

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

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq  
Kafedra: İdmanın oyun növləri

*Əlyazması hüququnda*

Elman Mətləb oğlu Kərimov

“Ümumtəhsil məktəblərin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində futbolun  
tədris metodikasının tədqiqi”  
Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman  
İxtisaslaşma – İdman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: Dosent əvəzi Qarayev G.Q.

Elmi məsləhətçi: Dosent İbrahimli A.M.

Bakı – 2022

## MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ.....	7
1.1. Ümumitəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilmə formasına olan ümumi psixo pedaqoji tələblər.....	7
1.2. Ümumitəhsil məktəblərinin 1-3 sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərinin proqram əsaslarının təhlili.....	15
II FƏSİL. ÜMUMİTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNİN İBTİDAİ SİNİFLƏRİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ FUTBOLUN TƏDRİSİ METODİKASININ TƏDQIQI.....	31
2.1. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən vasitə və metodların araşdırılması	
2.2. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi metodikasının hazırlanması.....	40
2.3. İbtidai siniflərin fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi metodikasının tətbiqi formasının məzmunları haqqında tövsiyyələr.....	48
III FƏSİL. TƏDQIQATIN TƏŞKİLİ KEÇİRİLMƏSİ VƏ NƏTİCƏLƏRİN MÜZAKİRƏSİ.....	56
3.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi	
3.2. Nəticələrin müzakirəsi və tövsiyələrin hazırlanması	
NƏTİCƏ.....	68
TƏKLİFLƏR.....	69
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	70

## GİRİŞ

Müstəqil Azərbaycan Respublikasının gələcəyi olan uşaq və gənclərin daha sağlam və savadlı olmasını, təhsil və idman sahəsində uğurlar qazanmasını bir dövlət lahiyəsi olaraq həyata keçirmək məqsədi ilə ölkə Prezidenti və eyni zamanda MOK Prezidenti İ.Əliyev Azərbaycan Respublikasında təhsil sahəsində İslahat Proqramı imzaladı. Bəna müvafiq olaraq ümumitəhsil sistemində aparılan islahatlar tədris prosesini daha keyfiyyətli və dinamik olmağa zəmin yaratdı. Ümumitəhsil məktəblərinin bütün siniflərində tədris olunan fiziki tərbiyə fənninin Dövlət Standartlarına uyğun olaraq tədris olunmasına və şagirdlərdə harmonik fiziki inkişafın təmin olunmasına nail olmaqdır. Şagirdlərdə mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin, hərəkəti mədəniyyətin formalaşmasının, orqanizmin sağlamlığının vasitə və metodları eləcədə, hərəkəti qabiliyyətlərin icra üsullarından istifadə formalarını özündə əks etdirir. Fiziki tərbiyə bir pedaqoji proses kimi özündə təkə böyüyən nəslin orqanizminin düzgün inkişaf üçün zəruri olan tibbi-bioloji qanunauyğunluqları həyata keçirməklə deyil, eləcədə fiziki yükün tətbiqi ilə baş verən dəyişiklikləri nəzarətdə saxlamaq kimi vəzifəsinədə icra etmiş olur. İlk fiziki hazırlığını ailədə, onun davamını məktəbə qədər tədris müəssisələrində, planlı və proqramlı fiziki tərbiyə dərsləri olaraq ibtidai təhsil səviyyəsini ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində almış olurlar. İbtidai siniflərdə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri 1-3 sinif şagirdlərinin baza fiziki hazırlığını həyata keçirilməsinin, sadə hərəkəti bacarıq, vərdişlərin, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşmasını nəzərdə tutur. İbtidai təhsil səviyyəsi şagirdlərdə ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş, eyni istiqamətli oyunlar, hərəkət komplekslərindən məqsədli istifadə edilməsini həyata keçirməkdən ibarətdir. Fiziki tərbiyə dərsləri mürəkkəb hərəkəti qabiliyyətlərin, çeviklik, bədənin əyilməsi, sürətin inkişafı üçün dərslərin bu qabiliyyətlərin tərkib komponentlərinin inkişafı üzərində qurmasını həyata keçirməlidir. Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlər fərdi, kollektiv hərəkəti fəaliyyət prosesində mövcud oyun qaydalarına riayət etmək hissələrini formalaşdırmalıdırlar. Kollektiv arasında ünsiyyət qurmaq bacarığını formalaşdırmaq birgə hərəkəti fəaliyyət

prosesində əməkdaşlığa çevrilməsinin təmin edilməsini həyata keçirmək fiziki tərbiyə dərsləri vasitəsilə həyata keçirilməlidir. Şagirdlərin əsas sağlamlıq vərdişlərinə yiyələnməsini, gün rejiminə əməl edilməsini, dərslərin oyun formasında keçirilməsinin zəruri olduğuna inanmasını, dərs prosesində bütün hərəkəti qabiliyyətlərin formalaşmasında bir fərdi olaraq iştirak etməsinin təmin olunmasını qəbul etməsinə inandırmaq lazımdır.

**Mövzunun aktuallığı.** Ümumitəhsil məktəblərində tədris olunan və gələcək nəslin sağlamlığını, həyat fəaliyyətini təmin edəcək dərslərindən biridə fiziki tərbiyə dərsləridir. Ancaq 1-3 ibtidai siniflərdə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərinin aparıcı müəllimləri sinif müəllimləri olduğundan, onların apardığı fiziki tərbiyə dərslərinin forma və üsullarının tədqiqi öz aktuallığını bu günə qədər saxlamışdır.

**Tədqiqatın problemi.** Ümumitəhsil məktəblərinin 4-cü sinifdən başlayaraq fiziki tərbiyə dərsləri fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən aparılır. Odur ki, ibtidai siniflərdə (1-3-cü siniflər nəzərdə tutulur) aparılan fiziki tərbiyə dərsləri şagirdləri idman oyunlarına, xüsusilədə futbol dərslərinə hazırlanması prosesini necə həyata keçirillər. Seçilən fiziki hərəkətlər, oyun və inkişafetdirici vasitələr onların bioloji inkişafına uyğun olaraq tətbiq edilirmi və yaxud bu göstəricilər nəzərə alınaraq dərslər qurulur. Bu kimi həll olunmuş proseslər tədqiqatın problemidir.

**Tədqiqatın məqsədi.** Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində (1-3 sinif) fiziki tərbiyə dərslərində vasitə olaraq futbolun elementlərinin (topu çiləmə, top aparma, aldadıcı hərəkətlər) icra metodikasını hazırlamaqdır.

#### **Tədqiqatın vəzifələri:**

1.Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən vasitə və metodların araşdırılması;

2.İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi metodikasının hazırlanması;

3.İbtidai siniflərin fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisinin dinamikasının tətbiqi formasının məzmunu haqqında tövsiyyələr.

#### **Tədqiqatın metodları.**

1.Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili;

2. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai (1-3 sinif) sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərsləri üzrə proqramların öyrənilməsi;

3. Futbol və onun elementlərinin aşağı yaş qruplarında (7-9 yaş) təlimi üzrə video görüntülərinin izlənməsi;

4. Pedaqoji müşahidə;

5. İnternet və texnoloji imkanlarından istifadə edilməsi metodu;

6. Riyazi hesablama metodundan istifadə edilməsi;

7. Fiziki tərbiyə dərslərinin müşahidə olunması;

8. Müasir texniki hərəkətlərin tətbiqi şəraitinin müşahidəsi və təhlili.

**Tədqiqatın obyektı.** Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai təhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində (1-3 sinif) aparılan fiziki tərbiyə dərslərindən istifadə olunan vasitələrinin tətbiqi şəraitinin tətqiq etmək.

**Tədqiqatın predmeti.** Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində (1-3 siniflər) fiziki tərbiyə dərslərində hazırlıq hərəkətlərinin futbolun elementlərindən (top çiləmə, top aparma, aldadıcı hərəkətlər) ibarət olmasını həyata keçirməkdir.

**Tədqiqatın fərziyyəsi və gözlənilən nəticələr.** Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə hazırlıq hərəkətləri olaraq istifadə olunan futbolun oyun texnikası elementlərinin (top çiləmə, top aparma, aldadıcı, hərəkətlər) tətbiqi metodikasını işləyib hazırlamaqdan ibarətdir.

Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai sinif şagirdlərinin yaş xüsusiyyətlərini, bioloji inkişafını (1-3 sinif, 7-8-9 yaş) nəzərə almaqla istifadə olunan hazırlıq hərəkətləri və futbolun elementləri icra intensivliyinə, təkrarların sayına, inkişafı nəzərə alan hərəkəti qabiliyyətlərin xüsusiyyətlərinə, şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq seçilməlidir. Ümumitəhsil məktəblərində xüsusilə ibtidai siniflərdə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərində iştirak edən şagirdlərin hazırlıq səviyyəsi aparıcı müəllimlər tərəfindən müəyyən edilir. Başqa bir faktor isə fiziki tərbiyə dərslərinin aparıldığı məktəbin təlim-məşq bazasının bu tələblərə cavab verməsidir. Çünki, şagirdlərin icra edəcəkləri hərəkətlər, onların inkişaf ardıcılığını nəzərə almaqla, idman növləri və futbolun elementlərindən seçilən hərəkətlər, başqa hərəkət komplekslərindən başqa sadə hərəkətlərdə seçilməlidir. Bu zaman seçilmiş

hərəkətlərin inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətə uyğun olaraq əsas prinsip kimi götürülməlidir. Sınıf şagirdlərinin icra etdikləri bu sadə hərəkətlər, oyun texnikalarından elementlər, qaçış və gimnastik hərəkətlər onların bədən quruluşunu onların sağlamlığını qorumaqla aktuallığını ümumitəhsil məktəblərində tədris olunan hər bir fiziki tərbiyə dərslərinə də həyata keçirilməlidir. Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi istər ibtidai siniflərdə, istərsədə yuxarı siniflərdə standart məzmununa, müasir struktura, planlaşdırılmasına və qiymətləndirilməsinə görə bir sistem olaraq müasir tələblərə cavab verməlidir. Bununla əlaqədar olaraq ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərini aparən sinif müəllimləri fasiləsiz olaraq öz tədris-təcrübə imkanlarını artırmalı, onları fiziki tərbiyə dərslərinə verilən metodiki tələblərə uyğunlaşdırmalıdır. Çünki ancaq 4-cü siniflərdən başlayaraq futbolun tədrisi proqram üzrə keçirildiyindən, aşağı sinif yəni 1-3 siniflərdə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri şagirdləri bu mərhələyə bu pilləyə hazırlamaq üçün futbolun elementlərini düzgün tədris etməlidir.

# I FƏSİL

## ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ

### **1.1. Ümumitəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilmə formasına olan ümumi pedaqoji tələblər**

Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində aparılan fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keçirilməsi formaları hər bir mütəxəsisdə, eləcədə fiziki tərbiyə müəllimlərində hər zaman maraq doğurmuşdur. Belə ki, ibtidai sinif şagirdlərində fiziki tərbiyə dərslərinə qarşı həvəs və maraqların yaranma vasitələrini düzgün seçməyə vadar edir. Fiziki tərbiyə dərslərinə olan maraq bu prosesdə başlıca bir faktor olaraq qəbul edilməlidir. Şagirdlərin bu motivasiyaya olan münasibəti onların daxili və xarici xarakteristikası kimi qəbul edilir (1,3). Necə olursa-olsun bu pedaqoji prosesdə şagirdlərin xarici marağı çox güclü olmalıdır ki, buda ilk növbədə daxili maraq nəticəsində yaranmış olur (2,4). Bu isə o zaman yaranır ki, şagirdin xarici motivasiya, marağı onun imkanlarına, məqsədinə müvafiq olur ki, buda onun üçün optimal (nə çətin, nə də asan olsun) yəni şagirdin məsuliyyəti üzərinə həyata keçirilmiş kimi qəbul edilir (5,6). Maraq və məqsədlərin həyata keçirilməsi bu şagirdlərin uğurları onları həvəsləndirir, dərslərdə təşəbbüskarlıq artır və şəxsi nümunə olaraq daxili maraq və həvəs oyatmış olur. Məktəblilərdə daxili maraq oyatmaq üçün ilk növbədə onlar bu məşğuliyyətlərdən həzz almalı, istirahət etməyi bacarmalı, fiziki tərbiyə müəllimləri ilə olan münasibətlərin xarakterindən asılı olaraq kollektivdə davranışların daha maraqlı olmasını təşkil etmək vacibdir. Məktəblilərdə olan həvəsin təmin edilməsi heçdə o, demək deyildir ki, şagirdlərdə olan maraq azalacaqdır əksinə, təcrübə və bacarıqlar ardıqca onlarda hərtərəflilik çoxalır. Odur ki, şagirdlərlə aparılan fiziki tərbiyə prosesi çox maraqlı, məzmunlu və müasir üsullarla həyata keçirilməlidir (1,3,6,7). Maraq yaratmaq, əyləncəli məzmununda fiziki tərbiyə dərslərinin qurulması sərf edilən enerjinin miqdarını azaldır və şagirdlərin davamiyyətini artırmış olur. Beləliklə, ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə

dərslərinə marağ yaratmaq üsulları, dərslərin məzmununu, seçilən hərəkətlər, oyunlar, mütəhərrik və idman oyunları elementləri, yarış formasında olan estafetlər və şagirdlərdə yaranan və rəqabətin, rəğbətini, paylaşmanın və rəqibə qarşı olan hörmətin qıçıqlandırılması formasında aparılan dərslər yarada bilir. Çünki ibtidai sinif şagirdlərinin xüsusilə 3-cü sinif şagirdləri növbəti illərdə futbol oyun elementlərinin tədrisini həyata keçirilməsi nəzərdə tutulur (8,9,10). Pedaqoji bir proses olaraq ibtidai sinif şagirdlərində ən güclü katalizator maraqdır, o, marağ bir motivasiya olaraq getdikcə güclənir. Çünki insan enerjisi bioloji olaraq xüsusilə inkişafda olan bu yaşlar üçün (7-9-9-10) daha dinamik olub, onlarda hərəkəti fəaliyyəti artırır yada onlarda vacib olan bəzi qabiliyyətləri səbir, dözümlüyü tənkim və dirənməyi-inadkarlığı artırmaqla məqsədə yanbayı formalaşdırmış olur (1,3,9). Fiziki tərbiyə dərslərinə olan marağ və həvəsi artırmaq üçün məktəblilərə dərslərin gedişində və yaxud fasilələrdə hər hansı bir hərəkəti vərdis və bacarıqların formalaşması, təkmilləşdirilməsi haqqında maraqlı məlumatlar vermək məsləhətdir (20,25). Bu məlumatlar çox sistemli, sadə anlaşılın, əyani olaraq göstərilə bilən formada olmaqla, şagirdlərin icra edə biləcəyi üsullarla izah edilməlidir. Çünki hər hansı bir hərəkəti icra etmək istəyən şagird onu necə icra edəcəyini ardıcıl olaraq beyində təhlil etməli və sonradan bacarıqlı bir şəkildə icra etməyə başlamalı, onları təkrar-təkrar vərdislərə çevirməyi bacarmalıdır. Məsələn biz, şagirdlərə yerindən tullanma hərəkətini öyrədərkən onların keçirdən, atdan tullanmaları əsas hədəf deyildir, ona nail olmaq üçün dəfələrlə bu hərəkəti təkrar etməklə, əzələ gücünü artırır, hərəkət koordinasiyasını inkişaf etdirməklə, əhatə və mühitdə davranma qabiliyyətini formalaşdırır (15,16). Fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin uğursuz hərəkətləri üçün məsuliyyəti öz üzərlərinə götürməsi lazımdır, ona görə ki, şagirdlərin uğursuz hərəkətlərinin səbəbini onda olmayan bacarıqsızlığın olmamasında deyil, sadəcə olaraq, hərəkətin icrasında az müqavimət, güc sərf etməməsində axtarması lazımdır. Çünki ancaq belə bir yanaşma vəziyyətində buraxılan səhvlər düzəldilməklə, daxili marağı oyatmaqla onlarda böyük həvəs yaratmış olur (17,18). Əlbəttə şagirdlərə fərdi yanaşma metodlarından istifadə etməklə, onun bacarıq və qabiliyyətlərini səfərbər edib, nəticə və göstəriciləri yaxşılaşdırmaq olar. Onların



bacarıqları hərəkət və imkanlarını maksimal motivasiya etməklə, dahada yaxşı nəticələr qazanmağa nail olmaq olar. Hər bir məktəbli ibtidai sinif şagirdləri ən sevdikləri hərəkət və tapşırıqları sevə-sevə etməklə bərabər, bu hərəkətlərin nəticələrini yaşlarına uyğun göstəricilərə çevirməyi bacarmalıdır. Bütün bu dəyişikliklər fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən qiymətləndirilməlidir. Belə ki, inkişafedən irəliyə doğru artan nəticələr, bir çox dinamik rəqəmlər nəinki fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən eləcə də sinif yoldaşları, valideynləri tərəfindən bu şagirdlərin özləri üzərində qələbəsi kimi dəyərləndirilməlidir. Çünki qazanılmış bu nəticələr şagirdlərin daxili motivasiyasının artması, şagirdlərdə özünə inamın yaranmasının bariz nümunəsidir. Məsələn, arxaya yuvarlanmaq hərəkətinin öyrədilməsi bir neçə dərs müddətində həyata keçirilir. Çünki dərslərin minimal vəzifəsi bu hərəkətin texnikasına yiyələnməkdir. Bunun üçün bir neçə dərs ayırmaq lazımdır. Hər bir dərstdə şagirdlər hər birinin minimal vəzifəsi texnikaya sahib olmaq və tez öyrənmək. Bunu icra edən şagird yuvarlandıqdan sonra etdiyi hərəkət dəyərləndirilir. Çünki bu hərəkət ən çox yaxşı şagirdlər tərəfindən müxtəlif giriş vəziyyətindən edilir. Çünki bu hərəkəti daha tez öyrənən şagirdin vəzifəsi mürəkkəbləşdirilir, belə ki bu hərəkətin başlanğıcı və sonu bir qədər dəyişdirilir. Bütün bunları öyrənən bacarıqlı şagirdlər bir qədər zəif olan şagirdlərə köməklik edir. Bu hərəkətləri etdikdən sonra müəllimlər ilə birlikdə bu fəaliyyəti qiymətləndirirlər. Çünki bu formada yanaşmalar şagirdlərdə həvəsi, motivasiyasını artırmaqla aldıkları nəticələrlə fəxr edirlər, fəallıqları və hərəkət dinamikası ilə seçilirlər. Bu şagirdlərlə işləyən müəllimlər motivasiyaları tətbiq etməyi bacarmalıdır, çünki belə olduqda şagirdlərin hərəkətlərdən aldığı təriflər və alqışlar onların daxili və xarici sevinc yaşamış olurlar. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərinin təhlili və müzakirəsi müəllimlər tərəfindən aparılmalı, buraxılan səhvlər görtərməli, onların düzəldilməsi üçün təkrar hərəkətlərin icrası olmalıdır. Bu icralar zamanı hərəkətləri mərhələ-mərhələ izləməli və səhvlər düzəldilməlidir (20,21). Ancaq bu üsulla, bu formada aparılan fiziki tərbiyə dərslərində ibtidai siniflərdə xüsusilə 1,2,3 siniflərinin şagirdlərində bəzi lazımi hərəkət vərdişlərini qabiliyyətlərini və fiziki keyfiyyətlərini formalaşdırmaq şagirdlərin sinir sisteminin (xüsusilə oyanma

prosesi) gücündən asılı olaraq həyata keçirilir. Təcrübə göstərir ki, adi öyrətmə motivasiyası zəif sinir sistemi olan şagirdlər üçün hərəkət keyfiyyətlərini və təlimi gücləndirir, əhəmiyyətli dərəcədə inkişaf etdirir. Daha güclü sinir sistemində malik olan şagirdlər isə oyun və yarış formasında olan idman tədbirlərində çox aktiv olurlar. Görünür müxtəlif sinir sistemində malik olan şagirdlər güclü və zəif sinir sistemində malik olmaqla, müxtəlif təlim metodikasına və təsir əhatəsinə aiddirlər. Belə pedaqoji incəlikləri bilməyən fiziki tərbiyə müəllimləri dinamik inkişafı və şagirdlərin təlimini təmin etmək mümkün deyildir. Məktəblilərin motivasiyası differensialaşdırılmış xarakter daşıyır, belə ki, o, siniflərə, məktəblərə görə müxtəlif olur. O, bir çox faktorlardan: məktəbin maddi-texniki bazasından, fiziki tərbiyə müəlliminin şəxsiyyətindən, onun pedaqoji və metodiki ustalığından, coğrafi-iqlim şərtlərindən, sinifdə, ailədə, sosial əhatədə aparılan tərbiyəvi işlərdən, şagirdlərin fiziki və texniki hazırlığından asılıdır. Xarici motivasiyanın məktəblilər arasında, şagirdlərlə təəsüflər olsun ki bəzən kortəbii aparılması, müəllimlər arasında şüursuz olaraq həyata keçirilməsi, onun mühitə və şərait uyğun olaraq aparılmaması, eləcə də bu metodların düzgün seçilməməsi nəticəsində xarici motivasiyanı formalaşdırmaq çox çətin olur (28,29,30) ilə bu səbəblərdən şagirdlərlə dərs vaxtı işləmək, onlarda ciddi dəyişiklik etmək bir qədər çətinləşir. Pedaqoji təcrübə göstərir ki, dərs vaxtı şagirdlərlə işləmək, onların fiziki hərəkətlər üzərində, onların icrası zamanı nəzarət ilk növbədə müsbət motivasiyanın maksimal imkanlarını frontal təlim metodu vasitəsilə yaratmaq lazımdır. Bunu isə oyun komponentləri hesabına fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən yaradıcılıqla müəyyən etmək olar. Oyun komponentləri mütəhərrik oyunlarda ola bilər. Bu isə mütəhərrik oyunlardan başqa, estafetdə, ikilikdə olan yarışlardada ola bilər. Oyun kompleksləri bütövlükdə dərsin məzmunu təşkil etmək gücü vardır. Bunu qarşıya qoyulmuş vəzifələrdən asılı olaraq dərsin dəqiq hissəsində istifadə etmək olar. Məsələn, qızışma hərəkətlərində və yaxud ikilikdə yarış xarakterli hərəkətlərdə bu mütəhərrik oyunlardan istifadə etmək olar. Çox yaxşı təşkil edilmiş və aparılan mütəhərrik oyunlarda uşaqlar-şagirdlər arasında yaxşı əylənilir, istirahət edirlər, şəxsi, fərdi formada təşəbbüskarlıq və yaradıcılıq göstərilir. Əlbətdə onların bu fəallığı ilk növbədə fiziki hərəkətlərə olan maraqlarını

artırır və onların icrası t mam n d yiŐmif. Bunun  c n bir ne e n m n vi kompleks hərəkətlər göstərmək olar. Fiziki tərbiyə dərslərinə Őagirdlərin olan maraqlar daha fərqlidir. Bütün bunlar Őagirdlərin saėlamlıėı, onların onurėasının möhkəmlənməsi nəticəsində hərəkət və iradi keyfiyyətləri formalaŐır. Qızlar və oėlanların maraqları müxtəlifdir: qızlar hər Őeyd n əvvəl  z görkəmi, bədən quruluŐu haqqında d Ő n r, cəldlik, hərəkət, sürət, dözümlülük, qüvvə haqqında d Ő n r, eləcədə yeril rin yaxılaŐmasını həyata keçirir. Oėlanlar qüvvənin inkiŐafını, sürətin, d z m l y n, çevikliyin formalaŐmasını və bu keyfiyyətlərin inkiŐafın təmin edirlər. Fiziki tərbiyənin yaŐla əlaqədar d yiŐmisi daha cəlbedici olması əhəmiyyətli dərəcədə d yiŐmif olur. İbtidai sinif Őagirdləri fiziki tərbiyə dərslərinə ümumiyyətlə hərəkət f allıėı kimi, yeniyetmələr bu dərslərə dəqiq bir məqsəd kimi, hərəkətlərə bir vəzifə kimi baxılırsa o, zaman yuxarı siniflər fiziki tərbiyə dərslərinə, fiziki hərəkətləri icra etməklə özləri peŐ  hazırlıėına peŐ kar idman fəaliyyətinə hazırlamıŐ olurlar (27,29,30). Bütün bu dəyərləri nəzərə almaq çox vacibdir. Məktəblilərin məqsədə uyėun olaraq hazırlaŐmaq maraėını saxlamaq fiziki hərəkətlərdən gələn fiziki tərbiyə dərslərindən alınan z vq n yaranmasından bilavasitə olaraq asılıdır. Məktəblilərin dərslərdə aldıkları q na tb ŐŐ maraq, bird  fiziki tərbiyəyə bir fənn olaraq, onların maraq və həvəs dairəsini artırmaq  c n lazımdır. BaŐqa bir tərəfdən bu bir fənn olaraq məktəblilərin maraqlarını ödəməklə onların hərəkət qabiliyyətini formalaŐdırmıŐ olur. Məktəblilərin maraq və həvəslərini qane edən bu tədbirlər fiziki tərbiyə dərslərinə olan müsbət-aktiv fəaliyyətinə olan vəziyyət d yiŐmif olur. Maraq və istəyin aŐaėı d Őmisi səbəbi fiziki tərbiyə dərslərin istənilən maraqlara uyėun aparılmaması, emosiyanın aŐaėı olması, icra edilən hərəkətlərin maraqsız icra Ő raiti, verilən hərəkətlərin yüklənməsinin ya aŐaėı olması, yada bir yüklənmənin yuxarı olması ilə bunu tədqiq edən alimlər demiŐl r. Üstəlik baŐqa bir faktorun fiziki tərbiyə dərslərinin çox pis t Őkil olunmasıdır. D rslərd n qane olmayanlar sadəcə olaraq dərslərə davamiyyət, qiymət almaq və hər hansı bir xoŐag lm z hadisələrlə yaŐamamaq  c n dərslərdə iŐtirak edirlər. D rslərd n razı olanlar isə öz fiziki səviyyəsini artırmaq onu t kmill Ődirm k  c n iŐtirak edirlər. Fiziki tərbiyə dərslərinə olan maraqların formalaŐması ilk növbədə təlimin ilkin metodlarından

asıldır, beləki maksimal dərəcədə dərslərdə səmərə qazanmaq imkanı, eləcədə cəlbediciliyi ilə yüksək səviyyədə olmalıdır. Fiziki tərbiyə dərslərində tədris materiallarının tam mənimsənilməsi üçün maraqların növü, forması da vacibdir, bunu isə qəbul edilmiş kimi qəbul edilir. Bunun özü isə şəxsiyyətin seçilməsi istiqamət kimi, fənnin öyrənilməsi, onun haqqında biliklərin araşdırılması və şüurlu olaraq dərin təhlil edilməsi deməkdir. Şüurlu olaraq maraqların bir çox əhəmiyyəti və növləri vardır. Bu maraqların forması və icra üsulları şagirdlərin onun qəbul edilməsi dərəcəsi ilə qiymətləndirilir. Belə ki, bu maraqların qiymətləndirilməsi şagirdlərin qazandığı uğur və nəticələrin dinamikası kimi dəyərləndirilir. Bu uğur isə şagirdlərin tədris materiallarının mənimsənilməsi, bir çox başqa maraqları ilə qarşılıqlı fəaliyyətini təşkil etmək bacarığını həyata keçirmək deməkdir. Bütün bunları nəzərə almaqla, şagirdlərin dərk etmə marağını qiymətləndirmək lazımdır. Bu maraqların əsas istiqamətləri bunlardır: dərk etmə maraqlarının artırılması öyrənilən materialın məzmununa görə olur: maraqların dərk edilməsini artırmaq üçün bu prosesin təşkili və fəaliyyətini dərk etmək kimi xarakter edir. Bunun üçün isə ev tapşırıqlarından səmərəli istifadə etmək lazımdır. Birinci sinifdən başlayaraq, 1-ci dərstdən başlayaraq onların sağlamlığını qorumaq, ona nəzarət etmək nə demək olduğunu öyrətmək üçün düzgün hərəkət etməyin, məsələn, insan qaçandan sonra onun ürək vurğusu artır və bir müddətdən sonra nəbz bərpa olur. Bunun nə olduğunu, niyə belə olduğunu onlara izah etmək lazımdır. Bunun başqa ibtidai sinif şagirdlərinə yuxarıda qeyd etdiyimiz prosesi yəni fiziki hərəkətlərdən sonra bərpa nə olduğunu, prosesin necə baş verdiyini bilməsini öyrətmək. Sonra edəcəkləri hərəkətlərin məzmununu, bu hərəkətlərin tətbiqi şəraitini, bu hərəkətlərə bənzərini, gimnastik divarlara dırmanmağı “brusyada” yerimək hündürlüyə tullanmalar, qarşıdakı maniələri keçmək və s. hərəkətləri edə bilmək. Əgər uşaqlar bu hərəkətləri edə bilmirsə, onda müəllimin şagirdlər üçün uyğun bir başqa hərəkətlər tapmalıdır. Bunun üçün müəllim şagirdləri bəzi tədbirlərə, səhayətə, gəzintiyə apararaq etdikləri hərəkətlərin təcrübəsini, icrasını təcrübədə görmək üçün edirlər. Təbii olaraq hərəkətləri təbii şəraitdə icra edə bilmirlərsə o, zaman idman meydançasında məktəb həyətində buna bənzər qurğular qurmaq olar. Təbii şəraitdə etdikləri hərəkətləri təhlil edib düzgün nəticə çıxarırsa onda başqa bir

