar “Marş!” komandası ilə qaçmağa başlayırlar. Rəqib komandaların aparıcı oyunçularına yaxınlaşan qaçışçılar estafeti onlara ötürür və arxada dururlar. Dəstəyi alan tərəf irəli qaçır və qarşı tərəfdə duran növbəti oyunçuya ötürür və s. Komandalar meydançada yerlərini dəyişdikdə dəyənək başa çatır. Qaliblər qaçışlarını daha əvvəl bitirənlərdir.

İkinci - Sadə dairəvi esatafet oyunu. Oyunçular üç-beş komandaya bölünür və idamn zalın və yaxud təmiz havada yerləşən oyun meydançasının ortasında çarxın dikləri kimi dayanırlar, sağlarını və yaxud sollarını dairənin mərkəzinə çevirirlər. Şüalarla bir növ günəş çıxır. Hər bir şüa xətti bir komandadır. Dairənin mərkəzindən həddindən artıq olan oyunçular sağ əllərində estafet dəyənəyi (şəhər, top) tuturlar. Müəllimin signalı ilə bu oyunçular bir dairədə (xaricdən) qalan spikerlərin yanından, öz danışıqlarına qaçırlar və dəyənəyi kənardə gözləyən oyunçuya ötürürlər, sonra sıralarının digər ucunda dayanırlar. (komandanın mərkəzinə daha yaxın). Bütün oyunçular mərkəzdən yarım addım atırlar. Dəstəyi alan oyunçu da dairəni gəzir və üçüncü nömrəyə ötürür. Oyuna başlayan oyunçu kənardə olduqda və dəyənək ona gətirildikdə komandası tərəfindən oyunun bitdiyini elan edərək onu qaldırır. Qaldırılmış əl, estafeti kimin əvvəl bitirdiyini göstərir. Qaydalar, qaçarkən dayanan oyunçulara toxunmağı, qaçan oyunçulara müdaxilə etmək qadağan edir.

Üçüncü - Böyük estafet yarışı. Meydançanın dörd küncünə bayraqlar, ortasına isə böyük bir bayraq qoyulur. Oyunçular başlanğıc xətti yaxınlığında bir-bir sütunlarda düzəldilən üç komandaya bölünür. Hər komandadan bir qaçışçı start xəttinə çağırılır. Bir siqnalla dörd bayraq ətrafında qaçırlar və finiş xəttinə (başlanğıc xəttinin yanında) qaçaraq, estafeti startda başlanğıc mövqeyini almış ikinci nömrələrə ötürürlər. Qalib gələn komanda, ən yaxın oyunçusu əvvəllər bayraqları gəzməyi bitirən komandadır. Mərkəzi bayrağa qədər qaçan və estafet dəyənəyi ilə dirəyi döyən ilk olmalıdır. Kiçik bayraqlar kənardan dolaşır. Komandanın son oyunçusu orta bayrağa qaçmadan əvvəl dördüncü künc bayrağının yanından qaçmalıdır.

Beşinci - Esatafet oyunu - sıçrayış. Oyunçular bir-birinə paralel olaraq sıralarda dayanan iki komandaya bölünür. Komandalar arasındakı məsafə 3-4 m olmalıdır. Hər sütunun qarşısında başlanğıc xəttindən 8 - 12 m məsafədə bir dairə (diametri 1,5 m) və yaxud düzbucaqlı çəkilir. Komandaların ilk nömrələri onda görünür. Hər biri əllərini bir ayağa söykənir və irəli əyilərək başını gizlədir. Müəllimin verdiyi komanda ilə sütunların qarşısında dayanan oyunçular irəli qaçaraq bir tağlama edir, iki ayağı ilə itələyərək əllərini dostunun arxasına söykəyirlər (sıçrayışla tullanmaq) və sonra yerində dururlar. Atladıqları oyunçular sütunlarına qayıdır, növbəti oyunçularına ovucları ilə toxunur və sonra komandalarının arxasında dayanırlar. Əliyə toxunanlar irəli qaçır, bir tonoz düzəldir və dairələrdə qalırlar. Oyun bütün oyunçular tullanmağı bitirdikdə başa çatır, yəni komanda yoldaşının üstündən tullanaraq ilk tullanışı atdıqları oyunçu dairədə durur və atladıqları oyunçuların olduğu yerdən başlanğıc xəttini keçir. qaçmağa başladı.

Altıncı - Basketbol topa esatafet oyunu. Komandalardakı oyunçular bir-bir sütunlara düzülür, oyunçular arasındakı məsafə 1-2 addımdır (topun ötürülmə metodundan asılı olaraq). Top bələdçinin əlindədir. Siqnalda top müəyyən bir şəkildə əldən ələ ötürülür və geri qayıdır. Oyun ardıcıl olaraq bir neçə dəfə həyata keçirilir. Basketbol topunun ötürülməsini tamamlayan ilk komanda qalib gəlir.

Yeddiinci - Esatafet oyunu - qatar. Sütunlarda dayanan komandaların önünə bir xətt çəkilir və hər birindən 10 - 12 m məsafədə dayaqlar (təbb topları) qoyulur.

Siqnalda ilk komanda nömrələri rafların ətrafında (saatın tersi istiqamətində) qaçır və başlanğıc xəttinə keçir. Sütunlarının yanından qaçırlar, arxadan keçib yenidən dirəklərə tərəf qaçırlar. Başlanğıc xəttindən keçdikdə, ikinci rəqəmlər onlara əlavə olunur, onları kəmərdən tutur və indi iki oyunçu artıq maneənin ətrafında qaçırlar. Komandanın ətrafında döndükdən sonra üçüncü nömrələr onlara qoşulur. Oyun qatar maşınlarını təmsil edən bütün komanda (əllərini ayırmadan) bitdikdə, yəni son oyunçu başlanğıc xəttini keçdikdə başa çatır. Oyunda ilk nömrələr böyük bir yük alır, buna görə təkrarlandıqda sütunlardakı iştirakçılar tərs qaydada düzəldilir.

Tədqiqatımızın üçüncü mərhələsində, empirik tədqiqatımızın ilk mərhələsində olduğu kimi eyni texnikadan istifadə edərək hər iki qrupda fiziki keyfiyyətlərinin kontrol normativlərinə əsasən yoxlama keçirilir.

2.2. V-VI siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin planlaşdırılmasında estafetlərin əhəmiyyəti, onların təhlil edilməsi

5-6-cı siniflərdə məktəblilərin fiziki inkişaf səviyyəsinin və motor hazırlığının artırılması üçün ilkin şərtlər yaratmaq üçün pedaqoji eksperiment təşkil edildi. Burada biz, tədqiqatda 5-6 siniflərdə 70 məktəbliyə əhatə etmişdir. İki qrup təşkil edildi kontrol və eksperimental qruplar, ilkin mərhələdə iki qrupun ikisində eyni kontrol testlərindən istifadə edərək fiziki hazırlıq səviyyələri yoxlanıldı, sonra üç ay müddətində eksperimentlə qrupun uşaqlarına xüsusi tərtib edilən proqrama əsasən xüsusi fiziki hazırlıq metodlarından istifadə edərək hər dəfə təkrarlanan estafet oyunları şəklində fiziki tərbiyə dərsləri aparıldı (2020-ci ilin X-XI ayları). Estafet oyunları öz intensivliyinə görə məktəblilərin fiziki hərəkətliliyin inkişafı üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyəsini təmin edən estafet oyunları, gənc orqanizmanın səmərəli inkişafı şagirdlərin həm ümumi, həm də xüsusi hərəkət qabiliyyətləri əhəmiyyətli dərəcədə artırır.

Kontrol testləri proqramına aşağıdakılar daxildir: oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə; yerindən uzunluğu tullanma; 30 m. qaçış; 1000 m qaçış; turnikdə dartınma: oğlanlar hündür turnikdə, qızlar alçaq turnikdən; məkik qaçışı (3x10).

Tədqiqat işimizdə ümumitəhsil orta məktəblərin fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq olunan təlim-tərbiyə proqramlarda sayılan və istifadə olunan kontrol normativləri şkalasından istifadə edilmişdir. Tənzimləmə şagirdlərin bu normativlərə uyğunluq prosesinin yoxlanılması zamanı mövcud olur. Fiziki hazırlığı qiymətləndirmək üçün əsas meyarın dövlət proqramlarının tənzimləyici tələblərinə uyğun tətbiq olunur.

Cədvəl 2.2.1 və 2.2.2. Bakı şəhəri Seyid Cəfər Pişəvəri adına respublika humanitar gimnaziyanın 5-6-cı sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq göstəricilərini göstərir.

Tədqiqatın birinci mərhələsində V-VI sinif şagirdlərin fiziki keyfiyyətlərinin normativ testlərinin nəticələri

Cədvəl № 2.2.1

Kontrol qrupu üzrə

№	Şagirdin Soyadı, Adı, Atasının adı	Təvəllüd	Fiziki normativlər üzrə nəticələr					
			30 m. qaçış	1000 m. qaçış	Turnikdə dartinma.	Yerindən uzunluğu tullanma	Oturmuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə	Məlik qaçışı (3x10)
1	Zeynalov Sənan	2010	6.37	7.37	6	1m 80sm	əla	8.7sn
2	İbrahimli Ayxan	2011	8	8.44	2	1m 30sm	kafi	10.7sn
3	Məmmədov Cavad	2010	6.29	7.49	3	1m 50sm	kafi	8.6sn
4	Hüseynzadə Məhəmməd	2011	6.62	8.25	3	1m 50sm	yaxşı	7.8sn
5	Hacızadə Fəridə	2011	6.98	8.41	6	1m 30sm	əla	8.9sn
6	Ağayeva Aysel	2011	8.2	8.53	3	1m 20sm	yaxşı	7.5sn
7	Rüstəmov Zeynəb	2010	8.17	7.39	4	1m 10sm	yaxşı	8.8sn
8	Rasimoğlu Rinat	2011	6.83	7.40	3	1m 52sm	yaxşı	9.6sn
9	Rəhimbəyli Bəxtiyar	2010	6.30	8.30	1	1m 40sm	yaxşı	10.6sn
10	Hüseynov Məzahir	2011	5.84	6.53	2	1m 45sm	əla	8.6sn
11	Hüseynov Həsən	2010	5.63	7.42	3	1m 90sm	əla	8.7sn

