

## **FİZİKİ TƏRBİYƏNİN TƏDRİSİ METODİKASI**

UOT 372.861.3

**Sabir İlqar oğlu Quliyev**

*fiziki tərbiyə müəllimi*

*Seyid Cəfər Pişəvəri adına respublika humanitar fənlər gimnaziyası*

### **5-6-cı SİNİFLƏRDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏ DƏRSLƏRİNDƏ ESTAFET OYUNLAR METODU İLƏ ŞAĞİRDƏLƏRİN FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ YOLLARI**

**Сабир Ильгар оглы Гулиев**

*учитель физкультуры*

*Республиканской гуманитарной гимназии имени Сейида Джафара Пишевари*

### **ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ МЕТОДОМ ЭСТАФЕТНЫХ ИГР**

**Sabir Ilgar Guliyev**

*Physical education teacher*

*Republican Humanitarian Gymnasium named after Sayyid Jafar Pishevari*

### **THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN GRADES 5-6 IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS BY THE METHOD OF RELAY GAMES**

**Xülasə.** Məqalədə estafet oyunları metodundan istifadə edərək fiziki tərbiyə dərslərində 5-6-cı sinif məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına dair bir araşdırmanın nəticələri göstərilir. 11-12 yaşlı uşaqların motor bacarıqlarının formalaşma xüsusiyyətləri estafet yarışları elementləri ilə kompleks oyunlar metoduna əsasən aşkar olunur. Fiziki tərbiyə dərslərində estafet oyunları kompleksinin istifadəsi 5-6 sinif şagirdlərinin effektiv psixofizioloji inkişafına kömək edir. 11-12 yaşlı şagirdlər üçün estafet yarışları, məktəbin fiziki tərbiyə dərslərinin proqramında nəzərdə tutulmuş müxtəlif idman növlərindən istifadə olunan oyun kompleksidir və voleybol, basketbol, həndbol, futbol, atletika və digər idman elementlərini birləşdirir. 5-6-cı sinif şagirdləri arasında estafet yarışının istifadəsi şagirdlərin fiziki tərbiyəsində idman oyunları üzrə təlim materiallarının hazırlanmasını xeyli asanlaşdırır.

**Açar sözlər:** məktəb, ümumtəhsil, sinif, fiziki tərbiyə, estafet, keyfiyyətlər, inkişaf, metod, vasitə, hazırlıq.

**Резюме:** В статье показаны результаты исследования по развитию физических качеств учащихся 5-6 классов на занятиях по физическому воспитанию методом эстафетных игр. Раскрываются особенности формирования двигательных навыков 11-12 летних подростков по методике комплексных игр с элементами эстафеты. Применение комплекса эстафетных игр на уроках физкультуры способствует эффективному психофизиологическому развитию учащихся 5-6 классов. Эстафеты для учеников 11-12 лет, это игровой комплекс с использованием движений из разных видов спорта, предусмотренными школьной программой физического воспитания, и сочетает в себе элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, атлетики и других видов спорта. Использование эстафеты среди учащихся 5-6 классов значительно облегчает освоение учебных материалов по спортивным играм при физическом воспитании учащихся.

**Ключевые слова:** школа, общеобразовательная, класс, физическое воспитание, эстафета, качества, развитие, метод, средства, подготовка.

**Summary:** The article shows the results of a study on the development of physical qualities of students in grades 5-6 in physical education classes using the method of relay games. The features of motor skills formation of 11-12 year olds are revealed according to the method of complex games with elements of the relay race. The use of a complex of relay games in physical education lessons contributes to the effective psychophysiological development of students in grades 5-6. Relay races for 11-12 years old pupils is a game

complex using movements from different sports, provided by the school's physical education program, and combines elements of volleyball, basketball, handball, football, athletics and other sports. The use of the relay race among students of grades 5-6 greatly facilitates the development of training materials on sports games in the physical education of students.

**Key words:** *school, general education, class, physical, education, relay race, qualities, development, method, means, preparation.*

Ümumtəhsil məktəblərinin V-VI siniflərində təhsil alan şagirdlərin xüsusi fiziki hazırlıq nəticələri bir sıra amillərlə şərtlənir. Bu amillər içərisində idman formasının əldə olunması və saxlanılmasına bilavasitə əhəmiyyətli təsir göstərən xüsusi hazırlıq vasitələrinin adekvat seçilməsi və onların hazırlıq mərhələləri üzrə effektiv planlaşdırılmasıdır. Bu səbəbdən də şagirdlərin ümumi fiziki hazırlıq səviyyəsinin gələcəkdə hər hansı bir idman növündə məşğul olmaları xüsusi hazırlıq vasitələrinin tədqiqi aktual problem hesab olunur [1].