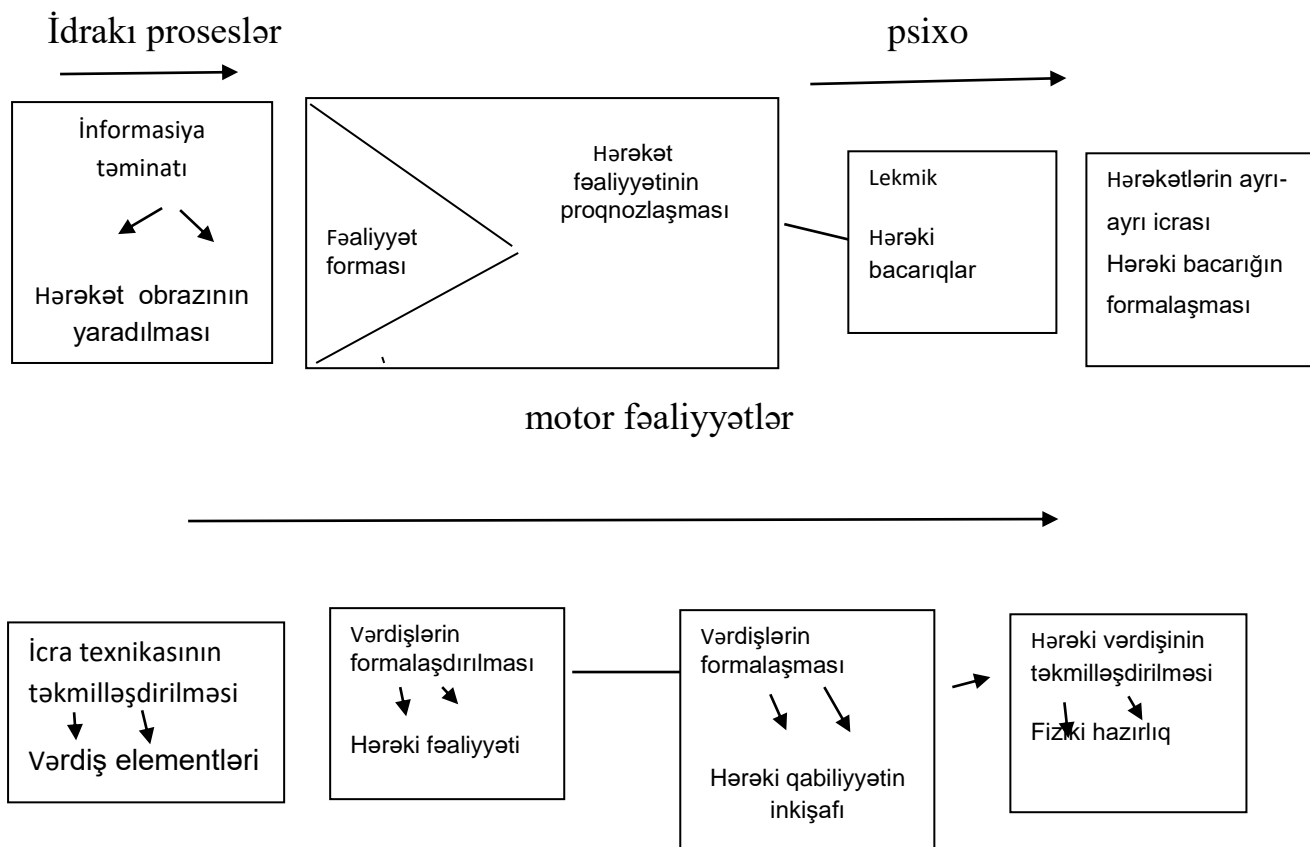
şəraitdə onu edə bilir. Beləliklə, əsas məqsəd şagirdlərə edəcəkləri hərəkətlərin nə vaxt, harada və neçə etmələrini öyrənmələridir. Bunu təhlil edib, hər gün bu hərəkəti neçə dəfə, düzgün və keyfiyyətli icrasını etdiyini bilib düzəliş edirsə demək bu hərəkətləri şagirdlər çox yaxşı mənimsəyiblər. Orta və yuxarı sinif şagirdlərində bu hərəkətlərin icrasında yaradıcılığa, onların bu hərəkətlərə olan fizika fənnindən olan baxışı, elmi izahı, eləcədə anatomiya və bioloji izahların qəbul etməklə, onların elmi əsaslarına qulaq asmağında bacarmalıdır. Pedaqoji tədqiqatlar göstərmişdir ki, fiziki tərbiyə dərslərinə iki formada, üsulla təsir etmək olar: 1-cisi ayrı-ayrı maraq dairəsinə təsir etməklə, 2-cisi isə maraq dairəsinə bütövlükdə təsir etməklə bunu etmək olar. Amma onuda bilmək lazımdır maraq dairəsi məktəblilərin bir-biri ilə qarşılıqlı olaraq əlaqədardır: çünki maraq dairəsində bir marağa toxunursansa, başqa bir maraq yaranmış olur. Odur ki, pedaqoji bir proses olaraq maraqlara ya ayrı-ayrılıqda toxunacaqsan yada maraqlara bütövlükdə təsir edəcəksən. Buna nümunə olaraq tədris-dərk etmə motivləri onlarda fiziki keyfiyyətlərin təlimi və inkişafına çatmaq üçün lazımdır. Fiziki tərbiyə dərslərində əyanilik vasitələrindən, tədris divarının və kartlarının, təlimin texniki vasitələrindən istifadə etmək lazımdır. Əyanilik-müləq istifadə olunan, ötürmək üçün ən sərfəli bir metod olmaqla, şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə olan marağı formalaşdıran bir vasitədir. Məqsədin həyata keçirilməsi üçün bəzi üstünlüklər vardır ki, onlar şagirdlərdə marağın formalaşmasının 1-ci mərhələsində tətbiq edilir. Müxtəlif vasitə və metodlar maraqların formalaşmasına xidmət etməsi normal qəbul edilməlidir. Çünki bu formada yanaşmalar insanlığa müvafiq olan qəbul edilmiş qanunauyğunluqdur. Belə ki, əyanilik nəzəri fikir və düşüncələri nəzəri olaraq sübut etmək məqsədə çatmaq üçün hazırlanmış bir, nəzəri model və bir əyani formadır. İnsanların inkişafı üçün lazım olan əyanilik, göstərmək və əməli təcrübədən istifadə edən şagirdlərin fəaliyyəti yüksəlir. Məktəblilərdə fiziki tərbiyə dərslərinə olan maraqların formalaşması üçün vacib olan bir amildir. Nəticəyə motivləşmiş məktəblilər hərəkət fəallığı, fiziki tərbiyə dərslərinə olan maraq və həvəslərini bu nəticəyə fiziki və texniki hazırlıq planında qoşulmuş olurlar. Dəqiq idman növü və qazandığı nəticənin səviyyəsi ilk növbədə məktəblilərin yaşından, fiziki hazırlığından və tərbiyəsindən asılı olaraq qiymətləndirilir. Bu nəticənin növü

bir rol mütəhərriklik, idman oyunu, tədris normativləri, idman dərəcəsinin normaları, yarışlarda müəyyən yer tutma, testlərdə dəqiq göstəricilər, dəqiq bir hərəkət icrasında yaş göstəricisini təkrar etmək kimi uğurlar təkrar edir. Nəticə qazanmağa olan maraqların təlim prosesində formalaşması onların hərəkət fəaliyyətindən, bu hərəkətlərə yönəlmiş təlimin nəticələrindən asılıdır. Təlimdə bu nəticələri göstərmək üçün fiziki tərbiyə dərslərində hər bir şagirdin şəxsi fəaliyyəti onların yarışlarda fəallığı, bu hərəkətlər üzrə qazandığı nəticələr, sinif, məktəb yarışlarında uğurları qeyd edilməlidir. Bütün bunların içərisində bu məktəblilərin fərdi nəticələrini yaşlarına uyğun olan uğurlarını sinif müəllimləri sinif şagirdlərinin iştirakı ilə qeyd etməlidir, çünki bu nəticələr bir uğur şagirdin özü üzərində bir qələbə kimi qeyd olunmalıdır. Elə bu formada aparılan proses daxili motivasiyanı yaratmış olur. Ancaq bundan sonra fiziki tərbiyə dərslərinə olan maraq və həvəs bir bacarıq qabiliyyət və keyfiyyət formalaşır. Pedaqoji təcrübə və elmi tədqiqat göstərmişdir ki, nəticəli motivasiyalar şagirdlərdə xüsusi bir maraq oyadır ki, çünki fiziki tərbiyə müəllimləri şagirdlərlə birlikdə çox qısa bir vaxtda qazandıqları nəticələri qeyd etməklə buna bir uğur nəəliyyət kimi baxırlar. Bu isə təlimin birlikdə qazandığı fiziki keyfiyyət və hərəkət fəaliyyətləri üzərində qazanılmış qələbə hesab edilir. Ona görə ki, ibtidai sinif şagirdləri uzun müddət xarici motivasiyanın təsiri ilə, o, gərginliklə bir iş görə bilməzlər. Şagirdlərdə olan daxili motivasiya onları bir qədər sevindirir və həvəsləndirir. Aşağı sinif şagirdləri üçün bu yanaşma üsulları və bu məzmununda aparılan fiziki tərbiyə dərsləri şagirdlərdə hərəkət qabiliyyətini artırmaqla, onları çox fəallaşdırır və nəticə qazanmağa motivasiya etmiş olur. Beləliklə, fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilmə forması sinif müəllimlərinin pedaqoji təcrübəsi, hərəkətlərin seçimi və yaş inkişafını nəzərə almaqla apardığı bu dərslər keyfiyyətli və nəticəli olur.

## **1.2. Ümumi təhsil məktəblərinin 1-3 sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərinin proqram əsaslarının təhlili**

Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərinin aparılması xüsusi həssaslıq, diqqət və təcrübə tələb etdiyindən aparıcı müəllimləri bu dərsləri ailə mehribançılığı, səmimiyyət və bir-birinə olan etibarlılığı ilə seçilməlidir. Çünki həm fiziki, həm də texniki cəhətdən şagirdlər hazır olmadığından hərəkətlərin icrasında və anlayışında bir çox səhvlər ola bilər. Bu səhvlər düzəltmək, hərəkətin icra keyfiyyətini artırmaq üçün şagirdlər aparıcı müəllimlərə və yaxud sinif şagirdlərinin köməyinə ehtiyacı vardır. Çünki fiziki cəhətdən gücsüz, dözümsüz olan bu şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində fəallığını təşkil etmək aparıcı müəllimin üzərinə düşür. Ümumi təhsil məktəblərində ibtidai sinif şagirdlərin fiziki tərbiyə dərsləri, bir fənn olaraq məzmun pedaqoji proses kimi aşağıdakı hissələrdən ibarət olmaqla bəzi vəzifələri həyata keçirmiş olur. Belə ki, dərslərin müxtəlif hissələri-giriş hissə dərslərdə həyata keçiriləcək standartlarla əlaqəli informasiya təminatı və nəzəri biliklərin verilməsi, motivin formalaşdırılması. Dərslərin hazırlayıcı hissəsi sıra, ümuminkişaf etdirici, xüsusi hazırlayıcı hərəkətin yerinə yetirilməsi vasitə ilə şagird orqanizmini əsas fiziki yükün icrasına hazırlamaq. Dərslərin əsas məqsəd və vəzifəsini həyata keçirən əsas hissə plan üzrə nəzərdə tutulmuş hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirmək (və ya hər hansı idman növünün texniki elementlərinin öyrədilməsinə, möhkəmləndirilməsinə və təkmilləşdirilməsinə) istiqamətləndirilmiş fiziki yükün zəruri icra rejimində yerinə yetirilməsi. Dərslərin tamamlayıcı hissəsi isə şagirdlərin fiziki hərəkətlərdən sonra orqanizmin funksional sistemlərinin dərslərdən əvvəlki vəziyyətinə qaytarılması üçün bərpaedici hərəkətlərin icrası, dərslərin yekunlaşdırılması və qiymətləndirilməsini həyata keçirir. Dərslərin frontal forması informasiya təminatı, sıra və ümuminkişaf hərəkətlərinin icrası üçün əlverişli vasitəsidir. Dərslərin giriş və tamamlayıcı hissələrində istifadə olunur. Dərslərin qrup forması, irəliləmə zamanı ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərin icrası üçün əlverişli üsul kimi istifadə olunur. Daha çox hazırlayıcı və əsas hissədə tətbiq edilir. Dərslərin fərdi forması dərslərin gedişi

prosesində ayrı-ayrı şagirdlərə verilən müxtəlif tapşırıqları, xüsusi qruplara aid olan şagirdlərlə iş zamanı istifadə olunur (Şəkil 3).



Şək. 3. Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisinin ardıcılığı və şagirdlərin fəaliyyətinin təşkili.

Əslində fiziki tərbiyə dərsləri təşkil və müəllimin istifadə etdiyi metod və üsulların tətbiqi səviyyəsindən asılı olaraq şagirdlərin həyata keçirdikləri bu vəzifələr yalnız fiziki hazırlığın artırılması deyil, cəmiyyət üçün bundan mühüm olan şagirdin tərbiyəsi məsələsi dayanır. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində fəal iştirakı, onların seçdikləri hərəkətlər hə onların yaşına, hazırlığına və sinif proqramına uyğun olmalıdır. (Şəkil 1, Şəkil 2). Çünki uyğunluq şagirdlərin fiziki hazırlığının əsasında ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin planlı inkişaf etdirilməsi durur. Bu səbəbdən də fiziki tərbiyənin planlaşdırılmasının mərkəzində hərəkət qabiliyyətlər və bununla əlaqəli olan müvafiq standartlar dayanır (Şəkil 3). Hər bir sinif üçün tərtib edilmiş planlaşdırma cədvəlində mövzular, müvafiq standartlar, eyni zamanda istifadəsi mümkün olan vasitələr verilmişdir. Dərsdə istifadə olunan vasitələrin hərəkət qabiliyyətin inkişafı üçün yararlı olması əsas götürülməlidir. Seçilmiş hərəkətin həcmi, icra rejimi təkrarların sayı, hərəkət strukturu inkişafı



nəzərdə tutulan hərəkəti fəaliyyətə müvafiq olduqda müəllim planlaşdırılan nəticəyə nail ola bilər. Çeviklik, cəldlik, dözümlülük şagirdlər üçün oyun növlərində tədris olunur (Cədvəl 1.1.).

## **1.2. Ümumitəhsil məktəblərinin 1-3 sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərinin proqram əsaslarının təhlili**

Məktəbəqədər və məktəbyaşlı uşaqların fərdi inkişafının bünövrəsini genetik olaraq inkişaf edən orqanizmin irsi proqramı qoymuş olur. Ammma bu proqramın həyata keçməsinə təsir edən birinci faktor ətraf mühit, onun çox da yumşaq olmayan şərtləridir. Bu şərtlərin icrasında isə əsaslı rol oynayan genetik (təbii) qabiliyyətlərin formalaşması (yəni, əgər uşaqda sprint olmaq qabiliyyətləri varsa belə) onun həyat fəaliyyətindən, hərəkət fəaliyyətindən asılı olaraq lazımi vəzifələri icra etməklə, bu qabiliyyətləri formalaşdırma və təkmilləşdirə bilər. Təbii qabiliyyət və bacarıqların inkişafı üçün orqanizminin inkişaf qanunauyğunluqlarını nəzərə alaraq, düzgün tətbiq olunan fiziki tərbiyənin vasitə və metodlarını seçmək lazımdır. Bu proseslər isə insan orqanizminin morfofunksional xüsusiyyətlərindən irəli gələn ontogenezin mərhələləri hesab olunur. Pedaqoji təcrübədə isə məktəblilərin inkişaf mərhələlərinin təsnifatı aşağıdakı kimidir:

- Məktəbəqədər ibtidai məktəb yaşları 7-11 yaş qızlar üçün, 7-12 yaş oğlanlar üçün;
- Orta məktəbli yaş (yeniyyət və yaxud pıribertat dövrü) -12-15 yaş qızlar üçün;
- Böyük məktəbli yaş (gənclik dövrü) 16-19 yaş qızlar üçün, 19-20 yaş gənclər üçün.

Hər bir yaş mərhələsinin davamiyyətinə nəzarət irsilik (genetip) tərəfindən həyata keçirilir, amma fərdi tip olaraq formalaşması (fenotip) isə ətraf mühitin təsiri nəticəsində həyata keçirilir ki, bu keçid mərhələsinin bütün parametrlərini böyük çərçivədə qoymuş olur. Fiziki tərbiyyənin vasitə və metodlarını düzgün istifadə olunması o zaman mümkündür ki, inkişaf edən uşaq orqanizminin anatomo-fizioloji

xüsusiyyətləri nəzərə alınsın. Uşaqlarda indokrin və sinir sisteminin inkişafının xüsusiyyətləri bilməklə, uşaqlarda fiziki tərbiyənin inteqrasiyası və funksioanl imkanlarının tənzimlənməsini həyata keçirmək mümkün olur. Onların fəaliyyət mexanizmi başa düşmək üçün, beyni imkanlarından istifadə etmək üçün, xəstəliklərdən müalicə olunmaq üçün məktəblilərin fiziki tərbiyəsini həyata keçirmək üçün idmançıların məşq prosesini təkmilləşdirmək lazımdır.

Uşaqlarda sinir sisteminin inkişaf etdirilməsi çox sürətli bir müddətdə həyata keçirilir. Yeni doğulanların orqazınmi ilə formalaşmış uşaqların bir çox üzvləri arasında əsaslı fərq ondan ibarətdir ki, onların yeni atomda uyğunlaşma prosesi tamam fərqli olur. Odur ki, yeni doğulmuş uşaqların orqanizminin inkişafı daha yüksək səviyyədə olur. Orqanizmin formalaşması prosesi ilk illərdə beyinin formalaşması kimi yüksək orqan beyindən başlayır baş beyinin yarımkürəsində zirvəyə qalxır. Hərəkətlərin idarə olunmasında uşaqların ilk altı yaşlarında sensor sisteminin görmə siqnallarından gələn qıcıqlar böyük rol oynayır. Amma bu yaşdan başlayan formalaşma 10-12 yaşa kimi davam edir. Hərəkət vərdişlərinin inkişafında əsaslı rol uşaqlarda nitqin inkişafıdır ki, bu da eşitmə üzvlərinin sensor sisteminin təkmilləşdirməkdir. Sözlərə reaksiyası və yaxud oyanması uşaqlarda ancaq 4 yaşda artmağa başlayır ki, bu artım 6-7 yaşa kimi davam edir. Səs siqnallarının inkişafını təhlil edib belə qərara gəlmək olar ki, bu üzvlərin inkişafının davamiyyəti hərəkətlərin tempini, ritmini müəyyən etməklə, eşitmənin vaxtı hiss etmək keyfiyyətini artırır. Uşaqlarda endokrin sisteminin inkişafı, sinir və immunitet sisteminin fizioloji mexanizminin formalaşması üzrə olarkən, onların toxuma və üzvləri arasında hormonal əlaqələr funksiyası fəaliyyətə keçir. Endokrin vəzinin hormonları somatotropin, insulin, veyukokartikan və cinsiyyət hormonları toxumalara tənzimləyici maddələrin daşımalarını çoxaltmağa başlayır. Bu isə genetik aparata genetik məlumat mərkəzi kimi təsir edir. Nəticədə bu RNK—nin müvafiqliyinə uyğun gəlir və zülalın sintezinə uyğun gəlir. Böyük hormonal tənzimlənməsi və inkişafı yumurta toxumalarında yaranması baş verir. Epifaz kimi vəzlər və bir sıra başqa vəzlər orqanizmin balanslı inkişafı üçün, MSS-nin formalaşması lazımdır. Xüsusilə də, 6-12 yaş arasında boy artımı sürətlənir.

Hərəkət-dayaq aparatının inkişafı.

Uşaqların yeni hərəkət etməsi üçün hərəkətləri sürətlə etməlidir. Dayaq-hərəkət aparatının ilk illərində uşaqların orqanizmi tam formalaşmadığından onların hərəkətlərində sürət çatmır. Uşaqların bədən quruluşun bir qədər fərqli görünüşlər olur. İlk iki yaşlarında onların əzələləri artmağa başlayır ki, bunun nəticəsində uşaqların yeriməyi başlayır. İkinci uşaqılıq dövründə uşaqların xarakterində çox sakitlik baş verir. Belə ki, tədricən uşaqların əzələlərin artımı hesabına çəkilər artmağa başlayır. Amma əzələ gücü ilk növbədə bilək əzələlərində 5 kq azdırsa, 7-8 yaşında olan oğlanlarla görə 10 kq az isə 11-12 yaşlı qızlara görə 11-12 yaşlı oğlanlarda isə daha artıq olur. Elə buna görə də, qızlarda oğlanlara görə daha az güc hərəkətləri vermək lazımdır. Sümükləşmə isə başqa bir formada 9-11 yaşdan başlayır, 12-13 yaşda isə barmaqların yanları formalaşmağa başlayır. Beləliklə, məktəbəqədər uşaqların istər qızlar, istərsə də oğlanlarda 6-8, 9-11, 12-13 yaşlara uyğun olaraq formalaşmağa başlayır. 6-7 yaşda gücün inkişafı ilk növbədə çəkinin artması ilə əlaqədardır.

Məktəbəqədər və aşağı sinif şagirdlərinin qan, dövranı və tənəffüs sisteminin inkişafının xüsusiyyətləri ondan ibarətdir ki, qanın tərkibi yaşlı adamlardan fərqli olaraq başqa miqdarda olur. Bu yaşda olan uşaqlarda qanın miqdarı qan daşıyan damarlarda çəkiyə nisbətən 5-7 % artıqdır olur, yaşlılarla nisbətən, yaşdan asılı olaraq o təqribən 8 %-ə yaxınlaşır (E.K.Aqontyans və s. başqaları, 1990-cu il). Məktəbəqədər uşaqlarda və məktəbyaşlı şagirdlərdə ürək-damar sisteminin yaş xüsusiyyətləri funksional yüklənmənin səviyyəsinin məhdud olmasındadır. Bu yaşda olan uşaqlarda ürək şar formasında olur və ölçüləri çox kiçik olur. Amma aşağı sinif məktəblilərində isə ürəyin ölçüləri deyil, fəaliyyət forması da dəyişməyə başlayır. 10 yaşda isə ürək doğulduğu vaxtdan 6 dəfə çox böyük ölçüdə olur. Uşaqların yaşları artdıqca, ürəyin ölçüləri damarların diametri arasında olan fərqlər təqribən 11-12 yaşa kimi sabit qalır. Çünki, uşaqların yaşı bir faktor olaraq göstərir ki, onların işgörmə qabiliyyətində, qan dövranında, fiziki yüklənmələrə qarşı davamlılığı daha qənaətcil olmağa başlayır.