12	Yaqubov Ruslan	2011	6.50	7.30	2	1m 50sm	yaxşı	10.3sn
13	Orucov Kərəm	2010	5.30	8.23	4	1m 55sm	yaxşı	10.4sn
14	Səmədzadə Duyğu	2011	7.32	8.35	7	1m 25sm	kafi	9.3sn
15	Şıxəliyev Nicat	2011	6.48	5.47	3	1m 80sm	əla	9.7sn
16	Mürşüdoğ Nihad	2010	7.54	7.20	2	1m 45sm	kafi	9.2sn
17	Quluzadə Miribrahim	2011	6.65	7.50	1	1m 40sm	yaxşı	10.2sn
18	Hümmətzadə Rahib	2010	6.75	5.53	4	1m 5sm	kafi	11.2sn
19	Yusifli Lalə	2010	6.87	8.10	8	1m 30sm	yaxşı	10.7sn
20	Mahmudlu Əsmər	2011	7.08	8.20	7	1m 35sm	yaxşı	9.6sn
21	Həsənli Nuran	2010	6.81	7.45	4	1m 40sm	yaxşı	10.2sn
22	Hüseynli Ramal	2011	7.30	8.10	3	1m 20sm	kafi	11.7sn
23	Qasimov Ramal	2011	6.69	7.59	3	1m 70sm	əla	9.7sn
24	Quliyev Məhəmmədəli	2010	6.65	8.24	3	1m 80sm	əla	8.5sn
25	Salmanzadə Subhan	2011	6.45	6.10	4	1m 50sm	yaxşı	9.9sn
26	Şıxəliyev Abdulla	2010	6.70	8.30	3	1m 50sm	yaxşı	10.1sn
27	Abbasov Cavidan	2011	6.20	8.15	2	1m 40sm	yaxşı	10.6sn
28	Hüseynov Hüseyn	2010	6.68	7.48	1	1m 35sm	kafi	11.3sn
29	Mehdizadə Əhliman	2011	6.85	8.50	1	1m 10sm	kafi	11.5sn
30	Hüseynli Nurcan	2010	6.87	8.40	10	1m 25sm	yaxşı	10.2sn
31	Bədəlova Fidan	2011	6.58	8.02	8	1m 30sm	yaxşı	10.5sn
32	Quliyeva Fatmə	2010	6.09	8.53	7	1m 20sm	yaxşı	9.9sn
33	Həsənova Mehın	2011	6.42	8.56	9	1m 10sm	kafi	11.9sn
34	Cəfər Fidan	2010	6.13	8.01	10	1m 20sm	yaxşı	10.4sn
35	Mehdizadə Səma	2011	6.15	8.57	9	1m 90sm	əla	8.4sn

Eksperimental qrupu üzrə

№	Şagirdin Soyadı, Adı, Atasının adı	Təvəllüdi	Fiziki normativlər üzrə nəticələr					
			30 m. qaçış	1000 m. qaçış	Turnikdə dartınma.	Yerindən uzunluğu tullanma	Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	Məlik qaçışı (3x10)
1	Qurbanzadə Elnur	2010	6.13	6.25	3	1m 40sm	yaxşı	10.3sn
2	Məmmədli İmayıl	2011	4.15	5.41	6	1m 80sm	əla	9.6sn
3	Eyniyev Fatih	2010	4.21	5.41	2	1m 70sm	əla	9.9sn
4	Bayramov Qasım	2011	4.55	6.59	1	1m 55sm	yaxşı	10.5sn
5	Seyidov Ziya	2011	6.67	7.20	1	1m 50sm	yaxşı	10.2sn
6	Çıraqov Araz	2010	6.75	8.00	2	1m 30sm	kafi	11.4sn
7	Qarayev Elnur	2011	6.74	7.57	4	1m 25sm	kafi	11.5sn
8	Talıbzadə Fidan	2010	6.83	6.30	3	1m 40sm	yaxşı	10.4sn
9	Səfərova Mədinə	2010	6.95	8.03	4	1m 40sm	yaxşı	10.3sn
10	Lətifzadə Aysel	2011	7.24	7.34	5	1m 35sm	yaxşı	10.6sn
11	Quliyeva Zəhra	2010	7.10	6.95	3	1m 30sm	yaxşı	9.6sn
12	Səfərəliyeva Fatimə	2010	7.17	8.11	5	1m 40sm	yaxşı	9.4sn
13	Səfərova Rəhimə	2011	7.09	7.53	4	1m 35sm	yaxşı	8.3sn
14	Məmmədova Zəhra	2010	7.20	7.55	2	1m 25sm	kafi	10.3sn
15	Fərəcova İlknur	2010	8.13	7.43	1	1m	kafi	11sn
16	Mahmudzadə Bayram	2011	6.16	6.19	1	1m 50sm	yaxşı	10.6sn
17	Şamilova Sənan	2010	6.02	6.27	1	1m 60sm	əla	9.2sn
18	İsmayılzadə Mirismayıl	2010	6.24	6.18	2	1m 70sm	əla	8.8sn
19	Qasımzadə Kənan	2011	6.22	5.25	6	1m 75sm	əla	8.3sn

20	Azayev Rəvan	2010	6.03	6.49	2	1m 65sm	əla	9.7sn
21	Ələkbərzadə Yusif	2010	7.10	6.52	3	1m 30sm	yaxşı	10.6sn
22	Yunuslu Rəvan	2011	6.18	6.27	6	1m 65sm	əla	8.2sn
23	Ələkbərli Məhəmməd	2010	6.55	7.49	2	1m 50sm	yaxşı	10.9sn
24	Bağırsoy Məhəmməd	2010	6.50	7.50	3	1m 45sm	yaxşı	10.5sn
25	Məhəmmədli Aytac	2011	6.83	8.10	4	1m 50sm	yaxşı	9.9sn
26	Əliyeva Səlimə	2010	7.04	8.20	6	1m 45sm	yaxşı	10.3sn
27	Hüseynova Aysun	2010	6.53	8.10	3	1m 40sm	yaxşı	10.4sn
28	Məmmədova Nisə	2011	5.77	6.40	7	1m 80sm	əla	8.3sn
29	Cəfərli Murad	2010	6.51	6.30	2	1m 70sm	əla	8.5sn
30	Məmmədyarov Zahid	2010	7.03	7.13	2	1m 40sm	yaxşı	10.4sn
31	Seyidli Mirhüseyn	2011	5.96	6.23	7	1m 70sm	əla	8.3sn
32	Alırzalı Aydan	2010	6.43	7.54	3	1m 20sm	yaxşı	9.4sn
33	Mehdiyeva Əzizə	2010	7.23	7.30	2	1m 10sm	kafi	11.8sn
34	Xəlilova Gülay	2011	7.11	7.43	4	1m 35sm	yaxşı	9.6sn
35	Mollayeva Mələk	2010	6.55	6.42	3	1m 60sm	yaxşı	10.6sn

Tədqiqat işimizin birinci mərhələsi zamanı kontrol və eksperimental qrupların məktəblilərin normativ tələbləri yüksək səviyyədə yerinə yetirən az sayda məktəblinin olduğu aşkarlanıb. Məktəblilərin fiziki hazırlıq göstəricilərinin nəticələrinin balla qiymətləndirməsi 2.2.3. cədvəlində göstərilib.

Orta hesabla, kontrol qrupunun 5-6-cı siniflərdə məktəblilərin fiziki hazırlığın kontrol testlərinin göstəricilərinin ümumi qiymətləndirilməsinə əsasən: 35 şagirddən “əla”; qiymətinə - 8 (22,8% təşkil edir), “yaxşı” qiymətinə - 17 (48,6% təşkil edir); “kafi” qiymətinə - 10 (28,6% təşkil edir) məktəblinin göstəriciləri uyğun görülmüşdür. Üstəlik bu qrupda, 2020-ci ilin 6-cı siniflərinin göstəriciləri 5-ci sinif məktəblilərindən daha yüksəkdir.

Məktəblilərin fiziki hazırlıq göstəricilərin balla qiymətləndirmə cədvəli

Cədvəl 2.2.3.

№	Tapşırıq	Fiziki göstəricilərin normativlərin quymətlənditrməsi							
		Oğlanlar				Qızlar			
		2	3	4	5	2	3	4	5
1	30 m. qacış	6.9 və >	6,8 və 6,2	6,1 və 5,4	5,3 və <	7.2 və >	7,1 və 6,4	6,3 və 5,6	5,5 və <
2	1000 m. qacış	8, 21 və >	8,20 və 8,06	8,05 və 6, 40	6,50 və <	8, 54 və >	8,55 və 8,28	8,29 və 7,13	7,14 və <
3	Turnikdə dartinma: oğlanlar hündür turnikdən, qızlar alçaq turnikdən	1	2	3-5	6	5	6	7-11	12
4	Yerindən uzunluğu tullanma	120 və <	121- 144	145- 169	170 və >	110 və <	111- 135	136- 155	156 və >
5	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə	1 və >	2-7	8-9	10 və <	4 və >	5-8	9-15	16 və <
6	Mənik qacışı (3x10)	10,4 və >	10,3- 9,7	9,6- 8,9	8,8 və <	11,5 və >	11.4- 10,9	10,8- 9,5	9,4 və <

Bu altı tapşırığın qiymətləndirilmə ballarını biz tədqiqat işimizin nəticələrini göstərmək üçün aşağıdakı cədvəldə verilən qiymətlərə əsasən və hər bir məktəblinin və qrupların cəmini ümumi toplayaraq nəzərə almışıq (cədvəl 2.2.4).

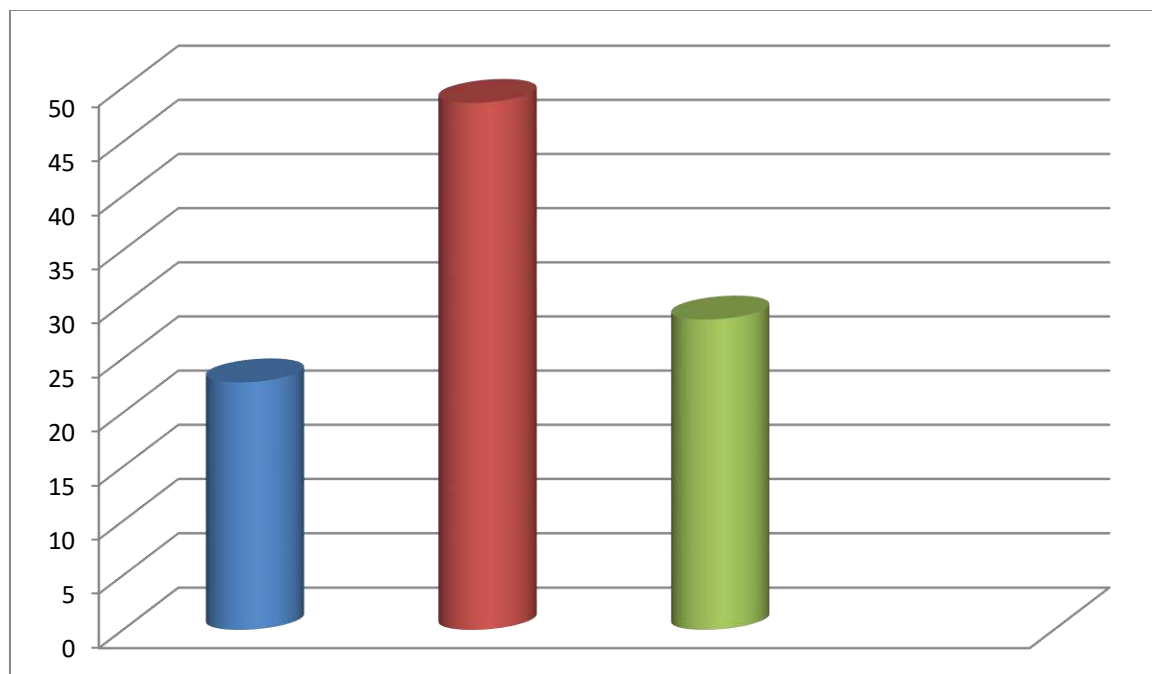
№	Qiymət	Ballar
1	Əla	25-30
2	Yaxşı	19-24
3	Kafi	13-18
4	Qeydi kafi	12 və >

5-ci sinif şagirdlərində qarın əzələlərinin gücünün orta göstəricisi “yaxşı” işarəsinin alt sərhədinə uyğundur. Seçdiyimiz bu məktəblilərin fiziki göstəriciləri 2019-cı ilin göstəricilərinə müqayisədə daha az, lakin 2018-ci ilin qiymətləri ilə müqayisədə daha yüksəkdir. 30 metr məsafəyə qaçışda hesab ümumilikdə “4” bala uyğundur. 1000 metr qaçışda hesab “qənaətbəxşdir” və 2019-cı ilin göstəriciləri 2020-ci ilin göstəricilərindən daha aşağıdır. Yerindənən uzunluğa tullanmada göstəricilər 2018-ci və 2019-cu illərə əlaqəli olaraq tədricən artıb və orta hesabla “yaxşı” işarəsinə uyğundur. Turnikdən dartınma tapşırığın göstəricilər “3” balının qiymətləndirilməsinə cavab verir ki, bu da məktəblilərin əllərinin az gücünü göstərir. 5-6-cı sinif şagirdlərinin ÜFH göstəriciləri də orta hesabla “yaxşı” qiymətə uyğundur.