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

lanır daha çox artar. Yeniyetmələr 11-12 yaşında hər bir əmək fəaliyyətində əzmlə iştirak edirlər, onlar özünəxidmət əməyi ilə məşğul olurlar, və bu üzədən fiziki tərbiyə dərslərində estafetlərdən istifadə etmək çox vacibdir [2, s. 143-145].

11-12 yaşlı şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində təlim-tərbiyə prosesinin düzgün planlaşdırılması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. V-VI sinif şagirdləri məktəb proqramının mənəvi və fiziki yükün qarşısından böyük çətinliklə gəlirlər. Fiziki tərbiyə dərslərində bu yaş dövri üçün vacib olan əsas motorika bacarıq və vərdislərinin formalaşması məktəb proqramının zəngin fiziki hərəkətləri ilə təmin edilməsi sahəsi üzrə effektiv pedaqoji təsir vasitələrinin axtarışını tələb edir. Fiziki tərbiyənin təsiri ilə ürək-tənəffüs sisteminin fəaliyyəti yaxşılaşır, əzələ-hərəkət sistemi, sinir sistemi güclənir və kəskin tənəffüs xəstəliklərinə müqavimət artır [3, 4, 8].

Yeniyetməliyin 11-12-i yaş dövərində aparıcı fəaliyyət təlim fəaliyyətidir. Təlim fəaliyyətində yeniyetmə biliklərin əsasını mənimsəyərkən onun həyat təcrübəsi artır, dünyagörüşü elmi xarakter daşımaqla maraqları geniş, dərin məzmunlu və sabit olmağa başlayır. Təlimdə yeniyetmələrin tədris fənlərinə seçici münasibəti formalaşır. Belə ki, şagird gələcəkdə hansı sahədə mütəxəssis olmağa hazırlaşsınsa, bununla əlaqədar fənlərə daha çox maraq göstərir. Yeniyetmələr əmək və oyun fəaliyyəti ilə də məşğul olurlar. Onlar müxtəlif oyunları sevirlər, stolüstü oyunlarla daha çox maraqlanırlar. Yeniyetmələr əmək fəaliyyətində əzmlə iştirak edirlər, onlar özünəxidmət əməyi ilə məşğul olurlar, məktəbin həyatını sahəsində işləyirlər və ətraf mühitin yaxşılaşdırılmasında fəal surətdə iştirak edirlər. Beləliklə, təlim fəaliyyətinin təsiri altında yeniyetmələrin idrak proseslərinin inkişafında da əsaslı dəyişikliklər baş verir.

Tədqiqatçı Dubovoy A.E. öz elmi işində ümumtəhsil orta təhsil məktəbi şagirdlərinin fiziki tərbiyəsi məşğələlərində motivlərinin və ehtiyaclarının dinamikasını öyrənmişdi; idman oyunları hərəkət materialına, 6-7 siniflərdə oyun

yönümlü fiziki tərbiyəsi dərslərinin təşkili və aparılması texnologiyası nəzəri əsaslandırılmış və eksperiment yolu ilə tədqiqat keçirilmişdir; voleybolda qabaqcıl hazırlığı təmin edən fiziki tərbiyə üçün illik planlar hazırladı; idman oyunlarının fiziki hərəkətlərinin dərstdə şagirdlərin ümumi fiziki hazırlığı səviyyəsinə, eləcə də onların xüsusi fiziki göstəricilərin inkişafına təsirinin xüsusiyyətləri müəyyən edilmişdir. Tədqiqatın nəticələrinə görə yeniyetmələrin fiziki fəaliyyətdəki motivləri və ehtiyaclarının xüsusiyyətləri, qabaqcıl öyrənmə imkanları, eyni zamanda bölgənin özünəməxsusluğu, peşəkarlığı nəzərə alınaraq oyun yönümlü bədən tərbiyəsi dərslərinin təşkili və aparılması güman edilirdi. Müəllimlərin hazırlığı, məktəbin maddi bazası və ənənələri, şagirdlərin dərslərə marağını əhəmiyyətli dərəcədə artırmağa imkan verir, gənc nəslin fiziki tərbiyə problemlərinin uğurlu həllinə kömək edir. [4, səh. 45-47].