Məktəbəqədər uşaqlarda və aşağı sinif şagirdlərində fiziki keyfiyyətlərin funksional göstəricilərinin yaş dinamikası.

№	Göstəricilər	4 yaş	7 yaş	11 yaş
1	Qanın sayı (çəkiyə görə) %	11	10	8
2	Eritrositlərin sayı ( $10^{12}$ kl/l)	4,7	4,8	4,9
3	Hemoqlobinin miqdarı (q/l)	126	128	129
4	Leykositlərin sayı ( $10^8$ kl/l)	11,0	10,0	8,2
5	Ürək vurğusunun sayı dəq/say	100	85	80
6	Qanın dəq.həcmi (1/dəq.)	2,8	3,0	3,2
7	Maksimal arterial təzyiq (m.ç.st.)	95	98	103
8	Minimal arterial təzyiq (m.ç.st.)	47	53	62
9	Tənəffüsün tezliyi (ad/min)	27	22	21
10	Ağciyərin həyat tutumu (l)	1,1	1,9	2,2
11	Tənəffüsün həcmi (ml)	100	156	175
12	Dəqiqəlik tənəffüsün həcmi (1/dəq)	3,4	3,8	6,8
13	Ciyərlərin maksimal ventilyasiyası (1/dəq)	-	50	60
14	Maksimal oksigen tələbatı (1/dəq)	-	1,8	2,1
15	Nəfəsalmada tənəffüsün saxlanması (S)	-	26	39
16	Nəfəsvermədə tənəffüsün saxlanması (S)	-	17	20
17	Gündəlik enerji sərfi (kkal)	2000	400	2800
18	Bilək gücü (kq)	18	29	46
19	Səsə verilən reaksiya (ms)	396	301	203
20	Tepinq-test (10 s. Hərəkət)	48	54	62
21	PWS <sub>170</sub> (kq m/dəq)	232	285	533
22	İrəliyə əyilmək, cəldlik (sm)	+4	+5	+11

(B.K.Aqonans və b, 1991)

Çünki yaşdan asılı olaraq dəqiqəlik qan dövrünü, enerji itkisi və s. başqa göstəricilər dəyişməyə başlayır. Tənəffüs isə 7 yaşdan başlayaraq ağ ciyərin tutumu təqribən 8 dəfə, ikinci uşaqlıq dövründə isə 10 dəfə artmağa başlayır. Beləliklə, uşaqların orqanizmin formalaşması və onun göstəricilərinin dəyişməsi yaşa uyğun olaraq baş verməsi bioloji inkişaf ilə əlaqədardır. Bu yaşda, yəni məktəbəqədər uşaqlarda və aşağı sinif şagirdlərində hərəkət funksiyası sinir inkişafında baş verən bəzi xüsusiyyətlərin xarakteristikası onların sinir sisteminin struktur və funksional imkanlarının çoxalması ilə əlaqədardır. Əsas hərəkətlərin idarə olunmasının beyin sistemində formalaşmasında oynadığı rol və onun icrası funksional vəziyyəti nəzərə alınmalıdır. Uşaqların doğuş zamanı hərəkətlərini idarə edən beyin altı mərkəz formalaşır və dəyişir. Amma hərəkətləri idarə edən beyin altı qabığının inkişafı çox ləng və tədricən baş verir. Hərəkət funksiyasının həqiqi inkişafının göstəriciləri

onların yerışı, qaçışı, hərəkətlərin koordinasiyası və ritmik reflekslərinin çoxalması baş verir. Hərəkətlərin koordinasiyasının birinci elementi uşaqlarda 3-4 aylıq olarkən, ətraflarında olan hər hansı bir əşyaya olan reaksiyası və onun müəyyən məsafədən ələ keçirilməsidir. Amma bu hərəkətlər çox inamsız və yöndəmsiz olur. Uşaqların sərbəst hərəkətləri idarə edə bilməmək bacarığı onların yüksək əzələ tonusunda olması və görmə-hərəkət əlaqələrinin olmaması ilə əlaqədardır. Doğuşdan dörd ay sonra mərkəzi sinir sistemində gözlə əl arasında olan əlaqələr möhkəmlənməyə başlayır. İlk illərdə onlarda etdikləri addımlar onlar üçün ritmik refleks adlanır. Amma onlarda ontoqonist əzələlər inkişaf etmədiyindən hərəkətlərin koordinasiyası və gücü olmur. Xüsusilə də, hərəkətlərin dəqiqliyi olmur. Uşaqlarda 4 yaşdan 6 yaşa kimi hərəkətlərin görünüşü haqqında təsəvvür yaranır, bu yaşda uşaqlar hərəkətlərin obrazını yarada bilir. Belə ki, uşaqlarda hərəkətin görünüşü, təsəvvürü və obrazı yaranmağa başlayır ki, bunun da səbəbi bu yaşlı uşaqlarda beyin qabığına inkişafı ilə əlaqədardır. Bədənin müxtəlif hissələrdə hərəkət etmək bacarığını formalaşdırır. Bütün bunlar hərəkətlərin dəqiq, incə və düzgün icrasını asanlaşdırır. Yerləş uşaqların 5-6 yaşında “yaşlılıq” xarakteri kimi təsəvvür edilir. Yerləşdə uşaqların hərəkət amplitudası genişlənməyə başlayır, ayağın dönmə bucağı və nəticədə bədənin möhkəmliyi artır və addımların sabitliyi ətrafa tərəf və müvəqqəti göstəricilərə görə də artır. Bu yaş mərhələsində uşaqlar iki ayaqlarla yerindən tullanma hərəkətini icra edə bilirlər və bu hərəkətləri icra edərkən, tullanma hərəkətləri dəqiq və uzağa etməklə onu təkmilləşdirir. Məktəblilərin 7-9 yaşında isə etdikləri hərəkətləri ilə yaşlılar kimi davranmağa başlayır. Beləliklə, uşaqlarda ətraf mühitə qarşı hissiyyat və onlara qarşı reaksiya hələ aşağı sinif şagirdlərində yaranmış olur. Məktəblilər hələ kiçik yaş yaşlarında bəzi hərəkətlərin icrasında yaşlılardan öndə çıxır, çünki onların əzələ hissiyyatı daha yüksəkdir, odur ki, hətta çətin hərəkətləri icra etmək onlar üçün böyüklərə nisbətən daha asan olur. Amma 7-9 yaşda olan uşaqlarda isə bəzi hərəkətlərin ətrafa yayılması və qarşıdakı onlar üçün planlaşdırılması çətin olur. Məktəblilərdə əzələ hissiyyatı çox yaxşı differensiyalaşdırma üsulu icra edilir və bəzən hərəkətlərin texniki icra forması yaşlılardan fərqli olaraq daha asan və yaxşı olur. Bu isə məktəblilərin alın tərəfinin ləng inkişafı ilə

əlaqədardır. Aşağı sinif şagirdlərinin qaçış hərəkətləri çox sürətli inkişafını 2-5 yaşında dayaq fazasında başlayır, bu fazanın müddəti isə artır. Yeriş vaxtı hərəkətin koordinaiyası isə genetik xarakter daşıyaraq irsilliklə əlaqədardır. İkinci uşaqlıq yaşında (11-12 yaş) hərəkətlərin idarə edilməsi mərkəzinin yaranmaya başlayır. Amma bu yaşda hərəkətlərin tənzimlənməsi mümkün deyildir. Uşaqlar hərəkəti icra edərkən, heç bir əsası olmayan formada enerji itkisinə məruz qalırlar, beləliklə nəticədə hərəkətin koordinasiyasını pozmaqla tez bir zamanda yorğunluğu inkişaf etdirmiş olurlar.

Dözümlülüyün inkişafı üçün uşaqlarda oksigenin çatışmadığı şəraitində əzələ fəaliyyəti böyük əhəmiyyət daşıyır. Yaşla əlaqədar anaerob istehsalı artmağa başlayır, bunun əsasını oksigen borcu təşkil edir. Veloerqometrə 7 yaşlı uşaqlarda 181, 16 yaşda isə 41 qədər artır. Anaerob imkanları isə qanda süd turşusunun həddindən artıq olmasıdır. 4-5 yaşlı uşaqlarda bu miqdar iş vaxtı orta hesabla 60 mq % yeniyetmələrdə 14-15 yaş-100 mq % olur. Uşaqlarda cəldliyin, çevikliyin inkişaf etdirilməsi isə ilk növbədə onlarda irsi olaraq verilir və məşq prosesi nəticəsində arta bilər. Amma bununla bərabər uşaqlarda bu keyfiyyəti dəyişdisə biləcək bir neçə faktor vardır, bu faktorlar aşağıdakılardır:

- Baş beynin alt bölməsinin yetişməsi;
- Hərəkət funksiyasının mərkəzinin idarə olunmasının təkmilləşdirilməsi;
- əzələ funksiyasının fəaliyyətinin artırılması.

Uşaqlarda cəldliyin inkişafı 3-4 yaşdan başlayır, təkmilləşməsi məktəbəqədər və aşağı sinif şagirdlərinin yaşlarında əzələlərin yüksək elastikliyi, əzələ liflərinin bu yaşda fəaliyyəti, uşaqlarla əlaqə aparatlarının fəaliyyəti nəticəsində yaranır. Dəqiq artma, düzgün tullanma məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda qeyd olunurdu. Ən yaxşı koordinasiya bacarığı aşağı və orta yaşlı uşaqlarda inkişaf edir. Bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olmaq məktəblilərin orqanizminə çox müsbət təsir edir. Məktəblilərin hərəkət qabiliyyətinin, idman fəaliyyətindən başlayaraq, onun səviyyəsini müəyyən etmək hal-hazırda çox aktual bir mövzu olaraq araşdırılır. Əlbəttə, hal-hazırda uşaqların idman fəaliyyəti azaldığından onlarda hərəkət

fəaliyyətinin artmasına çox ehtiyac vardır. Çünki müasir tələbat onların həyat fəaliyyətinə müsbət təsirini göstərir.

Məktəbəqədər uşaq yaşlarında yüksək hərəkət qabiliyyəti “inkişaf etməkdə” olan uşaq orqanizminin bütün üzvləri üçün çox faydalıdır. Çünki hərəkət fəaliyyəti onların xoşagəlməz mühitdən, xəstəlikdən uzaqlaşdırılmış olur. Orqanizmin yüksək hərəkət qabiliyyətini, xüsusilə də inkışafda olan orqanizmin məktəbəqədər yaşlardan başlayaraq tədricən fiziki yüklənmələri artırmaq lazımdır ki, bu fəaliyyət əzələləri oyatsın, sinir sisteminin daxili üzvlərini və bir çox vacib faktorları formalaşdırsın. Elə bu səbəblərdən uşaqları lap erkən yaşlarından üzgüçülüyə cəlb etmək, onların idmanla məşğul olması üçün uyğun mühit yaratmaq lazımdır. Xüsusilə də bu yaşda idman məşğul olması üçün uyğun mühit yaratmaq lazımdır. Xüsusilə də bu yaşda idman növlərinə seçim başladığı gündən (4-5 yaş) onların üzgüçülük, gimnastika, akrobatika, suya tullanma, tennis və s. idmanla məşğul olması məsləhətdir, çünki bu idman növləri başqa idman növləri üçün bünövrə qoymuş olur. Amma istənilən yaşda verilən hər hansı bir hərəkətin icrasında uşaqların inkışafını, yəni boynunu, çəkisini və başqa üzvlərinin fəaliyyətini nəzərə almaq lazımdır. Ən çox isə onların fərdi hazırlığını bilmək vacibdir. Onu da bilmək lazımdır ki, böyük miqyasda yüklənmə, fiziki cəhətdən ağır məşqləri uşaqlara vermək olmaz. Ona görə ki, məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda belə yüklənmələr onların boyunun çəkisinin və ürək-damar sisteminin inkışafını dondura bilər. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda hərəkət rejimi müntəzəm olaraq fiziki hərəkətlərin icrası ilə optimal səviyyəyə çıxmış olur. Bu fəaliyyətin nəticəsində uşaqlarda morfofunksional göstəricilər dəyişir, fiziki keyfiyyətlər inkışaf edir, qolların fəaliyyəti, fəaliyyət diapazonu artır. Əzələ kütləsinin artması və maddələr hərəkətlərin öyrənilməsini və icra etmək inamını yaratmış olur. Bu yaşa məxsus olan bir neçə başqa keyfiyyətlər sinir sisteminin sabitliyi və funksional imkanları, sümük əzələləri, beyin sisteminin böyük yarımkürəsinin fəaliyyətinə görə uşaqlarda işgörmə qabiliyyəti dəyişir. 7-10 yaşlı uşaqlarda sinir sisteminin oyanması, daha çox, daha sürətli hərəkət etməklə bəzi bərpa üzvlərinin fəaliyyətini aktivləşdirmiş olur. Aşağı sinif şagirdlərində ürəyin fəaliyyəti və dəqiqəlik həcmi onun işgörmə qabiliyyətindən və qan dövranının sürətindən asılıdır. Belə olduqca ürəyin

dəqiqəlik fəaliyyəti, ürək vurğusunun sayı və sistolik qan həcmi sürətli olur. İdman bronxların inkişaf etdirilməsi bəzən sinus aritmiya yaranmış olur və bu ona şahidlik edir ki, ürəkdə baş vermiş fiziki gərginlik və ürək sistemində pozğuntular baş verir. Gənc idmançıların məşq etməsinə, onun hazırlıq dərəcəsinə, səviyyəsinə görə verilən standart yüklənmələr daha qənaətcil olmaqla məşq etməyən uşaqlarla müqayisədə tamam fərqli olur. Məşqlərin təsirindən, tənəffüs sisteminin funksional imkanlarını ona gətirib çıxarır ki, eyni səviyyədə görülən iş ventilyasiya miqdarını artırmış olur. Onunla belə aerob imkanları ( $PO_2$  1 kq çəki kütləsinə) artır və 9-10 yaşa kimi bu tələblər artmış olur. Fiziki yüklənmələr aşağı sinif şagirdlərin də aerob imkanlarına görə müəyyən edilir. Uşaqlar üçün statistik yüklənmələr 10-15 s-dən artıq davam etdirilmir, bu isə uşaqlar üçün çəkisinin 50%-dən yuxarı olmamalıdır.

Uşaqlarda fiziki işgörmə qabiliyyəti məlum  $PWC_{170}$  metodikası ilə həyata keçirilir. Yeni yetişən nəslin sağlamlığı və formalaşması hal-hazırda baş verən yeniliklərlə əlaqədar olaraq qeyri-sabit vəziyyətdə inkişaf etdirilməsi üçün lazımı şərait yaratmaq lazımdır. Çünki fiziki tərbiyə orqanizmin formalaşması üçün, boy və çəkinin standartlaşdırılmasına köməklik edir. Elə uşaqlarda yeniyetmələrdə insanın fiziki inkişafının sağlamlığının bünövrəsi qayıtmış olur. Bu yaşlarda baş vermiş hər hansı bir çatışmamazlıq qanunauyğunluqların pozulması halları olarsa, o zaman gələcək üçün ciddi təhlükə yaranmış olur. Bədən tərbiyəsi və idmanın, xüsusilə də fiziki tərbiyə dərsləri insanın orqanizminə öz təsirini göstərmiş olur.

Uşaq orqanizminə-məktəbəqədər uşaqlara və aşağı sinif şagirdlərinə fiziki tərbiyə dərslərinin təsiri elmi araşdırmalar nəticəsində aşkar edilmişdir. Belə ki, bu dərslər vasitəsilə uşaqların hərəkət fəaliyyəti və fiziki hazırlığı dəyişir. Hazırda ümumtəhsil məktəblərinin aşağı siniflərində keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri aparıcı müəllim, yəni sinif müəllimləri tərəfindən keçirilir. Dərsin ümumi quruluşu, ümumi təhsil məktəblərində aparılan dərslər və məktəblərin qarşısında duran vəzifələr bəzən onların tələb etdiyi məqsədi həyata keçirə bilmir. Belə ki, məqsədlərin bəziləri onların keyfiyyətini aşağı salmaqla uşaqların fiziki fəallığını təmin edə bilmir. Fiziki tərbiyə dərsi dörd hissədən ibarət olmaqla (giriş, hazırlayıcı hissə, əsas hissə və tamamlayıcı hissə) aşağı sinif şagirdlərinin hərəkət və fiziki fəallığını həyata keçirir.



Dərsin hər bir hissəsi istiqamətindən asılı olaraq, müəyyən vaxta sahibdir, belə ki, dərsni hər bir hissəsi tədris fəaliyyətiindən irəli gələn bəzi vəzifələri məşğul olanlar üzərində təmin edirlər.

1. Dərsin giriş və hazırlayıcı hissəsinə dərsin ümumi vaxtından (45<sup>1</sup>) 8-10 dəqiqə ayrılır. Dərsin bu hissəsinə yerləşlə düzlənmə, orta sürətlə qaçış və sərbəst hərəkətlər (təqribən ümuminkişafetdirici hərəkətlər) aiddir. Bunun da əsas məqsədi şagirdlərin dərsin əsas hissəsində daha fəaliyyətini saxlamaqdır. Çünki şagirdlərin yaşlılardan fərqli olaraq, orqanizmi qısa bir vaxtda səfərbər ola bilir. Əslində onların orqanizmi (hərəkət 10-30 saniyə) hərəkət (vegetativ 3-5 dəqiqə) fəallığı ilə tam hazır ola bilir. Buna isə uşaqlarda tənəffüs və ürək-damar sisteminin ləngliyi, eləcə də sinir toxumalarının daha yüksək oyanması və funksional imkanların hərəkətliliyi təmin edir. Fəaliyyət zamanı sinir və humoral mexanizmlər orqanizmin tənzimlənməsini həyata keçirməklə lazımı hərəkət sisteminin formasını yaradır və hərəkət koordinasiyasını daha da yaxşılaşdırır. Bunlar aşağı sinif şagirdlərinin (3-4 sinif) fiziki tərbiyə dərsinin hazırlayıcı hissəsinə aiddir.

2. Dərsin əsas hissəsi təqribən 30 dəqiqə davam edir (Dərsin ümumi hissəsinin 45 dəq. -60%-ni təşkil edir). Dərsin əsas hissəsinin məzmunu qaçış, yerləş, uzununa və yaxud hündürlüyə tullanmadır (proqrama görə). Əsas hissənin vəzifələri öyrənmək-mənimsəmək, onları “təkmilləşdirmək və hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək”.

3. Dərsin tamamlayıcı hissənin vəzifələri hərəkət və fəaliyyətin (yerləş, qaçış və tullanmalar və s.) tempini, sürətini azaltmaq və dərsdə yaranmış yüklənmə və gərginliyi aşağı salmaqdır. Tamamlayıcı hissənin əsas vəzifəsi fəal əzələ dinamikasından ləng, aşağı sürətli hərəkət fəaliyyətinə keçidi təşkil etməkdir. Tamamlayıcı hissənin müddətini nəzərə alıb, onu qeyd etmək lazımdır ki, dozalaşdırılmış yüklənmələrdən sonra, bərpa etmə prosesi fiziki tərbiyə dərslərinə xarakterik olan yaşlılara nisbətən daha qısa olur (orta hesabla 5-7 dəqiqə). Məktəblilərin orqanizminə fiziki yüklənmələrin təsirini müəyyən etmək üçün fiziki tərbiyə müəllimi yorğunluğun əlamətlərini əsas götürür. Bu əlamətlər diqqətin itirilməsi (diqqətsizlik), dərsdə münasibət mimikaların dəyişməsi, dərinin rəngi, hərəkətlərin koordinasiyasının pozulması. Orqanizmə verilən yüklənmələrin fizioloji

təsirini öyrənmək üçün bir qayda olaraq motor sıxlığını (hərəkət qabiliyyəti) dərsin orqanizmə fizioloji təsirin dərəcəsi böyük bir ölçüdə bu dərsin sıxlığını bilməklə, müəyyən etmək olur. Amma dərsin sıxlığı hər dəqiqə dəyişə bilir. Dərsin motor sıxlığı dərsin əvvəlində, hazırlayıcı hissədə motor sıxlığı bir qədər yüksək 80-90 %, dərsin əsas hissəsində isə, xüsusilə də əsas hissənin sonunda bu sıxlıq 10-13 % olur. Motor sıxlığı ancaq hərəkətlər arası fasilədə onun fasilənin azalması zamanı dərsin sıxlığı artmış olur. Yeni hərəkətlərin öyrənilməsi zamanı hərəkətlər arası fasiləni elə tərtib etmək lazımdır ki, hərəkət mərkəzlərinin oyanması optimal olsun. Yeni hərəkətlərin mənimsənilməsi orqanizmin oyanması izlərində daha tez bir zamanda baş verir. Sürətin inkişafı üçün istirahət vaxtı, onun müddəti ilə elə olmalıdır ki, icra ediləcək hərəkətlərin yüksək faydası və səmərəsi verməsi üçün istirahət səviyyəsi, onun müddəti, optimal olmalıdır (yüksək oyanma fonunda). Ümumi dözümlülüyə istiqamətlənmiş hərəkətlərin icrası zamanı fasilənin müddəti, azalmış olur. Dərsin motor sıxlığını müəyyən etmək üçün xronometraj metodundan istifadə olunur. Dərsdə fiziki hərəkətlərin icrasında sərf edilən vaxtın miqdarı saniyələrlə, hərəkətlərə sərf edilən vaxt kimi qeyd olunur. Dərsin motor sıxlığını müəyyən etmək üçün xronometraj metodundan istifadə olunur. Saniyə ölçənlə məktəblilərin hərəkətin icra etdikləri vaxtı qeyd edirlər. Bütün ayrılmış kəsiklərin cəmi dərsin bütün müddətinə nisbəti faizlə hesablanır ki, bu da dərsin motor sıxlığını müəyyən etmiş olur. Əgər faiz nə qədər yüksək olarsa, dərsin fizioloji səmərəsi o qədər yüksək olur. Məsələn, 45 dəqiqə müddətində icra edilən hərəkətlərin həyata keçirilməsinə sərf edilən vaxt 30 dəqiqə olarsa o, zaman dərsin motor sıxlığı ( $30 \text{ dəq.} \times 100\%$ ):  $45 \text{ dəqiqə} = 66\%$ . Dərsin qalan hissəsi (34%) isə hərəkətlərin izahına və göstərilməsinə sərf edilir. Əlbəttə, bunun içərisində gözlənmək, hərəkətin icrasına sərf edilən vaxt və fasilələr daxildir. Dərsin motor sıxlığı 60% yuxarı olduqda dərsin motor sıxlığı kifayət qədər hesab olunur. Aşağı olduqda isə məktəblilər kifayət qədər fiziki yüklərini almış olurlar və nəticədə keçirilmiş material tam olmurdu. Odur ki, dərsin sıxlığı aşağı düşərkən uşaqların yüklənməsi optimal vəziyyətdə olur. Dərsin əvvəlində edilən hər hərəkətdən əvvəl 10 saniyə müddətində nəbz ölçülür və hərəkətin axırında isə bu müddət dərsin motor sıxlığını müəyyən edir. Fiziki yüklənmə bir qədər az olduğu

vaxt isə məktəblilər bir qədər az, yəni optimal yüklənmə alımış olur, amma uşaqlar bir qədər az yüklənmə almaqla, dərsin keyfiyyəti aşağı düşür, dərsin proqram materialı çox pis mənimsənilir və çox səmərəsiz faydasız bir sağlamlıq məşq keyfiyyəti baş vermiş olur. Beləliklə, dərsin motor sıxlığı və dərsin faydalı keyfiyyəti dəyişmiş olur. Məktəblilərin hər hansı bir yüklənməyə və bu yüklənmənin səviyyəsinə uyğun olan göstəricilərin yoxlanmasına olan münasibətini bilmək üçün dərsin fizioloji əyrisini müəyyən edən orqanizmin nəbz vurğusunu hesablamaq lazımdır. Alınan nəticələrə görə dərsin əyrisi fizioloji əyri olaraq, qrafiki çəkilməlidir və bu qrafikə uyğun olaraq dərsin giriş, hazırlayıcı əsas və tamamlayıcı hissəsi və o biri tərəfdə isə dərsin nəbzi, dərsin hissələri giriş, hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı bir-birindən fərqli olaraq nəbz vurğusuna malik olmaqla verilən fiziki yüklənmənin qiymətləndirilməsi əvvəlki faktorlara və göstəricilərə istinad edilir. Metodiki tövsiyyələrinə uyğun olaraq fiziki yüklənmə fiziki tərbiyə dərslərin əsası olmaqla, bu dərslərin məzmun və məqsədinə uyğun olaraq fizioloji göstəriciləri əks etdirə bilər. Nəbz vurğusuna görə tərtib edilən fizioloji əyri məktəblilərin iki mərhələsi üçün; birincisi- məktəblilərin hazırlayıcı hissədə etdikləri ümumi inkişafetdirici hərəkətlərdən sonra, ikinci isə -əsas hissənin sonunda aldıkları yüklənmələrdən, yəni fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün verilən hərəkətlərdən sonrakı mərhələdir. Dərslərin əsas hissəsində hərəkət vərdişlərinin öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi prosesi gedərkən fiziki və təkmilləşdirilməsi prosesi gedərkən, fiziki yüklənmə o qədər də yüksək olmur. O da məlumdur ki, məktəblilərdə fiziki yüklənmə o qədər də yüksək olmur. O da məlumdur ki, məktəblilərdə fiziki keyfiyyətlərin inkişafı çətinlik yaratmır, ona görə ki, məktəblilərin fiziki yüklənməsinə məhdudiyyət qoyulur. Dərslərin hazırlayıcı hissəsində böyük yüklənmə vermirlər ona görə ki, məktəblilərin fiziki yüklənməsinə məhdudiyyət qoyulur. Dərslərin hazırlayıcı hissəsində böyük yüklənmə vermirlər ona görə ki, məktəblilərin qarşıdakı işlə funksional hazırlıq problemi yaşamamasın deyə dərslərin tamamlayıcı hissəsində böyük yüklənmə vermirlər ona görə ki, məktəblilərin qarşıdakı işlə funksional hazırlıq problemi yaşamamasın deyə dərslərin tamamlayıcı hissəsində bərpa funksiyası isə işə düşür. Uşaq və yeniyetmələrin fizioloji ETİ-nin apardığı tədqiqatlar göstərmişdir ki, fiziki tərbiyə dərslərində

maksimal yüklənmə dərslərin əsas hissəsində 160 dəq/say-dan yuxarı qalxmır. 60-da əhəmiyyətli olmayan nəbz vurğusunun əyrisinə görə dərslərin əsas hissəsində yüklənmə, o qədər də yüksək deyildir. Amma tamamlayıcı hissədə əsas hissədən fərqli olaraq nəbz bir qədər aşağı idi. Əgər nəbz hər hansı bir hərəkətdə 130-150 dəq/san. Səviyyəsinə qalxa bilmədiyindən bu proses heç bir fayda vermir. Nəbz daha çox artması və nəbz əyrisi fizioloji olaraq, dərslərin axırında həddindən artıq yüklənmə olduğundan irəli gəlir. Bununla belə onu nəzərə almaq lazımdır ki, nəbz vurğusunun reaksiyası təkcə insanın cinsindən deyil, hazırlıq səviyyəsindən, yüklənmənin dərəcəsiindən, eləcə də fiziki hərəkətlərin xarakterindən asılıdır. Beləliklə, nəbz vurğusu bəzi hərəkətlərdən sonra bir qədər artır, amma bu hərəkətlərdə yüklənmə çox da yuxarı olmur. Metodiki tövsiyələrdən məlum olduğu kimi V.S.Forfel (1960) və onun əməkdaşları bu faktlardan bir qədər kənara çıxaraq qeyd etmişlər ki, dərslərin hazırlayıcı hissəsində belə nəbz vurğusu 180 dəq/san qədər ola bilər (tövsiyə edilən faktlar bu rəqəmlərin sakit vəziyyətdə olduğundan 1,5-2 dəfə çox ola bilər). Bəzən dərslərin hazırlayıcı hissəsində məktəblilərin funksional göstəricilərin dəyişməsi, yəni daha yüksək olur, nəinki dərslərin əsas hissəsində olan göstəricilərlə müqayisədə olur. Dərslərin tamamlayıcı hissəsində isə bəzən baş verən göstəricilər dərslərin əvvəlki rəqəmlərinə uyğun gəlmir. Bütün bunlar bir daha onu göstərir ki, fiziki tərbiyə dərslərində qarşıya qoyulmuş məqsədlər məktəblilərin məşq etmə və dözümlülüyün artırılması, sağlamlığın saxlanması və möhkəmləndirilməsi heç də bəzən həyata keçirilmir.