Kontrol qrupun fiziki keyfiyyətlərinin göstəricilərinin ümumi qiymətləndirilməsini daha yaxşı 2.2.1 və 2.2.2. diaqramasında görmək olar.

Kontrol qrupun fiziki keyfiyyətlərinin göstəricilərinin ümumi qiymətləndirilməsini diaqramması

Diaqramma 2.2.1



“Əla”-22,8% “Yaxşı”-48,6% “Kafi”-28,6%

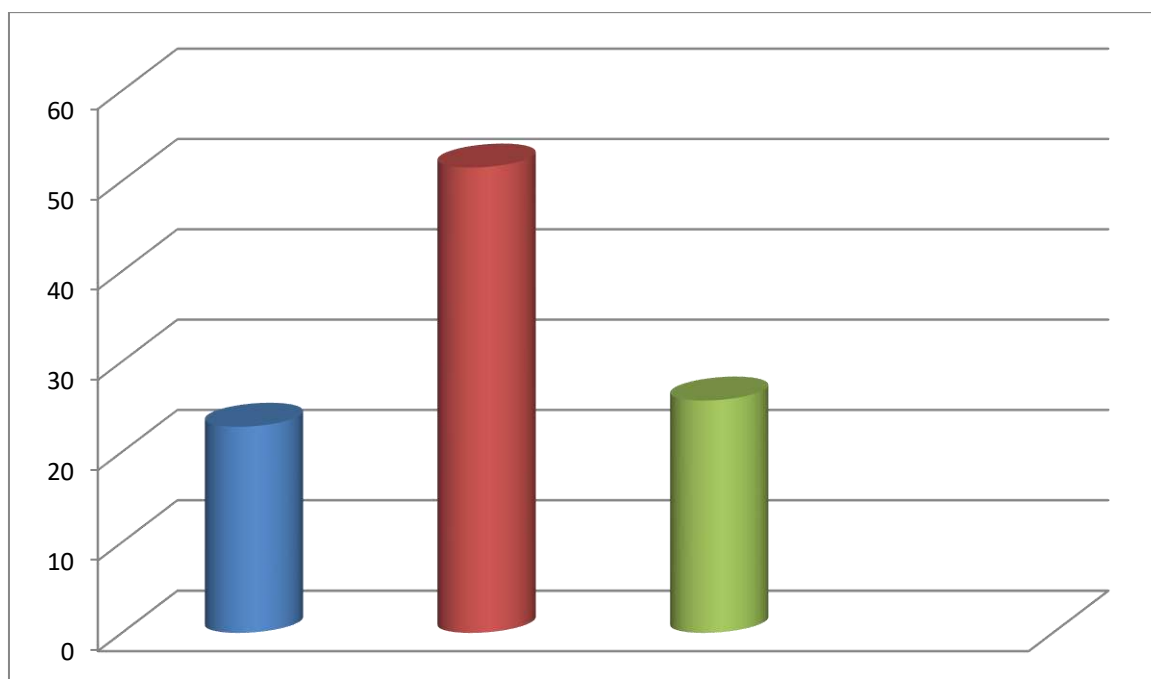
Eksperimental qrupun fiziki keyfiyyətlərinin göstəricilərinin ümumi qiymətləndirilməsi orta hesabla, 5-6-cı siniflərdə oxuyan məktəblilərin fiziki dərslər zamanı aparığımız yoxalamda fəal olmaq meyli yüksək idi, onların testdəki göstəricilər 35 şagirddən “əla”; qiymətinə - 8 (22,8% təşkil edir), “yaxşı” qiymətinə - 18 (51,4% təşkil edir); “kafi” qiymətinə - 9 (25,7% təşkil edir) məktəblinin göstəriciləri uyğun görülmüşdür. Üstəlik, 2019-cı ilin fiziki göstəriciləri bu məktəblilərdə 2020-ci ilə nisbətən daha yüksək olmuşdu. 5-ci sinif şagirdlərində qarın əzələlərinin güc göstəriciləri “qənaətbəxş” qiymətə uyğundur. Üstəlik 1018-ci ilin göstəriciləri bu illə müqayisədə dəyişməyib və sabitdir. 30 metr məsafədə hesab ümumiyyətlə “yaxşı” olur. Turnikdən dartınma həm oğlanlarda, həm də qızlarda 2019-cı ilin göstəriciləri müqayisədə göstəricilərindən daha aşağıdır. 1000 metr qaçışda hesab ümumilikdə “kafi” bala cavab verir və 2019-cı ilin göstəriciləri 2020-ci ilin fiziki göstəricilərindən daha aşağıdır. Yrindən uzunluğa tullanmada

göstəricilər 2018 və 2019-cı illərlə müqayisədə olaraq dətişməyib və orta hesabla “kafi” qiymətləndirməyə cavab verir. Məlik qaçışı (3x10) göstəricilər “yaxşı” qiymətləndirilməsinə cavab verir ki, bu da 5-ci sinif şagirdlərinin əzələ gücünün az olduğunu göstərir.

Ümumiyyətlə eksperimental qrupun və kontrol qrupların 5-6-cı siniflərdə təhsil alan məktəblilər tərəfindən fiziki kontrol test göstəriciləri orta hesabla eyni olduğu aşkar edilmişdi. Eyni zamanda, ÜFH hesablanması eynidir, bu da bizim tədqiqat işimizin məqsədinə uyğun gəlir ki, apardığımız ikinci mərhələdə pedaqoji eksperimentin vəzifələrinə uyğundur.

Eksperimental qrupun fiziki keyfiyyətlərinin göstəricilərinin ümumi qiymətləndirilməsini diaqramması

Diaqramma 2.2.2



“Əla”-22,8% “Yaxşı”-51,4% “Kafi”-25,7%

Bu faktlar 5-6-cı sinif şagirdlərinin fiziki vəziyyətinin aşağı səviyyədə olduğunu göstərir. Bu baxımdan məktəblilərin fiziki tərbiyə dərslərində yeni yollarının axtarışı üçün ilkin şərtlər yaranır. Tədqiqat işimizin planına əsasən 5-6-cı

siniflərdə ikinci mərhələdə aparılma təlim, inkişaf və fiziki tərbiyə müddətində məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərini estafet oyunları vasitəsi ilə təsirinin son nəticəsi “fiziki cəhətdən mükəmməl”yeniyyətlər tərbiyə etməkdir.

Estafet oyunları təməl hərəkətlərin ilkin inkişafı üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir, motor keyfiyyətlərinin çox yönlü tərbiyəsini təmin edir və xüsusilə yaxşı gigiyenik şəraitdə həyata keçirildikdə ümumi fiziki inkişafa əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərə bilər.

Keçirilən pedaqoji eksperimentdə iştirak edən Bakı şəhəri Seyid Cəfər Pişəvəri adına Respublika humanitar fənlər gimnaziyasının 5-6-ı sinif məktəblilərindən ibarət olan eksperimental qrupumuzun 11-12 yaşlı yeniyyətmiş uşaqlar fiziki tərbiyə dərslərində keçirilən estafet oyunlarına həddindən artıq həvəs göstərirdilər. Əsasən bu eksperiment olduğunu bildiklərindən sonra daha fəallıq göstərməyə başladılar, hər dərstdən sonra yaxınlaşıb soruşub deyirdilər: “Müəllim, gələn dərstdə estafet oynayırıqda?!”; “Bizim xoşumuza gəlir, birgə komandada dostlarımızla oynamaq çox maraqlıdır”.

Estafet oyunları özünəməxsus rəqabətinin təsiri altında fiziki keyfiyyətlər daha da fəal şəkildə inkişaf edir və ilk növbədə sürət, çeviklik, dözümlülük. Bütün bunlar şagird orqanizmində motor funksiyasının formalaşmasına xidmət edir.

Estafet oyunların tətbiqinin yarı son dərəcə müxtəlifdir. Onların köməyi ilə motor keyfiyyətlərinin inkişafı və ilk növbədə sürət, motor bacarıqlarının yaxşılaşdırılması həyata keçirilir. Estafet oyunları şəraitinin təsiri altında bu bacarıqlar sürətlə möhkəmləndirilir və təkmilləşdirilir. Öz növbəsində, motor keyfiyyətlərinin təzahürü daha dolğun və müxtəlif olur.

Estafet oyun fəaliyyəti, hərəkətlərin mürəkkəbliyi və müxtəlifliyi ilə xarakterizə olunur. Bir qayda olaraq, bütün əzələ qruplarının inkişafını əhatə edir. Bu, əzələ-sümük sisteminin harmonik inkişafına kömək edir.

Hərəkət-motor keyfiyyətlərinin inkişafı, eyni zaman sinir sisteminin inkişafına da təkan verir, bu da estafet oyunlarının müxtəlif üsullarla həyata keçirilməsinin zənginliyindən asılıdır. Aparılan fiziki tərbiyə dərsləri təcrübəsində görüldüyü kimi, bu metod ən geniş istifadə olunan fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etmə vasitə forması

sayıla bilər. Dəyişkən, təkrarlanan, intervallı, rəqabətli şəraitdə aparılan estafet oyunları, həm də dairəvi metodkimi sayıla bilərlər.

Estafet oyunları 5-6-cı sinif şagirdlərinin fiziki keyfiyyətlərin inkişafında böyük əhəmiyyət kəsb edir və 11-12 yaşlı məktəblilərin daha da inkişafına və şəxsi-iradi keyfiyyətlərin və həyatlarında müsbət təsir göstərir.

II fəslin 2.1. yarım fəsilində qeyd olunduğu kimi üç ay ərzində aparılan pedaqoji eksperimentdən sonra biz həm eksperimental qrupun, həm də kontrol qrupun məktəbliləri ilə təkrarən fiziki hazırlıq səviyyələrinin kontrol etdik.

Cədvəl 2.2.3 və 2.2.4. Bakı şəhəri Seyid Cəfər Pişəveri adına respublika humanitar gimnaziyanın 5-6-cı sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq göstəricilərini təkrarən kontrol etdiyimiz nəticələr göstərilir.