Yeniyetməlik dövründə 11-12 yaşlı məktəblinin idrak fəaliyyətinin inkişafı üçün əlverişli şərait yaranır. Yeniyetməlik dövründə qavrayış çox sürətlə inkişaf edir. Bu dövrdə yeniyetmənin qavrayışı hərtərəfli, seçici xarakter daşıyır. Qavrayışın həcmi genişlənilir. Onun qavrayışı ən çox maraqlandığı cisim və hadisələrlə bağlı olur: nə ilə çox maraqlanırsa, onu da yaxşı qavrayır, maraqlanmadığı sahədə qavrayışı da səthi olur. Yeniyetmədə zaman, məkan və hərəkət qavrayışı nəzərə çarpacaq dərəcədə inkişaf edir. Yeniyetmənin hafizəsində yeni ilkin xüsusiyyətlərə təsadüf edilir. Yeniyetmə hafizəsini tənzim və idarə etməyi bacarır, yaddaxlamanın səmərəli üsullarından şüurlu sürətdə istifadə edir, öyrənəcəyi materialı müqayisə edir, sistemləşdirir [7].

11-12 yaşlı məktəblilər fiziki tərbiyə dərslərinə estafet oyunlarına ən böyük marağı göstərirlər. Bəzi müəllimlərin apardıqları araşdırmalar estafet oyununun məktəblilərin hərtərəfli təhsili və inkişafını təmin edən fəaliyyətin aparıcı forması olduğunu göstərmişdi [3,5,7,8].

Tədqiqatın obyektı. Ümumtəhsil orta məktəblərin V-VI sinif şagirdlərinin təlim-məşq prosesi.

Tədqiqatın predmeti. V-VI sinifdə təhsil alan şagirdlərin xüsusi fiziki hazırlıq vasitələri.

Tədqiqatın məqsədi: fiziki tərbiyə dərsləri zamanı V-VI sinif məktəbliləri arasında fiziki tərbiyə dərslərində estafet oyununu tətbiqi ilə fiziki

qabiliyyətlərinin formalaşdırılması prosesinin tədqiqi. Ümumtəhsil orta məktəblərində estafetlər oyunlarının tətbiqi ilə V-VI sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq göstəricilərinin müəyyənləşdirilməsi. Şagirdlərin fiziki hazırlıq göstəriciləri arasında qarşılıqlı əlaqənin təyin edilməsi.

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

Fiziki tərbiyə sağlam, fiziki cəhətdən mükəmməl, sosial cəhətdən fəal nəslin formalaşmasına yönəlmiş pedaqoji prosesdir. Fiziki tərbiyə dərslərində 5-6-cı sinif məktəblilər bədəninin forma və funksiyalarını təkmilləşdirirlər, motor bacarıqlarını, fiziki qabiliyyətlərini, onlarla əlaqəli bilikləri formalaşdırıb və fiziki keyfiyyətlərin inkişaf edirlər.

Fiziki tərbiyə dərsləri müddətində təkə fiziki hazırlıq yox, eyni zamanda əxlaqi, əqli, əmək və estetik keyfiyyətlər də tərbiyə olunur. Eyni zamanda, fiziki tərbiyə və idmanın şəxsiyyətə təsiri kifayət qədər spesifikdir və başqa bir şəkildə əvəz edilə və ya kompensasiya edilə bilməz.

Tədqiqat işimizdə fiziki tərbiyə dərslərində estafet oyunlarından istifadə edərək 5-6-cı sinif məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərin inkişafında müxtəlif dəyişikliklərin ələ edilməsinə nail olmuşduq. Tədqiqat zamanı məktəbliləri iki qrupa böldük: eksperimental və kontrol qrupları. Belə ki tədqiqatda iştirak edən 11-12 yaşlı məktəblilərin pedaqoji eksperimentdən qabaq fiziki keyfiyyətləri xüsusi normativlərə əsasən tədqiq edilmişdi. Eksperimental qrupda üç aylıq estafet oyunlarının fiziki tərbiyə dərslərində tətbiqindən sonra təkrarən qrupların ikisini də fiziki keyfiyyətləri xüsusi normativlərə əsasən yoxlama işi aparıldı. Və nəticədə xüsusi hazırlıq keçən qrupun iştirakçıları fiziki göstəricilərinə görə çox fərqlənmişdilər.