Odur ki, fiziki tərbiyə dərslərinin daha dərin və köklü fizioloji-pedaqoji təhlil edilib, onun təşkil istiqamətində yeni təkliflər irəli sürmək lazımdır. Daha doğrusu isə bu təhlildən sonra müvafiq qaydalarla fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi məsləhətdir. Hal-hazırda yaradıcı-müəllimə dərslərin əsas hissəsini tam başqa bir formada keçirilməsi təklif olunursa və yaxud planlaşdırılması istənilən yeni formada keçirilərk, fiziki tərbiyə dərsləri təşkil etmək lazım gəlir. Onlar təklif edirlər ki, dərslərin əsas hissəsində, yəni giriş hissəsindən sonra keçiriləcək hissədə əsas vəzifə fiziki keyfiyyətlərin, o, biri hissəsində isə hərəkət vərdişlərinin formalaşmasını həyata keçirməkdir. Bu formada işin bölüşdürülməsi (yəni yüklənmənin zirvəsi

dərsin 1-ci hissəsində baş verir, 2-ci hissəsində deyil) ilk növbədə məktəblilərin fiziki yüklənmənin dərsin 1-ci bölməsində alması ilə onların daha uyğun bir fonda təlim almasına şərait yaradır ki, bu da yüklənmənin dərslərdə ən böyük dərəcədə olmasını təmin edir. Beləliklə, bu formada planlaşdırılan fiziki tərbiyə dərsi məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərinin göstəricilərini artırır və hərəkət vərdişlərinin möhkəmliyini təmin edir. Fiziki hərəkətlərin icra edilməsinin sıxlığının təhlilində dərsdə nəbz vurğusunun sıxlığının təhlilində dərsdə nəbz vurğusunun orta göstəricisi hesablanır, sonra isə dərsin hər bir hissəsində, hazırlayıcı, giriş, əsas və tamamlayıcı hissəsində dəyişməyə başlayır (V.N.Prokofyeva, 2005). Dərsdə ürək vurğusunun orta göstəricisi dərsin formasından (ixtisaslaşmasından və tipindən asılı olaraq dəyişir). Belə ki, gimnastika dərslərində standart avadanlıqdan istifadə etdiyində nəbz vurğusunun orta göstəricisi çox aşağı olur, amma atletikada və idman oyunlarında isə tam əksinə. Dərsin tipindən asılı olaraq nəbz vurğusu müxtəlif olur:

- yoxlama dərslərində və dərsin hazırlayıcı-giriş hissəsində nəbz vurğusu (UTS-110-120 say/dəq) bir qədər aşağı olur;

- tədris məşq prosesində isə çox yüksək olur (160-170 say/dəq);

- kompleks-komplektləşdirilmiş dərslərdə aralıq nəbz vurğusu (ÜTS) 150 say/dəq olur (fiziki keyfiyyətlərin mənimsənilməsi prosesində baş verir). Fiziki tərbiyə dərslərində elə hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır ki, məktəblilərin dərs vaxtı nəbz vurğusu 130 say/dəq-dən az 170 say/dəq çox olmasın.

Fiziki tərbiyə dərslərində nəbz vurğusunun belə bir səviyyədə olması və bu nəbzün ən yüksək səviyyəyə yüksəlməsi dərsin tarazlıq gücünü bərpa edir. Bununla belə dərsin hazırlayıcı hissəsində 12 dəqiqəlik müddətində nəbz vurğusu 170-180 say/dəq çıxara bilər, demək ÜTS-nin dərsdə olan sayı orta hesabla 160 say/dəq olur. Dərsin əsas hissəsində qarşıya qoyulmuş məqsəddən asılı olaraq nəbz vurğusu (ÜTS) 10-12 say/dəq, dərsin axırında isə nəbz vurğusu isə nəbz vurğusu dərsin əvvəlindəkindən ən çoxu 20 say/dəq ola bilər. Dərsin əsas hissəsinin keçdiyi müddətdə fizioloji əyrisi çox möhkəm bir sabitliyə malik olmaqla, çox cüzi bir halda nəbz vurğusu dəyişir, bu isə fasilələrdə istirahət məqsəilə edilən fiziki hərəkətlərin icrası zamanı baş verir.

Beləliklə, fizioloji əyri uşaqların hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq seçilmiş hərəkətlərin düzgünlüyündən və bu hərəkətlərin dərsin müxtəlif hissələrində icra edilməsi lazım olan seçilmiş bu hərəkətlərin sıxlığından asılı olaraq qiymətləndirilməsidir.

## **2.1. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən vasitə metodların araşdırılması**

## II FƏSİL

### ÜMUMİTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNİN İBTİDAİ SİNİFLƏRİNDƏ FİZİKİ

### TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ FUTBOLUN TƏDRİSİ METODİKASININ

### TƏDQIQI

İbtidai siniflərin 1-3 sinif şagirdləri ilə aparılan fiziki tərbiyə dərsləri aparıcı müəllimləri olan sinif müəllimləri onları gələcəkdə proqram üzrə keçəcəkləri idman oyunu futbolla hazırlamalıdır. Belə ki, bu siniflərdə futbolun elementləri mütəhərrik oyunlar kimi, idman oyunları kimi və bir oyun elementləri kimidə tədris olunur. Amma ibtidai siniflərdə oxuyan şagirdlər (7-8-9-10) yaş səviyyəsi olaraq da bu dərslərdə çox fəal olurlar. İbtidai sinif şagirdləri fiziki tərbiyə dərslərində fiziki tərbiyə dərslərində icra etdikləri vasitələr: gimnastik hərəkətlər, mütəhərrik oyunlar, idman oyunlarının və futbolun elementlərindən ibarət olan kompleks hərəkətlərdən ibarətdir. Fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunu və proqramı onların yuxarı siniflərdə tədris olunan futbolun oyun elementlərinin öyrənilməsinə istiqamətləndirilmiş bir məzmununda olmasıdır. Ancaq 4-ci sinifdən başlayaraq tədris olunaq bu idman növünə hazırlıq, daha doğrusu uyğunlaşma mərhələsi tədricən 1-ci sinifdən başlayaraq 2-ci və 3-cü siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində bir oyun elementləri kimi tədris olunmağa başlayır. Beləki 1-ci siniflərdə bu idman növü çox sadə formada yəni, mütəhərrik oyunların məzmununda, estafet oyunlarda və bəzi hərəkətlərin yarış formasında öyrədilir, 2-ci sinifdə isə bu hərəkətlər bir qədər çətinləşdirilir yəni futbol oyun elementləri artıq nəinki mütəhərrik oyunların tərkibində bir element kimi daxil edilir. İbtidai sinif şagirdlərinin 3-cü sinif şagirdlərinin öyrədilməsi yenə futbol oyunun elementləri ayrı-ayrılıqda və birlikdə yəni başqa idman növlərində olan texniki elementlərlə verilən hərəkətlər vasitəsilə öyrədilir. Məlum olduğu kimi futbol texniki elementləri dedikdə, futbolun fənnin tədrisi anlayışı onun texniki elementlərinin-texniki fəndlərinin; zərbələr, saxlamalar, aparmalar, aldadıcı hərəkətlər, top atmaq, yan xəttədən topun oyuna daxil edilməsi kimi öyrənilməsi həyata keçirilir. Futbolun texnikasını tədrisi, onun elementlərinin öyrədilməsi proqram üzrə 4-cü sinifdən

başlamış olur. Futbolun texnikası anlayışı dedikdə oyunda topla olan davranışların icrası nəzərdə tutulur. Futbol oyunu vaxtı oyunçuların meydanda icra etdikləri texniki fəndlər oyun qaydalarına görə icra edilir. Amma meydanda olan oyunçular bəzi üstünlüklərə malik olmaqla, onlar qapıçıya yəni bəzi qaydalara görə qapıçı və cərimə meydanında əllə, onlarda kənarda isə meydan oyunçuları kimi oynaya bilərlər. Beləliklə, futbol oyun texnikası qapıçı və meydan oyunçuları texnikasına bölünür. Meydan oyunçularının texnikası-topa yiyələnmə və hərəkət texnikasından ibarətdir. Bütün fəndlərin üsulları-növləri və icra şəraitləri mövcuddur. Bunlar hər bir fəndin özünəməxsus cəhətləridir. Fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi hər bir oğlan və qızların böyük maraq dairəsində olmaqla, müxtəlif yaşlar üçün həvəs və istək içərisində olur. Futbolun elementlərinin tədrisi hər bir yaş üçün keçərlidir. Bu idman növü hər bir şagirdə funksional imkanları artırır, onların fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirir, koordinasiya fəaliyyətini artırır və ümumi hazırlıq səviyyəsini təkmilləşdirir. Futbolun elementlərinin tədrisi fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunu, vəzifələrini, məqsədini dəyişir, onlarda fiziki qabiliyyət və bacarıqları tərbiyə edir. İbtidai sinif şagirdləri bu hərəkətləri bu hərəkətləri təbii olaraq qaçışda baş verən koordinasiya hərəkətlərində, tullanma və bir çox hərəkətlərin tətbiqi ilə futbolun texniki elementlərində top aparmalarda, ötürmələrdə vardır. Məktəbin orta və yuxarı siniflərində tədris edilən futbolun texniki-taktiki fəaliyyət formalarında icra etdikləri bu texniki hərəkətlərin taktiki məqsədi texniki elementlərinin taktiki planı olmalıdır. Çünki oyunun gedişində icra edilən bu hərəkətlər sürəli ötürmələr, top aparmalar və s. bir çox başqa texniki elementləri icra etmiş olur. İbtidai sinif şagirdləri fiziki tərbiyə dərslərinin proqram əsaslarını incələdikdə məlum olur ki, bu siniflərdə tətbiq edilən hərəkətlər əsasən gimnastik, ümumi fiziki hərəkətlər, qaçış və tullanma hərəkətlərindən ibarətdir. Bununla belə futbolun elementləri tədri olunarkən ilk növbədə bu hərəkətlərin orqanizm üçün faydası müxtəlifliyi, funksional hazırlığa təsiri, yeni formalaşan orqanizmin möhkəmlənməsi və yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla inkişafını təmin etməsidir. Əlbəttə 1-ci siniflə 2-ci sinif arasında hərəkətlərin seçimi, icra şəraiti, bir çox başqa göstəricilər yaşlara uyğun olmalı və seçilməlidir. Eləcədə 2-ci 3-cü sinif arasında olan hərəkət seçimindən başlayaraq, digər göstəricilər



yaşlara uyğun olmaqla, icra şərtləridə proqram göstərilən ilə yaşlarına uyğun olmalıdır. Çünki yaşlar irəliyə getdikcə onların orqanizmdə baş verən dəyişikliklər fərqli olur, onurğa bir çox sümük-əzələ sistemi, üzvlərin formalaşması, daxili və xarici üzvlər fəaliyyət formasını, həcmi, funksional fəallığını artırmış olur. Onu da qeyd etmək lazımdır 1-ci, 2-ci və 3- cü sinif şagirdlərin bioloji-tibbi inkişafı ilə onların mühafizə forması dəyişmiş olur. Beləki ən çox 3-cü siniflərdə yarış xarakterli hərəkətlər, estafet yarışları və oyunlar rəqiblə mübarizə formasında keçirilir. Şagirdlərin mübarizə xarakterini formalaşdırmaqla, onlarda sağlam rəqabət aparmağı öyrətmiş olurlar. Şagirdlər fiziki tərbiyə dərslərində fəal iştirak etməklə hərəkətlərin çətinləşdirilməsi, mürəkkəbləşdirilməsi, icra şəraitinin dəyişdirilməsi şagirdlər üçün futbolun texniki elementləri bir qədər çətin vəziyyətdə, rəqibin müqaviməti ilə icra etməsi onu daha düşünməyə, yaradıcı olmağa məcbur edir. Qələbəyə can atması, futbol topunun qələbədə əsas motiv olması, şagirdlərin fiziki və xüsusi hazırlığının təkmilləşməsi onların sərbəst hazırlığında, ev şəraitində icrasını asanlaşdırır. Bu siniflər üçün təklif olunan tədris proqramı müəllimlərin tərbiyəvi və hərəkət fəaliyyətini tərbiyə etməsi üçün fiziki tərbiyə dərslərindən çox gözəl bir fürsət olmuş olur. Futbolun texniki elementlərindən olan hərəkətlərin fiziki tərbiyə dərslərində tətbiqi ümumitəhsil məktəblərində bir çox variantlarda yeni müəllifi olduğu proqram formasında bir idman növü olaraq məsələn, futbolun elementləri ola bilər. Oudur ki, futbolun texniki elementləri olaraq ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində top çilləmək, top aparmaq, aldadıcı hərəkətlərin icrası ilə ötürmələr etmək kimi elementləri öyrənməyi tövsiyyə edirik. Bu ibtidai siniflərdə (1-3 sinif) icra edə biləcəyi hərəkətləri təklif edirik. Oudur bu şagirdlərə 3 blok futbolun texniki elementlərindən ibarət hərəkətləri hazırladıq; 1-ci sinif üçün top çilləmək, top aparmaq və aldadıcı hərəkətlər, ötürmələr daxildir. 2-sinif, 3-cü sinifdə bu hərəkətləri icra edirlər, amma onların icra şərtləri bir qədər fərqlidir (Cədvəl 2). 1-3 ibtidai sinif şagirdlərinin icra etdikləri futbolun texniki elementləri üzrə normativ əsasları.

Sıra №	Siniflər və balların şkalası Normativlərin Adı və xarakteristikası	1-ci sinif bal			2-ci sinif bal			3-cü sinif bal		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	Top çilləmək	3 d	4 d	5 d	4 d	5 d	6 d	5 d	6 d	7 d
2	Aldadılıcı hərəkət	3m	4 m	5 m	4 m	5 m	6 m	5 m	6 m	7 m
		5 s	6 s	7 s	6 s	7 s	8 s	7 s	8 s	5 s
3	Zərbə	3 m	4 m	5 m	4 m	5 m	6 m	5 m	6 m	7 m

Siniflər üzrə normativlər futbol texniki elementlərin cədvəl üzrə aparılır. Tərtib olunmuş bu texniki hərəkətlər; top çilləmək (ən güclü ayaqla); top aparmaq-dayaqları keçməklə; top ötürmə-zərbə (məsafə və düz ötürmə 3-7 m arası) vurulur yenə (sonuncu dayaqdan sonra starta vurduğu zərbə). Bütün bu texniki elementlər siniflər üzrə fərqlidir (say və vaxta görə) Cədvəl göstərilən pedaqoji testlərin icra şəraiti və qaydaları tərtib olunmuş qaydalarla 2 cəhddə icra edilir; məsələn;

1. Top çilləmə-hər iki ayaqla icra edilir (seçmək imkanı sərbəst)-icranın sayına görə dəyərləndirilir. Belə ki, 1-ci sinif üçün 3-5 sayda (1,3,5 bal); 2-ci sinif üçün 4-6 sayda (1,3,5 bal); 3-cü sinif üçün 5-7 sayda (1,3,5) olmalıdır. Topu yerə düşürmədən çilləmək;

2. Aldadıcı hərəkətlər- 3 m-dən 5m-ə qədər məsafəyə qoyulmuş 3 dayağı keçməklə, bu hərəkəti, yəni dayaqları dolanıb keçməklə məsafəni qət etməklə hərəkəti başa vurur; dəyərləndirmə 1-ci sinif üçün 3m -5m keçməklə (1,3,5 bal); 2-ci sinif üçün 4m-6m keçməklə (1,3,5 bal); 3-cü sinif üçün 5m-7m keçməklə (1,3,5 bal). Normativlər müəllimlərin nəzarəti və qeydiyyatı ilə icra olunur və qeydə alınır. Hərəkət dəqiq və vaxtla icra olunur.

3. Zərbələr- bu məsafələrdə qoyulmuş mini- futbol və ya həndbol qapısına vurulur.1-ci sinif 3-5 m-dən; 2-ci sinif 4-6 m-dən; 3-cü sinif 5-7 m-dən vurulan zərbələrdir. Seçmələrdən bu zərbələr sağ və sol ayaqla icra edilir. Bu normativlər futbol texnikasının elementi kimi icra edilir və göstərilən ballara görə dəyərləndirilir. Əsas məqsəd bu hərəkətlərin icrası ilə futbol elementlərinə uyğunlaşma mərhələsi kimi qəbul edilir. Çünki idman oyunları içərisində (voleybol, basketbol, həndbol, tennis və s.) futbol yeganə idman oyunudur ki, ayaqla oyanılır. Odur ki, bu oyunu

ayaqla oynamaq üçün mütləq uyğunlaşmaq lazımdır. Odur ki, bu yaşda olan oğlan və qızlar futbol oyununa çox həvəslidirlər. Amma UGİM-də eləcə də PFK-nın aşağı yaş qruplarında daha erkən yaşlarında futbol bölmələrinə qəbul edilir, yəni 6-7 yaşdan başlayaraq məşğul olurlar. Odur ki, fiziki tərbiyə dərslərində aparıcı müəllimlər bu siniflərdə daha çox futbol elementlərindən ibarət kompleks hərəkətlərdən istifadə etməlidir. Ən çox isə şagirdlərin icra etdikləri blok texniki hərəkətlər olmalıdır. Çünki bu normativ hərəkətləri futbol oynamaq üçün əsaslandırılmış vacib texniki elementlər texniki-taktiki fəaliyyət hesab olunur. Bu hərəkətlərin dəfələrlə təkrarı səhvlərin aradan qaldırılması, dəqiq və düzgün zərbə vurmağı öyrətmək lazımdır. İbtidai sinif şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və aparılması istiqamətində aparılan araşdırmalar və tədqiqatlar göstərir ki, seçilən vasitələr ən çox əyləncəli, hərəkətlilik və çeviklik hərəkəti qabiliyyətlər məzmununda olmalıdır. Bu siniflərdə təklif olunan vasitələr idman oyunlarının elementlərinin əsas təməlini təşkil edən hərəkəti qabiliyyət və bacarıqların tərbiyə olunmasını həyata keçirməlidir. Təməl hesab olunan bu hərəkətlər şagirdlərdə bütövlükdə öyrədiləcək növbəti hərəkətə hazırlıq görmüş olurlar. Bütün bunlar futbol oyun texniki elementlərinin düzgün və şəraitə müvafiq olaraq bədənin hər hansı bir hissəsi üçün istiqamət müəyyən etsin. Bu formada icra edilən hərəkət və qabiliyyətlərin əsas hədəf və məqsədi ilə növbədə şagirdlərin futbolun təməl elementlərinin texniki olaraq icrasını öyrətməkdir. İbtidai sinif şagirdlərinin bu texniki elementləri öyrənməsi müxtəlif formada, müxtəlif zamanda və müxtəlif üsullarla aparıcı müəllimlər tərəfindən həyata keçirilir. Ümumitəhsil məktəbinin ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərinin vasitə və metodları, onların icra forma və üsulları seçilərkən ilk növbədə bu şagirdlərin hazırlıq səviyyəsi, bioloji inkişaf mərhələsi və nəhayət onların maraqları nəzərə alınmalıdır. Futbol elementlərindən ibarət olan hərəkətlər müxtəlif yaş qrupları üçün çox müvafiqdir. Belə ki, bu hərəkətlər şagirdlərin orqanizmini funksional imkanlarını artırır, əsasən fiziki keyfiyyətlərin çox geniş kompleksini tərbiyə edir, üstəlik fiziki koordinasiya fəaliyyətini dəyişdirmiş olur. İbtidai sinif şagirdləri bu hərəkətləri icra edərkən qaçış hərəkətlərində olan təbii koordinasiya hərəkətlərini, tullanmada olan hərəkət texnikasını, eləcə də futbol texniki elementlərində olan

dönmələr, durmalar və bir çox başqa hərəkət qabiliyyətlər formalaşır. Rəqibin müqaviməti ilə icra edilən bu texniki elementlər futbol topu şagirdlərdə oyadıcı motivlər-maraqlar yarada bilir. Bu şagirdlərdə sərbəst və ev tapşırıqlarında icra etdikləri hərəkətlər zamanı xüsusi və fiziki hazırlıqların səviyyəsi təkmilləşir və artır. Sınıf müəllimlərinin bu siniflərdə apardığı fiziki tərbiyə dərslərinin tədris materialları aparıcı müəllimlərə şagirdlərdə futbolun texnikasına aid olan hərəkət qabiliyyətlərini, hərəkət bacarıq və qabiliyyətləri, eləcə də futbol aid olan top aparma və zərbə kimi texnikaları öyrətmiş olur. Futbolun texnikasına aid bir çox texniki fəndlər, oyun taktikasına aid topla və topsuz fəaliyyətlər, yerdəyişmələr, rəqib üzərində üstünlük yaradan bəzi gedişlər bu dərslər vasitəsi ilə həyata keçirilir. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində vasitə və metodlar bu şagirdlərdə dinamik xarakterdə olan oyun və oyun elementləri futbolun elementlərinə aid olmaqla, şagirdlərdə düşüncə tərzini dəyişib, onlarda yaradıcı təffəkürü inkişaf etdirməlidir. Ancaq belə olduğu halda şagirdlərin futbolla hazır olduğunu demək olar. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində əsas vasitə olaraq fiziki inkişafın əsas vasitəsi mütəhərək oyunlar olmalıdır. Çünki bu oyunlar zamanı 1-3-cü sinif şagirdləri hərəkətlərinin təbii koordinasiya fəaliyyətini artıran, hərəkət təcrübəsini (qaçış, tullanma, top atma və s.) qazanmış olur. Belə ki, bu oyunlar şagirdlərdə sürətli dəyişməklə müxtəlif istiqamətli qaçışlar, start sürəti ilə istiqaməti dəyişməklə sürətli qaçışlar və s. kimi keyfiyyətləri formalaşdırır. Bu yaşda olan şagirdlərdə futbolla çox böyük bir maraq olduğundan onlara futbol oyun fəndləri öyrətmək olar. Bu ayağın daxili hissəsi ilə yerindən hərəkətsiz topa zərbəni bir-iki addım atmaqla, zərbəni qaçışla diyirlənən topa zərbəni, ayağın daxili, ayağın üstü və ayağın ucu ilə zərbələri öyrətmək kimi hərəkətlər daxildir. Bu kimi oyun elementlərindən ibarət hərəkət kompleksləri aşağı sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində icrası bir çox istiqamətdə, müxtəlif formada həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən futbolun elementləri ilk növbədə onlarda yaradıcılığı, düşüncə qabiliyyətini və fiziki tərbiyə dərslərində yeni vərdişləri formalaşdırır. Belə ki, ibtidai sinif şagirdləri ilə aparılan fiziki tərbiyə dərsləri proqramına uyğun olaraq aparılır və ən çox şagirdlərin maraq dairəsində olan oyunlar, xüsusilə də futbolun texniki elementlərinin daxil