Tədqiqatın üçüncü mərhələsində V-VI sinif şagirdlərin fiziki keyfiyyətlərinin normativ testlərin nəticələri:

Cədvəl № 2.2.5

Kontrol qrupu üzrə

№	Şagirdin Soyadı, Adı, Atasının adı	Təvəllüd	Fiziki normativlər üzrə nəticələr					
			30 m. qaçış	1000 m. qaçış	Turnikdə dartinma.	Yerindən uzunluğu tullanma	Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	Məlik qaçışı (3x10)
1	Zeynalov Sənan	2010	6.37	7.37	6	1m 80sm	əla	8.7sn
2	İbrahimli Ayxan	2011	8	8.44	2	1m 30sm	kafi	10.7sn
3	Məmmədov Cavad	2010	6.29	7.49	3	1m 50sm	kafi	8.6sn
4	Hüseynzadə Məhəmməd	2011	6.62	8.25	3	1m 50sm	yaxşı	7.8sn
5	Hacızadə Fəridə	2011	6.98	8.41	6	1m 30sm	əla	8.9sn
6	Ağayeva Aysel	2011	8.2	8.53	3	1m 20sm	yaxşı	7.5sn
7	Rüstəмова Zeynəb	2010	8.17	7.39	4	1m 10sm	yaxşı	8.8sn

8	Rasimoğlu Rinat	2011	6.83	7.40	3	1m 52sm	yaxşı	9.6sn
9	Rəhimbəyli Bəxtiyar	2010	6.30	8.30	1	1m 40sm	yaxşı	10.6sn
10	Hüseynov Məzahir	2011	5.84	6.53	2	1m 45sm	əla	8.6 sn
11	Hüseynov Həsən	2010	5.63	7.42	3	1m 90sm	əla	8.7 sn
12	Yaqubov Ruslan	2011	6.50	7.30	2	1m 50sm	yaxşı	10.3sn
13	Orucov Kərəm	2010	5.30	8.23	4	1m 55sm	yaxşı	10.4sn
14	Səmədzadə Duyğu	2011	7.32	8.35	7	1m 25sm	kafi	9.3 sn
15	Şıxəliyev Nicat	2011	6.48	5.47	3	1m 80sm	əla	9.7sn
16	Mürşüdoğ Nihad	2010	7.54	7.20	2	1m 45sm	kafi	9.2sn
17	Quluzadə Miribrahim	2011	6.65	7.50	1	1m 40sm	yaxşı	10.2sn
18	Hümmətzadə Rahib	2010	6.75	5.53	4	1m 5sm	kafi	11.2sn
19	Yusifli Lalə	2010	6.87	8.10	8	1m 30sm	yaxşı	10.7sn
20	Mahmudlu Əsmər	2011	7.08	8.20	7	1m 35sm	yaxşı	9.6 sn
21	Həsənli Nuran	2010	6.81	7.45	4	1m 40sm	yaxşı	10.2sn
22	Hüseynli Ramal	2011	7.30	8.10	3	1m 20sm	kafi	11.7sn
23	Qasimov Ramal	2011	6.69	7.59	3	1m 70sm	əla	9.7 sn
24	Quliyev Məhəmmədəli	2010	6.65	8.24	3	1m 80sm	əla	8.5 sn
25	Salmanzadə Subhan	2011	6.45	6.10	4	1m 50sm	yaxşı	9.9 sn
26	Şıxəliyev Abdulla	2010	6.70	8.30	3	1m 50sm	yaxşı	10.1sn
27	Abbasov Cavidan	2011	6.20	8.15	2	1m 40sm	yaxşı	10.6sn
28	Hüseynov Hüseyn	2010	6.68	7.48	1	1m 35sm	kafi	11.3sn
29	Mehdizadə Əhliman	2011	6.85	8.50	1	1m 10sm	kafi	11.5sn
30	Hüseynli Nurcan	2010	6.87	8.40	10	1m 25sm	yaxşı	10.2sn
31	Bədəlova Fidan	2011	6.58	8.02	8	1m 30sm	yaxşı	10.5sn
32	Quliyeva Fatmə	2010	6.09	8.53	7	1m 20sm	yaxşı	9.9sn
33	Həsənova Mehin	2011	6.42	8.56	9	1m 10sm	kafi	11.9sn
34	Cəfər Fidan	2010	6.13	8.01	10	1m 20sm	yaxşı	10.4sn
35	Mehdizadə Səma	2011	6.15	8.57	9	1m 90sm	əla	8.4sn

Eksperimental qrupu üzrə

№	Şagirdin Soyadı, Adı, Atasının adı	Təvəllüdi	Fiziki normativlər üzrə nəticələr					
			30 m. qaçış	1000 m. qaçış	Turnikdə dartinma.	Yerindən uzunluğu tullanma	Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	Məlik qaçışı (3x10)
1	Qurbanzadə Elnur	2010	5.50	6.16	5	1m 40sm	yaxşı	10.3sn
2	Məmmədli İmayıl	2011	4.11	5.22	6	1m 80sm	əla	9.6sn
3	Eyniyev Fatih	2010	4.19	5.19	4	1m 70sm	əla	9.9sn
4	Bayramov Qasım	2011	4.35	6.14	2	1m 55sm	yaxşı	10.5sn
5	Seyidov Ziya	2011	5.55	6.47	1	1m 50sm	əla	10.2sn
6	Çıraqov Araz	2010	5.85	7.23	3	1m 30sm	yaxşı	11.4sn
7	Qarayev Elnur	2011	5.92	6.85	5	1m 25sm	yaxşı	11.5sn
8	Talibzadə Fidan	2010	6.05	6.30	3	1m 40sm	əla	10.4sn
9	Səfərova Mədinə	2010	6.12	8.03	4	1m 40sm	əla	10.3sn
10	Lətifzadə Aysel	2011	6.43	7.34	5	1m 35sm	yaxşı	10.6sn
11	Quliyeva Zəhra	2010	5.50	6.95	3	1m 30sm	əla	9.2sn
12	Səfərəliyeva Fatimə	2010	6.54	8.11	5	1m 40sm	yaxşı	9.2sn
13	Səfərova Rəhimə	2011	6.32	7.53	4	1m 35sm	əla	8.1sn
14	Məmmədova Zəhra	2010	6.34	7.55	2	1m 25sm	kafi	10.3sn
15	Fərəcova İlknur	2010	7.43	7.00	3	1m	yaxşı	10.5sn
16	Mahmudzadə Bayram	2011	5.51	5.69	3	1m 50sm	yaxşı	10.2sn
17	Şamilova Sənan	2010	5.26	5.45	1	1m 60sm	əla	9.0sn
18	İsmayılzadə Mirismayıl	2010	5.47	5.33	2	1m 70sm	əla	8.1sn
19	Qasımzadə Kənan	2011	5.43	5.25	6	1m 75sm	əla	8.3sn
20	Azayev Rəvan	2010	5.03	6.49	3	1m 65sm	əla	8.9sn
21	Ələkbərzadə Yusif	2010	7.10	6.11	3	1m 30sm	yaxşı	10.6sn
22	Yunuslu Rəvan	2011	6.18	6.00	6	1m 65sm	əla	8.2sn
23	Ələkbərli Məhəmməd	2010	6.55	7.49	4	1m 50sm	yaxşı	10.9sn
24	Bağırsoy Məhəmməd	2010	6.50	7.50	3	1m 45sm	əla	10.5sn
25	Məhəmmədli Aytac	2011	6.83	7.49	4	1m 50sm	yaxşı	9.9sn
26	Əliyeva Səlimə	2010	6.58	7.55	6	1m 45sm	yaxşı	9.6sn
27	Hüseynova Aysun	2010	5.70	8.10	3	1m 40sm	əla	9.6sn

28	Məmmədova Nisə	2011	5.31	6.40	7	1m 80sm	əla	8.3sn
29	Cəfərli Murad	2010	6.19	6.30	4	1m 70sm	əla	8.5sn
30	Məmmədyarov Zahid	2010	6.49	6.58	2	1m 40sm	yaxşı	9.7sn
31	Seyidli Mirhüseyn	2011	5.01	6.00	7	1m 70sm	əla	8.3sn
32	Alırzalı Aydan	2010	6.03	6.76	4	1m 20sm	yaxşı	7.4sn
33	Mehdiyeva Əzizə	2010	6.55	7.30	4	1m 10sm	yaxşı	10.6sn
34	Xəlilova Gülay	2011	6.43	6.63	5	1m 35sm	yaxşı	9.2sn
35	Mollayeva Mələk	2010	6.22	6.05	4	1m 60sm	yaxşı	10.5sn

Biz əldə edilən empirik materialı təhlil edərək belə bir nəticəyə gəldik ki, tədqiqat işimizin üçüncü mərhələsində aparılan kontrolda eksperimental qrupun fiziki göstəriciləri birinci mərhələdə aparılan yoxlamaya nisbətən daha yüksəkdir.

Ümumtəhsil orta məktəblərində fiziki tərbiyə sahəsində qarşıda duran müasir tələbləri lazımi səviyyədə həyata keçirmək üçün ilk növbədə istifadə olunan vasitələrə diqqət yetirmək lazımdır, xüsusi metodlardan istifadə etmək mühüm əhəmiyyətə malikdir. Xüsusən fiziki tərbiyənin məzmunu, təşkili forma və üsullarını, burada milli fiziki tərbiyə vasitələrinin tutduğu yeri araşdırmaq olduqca vacibdir. Həmin məqsədlə catmaq üçün məktəb təcrübəsində estafet oyunları öyrənib bu vasitələri ümumiləşdirmək, proqram və tədris planlarının inkişafını izləyib təhlil etməklə onları daha da təkmilləşdirməyin imkan və yollarını müəyyənləşdirmək zəruridir. Bu bir çox cəhətdən, o cümlədən yeni ictimai şəraitin tələbləri, habelə hava şəraitin nə dərəcədə nəzərə alınmasını öyrənmək, təhlil etmək, nəticə etibarlı ilə şagirdlərin fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi və s. baxımdan xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bunları nəzərə alıb, elmi ədəbiyyatı təhlil edərək və əldə etmiş olduğumuz materiallara əsasən ümumtəhsil orta məktəblərinin tədris planları və proqramlarının təhlilini aparırıq.

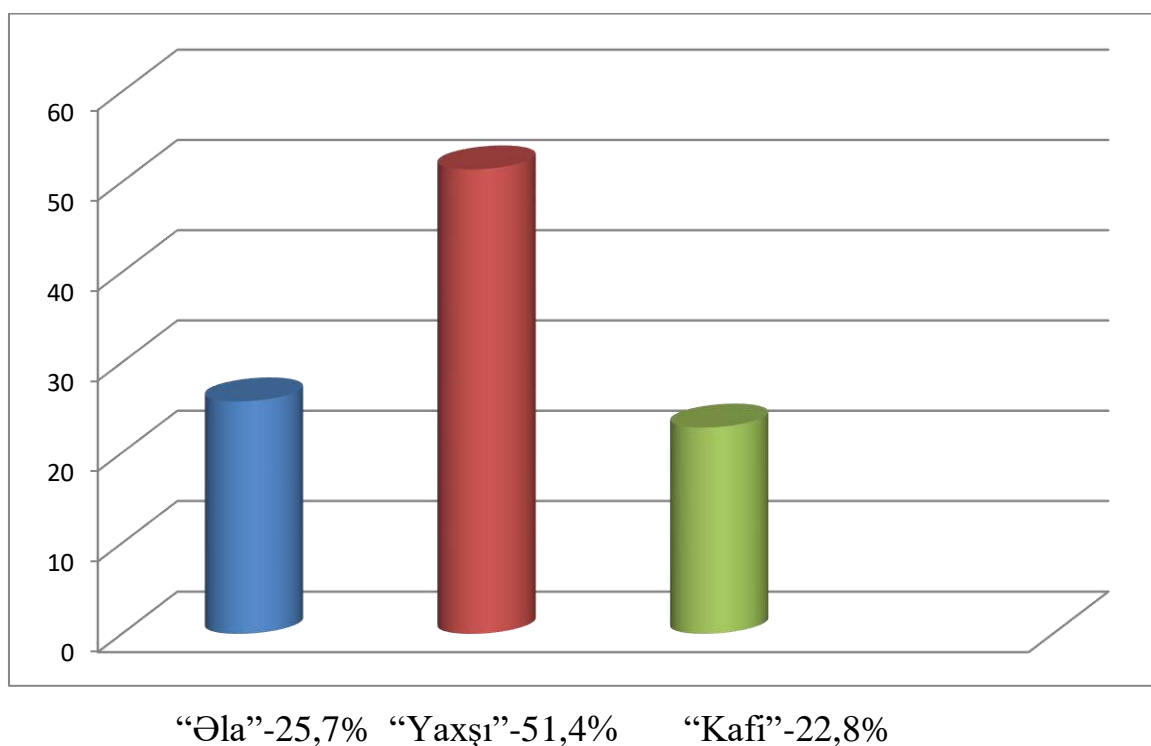
Fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi əhəmiyyətli fiziki güclə müşayiət olunur. Yeniyetmələr, böyümələrinin təcridənliyini qoruyarkən, bədənə zərər vermədən onlara dözə bilirlər. Estafet oyunlarında həm idman, həm də məhdudiyyətsiz əyləncəli ixtiralarda, uşaqların xarakterləri və qabiliyyətləri şərtlərdə asılı olaraq və istifadə olunana metodologiya baxımından inkişaf edir və uşaqlar dərindən daha çox emosional şəkildə həzz alırlar.