Estafet oyunları, müxtəlif şəraitdə həyata keçirilə bilər. Bunlar ümumiyyətlə uşaqlar tərə-

findən növbə ilə həyata keçirilən bir neçə ardıcıl məşqdır. Estafetin çətinliyi və uzunluğu iştirakçıların yaşına və hazırlığına görə müəyyən edilir. Komandalardakı oyunçuların sayı eyni olmalıdır. Estafet oyunları yaxşı komanda ruhu və əməkdaşlıq qurma imkanı verən əyləncəli yarışmalardır. Komandalar elə qurulur ki, iştirakçılar komandanın hərəkətlərinə bir az çarpaz baxa bilsinlər və komandaların özləri də ayırıdır. Qrup çox böyükdürsə, hamının aktiv iştirak edə bilməsi üçün onu kiçik komandalara bölmək olar. Hər hansı bir anlaşılmazlığın qarşısını almaq üçün iştirakçıları zamanla dəyişdirirlər. Fiziki tərbiyə dərslərində 11-12 yaşlı yeniyetmələr iradə, cəsarət, özünə hakim olmaq, qətiyyətlilik, özünəinam, dözümlülük, nizam-intizamın formalaşmasına kömək edən böyük fiziki fəaliyyətə sahib olurlar. Estafet oyunlarında iştirak edərək 11-12 yaşlı yeniyetmələrdə komanda işi hissini gücləndirir. Yüksək səviyyədə fiziki hazırlıq tədris ili ərzində zehni fəaliyyətin davamlılığını təmin edən vacib amillərdən biridir. "Bədənin vəziyyəti – optimal fiziki fəaliyyət – əqli iş qabiliyyəti" sistemin də son əlaqənin bir başa ilk ikidən asılı olduğu müəyyən edilmişdir.

**Tədqiqat işinin nəticələrinə** görə qeyd etmək olar ki, fiziki tərbiyə dərslərində V-VI sinif məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərinin inkişafı, hərəkəti bacarıqlarının formalaşmasına estafet idman elementləri olan oyunlar kompleksi köməklik edir. V-VI sinif şagirdlərin psixofizioloji inkişafının səmərəli keçməsinə fiziki tərbiyə dərslərində estafet oynalar

kompleksinin tətbiqi kömək edir. 11-12 yaşlı şagirdlər üçün estafetlər oyun kompleksi fiziki tərbiyə dərslərinin proqramında mövcud olan əsas idman hərəkətlərinə uyğundur və voleybol, basketbol, həndbol, futbol, atletika və digər idman növlərin elementlərini özündə birləşdirir. V-VI sinif şagirdləri arasında estafetlər oyun kompleksinin istifadəsi, şagirdlərin fiziki hazırlığı zamanı idman oyunları üzrə tədris materialının inkişafını xeyli asanlaşdırır. Ümumtəhsil orta məktəblərində V-VI sinif şagirdlərinin estafetlərin vasitəsi ilə xüsusi fiziki hazırlıq vasitələrinin düzgün (həcm və intensivlik) planlaşdırılması və tədqiqi şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəlməsinə imkan verir.

Bu baxımdan, estafet elementləri ilə zəngin olan oyunların istifadəsi metodikasının hazırlanması və istifadə olunması, şagirdlərin təlim-tərbiyə prosesinin fəal olma məsələsini xeyli asanlaşdırır ki, bu da bu işin **aktuallığını göstərir**.

**Tədqiqatın elmi yeniliyi** ondan ibarətdir ki, həm idman zallarında, həm də açıq havada estafetlər oyunlar kompleksinin istifadəsinə əsasən V-VI-ci sinif şagirdləri üçün fiziki tərbiyə dərslərində xüsusi tədris metodikası hazırlanmışdır; V-VI sinif şagirdləri üçün fiziki tərbiyəsi üçün proqram tələblərinə uyğun olaraq estafetlər oyun kompleksi təqdim olunur.

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

#### **Ədəbiyyat:**

1. Nəsrullayev, M. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Dərs vəsaiti / M. Nəsrullayev E. Hüseynov İ. Əliyev [və b.] -Bakı, -2012. -371 s.
2. Hüseynov, F. Fiziki Tərbiyə: Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslik / F. Hüseynov. -Bakı: «XXI» Yeni nəşrlər evi, -2018. -164 s.
3. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə. -Bakı: Müəllim, -2012. -198 s.
4. Дубовой, А.Е. Эффективность уроков физической культуры игровой направленности в 6-7 классах общеобразовательной школы / диссертация кандидата педагогических наук / - Москва, 1998. - 143 с.
5. Лях, В.И. Физическая культура 5-6-7 классы / В.И. Лях, - Москва: Просвещение, - 2010. - 254 с.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - Москва: Академия, - 2018. - 288 с.
7. Стригоцкая, О.А. Веселые упражнения и подвижные игры // -Москва: Начальная школа. - 2010. - № 11. - 70-72 с.
8. Чертанова, Т. Эстафеты в школе: 1000 вариантов // -Москва: Спорт в школе, 2007. - № 7, 8.

**E-mail:** quliyev.s@mail.ru

**Rəyçilər:** dos.R.H. Xəlilov

**Redaksiyaya daxil olub:** 15.04.2021