olduğu hərəkətlərdən istifadə etmək olar. Çünki fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili formalarına, aparılma qaydalarına, vasitə və metodlarına görə ibtidai siniflərdə yuxarı siniflərdən fərqli olaraq aparıcı müəllimlər olan sinif müəllimləri ən çox üstünlüyü şagirdlərin hərəkət fəallığına, onların daha aktiv fəaliyyətinə verirlər. Bu isə ilk növbədə daha fəal olan, fiziki tərbiyə dərslərində verilən tapşırıq və vəzifələri yerinə yetirən, seçilən şagirdlərə aiddir. Əsasən bu istiqamətdə aparılan fiziki tərbiyə dərsləri bəzən bu vəzifələri tam olaraq yerinə yetirə bilmir. Beləki, ibtidai siniflərdə bütün dərs boyu yəni fiziki tərbiyə deyil, başqa şagirdlərdə aparılan bu müəllimlər bəzən şagirdlərdə hərəkət fəallığını tam təmin edə bilmirlər. Odur ki, hərəkət fəallığını təmin edəcək tədbirlərin təşkili ehtiyacı yaranmış olur. Bu tədbirlərin tədris müddətində (dərsə qədər idman hərəkətləri, mütəhhərək fasilələr, bədən tərbiyəsi dəqiqələri, idman saatları, günü uzadılmış qruplarda oyun dərsləri və s.) həyata keçirilməsi bu siniflərdə dərs aparılan hər bir müəllimin arzusudur. Fiziki tərbiyə dərslərini aparılan müəllimlərin vəzifəsi- proqram və tədrisin materiallarına uyğun olaraq keçirdiyi dərslərin məzmunu ilə şagirdləri tanış etməlidir. Dərslərdə iştirak edənlərin ətraflı məlumat aldıklarından sonra verilən tapşırıqları yerinə yetirdiklərinə nəzarət etmək lazımdır. İbtidai sinif şagirdlərinin yaş xüsusiyyətlərini (7-8-9-10 yaş), fiziki və bioloji inkişaf mərhələsinin qanunauyğunluqları nəzərə alınmaqla qurulan və bədən tərbiyəsi sağlam istiqamətində fiziki tərbiyə dərslərini keçməlidir. Elə bu çatışmamazlığı nəzərə almaqla aparılan tədbirlər məktəbin məktəbin ümumi qaydalarına tədris müddətində, proqram mətnində olan müddələrə uyğun olan planlaşdırma ilə məktəbin işçiləri daxil olmaqla əvvəlcədən yazılmış sənədlərə üzrə aparılmalıdır. Bu tədbirlər dərstdən kənar olsalarda fiziki tərbiyə dərslərinin təməlini qoymaqla, bayram və sağlamlıq tədbirləri, metodiki məşğələlər, sinif rəhbərlərinin nümunəvi dərsləri, uzadılmış siniflərdə pedaqoq və ictimai qurumların fiziki inkişaf məsələlərinin müzakirəsi, fiziki tərbiyə monitorinqin müxtəlif formaları və s. kimi bəzi tədbirlər maraqlı və həvəslərini artırmış olur. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərsləri sinif müəllimlərinin şagirdlərin valideynləri ilə sıx əlaqəsi nəticəsində ortaya qoyduqları bir çox yaradıcı tədbirləri; tanınmış idmançılarla görüş, idman və tarixi muzeylərə səyahət, siniflərarası və məktəbləri təmsil edən bir çox yarışlarda

iştirak etməsidir. Yuxarı da qeyd etdiyimiz bəzi tədbirlər ilk növbədə fiziki tərbiyə dərslərinin maraq və programına uyğun olmalı, onun məqsəd və vəzifələrini həyata keçirməlidir. Bədən tərbiyə və fiziki tərbiyənin müddələrinə uyğun olan bədən tərbiyəsi dəqiqələri çoxda olmayan kompleks fiziki hərəkətlərdən ibarətdir. Hərəkətlərin məqsədi bir çox əzələ qruplarının iştirakı ilə hərəkətlər etməklərdən ibarətdir. Elə hərəkətlər seçilir ki, onun icrasında bir çox əzələ qrupları iştirak etməklə hərəkət fəaliyyətinin dairəsi çox olsun və onun faydası uzunmüddətli olsun. Bədən tərbiyəsi dəqiqələrinin əsas vəzifəsi şagirdlərdə yorğunluğun aradan qaldırılmasıdır. Onların diqqətini bir növ hərəkətdən başqa bu hərəkət növünə yönəlmişdir. Bununla şagirdlərdə bəzi orqan və sistemlərin durma vaxtını aradan qaldırır, onların fəallığını artırır. Zehni işgörmə qabiliyyətini çoxaldır. Bədən tərbiyəsi dəqiqələrində verilən hərəkətlər bir növü şagirdlərdə yorğunluğu götürməklə, onların uzunmüddət partada oturmağının, riyazi hesablamalarda iştirak edən beynin, eşitmə və görmə qabiliyyətində iştirak edən bir çox əzələlərinin dincəlməyi üçün fasilə imkanlarını yaratmaqla, şagirdlərin gücünü bərpa etmiş olurlar. Bədən tərbiyəsi dəqiqələri hər bir dərstdə keçirilməlidir. Bu tədbirin müddətini aparıcı müəllimin şagirdlərin yorğunluğundan, onun əlamətlərindən müəyyən etdikdən sonra, yəni yorğunluq əlamətləri şagirdlərin üzündən oxunaraq, adətən 8-14-cü dəqiqələrdə baş verir. Şagirdlərin yaş səviyyəsini nəzərə alaraq, verilən fəaliyyət formalarını düzgün seçməli və tədris materiallarının çətinliyini nəticəsində yaranan yorğunluğu müəyyən etmək lazımdır. İbtidai sinif şagirdlərinin iştirakı ilə keçirilən fiziki tərbiyə dəqiqələri 15-20 dəqiqə arası keçirilməsi məsləhətdir. Fiziki tərbiyə dəqiqələri nəzarətdə, sərbəst iş kimi göstər işlə icra edilməməlidir. Kompleks hərəkətlərin icra müddəti 1,5-3 dəqiqə arası icra edilməlidir. İbtidai sinif şagirdlərinə fiziki tərbiyə dərslərini aparın sinif müəllimləri hərəkət mədəniyyətinə, hərəkətləri göstərə bilmək qabiliyyətinə, hərəkətləri müşaiyət edən musiqiyə hərəkətləri uyğunlaşdırma bilmək ritmini tutmaq bacarığına, ən əsası hərəkətlərin izah terminologiyasına sahib olmalıdır. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi yorğunluğun əlamətləri və öz vaxtında düzəliş etməyin vacib şərtlərindən biri şagirdlərin saxlamlığını qorumaqdır. Fiziki tərbiyə dəqiqələrində kompleks

hərəkətlərin tərkibində 4-6 hərəkət vardır ki, onlardan 2-3 hərəkət çiyin üçün, qollar üçün, bədən üçün nəzərdə tutulur. Bütün bu hərəkətlər əhəmiyyətli olmalı, tanış və maraqlı olub şagirdlər üçün çox icra edilən hərəkətlər olmalıdır. Seçilmiş kompleks hərəkətlər hər biri məzmununa görə fərqli, formasına görə isə maraqlı, təkrarların sayına görə çox olmamalı ki, şagirdlərin icra maraqlarını azaltmış olsun, odur ki, az təkrar etməlidir. Fiziki tərbiyənin növlərində bəzi ümumi və lokal dozumluluğunu biləklər, qollar, gözlər, eşitmənin dahada yaxşılaşdırılması üçün ayaqların düzlüyü üçün, tənəffüs gimnastikası və onurğanın korreksiya üçün hərəkətlər olmalıdır. Bu tədbirlər, ilk növbədə fiziki tərbiyə dəqiqələri işıqlı, təmiz yaxşı havalandırılmış otaqda keçirilməlidir. Havası kirlənmiş sinifdə keçirmək olmaz, odur ki, otağın havasını dəyişib, ondan sonra bədən tərbiyəsi dəqiqəsini keçirməyə hazırlaşmaq olar. Fiziki tərbiyə dəqiqələrinin keçirilməsi daha maraqlı olması üçün, hər hansı bir mükafat təsis edib seçilən bir komandaya vermək olar. Hərəkətlərin icrasında emosiya fonuna fikir vermək lazımdır, beləki hərəkətləri həvəslə, sevə-sevə icra etmək şagirdlərin enerji itkisini azaltmış olur. Hərəkətləri müəllimlərin nəticə qazanmasına xidmət kimi deyil, faydalı olması üçün etdiyimizi unutmayın. Fiziki tərbiyə dəqiqələrini keçirərkən şagirdlərin düzülüşü, ya partanın arxasında oturmaq, partadan kənarında durmaq kimi, olur. Bəzən sinif taxtasının qarşısında dairəvi, dağılmış, ikilikdə, üçlükdə və qrup şəkilində düzülürlər. Bir sinifdə müxtəlif müəllimlər tərəfindən aparılan fiziki tərbiyə dəqiqələrində bir irsilik vardır, belə ki, gün ərzində bir sinifdə bu tədbirləri aparan pedaqoqlar fərqli-fərqli nümunəvi proqramına malik olmalıdırlar. Bu tədbirlər alətlərlə və alətsizdə keçirilə bilər. Kompleks hərəkətlər sayla icra edilə bilər. Bu icralar musiqinin müşaəti ilə poetik formada icra oluna bilər. Nümunə olaraq belə icra oluna bilər; oturmuş vəziyyətdə, uşaqlar stul ətrafında fiziki dəqiqələr estafet formasında keçirilir. “Marş” əmri ilə şagirdlər öz partalarında oturur və əlindəki əşyanı arxadakı şagirdə verir, kim bu hərəkəti tez edirsə, o da qalib gəlir. Və yaxud əşyanı arxaya ötürərkən hər hansı bir söz və yaxud bir hərif deyə bilərsən, məsələn, “Ç” hərfi (çardak, çəmədən, çəkiç və s.). Başqa bir nümunə, ayaqüstə durmaqla hərəkəti icra etməklə olur. Bu və ya başqa formada olan nümunələr fiziki tərbiyə dəqiqələri olmaqla şagirdlərin sağlamlıq

istiqlamətində keçirdiyi ən faydalı dəqiqələrdən keçirdiyi ən faydalı dəqiqələrdən hesab olunur. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərinin məqsəd və vəzifələrinin yerinə yetirilməsində çox böyük rol və faydası olan fiziki tərbiyə dəqiqələri müntəzəm olaraq bütün siniflərdə keçirilməli, şagirdlərin istək və problemlərini nəzərə almalıdırlar. Bəzi məktəblərdə “sağlamlıq” xidməti, “fiziki tərbiyə dəqiqələri” kimi adı altında həyata keçirilən bu tədbirlər seçdikləri vasitə və metodların müasir tələblərsə səviyyəsində olmalıdır. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən vasitə metodların araşdırılmasını başa çatdırmaqla bir çox məqamlara aydınlıq gəlmişdir. Belə ki, sinif şagirdlərinin məzmun və formalarını seçmək üçün yuxarıda qeyd olunan vacib amilləri nəzərə almaq çox faydalıdır. Çünki bu faktorlar fiziki tərbiyə dərslərinin keyfiyyətinə, onların səmərəsinə, şagirdlərin bioloji inkişafına, sağlamlığına və tam formalaşmasına köməklik etmiş olur.

## **2.2. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi metodikasının hazırlanmasının**

Futbol- elə bir idman oyunudur ki, ibtidai sinif şagirdlərinin (oğlan və qızların) sevgisini qazanmış və hər zaman boş dərslərin yerinə belə onunla məşğul olmaq istəyində olurlar. Fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi proqram üzrə 4–cü sinifdən başlayır. Odur ki, ibtidai siniflər ən çox (1-2-3 sinif) futbolla məşğul olub dərslər və dərslərdən kənar vaxtlarında hərəkət fəaliyyətlərini onunla doldururlar. Ümumiyyətlə, ümumitəhsil məktəblərinin nəinki ibtidai siniflər, orta və yuxarı siniflər istər dərslər vaxtı, istərsədə dərslərdən kənar müddətdə futbolla məşğul olurlar. Çünki, şagirdlərin ən sevimli oyunu futbol olmaqla bir çox şagirdlərin peşə məşğuliyyəti, peşəkarlığı səviyyəsində məşğul olurlar. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində oyunların elementlərindən istifadə etmək üçün şagirdləri bu şəraitə hazırlamaq lazımdır. Çünki oyun elementləri daha çox enerji, hərəkət fəallığı və ən çox düşünmək, yaratmaq tələb edir. Oyunların elementlərindən xüsusilə də futbolun elementlərindən tərtib edilmiş mütəhhərək oyunlar bir qədər xüsusi elementlərə malikdir. Belə ki, oyun elementləri müxtəlif emosional əhval-ruhiyyə



yaratmaqla, şagirdlərdə əlavə enerji mənbəylərini kəşf edir. Oyun elementlərindən ibarət fiziki tərbiyə dərsləri çox maraqlı, emosional və rəqabətli bir atmosferdə keçir. Başqa dərslərdən fərqli olaraq şagirdlərdə emosiya və psixoloji əhval-ruhiyyə yaxşı olduğundan onlarda yorğunluq, emosiya gərginlik yox olur. Çünki fiziki dərslərdə oyun və yarış fəaliyyəti artdığından tədris prosesi qarşısındakı vəzifələri həyata keçirmiş olur. Vəzifələrini həyata keçirməklə, fiziki tərbiyə dərslərində idman oyunu və futbol oyun texnikası şagirdlərin dərslərdə olan maraq və həvəslərini artırmaqla onlarda olan emosiyaları canlandırmış olur. Çünki ibtidai sinif şagirdlərində idman oyun növlərinin (voleybol, həndbol, basketbol və s.) və futbolun elementlərinin (mini-futbol zal futbolu, plyaj futbolu və s.) fiziki tərbiyə dərslərində istifadə edilməsi şagirdlərdə məqsədə yönəlmiş olaraq onlarda qüvvəni, dözümlü, sürəti, cəldlik və çevikliyi inkişaf etdirməklə, qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq olar. Oyun texnikası elementlərinin icrası zamanı şagirdlərdə koordinasiya, hərəkətlilik, cəldlik və çeviklik hərəkəti qabiliyyətləri daha çox istifadə olunur və müxtəlif hərəkət vəzifələri birindən başqa birinə keçid etmiş olur. Bu vəzifələrdən asılı olaraq fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən idman oyunları və futbol oyun texnikası elementlərinin tətbiqi şərti olaraq dörd qrupa formasında hazırlıq görülür:

- Yenicə başlayan şagirdlərdə futbol oyun texnikasının elementi- top çiləmə texnikası öyrədilir;
- Texniki elementlərin öyrənilməsi və təkmilləşməsi istiqamətində-top çilləmə və top aparma texnikasının təkrarlanması;
- Texniki elementlərin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi –top çilləmə, top aparma və aldadıcı hərəkətlərin təkrarlanması;
- Vaxt hissetmə, ətrafı öyrənmə, bədən enerjisinin düzgün paylaşması istiqamətində-top çiləmə, top aparma, aldadıcı hərəkətlər və zərbə vurmağın təkrarlanması.

Bu hərəkətlərin təkrarlanması və şagirdlərin bu hərəkətləri tam hərəkəti vərdişlərə çevrilməsindən sonra oyun kimi yarış və rəqabətə girmiş olurlar. Bu tapşırıqları yerinə yetirdikdən sonra oyun və futbol texniki elementləri, mütəhərəkət oyunları kimi vasitələrlə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri yay idman meydanlarında və

fiziki tərbiyə salonlarında olan şəraitə uyğun keçmək olar. Fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan mütəhhərək oyunlar və oyun tapşırıqları çox müxtəlif formada olur. Hər şeydən əvvəl şagirdlər hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsini və fiziki keyfiyyətlərin inkişafı zamanı bu oyunların elementlərini mənimsəyirlər. Bununla belə, bu vəzifələri həyata keçirən fiziki tərbiyə dərsləri zamanı bəzi şagirdlərin hazırlıq səviyyəsini nəzərə almaqla, tarazlıq olsun deyə, müxtəlif formalı və asanlıqla icra edilən oyun hərəkətlərində vermək olar. Yarış formasında olan estafet hərəkətləri, dərslərin pedaqoji vəzifəsinə uyğun olan bu və ya başqa bir oyun epizodu, düzgün yer seçimi, oyunun əsas hərəkət istiqaməti, dərslərin fiziki və emosional yükünü şagirdlərin yaşına, cinsinə, fiziki hazırlığına, iqlim şərtlərinə (temperatur, küləyin sürətinə və s.) uyğun olan rəşional metod seçilməlidir. Beləliklə, idman oyunları və futbolun texniki elementlərindən ibarət fiziki tərbiyə dərslərinə qarşı olan ən böyük tələb dərslərin normal, dəqiq olaraq təşkil olunmasıdır. Belə ki, bu dərslər üçün balanslaşdırılmış metod və vasitələr seçməli, qarşıya qoyulmuş oyun və oyun tapşırıqlarını yerinə yetirmək lazımdır. Bu dərslərdə ən çox diqqət edəcəyiniz prinsiplər müşahidəçilik, təcricillik, ardıcillıq və yüklənmələrin dozalaşdırılması texnologiyasını həyata keçirməlidir. Dərslərdə şagirdlərin oyun fəaliyyətinin məzmunu belə olmalıdır:

- Bir çox sıra hərəkətlərinin texnikasının təkmilləşdirilməsi;
- Bir çox oyun qaçışlarının təkmilləşdirilməsi;
- Bir çox oyunlar üçün xas olan iki gedişlə edilən iki addımlı gedişlərin texnikasının təkmilləşdirilməsi;
- Bir çox oyunlar üçün eyni vaxta yerləşlərin texnikasının təkmilləşdirilməsi;
- Çarpaz və bitişik addımların texnikasının və onun mərhələsinin öyrədilməsinin həyata keçirilməsi;
- Yeriş, qaçış, dönmə, dayanma kimi hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi;
- Oyun texnikasının, “top çilləmə” texnikasının öyrədilməsi;
- Oyun texnikasının “top aparma” texnikasının öyrədilməsi;
- Oyun texnikasının “aldadıcı hərəkətlər” texnikasının öyrədilməsi;
- Oyun texnikasının “zərbə” texnikasının öyrədilməsi;

- Dözümlüyün inkişafını həyata keçirən oyunlar;
- Koordinasiya bacarıqlarını inkişaf etdirən oyunlar;
- Sürət-güc keyfiyyətini inkişaf etdirən oyunlar;
- Sürət və qüvvə dözümlülüyünü inkişaf etdirən oyunlar.

İdman oyunlarından ibarət fiziki tərbiyə dərslərində oyun fəaliyyətinin özünə məxsus xüsusiyyətləri vardır. İdman oyunlarından ibarət fiziki tərbiyə dərslərində müəyyən edici rol, həlledici faktor əzələnin yığılma tezliyi sayılır. İdman oyunlarında fərqləndirici faktlar ondan ibarətdir ki, əzələlərin sürət tezliyi, onların hərəkət tezliyi hansı ki, topun uçuş sürətini müəyyən edən, topun uçuş məsafəsini göstərmiş olur (ən çox bu hallarda topun müəyyən edilmiş məsafəyə oyun vəziyyətinə uyğun olaraq göndərilir). Bu məsafəyə topun çatdırılması isə topun uçuş trayektoriyasından asılıdır. Çünki topun uçuş trayektoriyasının müəyyən edən və onun düzgün icrasında vacib rol oynayan görmə və hərəkət analizatorlarıdır. İdman oyunlarında ən vacibi olanı isə hərəkət reaksiyası tezliyi və onu idarə edə bilmək bacarığıdır. İdman oyunlarında hərəkət etmə qabiliyyətinin idarə olunması baş verən müxtəlif formalı oyun epizodlarına qarşı verilən təcili qərarların icra sürətidir. İcranın başa çatdırılmasının mürəkkəblik dərəcəsi bu vəzifələrin icrasının şəraitinə görə verilir (qərarın təcili icrasının böyük sayda olan dəyişkənliyinə olan reaksiyasıdır). Ona baxmayaraq ki, oyun metodu təlim prosesində özünü doğrulda bilmir, onun səbəbi ondan ibarətdir ki, oyunlar zamanı şagirdlərdə çox yüksək emosiya yaranır və bunun nəticəsində öyrədilmə mərhələsini həyata keçirmək çox çətin bu proses olur. Belə epizodlarda təlimin-öyrədilmə mərhələsini həyata keçirmək çox çətin olur, çünki belə bir şəraitdə ancaq təlim kollektiv vəziyyətində həyata keçirmək olur. Belə fikirlər bir qədər səhvdir. Niyə çünki müasir idman oyunları- topla davranışın ən yüksək səviyyəsidir ki, bunun üçün bir çox başqa keyfiyyətlərin iştirakı lazımdır. Odur ki, bu metodun köməyi ilə tədris prosesini təlim hərəkət fəaliyyətinə çevirməklə hər bir şagird üçün sadə və maraqlı etmək olar. Ona görə ki, istəkləri idman oyununu çox asanlıqla dəyişdirmək olar, pedaqoji vasitələrin təsiri ilə formasını dəyişə bilər ancaq oyunda iştirak edənlərin başlıca gücü oyunlarda iştirak edənlərin marağıdır. Oyunları fasilələrdə təşkil etmək olar bir şərtlə ki, bu oyunlar yüksək yükləmələr ilə

keçirilməsin. (fəal istirahət yüksək emosional vəziyyətindən sonra olur). Bir çox idman oyunlarında müəyyən edilmiş mütəhhərək oyunlarında oyunun gedişatına aid olan xüsusi dəyişikliklər baş verə bilər, bu müəyyən məhdudiyətlər və əlavələrdə ola bilər. Belə ki, bu bir-biri ilə əlaqədar olan fəaliyyətinə aid olan, bəzən isə komandaların funksional hazırlıq fərqi oyunun məzmununa edilən dəyişikliklər ilə başa çatır. Nəticədə bu mütəhhərək oyun metodunun bir elementi kimi təlim formasında idman oyunları dərsinə daxil edilməlidir. Çünki mütəhhərək oyunlarında baş verən dəyişiklik və emosional fon başqa vasitələrdə həyata keçirəndə baş vermir. Ancaq xüsusi olaraq seçilmiş mütəhhərək oyunlarda idman oyununun məzmununda onu daha sadə öyrənmək üçün bəzi dəyişikliklər etmək mümkündür. Lazım olan mütəhhərək oyunu seçib onun məntiqi ardıcılığı ilə onun bir çox texniki-taktiki fəaliyyətləri oyunda uğur gətirəcək epizodları öyrənmək olar. İdman oyununu mənimsəmək ən geniş formada oyunu başa düşmək anlayışını həyata keçirmək, ustalıq təcrübəsini artırmaq və yarışlarda iştirak etmək. Mütəhhərək oyunlardan ibarət fiziki tərbiyə dərsləri ibtidai sinif şagirdlərinin oyun təffəkürü formalaşır, fiziki tərbiyə dərslərinə olan həvəs və motivasiya dəyişir. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai sinif şagirdləri fiziki tərbiyə dərslərinin mütəhhərək və idman oyunlarına məzmununda keçirmək çox maraqlı və faydalıdır. Çünki fiziki tərbiyənin məzmunu dərslərin məqsəd və vəzifələrinə uyğun olmalıdır. İdman oyunları və futbol oyun texnikasının elementlərinin təlim edilməsi ilə paralel olaraq fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin fiziki inkişafını həyata keçirən bir çox vasitələr vardır. Şagirdlərin fiziki inkişafını həyata keçirən bir çox vasitələr vardır. Şagirdlərdə fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi və funksional imkanların təkmilləşdirilməsi istiqamətində aparılan fiziki tərbiyə dərsləri ilk növbədə verilən hərəkətlərin sıxlığı və istirahətin intervalı nəzərə alınmalıdır. Fiziki yüklənməni tənzimlənməli, verilən hərəkətlərin təsir qüvvəsini artırmalı, estafet, mütəhhərək və idman oyunlarının şagirdlərə təsirini həyata keçirməlidir. Şagirdlərin oyun fəaliyyətinə olan maraq və motivasiyası onlarda təfəkkür və idrakın, anlayışın artması fiziki inkişafı təmin edir. İdman oyunları dərsləri özünəməxsus xüsusiyyətlərinə malikdir. İdman oyunları dərsləri texniki fəndlərin təlimi və təkmilləşdirilməsi vəzifələrini estafet, mütəhhərək oyunlar

vasitəsilə, oyun hərəkətlərini icra etməkdə bir qədər çətinləşir və oyunların gedişatında bəzi qüsur və çatışmamazlıqlar yaranır. Bu isə bəzi oyunlarda dərslərin sıklığı, emosiyaların həddindən artıq olmasıdır. Bu isə ilk növbədə bu dərslərə hazır olmayan şagirdlərin iştirakı ilə keçirilən bu dərslər bir qədər inamsız, maraqsız ola bilər. Odur ki, onları buna hazırlamaq lazımdır. Müxtəlif formada təşkil olunmuş, mütəhərək və idman oyunları dərslərinin hərəkətləri, zamanı, müxtəlif üsullarla tənzimlənən fiziki yüklənmələr normal olur. Tədris hərəkətləri və estafetlərin fərqi ondadır ki, belə dərslərdə oyun fəndləri, hərəkətlərin icrasında yerdəyişmələr etmək, estafetlərin qaydaları isə əvvəlcədən müəyyən edilir. Hərəkətlərin təkrarı, məsafənin uzunluğu, aparıcı müəllimin göstərişi dəyişirsə, onu da şagirdlər yerinə yetirməlidir. Dərslərin məqsəd və vəzifəsi müəyyən edilir və oyun texniki elementlərini yerinə yetirmiş olurlar. Hərəkət fəaliyyətinin həcmi bu formada keçən dərslərdə çox vaxtı say ilə müəyyən edilir. Sinifin bölündüyü komandanın sayından asılı olaraq şagirdlərin komandadakı oyunçularının sayı dəyişə bilər. Elə olduğu halda şagirdlərin etdikləri hərəkətlərin sayı, qət etdikləri məsafənin uzunluğu, dərslərdə icra edilən hərəkətlərin texniki fəndlərin təkrarı, onlara ayrılan vaxtın müddəti dəyişmiş olur. Aparıcı müəllim öyrədilmə dərəcəsiindən asılı olaraq verilən tapşırıqların həcmi dəyişə bilər və fasilə ilə hərəkətlərin icra vaxtı arasındakı müddət hesabına şagirdlərin fiziki inkişafı arta bilər. Hərəkətlərin sıklığı və estafet dəyişə bilər. Çünki şagirdlərin oyun texniki fəndlərinin icra tezliyini və qaçdıqları məsafə sürətini dəyişdikdə bunlar baş verə bilər. Oyunçular arasındakı məsafənin qısdılması, hərəkət sürətinin, tezliyinin azaldılması, bəzi yerdəyişmələrin olunması şagirdlərin vaxt boşluğunun yaranmasına şərait yaratmış olur. Estafet qaçdıqları məsafəni sürətli qaçdıqlarından, yəni maksimal sürətlə dəf etdiyindən estafetlərin icra sıklığını maksimalla çatdırmaq olur. Dərslərdə fiziki yüklənmənin tənzimlənməsi və onun icrası dərslərin sağlamlıq, tərbiyəvi və təhsil xarakterli istiqamətindən, dərslərin məqsəd və vəzifələrindən, dərslərin məqsəd və vəzifələrindən irəli gəlir. Bununla belə dərslərin yüklənməsinin tənzimlənməsi dərslərin başqa vəzifələrindən irəli gəlir və keyfiyyətli dərslər olmasını təmin edir. Oyun hərəkətlərində, mütəhərək və tədris oyunlarında təhsil vəzifəsinin məzmunu dəyişir. Fəndlərin icra variantları, oyunda tətbiq olunma