Tədqiqat işimizin birinci mərhələsində aparılan 11-12 yaşlı yeniyetmələrin fiziki imkanlarını yoxalama tapşırıqlarından istifadə edərək məktəblilərin göstəricilərini təkrarən ümumi qiymətləndirilməsində həyata keçirdik. Belə ki, ümumi qiymətləndirməyə görə kontrol və eksperimental qrupların göstəricilərinin müqayisəsi, xeylən dəyişiklik olduğunu göstərir.

Orta hesabla, kontrol qrupunun 5-6-cı siniflərdə məktəblilərin fiziki hazırlığın kontrol testlərinin göstəricilərin ümumi qiymətləndirilməsinə əsasən: 35 şagirddən “əla”; qiymətinə - 9 (25,7% təşkil edir), “yaxşı” qiymətinə - 18 (51,4% təşkil edir); “kafi” qiymətinə - 8 (22,8% təşkil edir) məktəblilərin göstəriciləri uyğun görülmüşdür. Bu göstəricilər diaqramma 2.2.3 – də daha açıq şəkildə görmək olar.

Kontrol qrupun fiziki keyfiyyətlərinin göstəricilərinin təkrarən aparılan yoxalamaya əsasən ümumi qiymətləndirilməsini diaqramması

Diaqramma 2.2.3

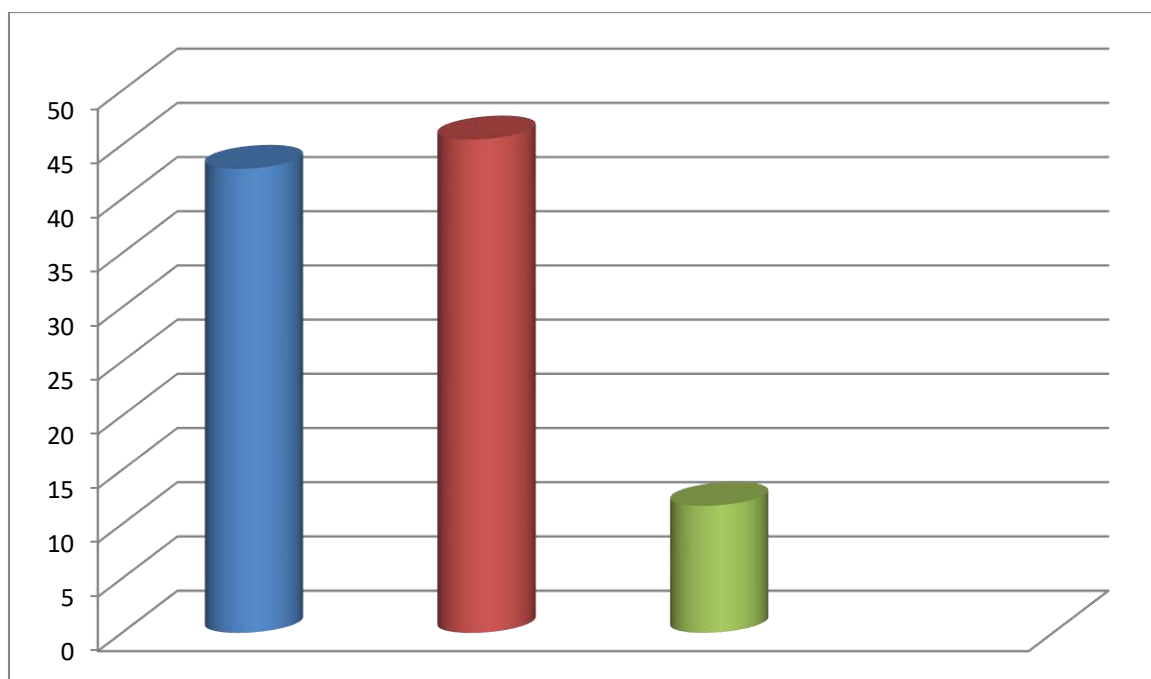


5-6-cı siniflərdə məktəblilərin ÜFH-nin qiymətləndirməsi ildən-ilə sabit deyil və dalğa kimi inkişaf etmə meyl göstərir. Bunların səbəbi bu yaşlı yeniyetmələrin keçid yaş dövrü olduğuna bağlıdır.

Tədqiqat işimizin üç aylıq davam edən pedaqoji eksperimentdən sonrakı eksperimental qrupunun - 5-6-cı siniflərdə təhsil alan məktəblilərin fiziki hazırlığın göstəricilərin ümumi qiymətləndirilməsinə əsasən: 35 şagirdədən “əla” qiymətinə - 15 (42,8% təşkil edir); “yaxşı” qiymətinə - 16 (45,5% təşkil edir); “kafi” qiymətinə - 4 (11,7% təşkil edir) məktəblinin göstəriciləri uyğun görülmüşdür. Bu göstəricilər diaqramma 2.2.4 – də daha açıq şəkildə görmək olar.

Eksperimental qrupun fiziki keyfiyyətlərinin göstəricilərinin təkrarən aparılan yoxlamaya əsasən ümumi qiymətləndirilməsini diaqramması

Diaqramma 2.2.4



“Əla”-42,8% “Yaxşı”-45,5% “Kafi”-11,7%

Beləliklə, diaqramalardan görüldüyü kimi və aparılan yoxlamaya əsasən qeyd etmək olar ki, 5-ci sinif şagirdləri arasında sürət-qüvvə göstəriciləri artmağa, 6-cı sinif şagirdləri arasında düzümlük qabiliyyətinin inkişafına meyillidirlər. 5-ci

sinif şagirdlərində qarın əzələlərinin güc göstəriciləri ildən-ilə artımın göstərir, yeniyetmə məktəblilərin fiziki inkişafının dinamikası sabitdir. 5-6-cı sinif şagirdləri arasında yerindən uzunluğa tullanma tapşiriğın icrasında azalma tendensiyasına malikdir. 30 və 1000 metr məsafələrə qaçışdakı göstəricilərin tədricən artma meyli var. 5-6-cı siniflərdə oxuyan məktəblilər üçün turnikdə çəkilmə üzrə göstəricilər artmağa meyllidir bu yaşlı yeniyetmələrdə. Lakin fiziki testdəki göstəricilərin ümumi mənzərəsi ilə müqayisədə məktəblilərdə əl əzələlərinin gücü artması kimi qiymətləndirilir.

Aparılan tədqiqata əsasən belə bir nəticəyə gələ bilərik ki, fiziki tərbiyə dərslərin proqramına daxil olan estafet oyunlarının tətbiqi nəticəsində 11-12 yaşlı yeniyetmələrin təşkilatçılıq, uşaqların özlərindən liderlərin seçilməsi və bu liderlərin oyunlar zamanı böyük rolunu nəzərdə tutur; bir qayda olaraq, ara sıra olaraq təşkil olunurlar, iştirakçıların tərkibi dəyişə bilər və oyunlar oyun materialının məzmununa və həcminə görə dəyişir. Bunda uşağın estafet oyunlar sisteminə, estafet oyunların dəyərini müəyyənləşdirmək və dərk etmək bacarığına, həyatında, müxtəlif fəaliyyət növlərində düzgün qəbul edə bilmə qabiliyyətinə olan münasibəti əhəmiyyətli rol oynayır. Özünü fiziki və psixoloji hazırlamaq, əqli və mənəvi-iradi gücü inkişaf etdirmək, sağlamlığı möhkəmləndirmək və bədəni təmkinləndirmək məqsədinin xəll olunmasına şərait yaradır.

Müasir şəraitdə fiziki tərbiyə dərslərində aparılan estafet oyunları məktəblilərdən sürət-güc keyfiyyətlərinin funksional imkanlarının maksimum səfərbərliyini tələb edən yüksək motor fəaliyyətidir, oyun hərəkətlərinin yüksək intensivliyi ilə xarakterizə olunan atletik bir oyundur.

Məktəblilərin fiziki hazırlığının aşağı olması onların fiziki hərəkətliyinin texniki və taktiki hazırlıqlarının açığı olmasının göstəricisidir və bu üzdən estafet oyunları fiziki tərbiyə dərslərində həm ümumi, həm də xüsusi fiziki hazırlığın bir vasitə kimi arsenala yiyələnməli və məktəblilərin hazırlığını yaxşılaşdırmaq qabiliyyətini artırır. Məsələn, tullanma, qacma, maniələri dəf etmə kimi qabiliyyətini yetərinə inkişaf etdirmək üçün idman oyunları, atletika idman növlərindən götürülən

hərəkətlər məktəblilərin fiziki texnikasına yiyələnmək və hədəf uğrunda komanda çəraitində mübarizədə iştirak edə bilməsini təmin edir.

Məktəblilərin bu yaşda aparıcı inkişaf edən əsas fiziki keyfiyyətlər: sürət-gücdür, çeviklik, dözümlükdür. Estafet oyunçunun atladığı hündürlük, müxtəlif texnikaların yerinə yetirilmə sürətini, hərəkət sürətini böyük ölçüdə müəyyən edən və çeviklik və dözümlülükün təzahürü üçün böyük əhəmiyyətə malik olan güc qabiliyyətlərinə yüksək tələblər qoyulur. Oyunçunun güc təhsili çox yönlü olmalı və müxtəlif rejimlərdə əzələ gücünü inkişaf etdirməlidir. Estafet oyununu oynayan məktəbli çox yüksək rəqabət və məşq yükləri, oyunun tempi, rəqib komandanın müqaviməti ilə texnikanın yüksək sürətdə icrası, aktiv müdafiə və hücum sistemlərinin istifadəsi, sürətli irəliləməsi və təzyiqlə xarakterizə olunur. Uzun bir rəqabət dövrü, yüksək yarış gərginliyi və fərdi fəallıq məktəblidən yüksək dözümlülük inkişafı tələb edir, yəni, rəqabətli yüklər nəticəsində ortaya çıxan yorğunluğa davam gətirmə qabiliyyəti. Kifayət qədər dözümlü bir oyunçu daha uzun müddət yüksək idman formasını saxlayır, həm bir matçda, həm də turnir boyunca yüksək fiziki fəaliyyət göstərir, daha stabil və təsirli bir texnika nümayiş etdirir, sürətli taktiki düşüncə ilə fərqlənir və daha təsirli olur.