bacarığının təkmilləşməsi prosesi həyata keçir. Bütün bu fəaliyyətlər müəyyən bir uğura çatmaq (lokal), məqsədə yetişmək, məsələn rəqibi aldadıb keçmək kimi, aldadıcı hərəkətlər, ötürmələr top aparmalar, zərbələr və s. başqa fəndlər vasitəsilə bir uğura nail olmaq. Belə texniki fəndləri kompleks şəkildə, birləşmiş hərəkətlər formasında, müxtəlif oyun şəraitində, rəqibin müqaviməti vəziyyətində icra etməyi bacarmaqdır. Nəticədə oyunçuların son nəticəyə çatmaları üçün onların əsas məqsədinin, yəni qapıya qol vurmaq kimi düşüncəsinin olmasıdır. Şagirdlərin hərəkət fəaliyyətinin həcmnin dəyişdirilməsinin müxtəlif forma və üsulları mövcuddur. Əgər məşğul olan qrupda topların sayını artırırsa o, zaman oyun fəndlərinin icra müddəti azalmış olacaqdır. Topların sayının artırılması, başqa hərəkətlərdə də mümkündür. Tədris oyunları və oyun hərəkətlərinin icrası zamanı fiziki yüklənmə əlavə tapşırıqların verilməsi ilə baş verə bilər. Bu və ya bir neçə qrup oyunda məşğul olduğu halda, başqaları hərəkət qabiliyyətini artırmaqla məşğul ola bilər. Meydandan kənarında olan şagirdlər başqa istiqamətli hərəkətlər, sürət, cəldlik, çeviklik və hərəkətlilik xarakterində tapşırıqları yerinə yetirə bilər. Bunun üçün gimnastika döşəyi, gimnastika skamyası lazım olur. Bu hərəkətləri müqavimətlə, ağırlığı dəf etməklə, yəni öz çəkinə və şagirdlərin çəkisinə uyğun olanı ilə icra edə bilərsiniz. Bunlar bir ayağı üstə oturub-durmaq, qolların açılıb-yığılması, oturmuş vəziyyətdən tullanma, hərəkətdə və yaxud sakit vəziyyətdən atan kimi hərəkətlər edə bilərsiniz. Əlavə tapşırıqları müəyyən edərək aparıcı müəllim şagirdlərin hazırlıq səviyyəsini, fiziki imkanlarını nəzərə almalıdır. Əlavə tapşırıqların yerinə yetirilməsi şagirdlərin yorulduğu vaxta qədər təkrarı ola bilər. Fiziki yüklənmənin dərs boyu və dərslərin əsas hissəsində nəzarət edən, dərsləri aparıcı müəllim yoxlamalıdır. Əlavə tapşırıqlar verdikdə aparıcı müəllim hər bir şagirdin fərdi imkanlarını nəzərə alaraq elə tənzimləmək lazımdır ki, hər birinin fiziki imkanlarını istifadə edə bilsin. Əlavə tapşırıqların verilməsinin əsas metodu hərəkətlərin sona qədər və yorula kimi icrasıdır. Fiziki yüklənmələr idman oyunları dərslərində artırılması ilə əlaqədar bütün dəyişikliklərə nəzarət müəllim tərəfindən edilməlidir. Nəzarətin ən asan üsulu şagirdlərin orqanizminin hər zaman nəzarətdə olması- müşahidəçilik yorğunluğun ən asan əlamətləri nəfəs almağın çətinləşməsi, dəri üzərində bəzi rənglər, tərləmək,

hərəkət fəaliyyətinin azalması kimi göstəricilərdir. Koordinasiya hərəkətinin pozulması yorğunluğun bir əlamətini, dodaq-burun, çənə ətrafında dəri rənginin dəyişməsində onun yorğunluqla əlaqədar olduğunu söyləmişdir. Fiziki yüklənməyə reaksiya göstəricisi daha obyektiv bir dəlildir. Üstəlik ürək vuruşunun (ÜVS) sayıda yorğunluq üçün bir əsasdır. Bu göstəricini hər bir hərəkətdən, qaçdığı məsafəni qət etdikdən sonrada qeydə alınır, beləliklə bu göstəricilər dərslərin əvvəlində və sonunda ÜVS ölçülür. Cədvəl

Ballar	V.v.S. dəq/say	Sıxlıq zonası
1	120-129	Aşağı
2	130-139	Orta
3	140-149	
4	150-159	
5	160-169	Böyük
6	170-179	
7	180-189	Yüksək
8	190-199	
9	200-209	Maksimal
10	210-219	

Beləliklə, fiziki yüklənmə dərslərin sıxlığını-onun indeksini göstərənələr, cədvəldə göstərildiyi kimi müxtəlif “sıxlıq” zonası vardır ki, hərəkətlərin sıxlığı bu zonalara görə müəyyən edilir. Şagirdlərin hərəkət sıxlığını cədvələ görə qurarkən ilk növbədə ibtidai sinif şagirdləri bu cədvəlin 1-ci aşağı zonada olan sıxlığa uyğun olaraq keçirilir. ÜVS-ni 1-ci və 2-ci zonada olan göstəricilərə görə hərəkətləri tənzimləmək olar. Bu hərəkətləri məzmun və istiqamətinə görə müəyyən etmək olar. İbtidai sinif şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində mütəhhərək oyunlar, idman oyunları və futbol texnikasının elementləri ilə bir vasitə olaraq icra edilir. Bu vasitələrin seçilməsi, tətbiqi, təlimi və təkmilləşdirilməsi ibtidai sinif şagirdlərin ən çox sevdikləri bu hərəkətlər onlar üçün həm tədris, həm də əyləncədir, həm sağlamlıq, həm də istirahətdir, həm dərslər, həm də oyundur. Beləliklə, şagirdlərin sevdikləri fiziki tərbiyə dərslərini aparən müəllimlər bilməlidirlər ki, hər bir dərslər sağlamlıq istiqamətində aparılmalı və hər bir şagirdin hərəkət fəaliyyətini artırmaqla onların fiziki inkişafını təmin etməlidir. Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində aldığı təlim və hərəkəti

qabiliyyətlər onların ardıcıl olaraq yuxarı siniflərdə, xüsusilədə 4 cü sinifdən başlayaraq futbol oyun texnikasının təkmilləşdirilməsi istiqamətində təhsil alacaqlar.

### **2.3. İbtidai siniflərin fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi metodikasının tətbiqi formasının haqqında tövsiyələr**

Futbol elə bir idman növüdür ki, uşaq və gənclərin nəinki fiziki tərbiyə dərslərində, dərsdən kənar boş və istirahət vaxtlarında sevə-sevə məşğul olurlar. Bu isə çox geniş yayılmış iş forması-futbol üzrə idman bölmələrində aparılan məşğələlər kimi həyata keçirilir. İbtidai sinif şagirdlərinin (1-3 sinif şagirdləri) orta və yuxarı siniflərdə (4-8 sinif şagirdləri) futbol oyun texnikası elementlərinin tədrisi zamanı heç bir təlim problemi yaşamaz. Odur ki, ibtidai sinif şagirdləri futbolu öyrənmək məqsədilə iştirak etdikləri fiziki tərbiyə dərslərində futbolun təlimi üç təlim mərhələsinə bölünür: 1-cisi oyunlarla ilkin tanışlıq, 2-cisi idman texnikası və taktikasına malik olmaq, və nəhayət 3-cüsü idman təkmilləşdirilməsi. İbtidai sinif şagirdlərinin futbolla tanışlığı mərhələsi hansı ki ən yüksək nəticəyə hesablanmış bir tədris prosesinin ən başlacası şagirdləri bu oyuna həvəsləndirməli, onlarda bir böyük həvəs oyatmalı və sağlamlığın möhkəmləndirilməsidir. Şagirdlərin həvəs və maraqlarını nəzərə alıb, yaxşılarını bu məşğuliyyət üçün seçmək lazımdır. Bu seçimlə oyunları sevən, həvəsində olan şagirdləri bir yerə yığmaqla, futbol oyun texnikasını mənimsəmək olar, ancaq tibbi qruplarını daxil etməklə bu mümkün olur. Dərslərin gedişatında balanslaşdırılmış pedaqoji prinsiplər vasitə, təlim bə məşğələlərin metodlarını düzgün seçmələri lazımdır. Çünki futbol texnikası elementlərini təlim edərkən, texniki-taktiki fəaliyyətlərin və fəndlərin icra şərtləri istənilən hərəkətin icrası çox maraqlıdır, orqinaldır və çox sadə olmaqla heç biri üçün uyğun hesab olunur. Xüsusilədə təlimin ilkin mərhələsində əlbəttə futbol oyunu haqqında ilkin bilgi, əsaslı məlumatlar aldıqdan sonra futbolun əsaslarına, texniki-taktiki hazırlığa başlamaq olur. Elə ilkin mərhələdə idman texnikası ilə tanışlıq, bu və ya başqa texniki fəndlərin icrası hər hansı bir taktiki məqsəd üçün tətbiq edilir. Bu prosesin həyata keçirilməsində ən mərkəzi yeri təlimin oyun metodudur ki, onunla əsas



vasitəsi tədris oyunudur. Şagirdlərin 1-ci mərhələdə oynadıqları oyunlarda ümumi qaydalar az sayda olan oyunçularla qurulmuş komandalar öz aralarında çox asan bir vəziyyətdə oynayırlar. Təlimin bu mərhələsində şagirdlərin öyrəndikləri futbol texniki elementlərini bu şəraitdə sınaqdan çıxarmaq çox vacibdir. Belə ki, oyun şəraitində topla və topsuz icra edilən yerdəyişmələr, hər hansı bir taktiki gedişlər öncədən düşünülmüş, palanlaşdırılmış və şagirdlərin yaradıcılıq imkanlarını artırmaq məqsədini həyata keçirməkdən ibarətdir. Tədris oyununda şagirdlərə müxtəlif məqsədli göstərişlər verilir, belə ki məsələn top alma kimi taktiki gedişlərin müəyyən edilmiş bir sahədə, yəni meydanın bir bölgəsində həyata keçirilməsinə qadağan qoyulur. Sonra isə komanda oyunçularının ötürmə edilməsi sayına məhdudiyyət, müəyyən sinir qoymaq olar. Əlbəttə bu kimi tədris oyunları şagirdlər üçün çox faydalıdır. Belə ki, azaldılmış heyətdə olan komandaların müxtəlif ölçüdə olan meydana oynamaları şagirdlərin beyin imkanlarını, düşüncə tərzini, yaradıcılıq istəyini artırmış olur və onların fərdi ehtiyatlarını artırmış olur. Taktiki olaraq belə yanaşmalar, müasir tələblərə cavabverən təlim metodları çox faydalı olur. Oyun zamanı şagirdlərin müdafiəçi mövqeyində və yaxud hücumçu mövqeyində və yaxud hücumçu mövqeyində oynayarkən onların fərdi olaraq ikilikdə oynamaq bacarığını, yaranmış bu vəziyyətlərdə fərdi deyil komanda yoldaşı ilə oynaya bilmək fəaliyyətini dəyərləndirmək olur. Bundan sonra şagirdlərin düşünmək, yaratmaq, yaradıcılıq qabiliyyətləri qruppalı formada qarşılıqlı fəaliyyətin neçə olduğunu (2x1, 3x2 və s.) öyrətmək, başa salmaq və metodiki olaraq izah etmək mərhələsi başlayır. İbtidai sinif şagirdlərin maraq və həvəsləri üzərində qurulmuş fiziki tərbiyə dərsləri bu kimi yaradıcı fəaliyyətini sınaqdan çıxaran aparıcı müəllimlər şagirdlərin hər birinə müxtəlif növ qeydlə oynamağa, fərqli oyun tapşırıqları yerinə yetirməyi, fərdi, qruppalı və komandalı oynamağı öyrətmək lazımdır. İbtidai sinif şagirdlərinin tədris oyunları (7-8-9-10 yaş) xüsusilə 1-3 sinif şagirdləri ilə keçirilən təlim oyunları bir qədər fərqli olur. Belə ki, ibtidai sinif şagirdləri ilə keçirilən tədris oyunlarında bəzi faktorları komandada olan oyunçuların sayını, meydanın ölçülərini, şagirdlərin fiziki hazırlığını, texniki elementlərin icra səviyyəsini, taktiki anlayışını və bu oyuna olan maraq və istəyini nəzərə almaq lazımdır. Çünki futbol oyunu ilə ilkin tanışlıq

olduğundan onların fiziki tərbiyə dərslərinə qədər futbolla tanışlıq həyətdən, küçədən, məktəbə qədər oynadığı uşaq kollektivindən irəli gələn futbol bilgiləri, oynadığı bəzi oyunlar haqqındakı təsəvvür və təcrübəsi onun yardımına gəlir. Fiziki tərbiyə dərslərinin proqram materiallarının məzmununa aid olan başqa idman oyunlarında bu istiqamətdə həyata keçirilir. Hər hansı bir idman oyunu ilə ilkin tanışlıq bu oyunun texniki hazırlıq elementləri ilə tanışlıqdan başlayır. Çünki idman oyunlarının qaydalarına görə bu tanışlıq topla başladığından, ilk növbədə bütün idman növlərində (voleybol, basketbol, həndbol və s.) olduğu kimi, futbolda da topla tanışlıq çox sadə bir elementdən, top çilləmə texniki fəndindən başlayır. Növbə ilə futbol texnikası top aparma, aldadıcı hərəkətlər və s. başqa elementlər tədris olunur. Odur ki, bu texniki fəndlərin icrası şəraiti çox sadə olmalıdır. Çünki pedaqoji prinsiplərə görə təlim sadədən-mürəkkəbə, asandan-çətinə, azdan-çoxa doğru öyrədilir. Ona görə ki, hər bir hərəkət topla icra edildiyindən topun və oyunçunun sürəti nəzərə alınmalıdır. Ona baxmayaraq ki, bu şagirdlər təlimlərini bir qədər aşağı çəkili toplarla icra edirlər, məsafələri N 3,4,5 toplarla. Topların çəkili isə nəzarətdə olmalıdır. Yəni, toplar düzgün doldurulmalı və şagirdlərin yaşlarına uyğun olmalıdır. Çünki çox havalanmış top daha sürətli və təhlükəli olur. İlk növbədə şagirdlərin top “hissetmə” qabiliyyəti çox güclü olmalı və onu istədiyi istiqaməti göndərə bilsin. Şagirdlərin bu hissiyatı topla olan hərəkətlərin keyfiyyətinə təsir etmiş olur. Futbolda top çillənmə texniki elementi şagirdlərin topla daha çox məşğul olmaqları ilə əlaqədardır. Hətta belə bir vəziyyətdə deyirlər ki, o, topla yatıb durur. Ancaq belə bir rejimdə şagirdlərin “top hissiyatı” çox güclü olur. Elə bu səbəbdən toplar bir qədər yumşaq doldurulmalı, çünki onunla davranış daha rahat və uyğun olur. Çünki doldurulmuş top sürətli olur. Nəinki bir qədər yumşaq toplarla olan davranış bu şagirdlərin futbolla olan ilk tanışlıq n çox mütəhərrik oyunlar vasitəsilə olur. Çox maraqlı və əyləncəli məzmununda futbol texniki elementlərindən ibarət olan fiziki tərbiyə dərsləri orta və yuxarı sinif şagirdləri üçün bir hazırlıq mərhələsi ola bilər. Futbol texniki elementlərindən “top hissiyatının” ardınca qapıya zərbə deyilən bir mürəkkəb texniki fəndin təlim bir qədər çətin olur. Bu fəndin təlimi bir qədər mürəkkəb bir fənd olduğundan bu fəndin təlimi mərhələ-mərhələ həll olaraq həyata keçirilir. Belə çox saylı üsulla icra olunan

bu fənd futbolda ən mürəkkəb bir texniki fənd kimi qəbul olunur. Bu fəndin çox üsulla icra forması mövcuddur. Belə ki, zərbələrin icrası forması ayağın müxtəlif hissələri ilə həyata keçirilir. Ümumiyyətlə ən mürəkkəb və çətin bir texniki fənd olmaqla zərbələr futbolda 1-ci texniki fənd sayılmaqla, başla və ayaqla icra olunur. Ayaqla zərbələr ayağın ayağın daxili, xarici, pəncə, pəncənin daxili, xarici ayağın ucu və dabanla icra edilir. Başla zərbələr-alın, başın yan hissələri (sağ və sol) və başın arxa hissəsi ilə icra edilir. Zərbələrin təlimi zamanı ilk əvvəllər asılmış topa vurulan zərbələr öyrədilir, sonra topu qarşısında havaya atdıqdan sonra ona zərbə vurmağı öyrətmək olar. Əvvəl hərəkətsiz topa zərbəni, ardınca isə hərəkətdə olan topa zərbəni öyrənmək lazımdır. Əlbətdə bu texniki elementlərin mürəkkəb formada öyrədilməsi ibtidai sinif şagirdləri üçün çox çətinidir, odur ki, şagirdlərin öyrəndikləri zərbə texnikasının sağ və sol ayaqla icrasını həyata keçirmək məsləhət görülür. Üstəlik bu texniki fəndi sağdan, soldan (yəni soldan və əksinə qapının sayından) müxtəlif mövqeydən icra etməlidir. Ancaq vacib olan əsaslı faktor ondan ibarətdir ki, bu şagirdlərlə aparılan bu təlimdə məsafə 15 m-dən çox ola bilməz. Ona görə ki, qısa məsafələrdə icra edilən hərəkətlərdə buraxılan səhvlər daha az olur. Ən vacibi isə ibtidai sinif şagirdlərinin tibbi-bioloji formalaşmasında bəzi üzvlərin tam formalaşmaması (yəni 7-8-9-10 yaş üçün) bəzi çətinliklər yaratmış olur. Məsələn başla oyun texniki fəndinin 13 yaşa qədər təlim olunmasını məsləhət bilməyən beynəlxalq təşkilatlar (UEFA, FIFA) bu istiqamətdə çox haqlıdırlar. Çünki boyun və baş əzələ-sümük sisteminin tam yetişmədiyini əsas gətirən mütəxəssis belə məsləhət görürlər. Şagirdlərin sevdikləri bu idman oyununu öyrənmək üçün topla çox rahat və səhvsiz davranmağı bacarmalıdırlar. Əlbəttə şagirdlərlə zərbə texniki fəndi öyrətdikdən oyun epizodlarında, fərdi, qruppalı və komandalı oyun fəaliyyətini artırmaq üçün ötürmələri təlim etmək lazımdır. Ən sadə texniki elementlərdən ötürmələrlə paralel olaraq top saxlamalarında təlim etmək olar. Top saxlama texniki elementi tədris oyununda öyrənmək üçün çox uyğun bir şərait yaratmaq lazımdır. Bu texniki elementlərin icrası üçün seçilən hərəkətlər elə olmalıdır ki, hərəkətin icrası zamanı şagirdlərin arasındakı məsafə tədricən artmağa başlasın. Çünki belə-belə hərəkətlər zamanı uzaq məsafəyə ötürmələr təkmilləşsin. “Qısa məsafə”

hərəkətlərində şagirdlərin topa sahib olma şansı artmış olur. Ən çox bu aşağı sinif şagirdləri ilə aparılan texniki elementlərdən ibarət tədris oyunu zamanı onlara dəqiq və yerində ötürmələr etməyi öyrətmək lazımdır. Çox sayda topla davranışda olan ibtidai sinif şagirdləri ən çox ayaqla icra etdikləri texniki fəndləri mükəmməl icra etməklə, şagirdlər texniki hazırlıq səviyyələrini nümayiş etdirməklə, bu oyunun texniki fəndlərinin 90%-nin ayaqla həyata keçirildiyini yəqin ki, bilir. Hətta belə futbol oyununun texniki elementlərini araşdıran alim və mütəxəssislər topun əksər hissəsinin yerdə oynanıldığı tədqiq etmişlər. Futbol oyunu ayaqla oynanılsada bunun üçün ilk növbədə beyini hazırlamaq lazımdır. Belə ki, ayaqla oynamaq üçün beyini düşünməlidir, düzgün qərar verməlidir ki, icra etdiyim texniki fəndlər qoyduğum məqsədə çatsın. Ona görə də texniki fəndlərin icrası zamanı onun dəqiqliyinə, icra edilən fəndin sadə-mürəkkəbliyinə, icra şəraitinə (rəqibin müqavimətinə, ətraf mühitin təsir dairəsinə və s.) mövcud olan rəqib müqavimətinə və s. çox dəqiq fikir vermək lazımdır. Futbol oyununu tədqiq edən alim və mütəxəssislər belə qənaətə gəlmişdirlər ki, yuvarlaq topu ayaqla və bədənin müxtəlif hissələri ilə oynamaq çox çətinliklidir ki, belə bir oyunun çətinliyi ondadır ki, ayaqla, dizlə, sinə və başla oynamaq üçün bədənin bütün üzvləri fiziki olaraq bunu etməyi bacarmalıdır. Xüsusilə də bunu ibtidai sinif şagirdlərinin etməsi ən çox, ilkin təlim qruppası üçün diqqət etmək problemi mövcuddur. Hələ təlim qruppası olduqlarından onların eyni zamanda artırmaq çox çətinliklidir. Belə ki, təcrübəsiz olan bu şagirdlər başı aşağı oynadıqlarından bunları edə bilmirlər. Meydançada hər dəqiqə dəyişən mövqeylərə nəzarət etməklə hərəkət etmək çox çətinliklidir. Amma bunu aradan qaldırmaq üçün şagirdlər topla ünsiyyəti, davranışı bərpa etmək, top çiləməklə müxtəlif istiqamətdə irəliləmək və görmə-signal işarəsi ilə bu hərəkəti etmək məsləhətdir. Bundan başqa bu çatışmamazlığı düzəltmək üçün tədris prosesinə bu hərəkətlərə uyğun olan mütəhərək oyunlar daxil etmək lazımdır. Bəzi idman oyunlarında bu tədris oyunlarına bu tədris oyunlarına daxil etmək olar. İbtidai sinif şagirdləri tədris oyununda top çiləmə, top aparma, aldadıcı hərəkətlər, zərbələri icra edərkən oyun üçün daha vacib olan texniki-taktiki fəaliyyət hədəf olmalıdır. Çünki futbolda tezlik, sürət və hərəkətlik təkcə futbolda sürətli yerdəyişmələri, meydan boyu texniki fəndlərin

sürətli icrasını etmək üçün düşüncə sürətinin olmasında vacibdir. Tədris oyunu üçün icra olunan texniki-taktiki fəaliyyəti şagirdlərin təlim müddəti ərzində təkrar-təkrar öyrədilməlidir. Şagirdlərlə aparılan təlim vaxtı onların icra etdikləri texniki fəndləri və taktiki gedişləri əvvəlcə çox sakit, yerində və hərəkətsiz toplaqla, sonradan isə bu hərəkətləri addımla və bir qədər hərəkətli vəziyyətdə icra etmək məsləhətdir. Oyunlarda icrası çox vacib olan bu hərəkətlər təkrar-təkrar edilməklə, ən yüksək maksimal icra səviyyəsinə çatdırılır. Bu vəzifələri həyata keçirmək üçün oyun metodundan istifadə olunur. Belə ki, mütəhərrik oyunlardan ibarət olan estafet yarışları bəzi məqsəd və vəzifələri həyata keçirir. Hərəkətlərin sürətli icrasını və keyfiyyətli yerinə yetirməsini şagirdlərin dərs zamanı əsas işləri olur. Əlbəttə futbol oyununu tam öyrəndikdən sonra şagirdlər texniki fəndlərin icrasının həm keyfiyyətinə, həm də kəmiyyətinə diqqət etməlidir. Tədris oyunları vasitəsilə təlimi həyata keçirən ibtidai sinif şagirdləri ilə aparıcı sinif müəllimlərinin apardığı fiziki tərbiyə dərsləri 1-3-cü (7-8-9-10) sinif proqramları əsasında aparılırsa, əlavə olaraq, fiziki tərbiyənin təməlini qoyan “fiziki tərbiyə dəqiqələri”, dərslərin başlanğıcında icra edilən “gimnastika” tədbirləri və nəhayət fasilələrdə bəzi tənəffüs və istirahət idmanını ibtidai siniflər 3-cü dərs kimi qəbul edirlər. 3-cü dərs kimi xarakterizə olunsada əsasən futbol oyun elementlərini tədris edən, 1, 2, 3-cü sinif şagirdlərini 4-cü siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində tədris olunacaq futbol oyuna hazırlığına təməl olaraq tətbiq olunur. Hal-hazırda ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili prosesinin təkmilləşdirilməsi həftəlik dərslərin tədris proqramı araşdırılması əlaqədardır. Fiziki tərbiyənin problemlərini araşdıran alim və mütəxəssislərin fikrincə 3-cü dərs olaraq ibtidai siniflərdə keçirilməsi məsləhət görülən bu dərslər bir səmərəli komponent olaraq bəzi idman oyunları üçün bir təbliqat və təşviqat imkanları yaratmış olur. Bu imkan idman oyunlarının fiziki tərbiyənin bir vasitəsi kimi şagirdlərin maraq və həvəslərini artırmış olur. İdman oyunlarının bir vasitə olaraq təlim-tədris metodiki həyata keçirmiş olur. Ümumitəhsil orta məktəblərinin ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərinin futbol oyun texnikasının elementlərinin tədrisi 1-3 siniflərdə xüsusi formada həyata keçirilir. Bu xüsusi forma isə aparılan dərslərin futbol texniki elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunların tətbiqi ilə