Məktəblilərin çevikliyinə inkişafını saxlayan ən vacib rol estafet oyunlarında idman texnologiyasının öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsidir. Yeni hərəkətləri tez və dəqiq mənimsəmə bacarığı, məktəblilərin motor bacarıqlarının və funksional imkanların ehtiyatını artırır. Çeviklik təliminin ən geniş yayılmış vasitələri akrobatika və gimnastika elementləridir və bu texniki hərəkətlərlə zəngin olan estafet oyunları, motor bacarıqlarının dəyişkənliyini genişləndirən idman oyunlarıdır. Çeviklik uşaqların morfofunksional xüsusiyyətlərini əks etdirir. Dairəvi hərəkətlərdən istifadə edilən estafet oyunları uşaqların hərəkətliliyinin, əzələlərin elastikliyinə, əzələ gücündən və mərkəzi sinir sisteminin təkmilləşdirilməsinə təkan verir. İlk növbədə, ayaq biləyi və bilək oynaqlarında hərəkətliliyin artırılmasına diqqət yetirilməlidir.

Ümumiyyətlə, estafet oyunları vasitəsilə fiziki keyfiyyətlərin inkişafı 11-12 yaşlı uşaqların hərtərəfli ahəngdar inkişafına səbəb olur, onun tam sağlamlığını,

fiziki keyfiyyət hərəkətlərinin müxtəlif inkişafını və sağlam həyat tərzini vərdişlərinin formalaşmasını təmin edir.

Estafet oyunları məktəblilərin yaşına, dərslərin mövzuna, müəyyən bir sinifdəki şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərinə görə düzgün seçilməli, fiziki tərbiyə mövzuna marağın artırılmasına və aşılmasına köməklik edir. Bütün bunlar dərslərdə rahat, əlverişli bir mühit yaradır və bunlar məktəblilərin sağlamlığını artıran texniki-taktiki elementlərinin estafet oyunlarına zənginliyindən asılıdır.

Tədqiqat işimizin nəticələri bir də subut edir ki, estafet oyunlarından bir vasitə kimi fiziki tərbiyə dərslərdə istifadəsi məktəblilərin fiziki hazırlığın müsbət nəticəyə gətirir. Estafet oyunları vasitəsi ilə fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi məktəblilərin estafet yarışlarında iştirak etməyə və yüksək idman nəticələrinə nail olmağa imkan verir, təlim-tərbiyə prosesinin səmərəliliyini artırır. Açıq havada və yaxud idman zalında keçirilən estafet oyunları məktəblilərin psixofizioloji inkişafın səmərəli keçməsi və fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək üçün təsirli bir vasitədir. Estafet oyunları 5-6-cı sinif məktəblilərin fiziki qabiliyyətlərinin tərbiyəsinə kömək edir.

2.3. V-VI sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıqlarının artırılmasında tövsiyə edilən estafetlər

11-12 yaşlı məktəbli uşaqlarda hərəkət-motor bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi və psixofiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi fiziki tərbiyə dərslərinin prioritet vəzifələrindən biridir. Yerli və xarici mütəxəssislərin elmi işləri, o cümlədən: F.A.Hüseynov, A.B.Nərimanov, R.H.Xəlilov, A.İbrahimli, P.F.Lesqift, E.A.Arkina, A.V.Keneman, L.M.Korovina, N.V. Poltavtseva, E.Y.Stepanenkov, O.I. Kokoreva, E.V. Olxova, T.A. Semenova və başqaları, 11-12 yaşlı məktəbli uşaqların hərəkət-motor fəaliyyətlərini rəşional istifadə etmələri və gündəlik fəaliyyətlərə kəməllərini sübut edirlər. Problemin həlli, həyata keçirilmiş hərəkətlərin texnikasını anlamağa yönəlmiş hərəkətləri addım-addım öyrənmə texnikasından istifadə edərək fiziki məşqlərin məqsədyönlü tədrisi yolu ilə mümkündür. Hərəkət-motor bacarıqlarının formalaşmasının ən yüksək göstəricisi estafet oyunlarında ən

təsirli şəkildə inkişaf edən çevikliyin, sürət-qüç qabiliyyətinin təzahürüdür [2, 3, 17, 22].

Estafet oyunları, uşaqların hərəkəti fəaliyyət problemlərini həll etməyə və oyun qaydalarını yerinə yetirməyə yönəlmiş şüurlu bir aktiv motor fəaliyyətidir. Estafet oyunu şərtlərinə yerinə yetirilən hərəkətlər yeniyetmənin fiziki keyfiyyətlərini inkişad edir və bununla da hərəkətlilini yaxşılaşdırır [17, 22]. Bu baxımdan, fiziki tərbiyə dərslərində estafet oyunların təsnifatı xüsusi yer tutur, estafet oyunların qaydalarına daxil olan yarış rəqabət elementləri məktəblilərin marağını artırır və idmanla məşğul olmağa təkan verilir.

Bütün bunlara baxmayaraq, bizim müşahidəmizə görə, bu gün məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərində estafet oyunların təşkili və keçirilməsinə xüsusi diqqət yetirilmir. Elmi ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, 11-12 yaşlı məktəbli yeniyetmələr ilə aparılan estafet oyunlarının məzmunu və metodikası ilə bağlı geniş material toplanmışdır və onların tətbiqinə praktiki olaraq heç maneəçilik törədən amillər yoxdur. Beləliklə, mütəxəssislərin əksəriyyəti bu yaş kateqoriyasına aid olan məktəblilərin atletika, həndbol, idman oyunlarının elementlərini öyrədərkən estafet oyunlarından istifadə etməyi tövsiyə edir.

Bizim apardığımız tədqiqat işi zamanı aşağıdakı vəzifələr həll edilmişdi: 11-12 yaşlı uşaqlarla estafet oyunları probleminə dair pedaqoji ədəbiyyatı öyrəndik, 11-12 yaşlı məktəbli uşaqlar ilə estafet oyunlarının metodikasını aydınlaşdırdıq və uşaqlarla təcrübədə səmərəliliyini sınadıq.

Pedaqoji eksperimentin təhlili, göstərir ki, 11-12 yaşlı məktəbli uşaqlarda estafet oyunlarının vasitəsi ilə fiziki keyfiyyətlərinin inkişafının səmərəli şəkildə həll edərək müxtəlif maneələri aşmaqda bir-birləri ilə yarışdıqları həm fiziki, həm də psixoloji problemləri xəll etməyə imkan vermişdi. Vurğulamaq vacibdir ki, komandanın estafet oyunundakı qələbəsini yalnız oyunçularının hər biri öz mərhələlərində tapşırığı tez və məharətlə yerinə yetirməsi şərt ilə əldə etmək olar. Estafet oyunları dərslərin iştirakçılara çoxlu hərəkəti-motor bacarıqlarını təkmilləşdirməyə imkan verir, buna görə estafet oyunları yalnız 11-12 yaşlı məktəblilər yox, digər yaşlı uşaqlarla da keçirməsi tövsiyə olunur.

Apardığımız elmi işdə 11-12 yaş arası məktəblilərin fiziki inkişafı eksperimental olaraq hərtərəfli və sistemli öyrənilmişdi və bu, bizə uşaqların fiziki inkişafına təsir göstərən bir neçə əsas aspektini nəzərdən keçirməyə imkan verir:

- fiziki və psixoloji sağlamlığın vəziyyəti,
- orqanizmanın adaptiv və funksional imkanları,
- orqanizmanın fiziki imkanları,
- beynin funksional inkişafı və idrak fəaliyyəti.

Bu məsələlərin müəyyənləşdirməyin vacibliyi təhsil prosesinin kəskin intensivləşməsi, dərstdə estafet oyunlarının tətbiqinin saatlarına görə artması, tədris və sinifdən kənar yükün artması, gündəlik rejimin pozulmaması, hərəkət-motor fəaliyyətinin artması ilə müəyyən edilməlidir. Bütün bunlar 5-6-cı sinif şagirdlərin fiziki və psixoloji yorğunluğunu, artan narahatlığa səbəblərin aradan qaldırır, 11-12 yaşlı yeniyetmələrdə nevroz kimi xəstəliklərin yaranma riskini azaldır.

11-12 yaşlı yeniyetməlik dövrü, mənfi təsirlərə qarşı ən yüksək həssaslıqla xarakterizə olunur. Məktəbin uşağa bəzi psixoloji təsir edən amilləri - tədris yükünün gündən-günə artması, bəzi müəllimlər qeyri-kafi metodları və pedaqoji təsirlərin stresli taktikaları - uşağın idrak fəaliyyətinə və davranışına orqanizmadakı daxili endokrin dəyişikliklərin təsiri altında daha aydın mənfi təsir göstərə bilirlər.

Təəssüf ki, elmi araşdırmalar görə, 11-12 yaşlı yeniyetmələr arasında yalnız 60-75% tam sağlamdır, bu da gündəlik bioloji rejimin pozulması və həddindən artıq fiziki və psixoloji yükün artması, idrak imkanların aşağı olması, iş qabiliyyətini kəskin şəkildə zəif olması (hər zaman kompüter qabağında oturmaqdan) məktəbdə məktəblilərin dərsi mənimsəmə çətinliklərinin səbəbi olması deməkdir [7, 12, 19, 32].

11-12 yaş arası hər beşinci uşaq, başqalarının ümidlərini qarşılamamaq qorxusu səbəbiylə bilik testi və yüksək səviyyədə "sosial stres" ilə əlaqəli olaraq artmış və yüksək bir narahatlıq yaşayır. Məktəbdə daha çox ifadə edilən ümumi narahatlıq, özünü ifadə etmə qorxusu, stressə qarşı aşağı fizioloji müqavimətdir. Bu məlumatlardan hansı nəticəyə gəlmək olar? Hər şeydən əvvəl, məktəblilərin təlim-tərbiyə prosesində uyğunsuzluq və böyüklər tərəfindən psixoloji təzyiq və

anlaşılmazlığı aradan qaldırmaq üçün uşaqların hərəki fəaliyyətlərinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı uşaqlarda özünüqiymətləndirməni qaldırır, ortaya çıxan problemlərin aşılmaqlığını gücləndirər, yeniyetmədə hipertoniya, başgicəllənmə, vegetativ-damar distoni, yuxu pozğunluqları aradan qalxar ki, bu da həyəcan artması ilə yanaşı, sinir sisteminin qeyri-sabit vəziyyətini əks etdirən amilləri qaradan qaldırır.

11-12 yaşlı uşaqların yaşı ikinci uşaqlığın son mərhələsindən (əsasən oğlanlar) yetkinlik başlanğıc mərhələsinə (əsasən qızlar) keçid dövrünü təmsil edir. 11-12 yaşlı yeniyetmələrin bədənində baş verən fizioloji dəyişikliklər ilk növbədə cinsi hormonların aktiv sərbəst buraxılması ilə əlaqələndirilir. Onların təsiri altında könüllü tənzimləmə (icraedici funksiyaların inkişafı) təyin edən dərin beyin strukturlarının fəaliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə artır.

Hər bir fiziki tərbiyə müəllimi müəyyən praktik problemləri həll etmək üçün estafet oyunlarından öz dərs proqramına daxil edilməsini xatırlamalıdır. Estafet oyunlarının məktəblilər üçün həm fiziki yek, həm də emosional istirahət üçün və əsasəndə məktəblilərin fiziki tərbiyəsi dərslərinə marağını artırmaq üçün vasitə ola bilərlər. Belə şəraitdə estafet oyunlarının təşkili və aparılmasında spontan məqamlara yol verilməməlidir. Metodiki ədəbiyyatın çoxsaylı tədqiqatları və təhlili göstərir ki, müəyyən bir pedaqoji tapşırığın olmaması estafet oyunun bütün quruluşuna mənfi təsir göstərir, nəticələrini təhrif edir və mənfi təsirlərə səbəb olur. Buna görə hər bir xüsusi vəziyyətdə estafet oyunları pedaqoji probleminin formalaşdırılması və həlli texnologiyası qlobal əhəmiyyət daşıyır [22, səh. 64-67].