keçirilən fiziki tərbiyə proqramlarıdır. Belə ki, texniki elementlərin tədrisi oyun və yarış metodu ilə rəqabət yaratmaqla, şagirdlərdə maraq və həvəsi ikiqat artırmış olur. Futbolun tədrisində şagirdlərdə əsas vəzifə təlimin məqsəd və vəzifəsini həyata keçirməkdir. Çünki şagirdlərdə vəzifə futbolla tanışlıqdırsa o, zaman şagirdlər onu uyğun bir meydan daxilində bəzi qaydaları yaşa görə uyğunlaşmaqla mini-oyun keçirirlər. İlk növbədə şagirdlərdə təlim prosesi topla edilən hərəkətlərin sürətinə, düzgün icrasına fikir verməklə, onlarda “top hissiyatını” inkişaf etdirmiş olur. Bu isə hərəkətlərin təkrar-təkrar icrası zamanı fəaliyyət diapozonu artırmaqla şagirdlərdə sürətli yerdəyişmələrin hesabına baş verir. Hətta belə ilkin hazırlıq mərhələsində şagirdlərin hərəkəti qabiliyyətlərini inkişaf etdirən hərəkəti qabiliyyətlərini inkişaf etdirən müxtəlif texniki fəndlərin icrası səbəb olduğundan, şagirdlərdə topla yerdəyişmələrin sayı artmış olur. Bunun isə bir neçə səbəbi vardır: 1-cisi “top hissiyatının” müəyyən edilməsi şagirdlərin topa toxunma sayı-topu aparmanın, dəfələrlə təkrar olaraq icrası ilə hesablanır. 2-cisi topu aparma texniki fəndi zamanı topa incə differensial toxunma hissiyatı yaranır ki, bununda əsassəbəbi isə hərəkət hissiyatını etdiyi təsir edir. 3-cüsü ilkin təlim prosesində şagirdlərin öyrəndikləri və futbol vərdisləri, sürəti dəyişməklə müxtəlif istiqamət toplu yerdəyişmələr, rəqibi aldatmaqla keçmək, fərdi keyfiyyətlərin inkişafı üçün əsas texniki fəndlərin təkrarını etməlidirlər. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, top aparma zamanı istifadə olunan “ənənəvi” iki üsulla həyata keçirilir və yaxud addımlı hərəkətlər zamanı topa toxunma ayaqların biri topa toxunduğunda o, biri ayaq dayaq olaraq aralı olur və növbəti addım atılır. Bu iki üsul futbolu yeni öyrənənlər üçün hansına müraciət etməsini şagirdlərə izah edənlər addımlarla topla davranışını faydalı olduğunu isbat edirlər. Belə ki, addımlarla toxunmaya üstünlük verənlər belə hesab edirlər ki, bu üsulun üstünlüyü belədir ki, topa toxunan ayaq başqa ayağın addım atması üçün ən uyğun bir şərait yaratmış olur. Çünki ayağın atdığı addım çox təbii və balanslı olur. Başqa bir üsulun topa toxunduqda topu bir qədər uzağa vurub, sonra ona doğru qaçmaqla top aparılır. Bu üsul “ənənəvi” üsul adlanır. 1-ci üsulun, addımla topu aparmasının çatışmamazlığı ondadır ki, top aparmanın hər an top itirməsi mümkündür. Çünki topu özündən bir qədər uzağa atan oyunçunun ötürmə və yaxud zərbə edəcəyi

məlum olmadığından topu istiqaməti dəyişik olur. Top aparən oyunçu sərbəst olmaqla, nəticə qazanmaq şansı daha çox olur. Çünki topa nəzarəti saxlamaqla, topun istiqamətini və yerdəyişməsinə dəyişməklə rəqibin gözləmədiyi vəziyyətdən qapıya zərbə vura bilir. Yerdəyişmə sürətini və top aparmanın istiqamətini dəyişməklə rəqibindən uzaqlaşan oyunçu nəticəyə nail ola bilir. Addımları ilə top aparən oyunçunun etdiyi addımların sayı qədər topa toxunmuş olur. Topu qaçış sürəti ilə aparən oyunçu onu zərbə addımı qədər irəli artır, amma bu addımlar topun və oyunçunun sürəti ilə balanslaşdırılmış olmalıdır. Top aparmanın ikiüsulu və onun təcrübədə sınaqdan çıxarılması göstərdiki, “ənənəvi” addımlarla top aparma əgər top aparmanın sürətinə təsir edib onu azaldırsa, zərbə addımları ilə top aparmanın sürətini artırır, amma top nəzarəti hər zaman rəqibə keçmək ehtimalı yaranmış olur. Odur ki, topu zərbə addımı ilə aparmaq üçün aşağıdakı qaydalara əməl etmək lazımdır:

-Topu qaçış sürətinin gücünə müvafiq olaraq, topun istiqamətini dəyişməklə düz istiqamətdə müxtəlif sürətlə aparmaq olar;

-İstiqaməti dəyişməklə müxtəlif şəraitdə topun istiqamətini dəqiq və lazımı qüvvə ilə toxunaraq yeni istiqamətdə aparmaq lazımdır.

Beləliklə, ibtidai siniflərin fiziki tərbiyə dərslərində futolun tədris metodikasının tətbiqi forması və onun məzmunu şagirdlərin tibbi-bioloji, fizioloji, psixoloji inkişaf səviyyəsini nəzərə almaqla planlaşdırılmalı və şagirdlərin fərdi xüsusiyyətləri və imkanları inkişaf etdirməlidir. Şagirdlərin sağlamlığı onların düzgün inkişafı fiziki tərbiyə dərsləri vasitəsilə həyata keçirməlidir.

### III FƏSİL

## TƏDQIQATIN TƏŞKİLİ, KEÇİRİLMƏSİ VƏ NƏTİCƏLƏRİN

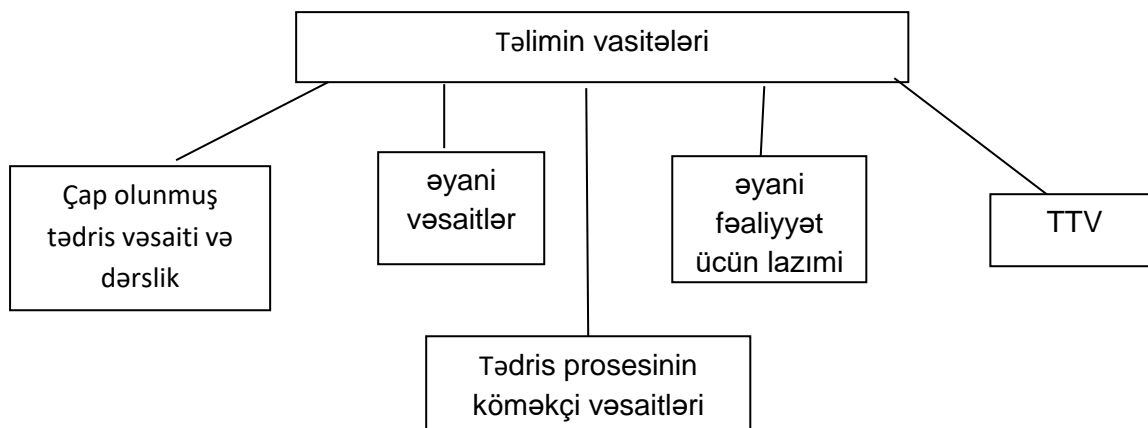
### MÜZAKİRƏSİ

Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərinin fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi mövzusunda aparılmış dissertasiya işi futbolun tədrisinə aid olan vasitə və metodlarını dərinlən araşdırmış və təhlil etməyə çalışmışdır. Belə ki, ümumitəhsil məktəblərində futbolun tədris proqramları üzrə verilən saat və mövzular 4-cü siniflərdən başlayaraq tədris olunur. 1-ci, 2-ci, 3-cü siniflərdə fiziki tərbiyə dərsləri sinif müəllimləri tərəfindən aparıldığından onların dərsləri proqrama əsasən, nəzərdə tutulmuş formada keçirilir. Lakin ancaq 4-cü sinif proqramına görə tədris olunan futbol dərsləri, onun elementlərini, texniki fəndləri təlim etməklə futbolun ilkin anlayışına nail olur. Əlbəttə burada seçilən vasitə və metodlar ən çox oyun xarakterində olmaqla, mütəhhərək oyun məzmununda həyata keçirilir. Tədqiqat ümumitəhsil məktəblərinin 1-4 sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində baş verən pedaqoji proseslərin davamı, ardıcılığı, tətbiq edilən vasitə və metodlarını müşahidə edilməklə, sorğu-suallarla, şagirdlərin əhval-ruhiyyəsini ölçməklə, həyata keçirilirdi. Yeni formalaşan insanların, şagirdlərin fiziki tərbiyə vasitəsilə sağlamlığını və gələcək karyerasını müasir tələblər səviyyəsində qurmaq problemini həll etmiş olur. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərsləri vasitəsilə futbolun tədrisi, onun təlimini həyata keçirilməsi mütəhhərək oyunların tətbiqi ilə baş vermişdir. Futbolun tədrisi, bu siniflərin fiziki tərbiyə dərslərində seçilmiş vasitə olaraq mütəhhərək oyunlar seçilmişdir. Mütəhhərək oyunların seçimi heçdə təsadüfi deyildir, belə ki bu oyunlar futbolun elementlərindən tərtib edilmiş ən çox texniki fəndlərin icrasını, təlimini öyrənməlidir. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin məzmun və məqsədi bu siniflər üçün nəzərdə tutulmuş fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən plan və proqrama görə seçilir. Sinif müəllimlərinin apardığı fiziki tərbiyə dərslərində vasitə olaraq seçilən hərəkətlər mütəhhərək oyunlardan ibarət olmaqla estafet, yarış, hərəkətlilik formasında həyata keçirilir. Elə bu səbəbdən futbol məşğələlərinə



hazırlıq, futbolun təlimi, onun elementlərinin öyrədilməsi ən çox 1-3 siniflərin 4 –cü sinifdə keçəcəkləri futbol məşğələlərində istifadə edəcəkləri futbol elementlərinə hazırlıq keçirlər. Bu hazırlıqlar ibtidai siniflərdə verilən fiziki tərbiyə proqramlarına uyğun olmaqla, bu siniflər arasında olan proqramların uyğunluğu, ardıcılığı, bir-birinin tamamlanmağını yoxladıqdan, araşdırdıqdan sonra 4-cü siniflərdə keçiriləcək futbol dərslərinin elementlərinin təlimi fiziki tərbiyə dərslərinin əsas mövzusu olacaqdır. Belə ki, idman oyunları: futbol, voleybol, basketbol və həndbol kimi maraqlı oyunlar bu yaşlı uşaqlarda başqa hərəkəti qabiliyyətləri hərəkətliliyi, cəldliyi, çevikliyi, əyirgənliyi, hərəkət texnikasını, qaçış, tullanma, dönmələr, durmalar kimi inkişaf etdirir. Aşağı sinif şagirdlərində futbolla olan maraqlar hər bir kəsə məlumdur, amma həvəsdən başqa bu idman növünü öyrənmək, onu təlim etmək xüsusi pedaqoji ustalığ, təcrübə və yanaşma tələb edir. Bu xüsusi yanaşma ilk növbədə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsini, onların imkan və ehtiyatlarını, fiziki tərbiyə dərslərinin keçirildiyi şəraiti, dərslərin məqsədini nəzərə almalıdır. Araşdırılmış tədris proqramı onu göstərdiki bu siniflərdə aparılan fiziki tərbiyə dərsləri sinif müəllimləri tərəfindən aparıldığından istifadə olunan əsas vasitələr mütəhhərək oyunların məzmunu futbol oyun elementlərindən ibarət olur. Çünki mütəhhərək oyunlar əyləncəli, festivall kimi, yarış formasında olduğundan şagirdlərin həvəsi, marağı bu dərslərə qarşı artmış olur. Odur ki, fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili, keçirilməsi və məzmunun futbol elementlərindən ibarət olması, onun növbəti tədris ilində 4-cü sinif şagirdlərinin futbol məşğələləri çox keyfiyyətli və faydalı olur. Bu siniflərdə tətbiq edilən fiziki tərbiyə dərslərinin proqramı və planı bir-birinin davamı olmaqla şagirdlərin sağlamlığı, fiziki inkişafı və orqanizminin formalaşmasını həyata keçirir. Tədqiqatın aparıldığı müddətdə ibtidai siniflərin proqram əsasları məktəb proqramlarına uyğun olan keçirilən tədbirlərdə yəni idman yarışlarında, şən statlarda, estafet yarışlarında, sağlamlıq tədbirlərində, idman dəqiqələrində, və s. kimi tədbirlərin keçirilməsində fəal iştirak etmək lazımdır. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədris olunması və onun elementlərinin öyrədilməsi ilboyu tədris proqramında nəzərdə tutulmalı və əsas hədəf isə bu dərslərin məzmununda öz əksini tapmalıdır.

Ümumtəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində (1-3 siniflərdə) xüsusilədə 4-cü siniflərdə keçirilən futbol oyun elementləri sadədən–mürəkkəbə, azdan-çoxa prinsipi ilə təlim metodlarını tətbiq etməklə, kəmiyyət və keyfiyyət vəhdətini sübut etməlidir. Futbolun ibtidai siniflərdə tədrisi bir proses olaraq təlimin prinsip və metodlarını təbliğ etməklə texniki təlimin ardıcılığını aşağıdakı sxemdə göstərilmişdir.



Sxem 1. Tədrisin ardıcılığı.

Futbolun tədrisi üzrə seçilmiş metod və vasitələr ibtidai siniflərdə futbol texnikasının təlimi, elementlərin öyrədilməsi seçilmiş vasitələrin icra metodikası ilə ölçülür. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində futbolun bir vasitə kimi istifadə olunması, futbolun tədrisini sürətləndirir, inkişafını artırır, 1-3 sinif şagirdlərinin növbəti tədris futbolun öyrədilməsi. Bədən tərbiyə sistemində fiziki tərbiyə, fiziki inkişafı (fiziki hərəkət qabiliyyətlərinin tərbiyyəsi) təmin edir. Dərslərin məzmunu hərəkət fəaliyyətini, onun sıxlığı, fasilə müddəti və fiziki yüklənmədə bu uşaqların yaşı, səviyyəsi, cinsi, fiziki göstəriciləri və hərəkətlərin sayı nəzərə alınmalıdır. Uşaqlarla aparılan fiziki tərbiyə dərsləri şagirdlərin fiziki inkişafı ilə bilavasitə seçimi çox böyük bir əlaqə mövcuddur. Bu şagirdlərlə aparılan fiziki tərbiyə dərsləri idman oyunlarından, mütəhhərək oyunlardan, estafetlərdən, futbol elementlərindən istifadə etməklə, oyun hərəkətlərinin balansını artırmış olur. Şagirdlərlə aparılan fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunu və sıxlığı uşaqların inkişaf dinamikasını nəzərə almaqla, seçilmiş idman hərəkətlərindən ibarət kompleks hərəkətlər (futbolun texniki elementləri, top aparma, zərbələr və s. estafet qaçışları,

yarış hərəkətləri bu şagirdlərdə emosional tonus yaradır. Yəni belə bir atmosfer şagirdlərin ehtiyat imkanları, bacarıqları və yaradıcılığı qabardılmış olur. Belə ki, ibtidai siniflərdə bu formada fiziki tərbiyə dərslərinin aparılması şagirdlərin davranış münasibətlərinə, təlim-tərbiyə işlərinə və kollektivin formalaşmasına, eləcə sağlamlıq istiqamətində faydalı ola bilər. Çünki seçilmiş hərəkətlər bu siniflər üçün futbol elementlərindən, texniki fəndlərdən tərtib edilmiş (zərbələr, saxlamalar, aparmalar, aldadıcı hərəkətlər, top almaq, topu yan xəttədən oyuna daxil etmə kimi) bəzi kompleks hərəkətlər və yaxud mütəhhərək oyunlar bu sinif şagirdlərində hərəkətliliyi təmin etmiş olur. Ümumitəhsil məktəblərində ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan futbol texniki elementləri ilk növbədə onları növbəti texniki fəndlərin icrasına hazırlanmış olur. Bu tədris oyunlarında (3x3, 4x4 sayda mini –futbol), mütəhhərək oyunlarında, estafet yarışlarında öz fəallığını göstərən şagirdlərin aldığı fiziki yükləmələr tənzimlənmiş olur. Bu yaşlarda tətbiq edilən tədris hərəkətləri və estafet yarışları onunla seçilir ki, oyun fəndlərinin icra üsulları oyun epizodlarında yerdəyişmələr müəllimlər tərəfindən əvvəlcədən müəyyən edilir. Tədris hərəkətləri və mütəhhərək oyunlardan ibarət estafet yarışları kimi vasitələr şagirdlər üçün çox faydalıdır, belə ki bu vasitələr şagirdlərin dərslərdə olan fəallığını və hərəkətliliyini təmin edir. Proqram müəllimlər tərəfindən əvvəlcədən müəyyən edilir ki, şagirdlərin hazırlıq səviyyəsi, yaşı, cinsi və sinif üzrə tələbatları nəzərə alınır. Şagirdlərin hərəkət aparatı bu formada tətbiq edilən vasitələr ilk növbədə edilən hərəkətlərin sayına, keyfiyyət göstəricilərinə görə hesablanır. Bu göstəricilər isə sinif şagirdlərinin sayına və bu sayə görə komandaların fəaliyyəti, göstəricilərin keyfiyyəti dəyişir. Bununla belə müəllimlər fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin öyrəndikləri oyun fəndindən asılı olaraq, şagirdlərin icra etdikləri hərəkətlərin fasiləsini dəyişdirməklə yüklənməni azaltmaq olar. Fiziki tərbiyə dərslərində verilən hərəkətlərin və estafet yarışlarının sıxlığı oyun fəndlərinin icra sürətindən və estafetdə qaçışların tezliyindən asılı olaraq dəyişə bilər. Belə ki, yerdəyişmələr həddindən artıq sahəni əvvəl edirsə, bu yerdəyişmələr kəmiyyətcə və keyfiyyətcə olan göstəricilər təsir etmiş olur. Mütəhhərək və estafet oyunları ibtidai siniflərdə proqram üzrə keçirilir və şagirdlərin fiziki inkişafına və formalaşmasına bilavasitə

kömək etmiş olur. Sınıf müəllimlərinin apardığı fiziki tərbiyə dərsləri ibtidai siniflərdə olan hərəkət və onların məqsədi ilk növbədə şagirdlərin fiziki göstəricilərini yaxşılaşdırmaqdan ibarətdir. Texniki fəndlərin müxtəlifliyi və onların icrası oyun hərəkətləri vasitəsilə həyata keçirilsədə bu hərəkətlərin məqsədi ümumitəhsil istiqamətində olur. Oyun hərəkətləri, mütəhərək və tədris oyunları zamanı verilən hərəkətlər təhsil, tərbiyə və inkişaf istiqamətində olmalı, aparıcı müəllimlər tərəfindən nəzarət edilməlidir. Bu variantlar fəndlərin icrasını oyunda çox düzgün, dəqiq və məqsədli olaraq həyata keçirilir. Oyunda icra edilən fəndlərin tətbiqi müəyyən məqsədlər həyata keçirilir (bölgə, zona və s) məsələn müxtəlif hərəkətlər rəqibi aldatmaq, onun müqavimətinə qarşı etdikləri futbol elementləri, texniki fəndlər ötürmə, top aparma, aldatma və s. kimi hərəkətlər şagirdlərdən xüsusi fəaliyyət tələb edir. Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində hərəkət fəaliyyətinin həcmi müxtəlif üsullarla dəyişir. Bu məşğələlərdə, fiziki tərbiyə dərslərində bir qədər topların sayını artırmaqla, fiziki tərbiyə dərslərinin vaxtı azalmış olur. Amma bu müddət yeni fiziki tərbiyə dərsləri proqram üzrə nəzərdə tutulmuş dərslərin məqsədinə uyğun olaraq hərəkətlərin hesabına bir qədər azalmış olur. 1-3 sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərsləri məzmunca şagirdlərin sağlamlığını həyata keçirməklə onların fiziki inkişafını təmin etmək haqqında düşünməlidir. Futbolun elementlərini öyrədən və inkişaf etdirən fiziki tərbiyə dərsləri şagirdlərin hazırlıq səviyyəsini, onların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq bu texniki elementləri tədris etməsini bir məqsəd olaraq görür. Beləliklə, 1-3 siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində təlim edilən futbolun elementləri və futbol oyunu ilə tanışlıq, onun elementlərinin öyrədilməsi şagirdlərdə bu idman növünə xüsusi maraq oyadır. Bu maraq üzərində motivasiya olan şagirdlər bu idman növünə aid olan hər hansı bir nəzəri bilikləri mənimsəyə bilirlər. Futbolun elementlərindən ibarət fiziki tərbiyə dərsləri aşağıdakı istiqamətdə faydalı ola bilər:

- şagirdlərdə gigiyenik, tibb və sağlamlığa aid minimum bilik əldə etmək, fiziki tərbiyə və idman üzrə zəruri anlayış və nəzəri məlumatın əldə edilməsi;

- zəruri həyatı hərəkət vərdişləri və bacarığını, bunları müxtəlif mürəkkəbli şəraitlərdə tətbiq etməyə yiyələnməli;

- əsas hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı;

-gündəlik hərəkət rejiminin təşkil etmək bacarığının formalaşdırılması;

Beləliklə, ibtidai siniflərdə (1-3 sinif) fiziki tərbiyə dərslərində futbol elementlərinin öyrədilməsi, tolem şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində fəallığı və hərəkətliliyi onların icra etdikləri vasitələrin təsir qüvvəsindən asılıdır. Belə ki, emosional atmosfer şagirdlərin icra etdikləri hərəkətlərin sıxlığından, təkrar və seriya sayından asılıdır. Aparıcı müəllim və onun icrasına nəzarət etdiyi kompleks proqram şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olmaqla, şəraiti və keyfiyyəti siniflərə olan tələbatı uyğun olmalıdır. Kompleks proqram üzrə müəllimlərin həyata keçirdiyi proqram , fiziki tərbiyə dərslərinin məqsəd və vəzifələrini həyata keçirməklə, aparıcı müəllimlərin fərdi pedaqoji ustalığından irəli gələn təcrübənin məhsulu kimi qəbul edilməlidir. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində həyata keçirilən əsas məqsəd əlbəttə ilk növbədə onların sağlığı, təlimin vəzifələrinin həyata keçirilməsi və bu mərhələdə şagirdlərin tibbi-bioloji inkişafını sürətləndirməkdir. Odur ki, fiziki tərbiyə dərslərini aparan aparıcı müəllimlər şagirdlərin fiziki inkişafını düzgün istiqamətləndirməli, bacarıq və qabiliyyətlərinin üzə çıxması üçün pedaqoji ustalıklarını tətbiq etməyi bacarmalıdır. Üstəlik aparıcı müəllimlər şagirdlərin daha hərtərəfli inkişafı üçün onların valideynləri, dostları, başqa fənlərə onların maraqlarını öyrənməklə, şagirdlərin üstün və zəif cəhətlərini araşdırmalıdır. Şagirdləri haqqında aldıkları əlavə məlumatları almaqla aparıcı fiziki tərbiyə müəllimləri onlara nəinki fiziki tərbiyə dərsləri, hətta belə başqa fənlər daxil olmaqla onlara həyatı davranışları haqqında lazımı məsləhət verə bilər. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində həyata keçirilən fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunması və inkişafını əsas məqsəd olaraq qəbul edən aparıcı müəllimlər bunları proqramla və planlı şəkildə həyata keçirirlər. Bu proqram və plan ilk növbədə məktəbin şəraitini, tədris-idman bazasının avadanlıq və inventarla təchiz olunmalı, fəal şagirdlərin köməyindən istifadə etməyi bacarmalıdır. Futbol elementlərini mütəhərrik oyunlar vasitəsilə təlim olunan 1-3 sinif şagirdləri bu istiqamətdə aparılan fiziki tərbiyə dərslərini bəyənir və böyük maraqla bu dərslərdə fəal iştirak edirlər. İbtidai siniflər üçün fiziki tərbiyə dərslərinin proqram əsasları ilk növbədə şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərini, inkişaf mərhələsini, hazırlıq səviyyəsi cinsini, idman-