Fiziki tərbiyə və idman prosesində formalaşan mükəmməl sağlamlıq, güclü və düzümlü orqanizm, 11-12 yaşlı yeniyetmənin güclü iradə, intellektual və əqli inkişafı üçün yaxşı bir əsasdır. Yüksək fiziki mükəmməlliyə nail olmaq, bəzi anadan gəlmə və qazanılmış fiziki qüsurlardan qurtulmaq yalnız fiziki məşqlərin düzgün və sistemli istifadəsi ilə mümkündür.

Təəssüf ki, bir çox valideyn fiziki tərbiyə və idmanın sağlamlaşdırıcı dəyərini başa düşmür, uşaqların məktəbin fiziki tərbiyə dərslərinə lazımi əhəmiyyət vermirlər. Buna görə məktəbin fiziki tərbiyə müəllimləri və idman üzrə

məşqçilərinin vəzifəsi 11-12 yaşlı yeniyetmələri onların sağlamlığı və fiziki inkişafı üçün fiziki tərbiyə dərslərə maraqlarını yeni estafet oyunları vasitəsi ilə artırmalı və bu dərslərin onların fiziki və psixoloji inkişafına müsbət təsirini izah etməlidirlər

Təcrübənin göstərdiyi kimi, müxtəlif hərəkət fəaliyyəti ilə zəngin olan estafet oyunları ilə zəngin olan proqramla aparılan fiziki tərbiyə dərsləri ilə fəal məşğul olan uşaqlar ümumi məktəbdəki yaşadlarından daha yaxşı nəticə göstərirlər. Bundan əlavə, fiziki məşqlərdə fəal iştirak edən şagirdlər soyuqdəyməyə qarşı müqavimətlərini artırır [17, səh. 189-190].

Bir neçə ay ərzində 5-6-ı siniflərin məkləblilərinin fiziki tərbiyə dərslərində estafet oyunları vasitəsi ilə fiziki və psixoloji keyfiyyətlərinin formalaşmasını müşahidə edərək, biz belə bir nəticəyə gəlmişik ki, 11-12 yaşlı yeniyetmələrin sağlamlığı, hərtərəfli fiziki inkişafını bu metodun köməyi ilə mümkündür. Bu estafet oyunları kompleksi uşaqların öz fiziki imkanları haqqında tam fikir yaradır. Estafet oyunlarında uşaqların motor fəaliyyətini nəzərə alaraq, sürət, güc, çeviklik, dözümlülük və ya bu keyfiyyətlərin birləşməsinin bu və ya digər dərəcədə təzahür etdiyi müxtəlif formalı hərəkətlərdə müşahidə edirik. Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf dərəcəsi həm də uşaqların motor fəaliyyətinin keyfiyyət aspektini, onların ümumi fiziki hazırlıq səviyyəsini müəyyənləşdirir. Estafet oyunları ilə zəngin olan proqramla aparılan fiziki tərbiyə dərsləri yeniyetmələrin sağlamlığını yaxşılaşdırmaq üçün böyük və əhəmiyyəti bir prosesi həyata keçirir.

Ümumiyyətlə estafet oyunları ilə 11-12 yaşlı yeniyetmələrin fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirərək bədənin funksiyalarını da yaxşılaşdırırıq, müəyyən motor bacarıqlarına yiyələnirik. Ümumiyyətlə, bu prosədə 11-12 yaşlı yeniyetmələrin həm fiziki, həm də psixoloji keyfiyyətlərin inkişafı bir-birinə bağlıdır və bir qayda olaraq 11-12 yaşlı yeniyetmələrin psixofizioloji keyfiyyətlərin yüksək inkişafına və motor bacarıqlarının uğurlu inkişafına kömək edir.

Məsələn, 11-12 yaşlı yeniyetmələrin cəldliyi nə qədər yaxşıdırsa, o qədər estafet oyunları zamanı qısa məsafələrə qaçacaq, sinif yoldaşları ilə oynayarkən topu daha sürətli damlatacaq, estafet oyunlarında daha sürətli hərəkət edəcək, yəni yüksək cəldliyin inkişafı yarış fəaliyyətlərinə müsbət təsir göstərəcəkdir. Eyni şey güc və

dözümlülüyün inkişafı üçün deyilə bilər. Buna görə, bu keyfiyyətləri, ilk növbədə, bu məqsəd üçün uyğun ən təsirli vasitə sayıla bilən estafet oyunlarında istifadə edərək ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq baxımından 5-6-ə sinif məktəbliləri inkişaf etdirmək mümkündür.

Beləliklə, estafet oyunların vasitəsi ilə 11-12 yaşlı yeniyetmələrin fiziki keyfiyyətlərin inkişafı, əslində, ümumi fiziki hazırlıq dərəcəsinin əsas məzmunudur.

Fiziki tərbiyə dərəcələrində estafet oyunların vasitəsi bir sıra xüsusiyyətlərə malikdirlər. Bunlardan ən xarakterik olanı məktəblilərin fiziki fəaliyyəti və müstəqilliyi, kollektiv hərəkətlər və fəaliyyət şərtlərinin davamlılığıdır. Estafet oyunların iştirakçıların fiziki fəaliyyəti, davranış və sinif yoldaşları ilə münasibətlərini tənzimləyən oyun qaydalarına tabedir. Qaydalar taktika seçməyi və estafet oyuna rəhbərliyi asanlaşdırır. Münasibətlərdəki fərq iki əsas qrupu ayırmağa imkan verir: kiçik bir keçid estafet oyun qrupu ilə tamamlanan komanda və komanda estafet oyunları. Komanda olmayan oyunlar liderləri olan və olmayan oyunlara bölünə bilər. Komanda estafet oyunları, öz növbəsində, eyni vaxtda iştirakı ilə komandala bölünür, oyunçuların yarış şəklində özlərini fərqlədirillər. Rəqibinə qoşulmadan və onlarla mübarizə aparmadan oyunlar var, digərlərində isə əksinə, onlarla fəal şəkildə mübarizə aparırlar. Estafet oyunların müxtəlifliyi təqlid (təqlid hərəkətləri ilə), maneələri aşmaq, topla, çubuqlarla və digər əşyalarla: müqavimətlə, istiqamətləndirmə ilə (eşitmə və görmə siqnalları ilə) zəngin olurlar [23, səh. 211-212].

Estafet oyunları zamanı hərəkəti fəaliyyət, 11-12 yaşlı uşaqların fiziki inkişafının ən əlverişli vasitəsidir, bu yeniyetməlik dövrünün gənclik yaşına qədər olan keçid mərhələsində tələb olunan fiziki keyfiyyətlərin inkişafını təmin edir, çünki eyni zamanda dünyagürüşlərin inkişafına, bu mərhələnin ehtiyacına uyğun şəkildə təsir göstərir. Bu, uşaqların inkişafının elə bir mərhələsidir ki ən saf və mənəvi təzahürüdür və eyni zamanda həm uşağdakı bütün gələcək həyatının, daxili həyatın prototipi və surət fəallaşır. Buna görə estafet oyunları 11-12 yaşlı uşaqlarda sevinc, azadlıq, məmnunluq, özündə və ətrafında sosial ünsiyyət formaları, qarşılıqlı əlaqələr yaradır. Bütün yaxşı hisslər və emosiyalar estafet

oyunlarından gəlir. Müstəqil, sakit, israrlı, hətta bədən yorğunluğuna qədər oynayan uşaq, şübhəsiz ki, bacarıqlı, sakit, inadkar, başqasının və özünün rifahı üçün fədakarçasına xoşbəxt olacaqdır [22, səh, 54-57].

Açıq hava və yaxud idman zalında keşirilən estafet oyunları, fiziki hərəkətlərin rolunun açıq şəkildə ifadə olunduğu oyun fəaliyyətinin təzahürlərinə istinad edir. Estafet oyunları, süjetinə əsaslanan aktiv yaradıcı motor hərəkətləri ilə xarakterizə olunur. Bu hərəkətlər, hədəfə çatmaq yolunda müxtəlif çətinliklərin müəyyənləşdirilməsinə yönəlmiş qaydalarla (ümumiyyətlə qəbul edilmiş, müəllim tərəfindən qurulmuş və ya oyunçular) qismən məhdudlaşmışdır. Pedaqoji praktikada kollektiv oyunu olan estafet oyunları, həmçinin idman hərəkəti fəaliyyətinə stimullaşdıran vasitədir.

Kollektiv şəkildə aparılan estafet oyunları həm böyük iştirakçı qruplarının, həm də bütün siniflərin və yaxud idman tədbirlərinin eyni vaxtda və bəzi hallarda xeyli çox oyunçu sayının iştirak etdiyi oyunlardır.

Estafet oyunları ümumiyyətlə uşaqlar tərəfindən də yaradıla və təşkil oluna bilər. Bu cür estafet oyunlarda hər kəs planlarını müəyyənləşdirə bilər, özləri üçün şərtlər və qaydalar müəyyənləşdirə bilər, istəsələr onları dəyişdirə bilər. Şəxsi bir istəyə əsasən, planlaşdırılan tədbirlərin həyata keçirilməsi üçün yollar da seçilir. Açıq havada keşirilən estafet oyunları şəraitdən asılı olaraq qaydaları dəyişə bilər.

Əslində estafet oyunları, məktəblilərin özləri tərəfindən könüllü olaraq qurulan şərti bir hədəfə çatmağa yönəlmiş şüurlu bir təşəbbüs fəaliyyətini təmsil edir. Hədəfə nail olmaq oyunçulardan aktiv motorlu hərəkətlər tələb edirdi, bunların icrası oyunçuların yaradıcılığından və təşəbbüskarlığından asılıdır: hədəfə tez çatmaq, hədəfə tez atmaq, “düşməne” tez və məharətlə yetişmək və ya ondan qaç.

Hərəkəti-motor tapşırıqları ilə zəngin olan estafet oyunlarının qaydalara əsasən qurulurlar, bunların icrası məktəbli oyunçuların müəyyən edilmiş qaydalar çərçivəsində uyğun təşəbbüskar davranışlarını tələb edir. Qaydalar məqsədə çatmaq yolundakı estafet oyunu üçün maneələrin və çətinliklərin xarakterini müəyyənləşdirir. Oyunun özünün mürəkkəbliyi qaydaların mürəkkəbliyinə və sayına bağlıdır.

Fiziki tərbiyə müəlliminin dərslər zamanı məktəblilərin estafet oyunlarının hərəkətlərini məqsədyönlü şəkildə izləmək, estafet oyunları yönümlü dərslər aparmaq:

- ilk növbədə məktəblilərin idman vərdişlərini formalaşdırmaq lazımdır;
- ikincisi, müasir metodlardan istifadə edərək fiziki hazırlıq səviyyələrini və sağlamlıq səviyyələrini müəyyənləşdirmək üçün sahə sınaqlarını keçirmək;
- üçüncüsü, hazırlanmış illik tədris proqramlarından istifadə edildikdə, həyata keçirilən estafet oyun hərəkətlərinin hesabı, dərslərin mövzysuna uyğun olaraq məqsədyönlü şəkildə aparmaq, onlara yeni fiziki hərəkətləri öyrədilir;
- dördüncüsü, məktəblilərin müxtəlif hazırlıq dövrlərində təlim-tərbiyə fəaliyyətinin davamlılığını təmin etmək.

Fiziki tərbiyə dərslərinin, estafet oyunları vasitəsindən istifadə edərək 11-12 yaşlı məktəblilərin həm fiziki, həm də psixoloji keyfiyyətləri inkişaf edir, belə ki, ixtiyarı diqqət, yaradıcı təfəkkür, unsiyyət qabiliyyəti inkişafını saxlayırlar.

Nəticələr

1. Fiziki tərbiyə sağlam, fiziki cəhətdən mükəmməl, sosial cəhətdən fəal nəslin formalaşmasına yönəlmiş pedaqoji prosesdir. Fiziki tərbiyə dərslərində 5-6-cı sinif məktəblilər bədəninin forma və funksiyalarını təkmilləşdirillər, motor bacarıqlarını, fiziki qabiliyyətlərini, onlarla əlaqəli bilikləri formalaşdırıb və fiziki keyfiyyətlərin inkişaf edirlər. Estafet oyunlar zamanı 11-12 yaşlı uşaqlarda ünsiyyət qabiliyyəti də təkmilləşir, əsasəndə qeyriverbal (jestlə, mimika və işrərlə) ünsiyyət formalaşır.
2. Estafet oyunları vasitələrinin 60-70 %-dən ibarət olan fiziki tərbiyə dərslərinin nəzəri əsaslandırılmış və eksperimental olaraq təsdiqlənmiş tədris planlarının orta məktəbin 5-6-cı siniflərində həyata keçirilməsi şagirdlərə dərslərə davamlı maraq göstərməyi, fiziki səviyyələrinin etibarlı artmasını təmin edir. Estafet oyunları ənənəvi proqramla müqayisədə nəzarət standartlarını keçmə keyfiyyətində qismən artırır.
3. Estafet oyunu zamanı yeni hərəkəti elementlərin öyrənilməsi nəticəsində məktəblilərin sürət-qüvvə, dözümlük və konsolidasiyası qabiliyyətləri artır. Buna əsasən 5-6-cı siniflərdə həyata keçirilən estafet oyunların tapşırıqları müxtəlif taktiki variantlarından istifadə etməklə məktəblilərin həm fiziki bacarıq, həm psixoloji keyfiyyətləri artırır.
4. Yeniyetmədə fizioloji və psixoloji uyğunlaşma imkanlarını azaldan və yeniyetmələrin idrak imkanlarını pozan xoşagəlməz dəyişikliklərin baş verdiyi ümumiyyətlə qəbul edilir. Son tədqiqatlar inandırıcı şəkildə göstərir ki, bədən endokrin yenidən qurulması ilə əlaqəli dəyişikliklər o qədər də birmənalı deyil: yalnız mənfi deyil, həm də müsbət dəyişikliklər var və yetkinliyin müxtəlif mərhələlərində fərqlidirlər.

Tövsiyələr

Tədqiqat işi bir necə mərhələdən ibarət idi. Birinci mərhələdə 5-6-cı siniflərdə təhsil alan məktəblilərdən ibarət olan eksperimental kontrol qrupların fiziki göstəriciləri yoxlanılmışdır. Nəticədə aşkar olunmuşdur ki, iki qrupun ÜFH göstəriciləri eynidir, bu da bizim tədqiqat işimizin məqsədinə uyğun gəlir ki, apardığımız ikinci mərhələdə pedaqoji eksperimentin vəzifələrinə uyğundur. İkinci mərhələdə aparılan pedaqoji eksperimentin nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, fiziki tərbiyə və idman prosesində formalaşan mükəmməl sağlamlıq, güclü və düzümlü orqanizm, 11-12 yaşlı yeniyetmənin güclü iradə, intellektual və əqli inkişafı üçün yaxşı bir əsasdır. Estafet oyunları ümumi və xüsusi oyun hərəkətlərin ilkin inkişafı üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını təmin edir və 5-6-cı sinif məktəblilərinin orqanizmlərinin harmonik inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.

Estafet oyunların tətbiqinin yolları son dərəcə müxtəlifdir. Onların köməyi ilə motor keyfiyyətlərinin inkişafı və ilk növbədə sürət, motor bacarıqlarının yaxşılaşdırılması həyata keçirilir. Estafet oyunları şəraitinin təsiri altında bu bacarıqlar sürətlə möhkəmləndirilir və təkmilləşdirilir. Öz növbəsində, motor keyfiyyətlərinin təzahürü daha dolğun və müxtəlif olur.

Estafet oyun fəaliyyəti, hərəkətlərin mürəkkəbliyi və müxtəlifliyi ilə xarakterizə olunur. Bir qayda olaraq, bütün əzələ qruplarının inkişafını əhatə edir. Bu, əzələ-sümük sisteminin harmonik inkişafına kömək edir.

Hərəkət-motor keyfiyyətlərinin inkişafı, eyni zaman sinir sisteminin inkişafına da təkan verir, bu da estafet oyunlarının müxtəlif üsullarla həyata keçirilməsinin zənginliyindən asılıdır. Aparılan fiziki tərbiyə dərsləri təcrübəsində görüldüyü kimi, bu metod ən geniş istifadə olunan fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etmə vasitə forması sayıla bilər. Dəyişkən, təkrarlanan, intervallı, rəqabətli şəraitdə aparılan estafet oyunları, həm də dairəvi metod kimi sayıla bilərlər.

İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulumu). “Kurikulum” jurnalı, Bakı – 2008, № 1.
2. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası, 13.01.2009
3. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu. “Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4.
4. Fiziki tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait), F.A.Hüseynov, H.Qurbanov, “Müəllim” Nəşriyyatı. Bakı – 2008.
5. Fiziki tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait) 3-cü sinif, F.A.Hüseynov, S.Bağirov, “XXI Əsr” Nəşriyyatı, Bakı – 2010.
6. Fiziki tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait) 4-cü sinif, F.A.Hüseynov, S.Bağirov, “XXI Əsr” Nəşriyyatı, Bakı – 2011.
7. Fiziki tərbiyə, V sinif müəllim üçün metodiki vəsait. F.A.Hüseynov, S. Bağirov, Fiziki tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait) F.A.Hüseynov, F.Hüseynov, İ. Əliyev, “Atletikanın nəzəriyyəsi və metodikası”, Bakı – 2012, səh. 79.
8. Fiziki tərbiyə, VI sinif dərslik. F.A.Hüseynov., “Atletikanın nəzəriyyəsi və metodikası”, Bakı – 2013, səh. 159.
9. Fiziki tərbiyə, VI sinif müəllim üçün metodiki vəsait. F.A.Hüseynov, S. Bağirov, F.Hüseynov, İ. Əliyev, “Atletikanın nəzəriyyəsi və metodikası”, Bakı – 2013, səh. 95.
10. Fiziki tərbiyənin problemləri və perspektivləri. Elmi-praktik konfransın materialları. Azərbaycan Gənclər və İdaman Nazirliyi, Bakı – 2009.
11. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində Fiziki Tərbiyə. F.A.Hüseynov, A.Y.Əsgərov, B.Z. Allahverdiyev.və b., “Atletikanın nəzəriyyəsi və metodikası”, Bakı – 2012, səh. 168.
12. Ümumtəhsil məktəblərinin I-IV sinifləri üçün fənn kurikulumları, Bakı, “Təhsil”, 2008. səh.96.

13. Нясруллаев М., Hüseynov E., Ялийев И., Нурийев Й., Бядян Тярбийяси Нязриййяси вя Методикасы, дярс вьсаити, Бакы, 2012, 371 с.
14. Atletika. Ali məktəblər üçün dərslik. F.A.Hüseynov, “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı – 2005. səh.539.
15. “Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin və məşqçilərin pedoqoji ustalığının artırılması yolları” A.Əsgərov, Avtoreferat, Bakı – 2007.
16. Magistr dissertasiyası. N.B.Məcidov, “Güləşin nəzəriyyəsi və metodikası”, Bakı – 2011. səh.43
17. “Qaç ! tullan ! at !”, Atletikanın öyrədilməsinə dair İAAF-ın rəsmi təlimatı (I mərhələ), F.A.Hüseynov, “Müəllim” Nəşriyyatı. Bakı – 2004. səh.197.
18. Sprint və sədlərlə qaçış. Atletikanın öyrədilməsinə dair İAAF-ın rəsmi təlimatı (I mərhələ), F.A.Hüseynov, “Müəllim” Nəşriyyatı. Bakı– 2004. səh.146.
19. Həməzəyev M.Ə., Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları. 2-ci nəşri., Dərs vəsaiti, /Həməzəyev Muxtar Əliş oğlu, Nəşriyyat: Adiloğlu, B., 2003. 280 s.
20. «Теория и Методика Физической культуры» Л.П.Матвеев, «Физкультура и Спорт», Москва – 1991.
21. Комплексная программа Физического воспитания, Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Москва – 2010.
22. Физического воспитания учащихся 8-9 классов. Под редакцией. В.И.Лях. Москва – 2004.
23. Физическая культура 8-9 классы. В.И.Лях. Москва – 2009.
24. Физическая культура 5-6-7 классы. В.И.Лях. Москва – 2010.
25. Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях. Москва
26. Физическая культура в школе. “Feniks” – 2009.
27. Методика физического воспитания в начальной школе. А.П.Матвеев, Москва – 2003.
28. Аникин А. И., Туркукнов Б. И. Уроки футбола в V–XI кл. // Физическая культура в школе. – 2005. – № 5. – С. 17-21.

29. Антонюк С.Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1991. 23 с.
30. Беликова Р.М., Гайнанова Н.К., Изучение физического развития и психофизиологических особенностей детей и подростков различных этносов // Вестник Семипалатинского государственного университета имени Шакарима, Семипалатинск, 2013, №1, с. 43-50.
31. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа-М, 2017. 352 с.
32. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
33. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. /В.А Барков – «Физическая культура», Гродно, 1995, 68 с.
34. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
35. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. М.: Academia, 2017. - 144 с.
36. Воронкова Е.Г., Морфофункциональные и психофизиологические особенности подростков 11-12 лет Алтайской национальности в условиях адаптации к низкогорью, дис. канд. биол. наук, 2001, М, 176 с.
37. Выготский Л.С., Психология развития человека, М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005, 231 с.
38. Воробьев С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6 классов на основе занятий борьбой самбо: Автореф. дис. кан. пед. наук Краснодар, 1996. 18 с. б/п Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.

39. Гуревич И. А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. 2-е изд., стереотипное - Мн.: Высшая школа, 1994, 319 с.
40. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010. -223 с. - (Стандарты второго поколения).
41. Дубовой А. Е., Эффективность уроков физической культуры игровой направленности в 6-7 классах общеобразовательной школы, диссертационная работа, кандидат педагогических наук, М, 1998, 143 с.
42. Дворкин Л.С. Основы теории и методики спорта. Краснодар, 1995. 134с. б/п.
43. Жаворонкова М.И. Формирование потребности в физическом совершенствовании у учащихся 6-8 классов: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1972. 21 с.
44. Конкина Л.Г., Кочеткова М.С., Абдряшитова З.Р., Роль игр – эстафет в физическом и психическом развитии дошкольников, Самара, 2000, 123 с.
45. Коротков И.М., Подвижные игры в школе, М., Изд. «Просвещение» 1979, 281 с.
46. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность, М., Изд.: Просвещение, 2001, 295 с.
47. Лях В.И., Физическая культура 5-6-7 классы, М.: Изд. «Просвещение», 2010, 254 с.
48. Микадзе З.И. Сравнительная характеристика динамики быстроты и выносливости у школьников в различных климато - географических регионах СССР: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1991. 22 с.
49. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
50. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

51. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 4-5лет. Средняя группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
52. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.