təlim bazasını, malik olduqları imkan-avadanlıq şərtlərini nəzərə almaqla tərtib edilməlidir. Çünki bu dərsləri aparın sinif müəllimləri tədris–idman bazasını qurmalı, onun genişləndirilməsi və möhkəmləndirilməsinə böyük maraq göstərməli, əlavə sadə meydançalar yaratmaqla dərslərin daha rahat, maraqlı və keyfiyyətli keçirilməsinə çalışmalıdır. Bununla birlikdə meydançaların qeyri-standart avadanlıq və təlimin texniki vasitələri ilə təchiz olunması üçün imkanlar axtarıb tapmaqla, dərslərin əsas məqsədinə çatmaq lazımdır. İbtidai siniflər üçün fiziki tərbiyə dərslərinin proqramının əsas məqsəd və vəzifələri hər bir şagirdin müntəzəm fiziki hərəkətlər vasitəsilə tərbiyə edilməsinə, onların təbii inkişafını sürətləndirməsinə, fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan vasitələrin düzgün icrasına görə lazımi tövsiyələr və göstərişlər verməlidir. Odur ki, fiziki tərbiyə dərslərinə də istifadə olunan, məqsəd və vəzifələrini həyata keçirən futbol oyun texnikasının elementləri şagirdlərin sağlamlıq istiqamətində həyata keçirilən tədbirlərdən birincisi dərslərin öncəsi edilən gimnastikadır. Dərslərin öncəsi gimnastika sağlamlığın zehni olaraq tətbiq edilir, çünki bütün fiziki tərbiyə dərsləri, eləcə də ibtidai siniflərdə onların bədən quruluşuna, fiziki hazırlıq iş səviyyəsinə uyğun olan gimnastik hərəkətlər şagirdlərin əsas hissədə iş görmə qabiliyyətini artırmaq üçün icra edilir. Müxtəlif idman növlərindən (atletika, gimnastika, idman oyunları və s.) istifadə etməklə mütəhərək oyunlar formasında həyata keçirilsədə şagirdlərin hərəkətliliyini təmin edəcək vasitə estafet yarışlarıdır. Bu estafet yarışları müxtəlif hərəkətlərin icrası ilə keçirilir və şagirdlərdə lazımi emosional tonus yaratmaqla futbol oyun elementlərini təlim edirik. Qızışma hərəkətləri ilə bədəni hazırlayan gimnastik hərəkətlər şagirdlərin edəcəkləri futbol texnikasının elementləri aparıcı müəllim tərəfindən nəzarətə götürülür. Çünki icra ediləcək bu elementlər nəinki 1-3-cü siniflərdə ardıcıl olaraq 4-6, 7-8 və 9-10-cu siniflərdə ardı gələcək bu texniki elementlər öyrədilmə mərhələsindən təkmilləşmə mərhələsinə keçmiş olur. Futbol oyun elementləri şəraitdən asılı olaraq hər sinifdə ayrıca (şagirdlərin sayı az olduqda) keçirilməlidir. Aparıcı siniflərlə apardığı bu istiqamətli, bu məzmununda və məqsədli dərslərdə texniki elementlərin təlimini aşağıdakı ardıcılıqla həyata keçirməlidir. İkilikdə bir-birinin qarşısında duran şagirdlər topu bir-birinə ötürməklə topu ayağın içi ilə saxlayır və təkrar qarşısında

olan şagirdə ötürür o, isə bu hərəkəti təkrar edib, növbəti ötürməni gözləyir, beləliklə bütün sinif bu formada çıxış vəziyyətdə durmaqla hərəkəti 7-8 dəfə təkrar edir. (ara məsafə 5m-dən-7m. kimi olur). Futbolun elementlərini təlim edən siniflər (1-3 sinif şagirdləri) topla edilən hərəkətlərdə maraqlı olsalarda aparıcı müəllimin nəzarəti ilə ancaq onun tapşırdığı və göstərdiyi hərəkətləri etmək lazımdır, çünki bir çox texniki elementlər ardıcıl və tamamlayıcı olaraq icra edilməlidir. Belə ki, futbol texnikasının elementləri zərbələr, saxlamalar, aparmalar, aldadıcı hərəkətlər, top almaq kimi hərəkətlər bir-birinin ardınca öyrədilməli və bütün bu fəndlərin üsulları, növləri şagirdlərin bacarıq və qabiliyyətlərinə görə icra edilməlidir. İcra mexanizmi özünə cəhətlərinə görə şagirdlərə izah edilməli, onların icra şəraiti izah edilməli və göstərməlidir. Çünki şagirdlərə düzgün izah edilməyən və göstərməyən texniki fəndin səhv icrası gələcəkdə qüsurlu olaraq təkmilləşdirilməyə uyğun olmur. Şagirdlərə öyrədilən futbol oyun texnikası 1-3-cü siniflərdə növbəti siniflər üçün yeni 4-cü sinifdəni başlayaraq təlim edilən, tədris planında verilən futbol dərslərinə mütəhərək oyunlar vasitəsilə hazırlıq keçir. Futbol texnikasının elementlərini mütəhərək oyunlar və estafet yarışlarında əks etdirməklə ibtidai sinif şagirdlərində texniki elementləri öyrədə bilirlər. Bunun üçün texniki elementləri oyunların içində şagirdlərin dəfələrlə təkrar etməsini (5-6 dəfə) öyrətmək lazımdır. Öyrədilən bu texniki elementlər bir mütəhərək oyun olaraq şagirdlərdə bəzi bacarıq və hərəkəti qabiliyyətləri formalaşdırır və onların inkişafının ardıcılığını təmin etmiş olur. Beləliklə, ibtidai siniflərdə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərinin proqram əsasında başqa bu siniflər üçün bədən tərbiyəsi deyilən bir çox tədbirlər mövcuddur ki, onlarda fiziki tərbiyə dərslərinin məqsəd və vəzifələrinin həyata keçirilməsi üçün bir əlavə kütləvi bir tədbir sayılır. Bunlardan biri də şagirdlərin yorğunluq və beyin yüklənməsinin qarşısını alan bədən tərbiyəsi dəqiqələridir. Sağlamlıq üçün çox vacib olan bu tədbir nəinki ibtidai siniflərdə, hətta müəllimlər arasında keçirilə bilər. Çünki dərslər və işə başlayanlar üçün bu tədbir onlarda gümrəhlik yaratmaqla onların işgörmə qabiliyyətini artırmış olur. Səhər gimnastikası bədən tərbiyəsi dəqiqələri, uzadılmış gün rejimində baş verən tədbirlər ibtidai sinif şagirdlərində sağlamlığı saxlamaq, onların maraq və motivasiya artırmış olur. Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi qısa müddətdə

olsada 2-3 dəqiqə zamanında təqribən 5-8 hərəkət edə bilirlər. Bu isə onlara başlayacaq iş prosesində bir qədər həvəs oyatmış olur. Bəzən 5-8 deyil 3-4 hərəkət etsəldə ibtidai sinif şagirdləri üçün bu tədbir onlar üçün əvəzedilməzdir. Belə ki, şagirdlərdə bu hərəkətlər yerində, hərəkətdə dartma, əyilmə, yerdəyişmə, çoməlmə, yarım çoməlmə, bilək və barmaqlar üçün çox vacibdir. Bədən tərbiyəsi dəqiqələri müəllimlərin sağlamlığı üçün vacib olan hərəkətlər seçmək lazımdır ki, bu hərəkətlər aparıcı müəllim üçün həm sağlamlıq, həm də gümrahlıqdır. Başqa bir bədən tərbiyəsi tədbiri uzadılmış (böyük tənəffüs) tənəffüslərdə hərəkətlər əsasən mütəhhərək oyunlar olur. Çünki şagirdlərin istirahətini, fəallığını, yeni işgörmə qabiliyyətini bərpa etməsi üçün bu oyunlar onların düşünməsi, həvəsi və növbəti fəaliyyəti üçün bir addımdır. Mütəhhərək oyunlar bu tənəffüsün daha yaxşı keçməsi üçün təşkil edilir. Belə ki, daha çox istirahət xarakterli olmaqla, bu oyunlar şagirdlərdə artıq yüklənmə yaratmasın. Üstəlik bu oyunlarda şagirdlərə sərbəstlik verməkdən və əvvəlcədən nəzərdə tutulmamış hərəkətləri icra etməyə məcbur etməkdən ibarətdir. Tənəffüs zamanı şagirdləri sıraya düzmək lazım deyil, onlara sərbəstlik vermək lazımdır. Çünki bu müddətdə şagirdlərin nə ilə məşğul olmağını şagirdlərin özləri seçməlidir. Bu tədbirin keçirilməsində hər bir məktəb işçisi iştirak etməli əsas rolu isə ibtidai sinif üzrə fiziki tərbiyə müəllimi oynamalıdır. Çünki bu tədbir fiziki tərbiyə müəllimlərinin təşkilatı işdə fəal şagirdlərə verdiyi tapşırıq və vəzifələrin nədən ibarət olduğunu bilməkdir. Belə ki, bu oyunlarda şagirdlər futbol topu ilə müxtəlif hərəkətlər etməklə, texniki elementləri topu atmaq, aparmaq, aldadıcı hərəkətlər etmək, zərbə vurmaq və s. kimi elementləri icra etmək tapşırıqlar. İbtidai sinif şagirdlərinə verilən bu tapşırıqlar futbol oyun texnikasının icra edilməsi təliminin bir parçasıdır. Öyrədilmə prosesi şagirdlərin həvəs və maraqları üzərində qurulmalı, onların etdikləri hərəkətlər aparıcı müəllimlər tərəfindən nizamlanmalıdır. Çünki şagirdlərin icra etdikləri hərəkətlər qüsurlu və qeyri-dəqiq ola bilər. Odur ki, şagirdlərə verilən tapşırıqların icrasında aparıcı müəllimlərin verdiyi tövsiyyə və məsləhətlər çox vacibdir. Belə ki, bu tədbir və uzadılmış tənəffüslərdə icra edilən hərəkətlər daha maraqlı və emosional keçir. İbtidai siniflərdən başlamış (1-3 sinif) futbol oyun elementlərinin növbəti siniflərdə (4-6 siniflər) davamı etdirilir və daha



çətin icra edilən texniki elementlər öyrədilir. Sınıf şagirdləri bu mərhələdə bir qədər sərbəst, təşəbbüskar və qərar verməkdə isə müstəqildirlər. Bu sınıf şagirdləri oyunların seçimində iştirak etməklə, yaradıcı oyunları seçirlər. Aparıcı müəllimlər isə belə oyunlarda hakimlik etməyə başlayırlar. 4-cü sınıfdən başlayaraq futbol texnikasının elementləri tədris olunmaqla fiziki tərbiyə müəllimlərinin başqa oyunlara, basketbol, həndbol və s. saat ayırmaqları şagirdlərin marağına səbəb olur, amma bu idmanlar şagirdlərdə yüklənmə yarada bilər. Odur ki, bu idman növlərinin elementlərini tədris etmək məsləhətdir. Böyük tənəffüslərdəki fiziki hərəkətləri açıq havada keçirmək daha doğrusu olur. Belə ki, bu şərait şagirdlərin sağlamlığının möhkəmlənməsinə kömək edir. Şərait imkan vermədikdə (yağış, güclü şaxta, külək və s. olduqda) fiziki tərbiyə tədbirləri məktəb binasının baş koridoruna köçürülür. Məktəbin imkan və şəraitindən istifadə etməklə “Mütəhərək tənəffüs”lər 20-30 dəqiqə davam edir. Tənəffüsün qurtarmasına 5 dəqiqə qalmış tədbirin başa çatması haqqında signal verilir. Beləliklə, “Mütəhərək” tənəffüslər fiziki tərbiyə tədbirləri təcrübəyə əsaslanaraq bütün siniflərə tətbiq oluna bilər. Ümumitəhsil məktəblərinin günü uzadılmış qruplarda gündəlik bədən tərbiyəsi məşğələləri fiziki tərbiyənin daha faydalı olması üçün təşkil olunur. Bu tədbirlərin məqsədli şagirdlərin sağlamlığının möhkəmlənməsinə, fəal istirahətin keçirilməsinə, fəalliyətini, işgörmə qabiliyyətini bərpa etməsinə olan vərdiş və maraqların formalaşmasına köməklik etmiş olur. Bu tədbirlər ibtidai sınıf şagirdləri üçün 1-ci və 2-ci növbə üçün nəzərdə tutulmuşdur. Fiziki tərbiyə müəllimlərinin olmadığı bu siniflərdə aparıcı müəllim olan sınıf müəllimləri arada şagirdlərin fasiləsini bu tədbirlər vasitəsilə həyata keçirilir. Bu tədbirlər üçün 20-30 dəqiqə vaxt ayrılır. Bu tədbirlər sayəsində fiziki cəhətdən geri qalan şagirdlərə göstərilən bir qayğıdır. Çünki fiziki cəhətdən problemlili olan şagirdlər üçün sağlamlaşdırıcı təsiri çox faydalıdır, bir şərtlə ki, verilən hərəkətlər şagirdlərdə artıq yüklənmə yaratmasın. Şagirdlərdə yorğunluq, əzginlik və koordinasiyası pozulmuş vəziyyətdə olan bu şagirdlərə bu fiziki tərbiyə proqramı uyğunlaşır. Bu proqramın içində tənəffüs hərəkətləri, bərpa hərəkətləri, əyləncəli hərəkətlər və inkişaf etdirici fiziki hərəkətlər daxil etmək olar. Uzadılmış gün rejimində fiziki tərbiyə məşğələləri idman saatının gedişində fiziki hərəkət və oyun

məşğələləri həm məzmunu, həm strukturu, həm də təşkili üçün ciddi qayda xarakterik olan fiziki tərbiyə dərslərindən bir qədər fərqlidir. Şagirdlərin marağını nəzərə alaraq verilən bu hərəkətlər yaradıcılığı, düşüncə tərzini dəyişdirə bilir. Emosional və sadə məşğələlər nəticə etibarilə fiziki tərbiyə dərslərinin tələbatına cavab verməlidir. Fiziki tərbiyənin davamı, onun tələb və prinsiplərinə uyğun olaraq təşkil olan bu tipli tədbirlər çox maraqlı, rəngarəng mütəhərrik və idman oyunlarından təşkil olunmalıdır. İsti və soyuq iqlim şərtlərində, uyğun və münasib idman geyimlərində, düzgün və proqramlı şəkildə keçirilən bu tədbirlər şagirdlərin sağlamlığını qorumaqla, onların fiziki tərbiyə inkişafını təmin etməlidir. Fiziki hərəkətlər mütəhərrik və idman oyunları (futbol oyun texnikasının elementləri) keçirilərkən fiziki yükün tədricən artırılması və məşğələnin axırında azaldılmışı qaydaları nəzərə alınmalıdır. Məşğələlərə yerləşlə dəyişdirilən aramlı, ilanvarı qaçışla, istiqaməti dəyişdirməklə, kiçik maneələri: gimnastika çubuqlarını, yerdə çəkilmiş çizgilləri, tullanma çəpərlərini və s. dəf etməklə qaçışla başlamaq olar. Qaçış müddəti, manelərin hündürlüyü və mürəkkəbliyi şagirdlərin yaşına və hazırlıq səviyyəsinə uyğun seçilir. Qaçışdan sonra əyilmə, çoməlmə və s. tipli bir neçə ümuminkişafedirici hərəkətlər yerinə yetirilir. Sonra həmin məşğələ üçün planlaşdırılmış hərəkətlərə keçirilir. Məşğələlərin digər başlanğıc formalarından istifadə edilir. Məsələn, çoxda intensiv olmayan bir-iki mütəhərrik oyun fiziki yükə görə mürəkkəb olmayan və qaçış maneələri dəfətmə və s. hərəkətlərdən ibarət estafetlər keçirilir. Bundan sonra nəzərdə tutulmuş hərəkət növləri yerinə yetirilir. Aparıcı sinif müəllimi belə tədbirləri əvvəlcədən planlaşdırıb fiziki tərbiyə proqramının məqsəd və vəzifələrinə uyğunlaşdırır. Elə bu səbəbdən ibtidai siniflər xüsusilə 1-ci, 2-ci, 3-cü siniflərdə fiziki tərbiyə müəllimləri aparıcı müəllimlərlə əvəz olunduğundan sinif müəllimləri şagirdlərin hazırlığına nəinki fiziki tərbiyə dərslərində, hətta başqa fənnlərdə belə şagirdlərin əhval-ruhiyyəsi, işgörmə qabiliyyəti, maraq və həvəsi nəzarətdə olur. Belə bir vəziyyətdə şagirdlərin icra etdikləri hər hansı bir hərəkət onların hazırlıq səviyyəsinə, yaşına, cinsinə bioloji səviyyəsinə uyğun olmalıdır. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi metodikasının tədqiqi mövzusu üzrə aparılmış

araşdırmışlar bir daha göstərdi ki, ibtidai 1-3 siniflərində futbolun tədrisini həyata keçirən sinif müəllimlərinin əməl edəcəyi bir neçə vacib tövsiyələr verilmişdir:

1. Fiziki tərbiyə dərslərinin aparıcı müəllimləri olan sinif müəllimləri futbol oyun texnikasının elementlərini tədris edərkən bir vasitə olaraq mütəhərrik oyunlara üstünlük verməlidir;

2. İbtidai siniflərin 1-3 şagirdləri ilə fiziki tərbiyə dərslərinə hazırlıq gimnastika hərəkətləri ilə başlamalı, şagirdlərdə işgörmə qabiliyyətini artırmaq üçün tətbiq edilməlidir;

3. Sinif müəllimləri aparıcı müəllim olaraq bu siniflərdə şagirdlərin ümumi inkişafını, sağlamlığını və emosional atmosfer formalaşdırmaq üçün lazımı bədən tərbiyəsi tədbirlərini “Bədən tərbiyəsi dəqiqələri”, “Uzadılmış tənəffüs” və “Günü uzadılmış məşğələlər” kimi sağlamlıq tədbirləri keçirmək məsləhətdir.

4. Belə araşdırmaların nəticəsi və tövsiyəsi olaraq nəinki ibtidai 1-3 siniflərində, hətta belə tamamı olaraq 4-6 siniflərdə futbol oyun texnikasını tədrisini bu üsullarla həyata keçirmək məsləhətdir.

5. İbtidai siniflərdə (1-3 siniflərdə) sinif müəllimlərinin fiziki tərbiyə dərslərini aparmasını ixtisasca fiziki tərbiyə müəllimləri ilə əvəz etmək təklif edilir.

6. İbtidai sinif şagirdlərinin hərəkətliliyi, fəallığı, maraq və həvəslərini nəzərə alıb, fiziki tərbiyə dərslərinin həftəlik saatını imkan və şəraitə uyğun olaraq artırılmasını məsləhət görürük.

Beləliklə, ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədrisi-metodikasının tədqiqi mövzusu bu kimi nəticə və təklif irəli sürərək başa çatmışdır. Verilən nəticə və təkliflər ardıcıl olaraq qarşıdakı səhifələrdə öz əksini tapmışdır.

## NƏTİCƏ

Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədris metodikasının tədqiqi üzrə aparılmış tədqiqat işi, apardığı araşdırmadan sonra aşağıdakı nəticədə gəlmişdir:

1. Ümumitəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin məzmun, məqsəd və vasitələri futbolun tədrisi və xüsusilədə qızlarla tədrisi çox vacib bir sahə olmaqla, metodiki yeniliyə ehtiyacları üzə çıxarılmışdır;

2. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində, xüsusilədə, qızlarla futbolun tədrisi xüsusi metodiki yanaşma tələb edir ki, bununda əsas səbəbi qızlarda baş verən bioloji inkişaf mərhələsinin qanunauyğunluğudur. Bunu həyata keçirmək üçün isə bu mərhələsi bioloji inkişafı nəzərə almaq lazımdır;

3. Ümumitəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə dərsləri müasir metodlarla, xüsusilədə ibtidai siniflərdə (1-3 siniflərdə) bir tədris vasitəsi olaraq futbol üzrə dərslər nümunələrini tətbiqi fiziki tərbiyənin məzmununa, keyfiyyətinə və gələcək uğurlarına şərait yaratmışdır;

4. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyə və onun bir vasitə olaraq futbolun tədrisi pedaqoji üsullarla həyata keçirilməli, ardıcıl, tam, səhsiz və düzgün icra edilməli, onların keyfiyyəti pedaqoji testlərlə yoxlanmalıdır;

5. Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində (1-3 sinif) fiziki tərbiyə dərslərində bir vasitə olaraq proqramlaşdırılmış və optimallaşdırılmış hərəkətlərin təlimi (futbolun texniki elementləri) başqa hərəkətlərlə əlaqəli şəkildə icra edilməlidir.

## TƏKLİFLƏR

Ümumitəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində futbolun tədris metodikasının tədqiqi üzrə aparılmış tədqiqat işi apardığı araşdırmalardan sonra aşağıdakı təklifləri irəli sürmüşdür:

1. İbtidai siniflərdə (1-3) fiziki tərbiyə dərslərini aparan sinif müəllimi şagirdlərin daha sağlam və hərəkətliyi üçün vasitə və metodları düzgün seçməli və mütəhərrik oyunlardan daha çox istifadə etmələri məsləhətdir;

2. Şagirdlərin fəallığı, istək və maraqları üçün əyləncəli məzmununda, estafet və idman oyunlarından tərtib olunmuş fiziki tərbiyə dərslərinin açıq havada sərbəst formada aparılması təklif edilir;

3. İbtidai siniflərdə tədris olunan futbol oyun texnikası oyun texnikası elementləri əyani olaraq şagirdlərin fəal iştirakı ilə, göstərilən və nəzəri olaraq izah olunan üsullarla icra olunmalıdır;

4. İbtidai sinif şagirdləri ilə aparılan fiziki tərbiyə dərslərinin həftəlik saat miqdarının artırılması və tədbirlərin sayının daha çoxalması təklif olunur.

**İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT**

1. Bağirov R.K., Əliyev İ.S. Futbol Ali məktəb tələbələri üçün dərslik. Bakı: 2012, s. 421
2. Qareyev G.Q. Futbol təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi. Bakı: Müəllim, 2005, 392 s.
3. Qarayev G.Q. Məşqçi lider. Fəlsəfə və nəzəriyyəsi. Bakı: 2009, 468 s.
4. Hüseynov E.A. Yarış fəaliyyətinin psixologiyası. Bakı: 2015, 182 s.
5. Bağirov R.M. Hərəkəti keyfiyyətlərin fizioloji səciyyəsi. Bakı: Müntəcim, 2010, 72 s.
6. Hüseynov F.A. Qaç! Tullan! At!”. Müəllim, 2004, 197 s.
7. Hüseynov F.A. Sprint və sədlərlə qaçı. Müəllim, 2004, 146 s.
8. Hüseynov F.A. Atletika. Müəllim, 2004, 540 s.
9. Hüseynov F.A. Tullanmalar. Müəllim, 2004, 192 s.
10. Hüseynov F.A. Atmalar. Müəllim, 2004, 188 s.
11. Hüseynov F.A. Atletika növlərinin biomexaniki əsasları, Ali məktəblər üçün dərslik, Müəllim, Bakı: 2005, 167 s.
12. Koleci Eđitimi T.F.F. Eđitim yayımları. İstanbul: 1993, 254 s.
13. Yaşar Sevim. Antreman bilgisi. Nobel yayım dağıtım. Ankara: 2002, 440 s.
14. Uğur Dundar. Antrenman tearısı. Nobel yayım dağıtımını. Ankara: 2003, 364 s.
15. Sürət-güc keyfiyyətinə görə gənc futbolçuların idman məşqinin vasitə və metodlarının fərdilləşdirilməsi. Bakı: 1990, 50 s.
16. Cəfərov F.S. İnsan fiziologiyası I və II cild. Bakı, 2001, s. 310,415
17. Kanter E.Spor Psikolojisi və Futbol. Saray, Medikat Yayıncılıq. İzmir: 1996 42 s.
18. Kanter E. Spor da Motivasiyon, Saray Medikal Yayıncılıq. İzmir: 1995, 30 s.
19. Kanter E. Spor da Stres və Performans Kuramlar və Kontrol. Elmə texnikləri Saray Medikal Yayıncılıq. İzmir: 1996, 34 s.
20. Kanter E. Spor psixoloji və Futbol, Saray Medikal, Yayıncılıq. İzmir: 1996 42 s.

21. İsmayiliv T.M., Məmmədova S.M. İdman psixologiyası. Bakı: 2002, 230 s.
22. Акетов А.М. Игра футбольного вратаря. Москва: Физкультура и спорт, 1978, 40 с.
23. Гопомозов С.В, Чира Б.Г. Тренировка вратаря. Москва: РГАФК, 1996, 202 с.
24. Фокин Е. Игра вратаря. Москва: ФИС, 1967, 63 с.
25. Гагаева Г.М. Психология футбола. Москва: ФИС, 1969, 80 с.
26. Когопи Л. Горский Тренировка футболистов. Перевод со слов. Вротилова Спорт, 1984, 120 с.
27. Симонов П.В., Ершов Т.М. Темперамент характер мечность. Москва: 1984, Наука, 160 с.
28. Некрасов В.Н., Худадов Н.А., Пиккепхайн Л, Фрестер Р. Психорегуляция в подготовка спортсменов. Москва: ФИС, 1985, 176 с.
29. Дасаев Р., Львов А. Команда начинается с вратаря Москва: Советская Россия, 1986, 238 с.
30. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. Москва, ФИС, 1984, 158 с.
31. Житлов В.В. Индивидуальный подход к предсоревновательной подготовка фехтовальщиц. Издательство Казанского Университета 1988, 132 с.
32. Психология физического воспитания и спорта. Москва: ФИС, 1979, 142 с.
33. Годик М.А, Боратидзе А., Киселева Т. Стречинг, Москва: Советский спорт, 1991, 45 с.
34. Руне Хедтап. Спортивная физиология. Москва: ФИС, 1980, 150 с.
35. Голомозов С.В., Чирва Б.Г. Футбол Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. Москва, 2000 спорт Академ, 80 с.
36. Футбол Учебник для институтов физической культуры Физкультура, образования и наука. Москва: 1999, 252 с.

37. Футбольный айболит. Савелий Мълиолов Советский спорт футбол. 4-10 июля 2002 года с. 28-29.
38. Физика и лирика Уроки футбола Советский спорт Футбол 23-29 февраля 2002 года 8-9.
39. Одиннадцатая заповедь. Уроки футбола Советский спорт-футбол, 8-9 с.
40. «Олотая Богиня» уходит в шугей История чемпионатов мира-1970 Советский спорт-футбол 14-20 мая 2002 года с. 18-19
41. К. Барьеру Уроки футбола. Советский спорт-футбол 7-13 мая 2002 года с. 8-9
42. Умеющие встать с колен. Сборная- 2002: вратари Советский спорт футбол. 28 мая -3 июля 2002 года. 38 с.
43. Футбол. Спорт для начинающих 2002 г. Москва: Wwwactivology.com. 50 с.
44. В.А. Борисова. Биоритмы и спорт Методические рекомендации и спорт Методические рекомендации для слушателей ВШТ ГЦОЛИФКА. Москва: 1986, 15 с.
45. В.И. Шапошникова. Индивидуализация и прогноз в спорт. Москва: ФИС, 1984, с. 156
46. Физическая культура в школе. Н 6 2019 год. с. 36-39
47. Теория и практика физической культуры // Научно теоритический журнал, N 1,2,3, 2019 с. 63, с. 60, с. 32
48. Психология и современный спорт. Москва: ФИС, 1982, 224 с.